

CLASE 5

HIPNOSIS CONVERSACIONAL OCULTA

(DESCUBRIENDO MOMENTOS SUBCONSCIENTES)

CONFIDENCIAL Y EXCLUSIVO PARA MIEMBROS DEL DIPLOMA PROFESIONAL DE
HIPNOSIS E HIPNOTERAPIA INTEGRATIVA



Qué es la hipnosis conversacional

(interactuar con la persona, lenguaje hipnótico, calibrar, hipnosis integrativa vs hipnosis sugestiva)



Qué es la hipnosis oculta

(observar o crear momentos subconscientes con significado enfocado a resolver el problema)



Objetivo: tener curiosidad por el problema que nos presenta la persona y realizar preguntas potentes para revelar información y descubrir momentos subconscientes que contengan la solución al problema

(somos detectives)



Vamos a recordar el método H.O.P.E
(mover la atención de la persona para
descubrir procesos subconscientes)



Entonces, ¿En qué consiste realmente la utilización de la hipnosis conversacional oculta?



OBJETIVO: Entender por qué la persona se siente bloqueada, y cómo tiene que cambiar la forma de pensar, para poder ver el problema desde otra perspectiva, y así, encontrar una solución.

Cambiar la percepción que tiene sobre el problema a través de entender y profundizar su forma de pensar y sentir sobre el mismo.



PASOS PARA REALIZAR UNA SESIÓN DE HIPNOSIS CONVERSACIONAL OCULTA



**PASO 1- INVESTIGAR SOBRE EL
PROBLEMA
(COACHING CON CURIOSIDAD)**



OBJETIVO de este paso 1: Tener curiosidad genuina sobre el problema.

No quieras centrarte en resolver el problema rápidamente ni aconsejar cómo hacerlo (aunque a priori, parezca obvio para tí)



Pregunta con curiosidad, no con el objetivo de resolver, (ten paciencia) y empezarás a descubrir incongruencias, recursos, historias cubiertas, emociones bloqueadas, señales subconscientes de todo tipo.

Parafrasea lo que es importante (repite aquellas frases o palabras de la persona que tienen información importante)



Esta es la parte en la que podremos estar la mayor parte del tiempo durante la sesión

Volveremos a ella cuando sea necesario durante el proceso



Si la persona empieza a hablar demasiado o muy rápido, se trata de una conversación más lógica y consciente (por lo que queremos sacar a la persona de ahí)

Si la persona empieza a pensar o a mostrar indicios de estar confundida, pensativa, ensimismada, metida en un pensamiento... vas por el buen camino. (busca los momentos subconscientes que ocurren ahí)



COMIENZA LA SESIÓN
(TU PROCESO DE INVESTIGACIÓN):

Cuéntame, ¿cuál es el problema?

¿Qué problema te gustaría resolver hoy?

Ahora dime, ¿cúa es exactamente el problema entonces

¿Cómo es eso un problema para ti?



PIENSA SIEMPRE: Yo, como terapeuta, ¿Qué es lo que tengo curiosidad sobre este problema?

TU OBJETIVO: Entender cuál es el problema y ayudar a la persona a que lo vea desde una perspectiva diferente. (sin dar consejos, la persona tiene que descubrir la solución por sí misma para que le de más valor)



PREGUNTAS DE CURIOSIDAD PARA EMPEZAR A INVESTIGAR (hay tantas como se te ocurran):

- ¿Cuándo sucede el problema?
- ¿A qué te refieres exactamente?
- ¿Qué significa eso para tí? (una palabra, una frase....
- ¿Cómo te hace sentir?
- ¿Qué has hecho para arreglarlo anteriormente?



Tengo curiosidad...¿cómo te sientes cuando dices esta palabra?

¿Qué significa para tí? ¿Más específicamente?

- ¿Cómo sabes eso?

- ¿Qué tiene que ver eso (el problema/bloqueo) con lo que comentas?



- Dame un ejemplo de cuando sucede el problema
- ¿Cómo te está afectando?
- ¿Cuál es tu entendimiento de esta situación?
- ¿Cuándo comenzó?
- ¿Qué te está parando de resolverlo?
- ¿Qué situación lo activa?



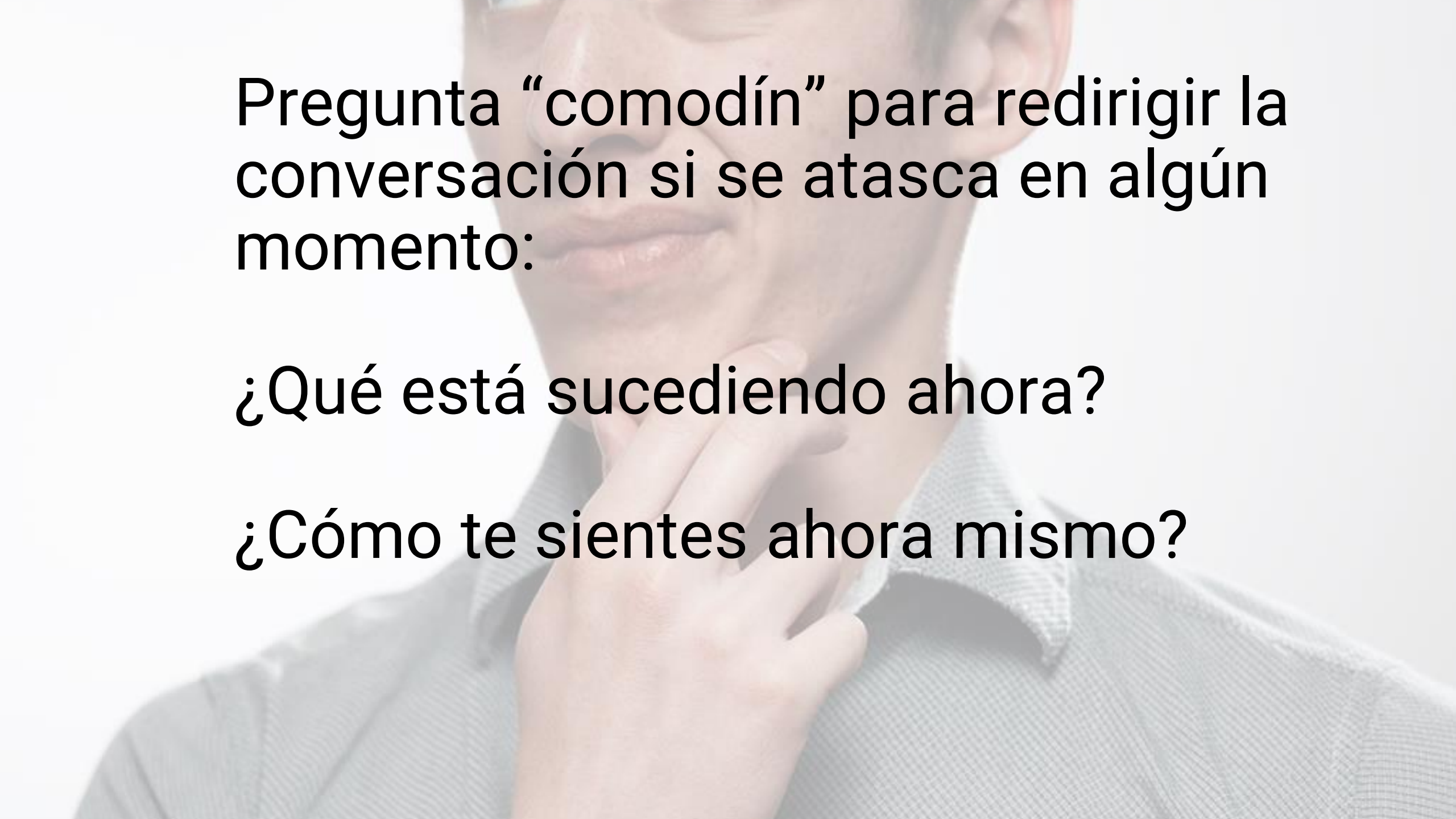
Tipos de preguntas de curiosidad:

“Qué, cuándo, cómo, dónde” (empieza a entender o intuir cómo estas respuestas están relacionadas con el problema)

Evita, siempre que puedas, la pregunta que comienza con “por qué” (implica juicio)

NOTA: Aunque tú puedas darte cuenta de incongruencias del problema y aparentemente tiene fácil solución, lo importante es que se de cuenta de todo ello la persona que tiene el problema.



A man in a light blue suit jacket and white shirt is shown from the chest up. He has his right hand on his chin, looking thoughtful. The background is a plain, light color.

Pregunta “comodín” para redirigir la conversación si se atasca en algún momento:

¿Qué está sucediendo ahora?

¿Cómo te sientes ahora mismo?

Si no sabes qué preguntar, PIENSA:
¿Qué es lo que me causa curiosidad sobre
este problema?

**NO TENGAS MIEDO DE HACER PREGUNTAS
INCÓMODAS**

“tengo curiosidad...+ pregunta”



Y DURANTE LA FASE DE INVESTIGACIÓN, MIENTRAS PREGUNTAS

Se trata de descubrir emociones, incongruencias, cambios de tonalidad, estados de trance, movimientos corporales, respiración, palabras potentes, pausas, silencios...que nos puedan dar indicios de donde puede provenir el problema presentado (momentos subconscientes)



**PASO 2: DESCUBRIR MOMENTOS
SUBCONSCIENTES
(ESCUCHA ACTIVAMENTE Y OBSERVA
DETALLADAMENTE)**



Cambios en la respiración, en el vocabulario, en la tonalidad, movimiento del cuerpo, emociones, gestos, parpadeo, mirada, risa/sonrisa, incomodidad física, dolor, soltar emoción, arrascar, mover pies, metáfora...y llamar la atención sobre ello o repetir la pregunta



Cada vez que descubras algún momento subconsciente, asumimos que es un proceso de resolución y podemos usar términos ocultos dirigidos al subconsciente como “eso es” “muy bien”



**PASO 3- ASOCIAR Y DESCUBRIR QUÉ
ASOCIACIÓN EXISTE ENTRE EL MOMENTO
SUBCONSCIENTE Y EL PROBLEMA**



ASOCIAR CUALQUIER MOMENTO SUBCONSCIENTE QUE OBSERVEMOS A ALGÚN SIGNIFICADO Y EMOCIÓN

Ejemplo:

- ¿Qué significa que sientas esa sensación en el estómago?
- ¿Cómo te sientes ahora?
- ¿Qué puede enseñarte esa sensación?
- ¿Cómo puede ayudarte ese aprendizaje ahora mismo?
- ¿Cómo se relaciona eso con el problema que estás resolviendo?
- ¿Qué aprendizaje tiene para tí?
- Escanea tu cuerpo, y dime qué parte de tu cuerpo se siente diferente



Utilizar metáforas, historias, sugerencias directas que nos ofrece la persona, silencios, limpieza emocional... que pueda tener significado “oculto” de aprendizaje, según la información recibida

(Objetivo paso 3: descubrir recursos en los aprendizajes de la persona)



NOTA: Si la persona cierra los ojos de forma espontanea, asume que la persona está entrando en un proceso de cambio. Puedes utilizar alguna herramienta de las que has aprendido en la formación para ayudar a la persona a soltar o desbloquear. Ejemplo: Limpieza emocional



Durante esos momentos subconscientes, enfatiza las sensaciones y ofrece sugerencias positivas. Utiliza el silencio después o parafrasea lo que nos dice la persona.



PREGUNTA COMODÍN:
¿Qué está sucediendo ahora?



**PASO 4- UTILIZAR LA INFORMACIÓN
RECIBIDA PARA DESCUBRIR Y
REVELAR POSIBLES SOLUCIONES
(APRENDIZAJE)**



Ejemplo de preguntas de resolución:

- ¿Qué es diferente ahora?
- ¿Cómo te vas a beneficiar de este aprendizaje/lección/descubrimiento a partir de ahora?
- Como resultado de esto, ¿qué es diferente en tu forma de pensar o sentir?
- Cuando piensas sobre el problema ahora, ¿qué es diferente?



A hand is shown holding a Rubik's cube, with the fingers positioned to turn one of the faces. The background is a solid, light blue color. The text is overlaid on the image, centered horizontally and slightly below the middle vertically.

Mientras te sientes (recurso), piensa sobre el problema ahora, ¿Qué sucede?

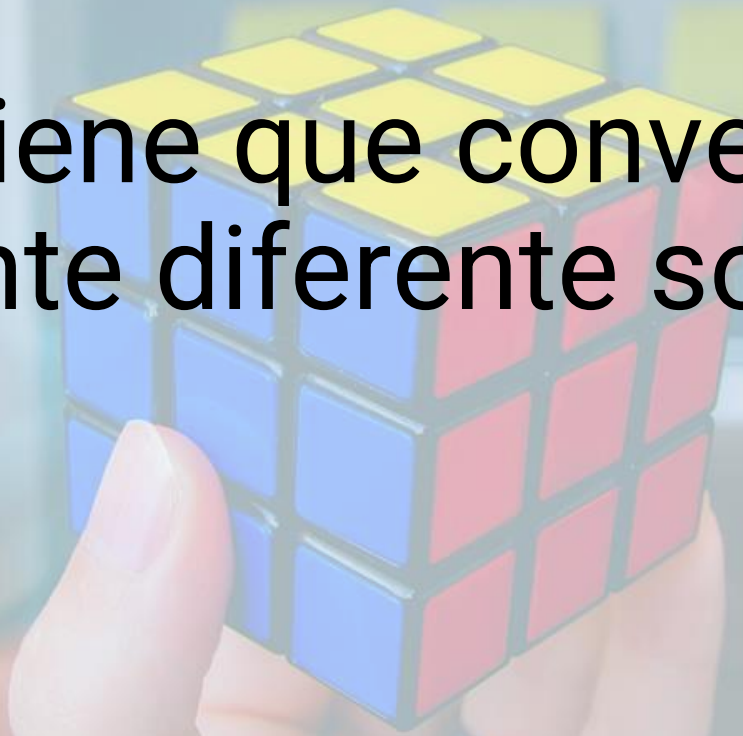


PASO 5 – TESTEAR Y PUENTE AL FUTURO



¿Cómo sabes que algo ha cambiado?

La persona tiene que convencerte de que piensa o siente diferente sobre el problema



Poner a la persona en la situación del problema del pasado y testear.

“¿Qué harías ahora si sucede eso?”



Imagina ese nuevo pensamiento un día después de hoy, 1 semana, 1 mes....¿cómo te sientes?



NOTA: ¿Qué sucede si la persona aún no siente que hay un cambio en la forma de pensar sobre ese problema?

Seguimos investigando de nuevo con aquello nuevo que surja y empezamos de nuevo con la fase 1 de investigación, haciendo preguntas DE CURIOSIDAD Y DESCUBRIMIENTO



Si la persona aún tiene dudas si ha cambiado su forma de pensar o sentir sobre el problema (“sí, pero...”)

Sigue preguntando y resolviendo los conflictos internos y descubriendo los momentos subconscientes que aparezcan.



El paso 1 de INVESTIGACIÓN Y
DESCUBRIMIENTO es en el que
estaremos más tiempo, y luego nos
iremos moviendo hacia atrás y hacia
delante con los pasos anteriores



Repite (haz de Espejo) de la persona que tienes delante de aquella información que es importante hacer consciente.
(Parafrasear)



PASO 6: MOMENTO CONSCIENTE



Cualquier pregunta que haga a la persona salir del estado y proceso subconsciente actual

Ejemplo:

¿Qué hora es?

¿Qué has desayunado hoy?

¿Dónde estas ahora mismo?



PASO 7 – BREVE RESUMEN DE LO APRENDIDO



Puedes ofrecer una sugestión directa del beneficio que ha observado la persona o pregunta


Como cierre, ¿Cómo crees que te va a beneficiar a partir de ahora lo que hemos hecho aquí?

¿Tienes alguna pregunta?



PASO 8 – CIERRE Y DESPEDIDA





¿Te parece bien que dejemos aquí esta sesión/conversación/diálogo?



PASOS PARA REALIZAR UNA SESIÓN DE HIPNOSIS CONVERSACIONAL OCULTA

PASO 1- INVESTIGAR (COACHING CON CURIOSIDAD)

PASO 2 - DESCUBRIR MOMENTOS SUBCONSCIENTES (ESCUCHA ACTIVA Y OBSERVA DETALLADAMENTE)

PASO 3- ASOCIAR Y DESCUBRIR QUÉ ASOCIACIÓN EXISTE ENTRE EL MOMENTO SUBCONSCIENTE Y EL PROBLEMA

PASO 4- UTILIZAR LA INFORMACIÓN RECIBIDA PARA DESCUBRIR Y REVELAR POSIBLES SOLUCIONES (APRENDIZAJE)

PASO 5 – TESTEAR Y PUENTE AL FUTURO

PASO 6 - MOMENTO CONSCIENTE

PASO 7 – BREVE RESUMEN DE LO APRENDIDO

PASO 8 – CIERRE Y DESPEDIDA



TRABAJO SEMANA 5

- Subir al grupo de Facebook de la formación el resumen de clase 5 (primeras 24 horas)
- Accede a la plataforma online donde están las grabaciones y lee los apuntes de la clase de hoy
- Agenda sesiones de práctica por whatsapp
- Ver sesiones con clientes usando hipnosis conversacional oculta y combinando con intervenciones terapéuticas aprendidas anteriormente (aparecerá debajo de la grabación de la clase 5)

