

CLASE 6

APLICACIÓN DE INTERVENCIONES Y ESTRATEGIAS (INCLUYE CAMBIO BILATERAL DINÁMICO)

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



Recordatorio de intervenciones y estrategias con hipnosis para sesiones:



PARTES DE UNA SESION DE HIPNOSIS (ciclo de hipnosis)

PRE-TALK (Crear expectativa positiva real)

- “Yes” Set o conseguir varios “Síes”

- INDUCCIÓN

- PROFUNDIZACIÓN

- Lugar seguro/mágico/de cambio

- LIMPIEZA EMOCIONAL (incluye buscar recursos)

- SUGESTIONES Y TRABAJO TERAPEUTICO

- Anclaje

- Orden post hipnótica

- PUENTE HACIA EL FUTURO

- SALIDA/EMERGER



Fórmula Clave o Fórmula Brújula (Meta Pattern)

- 1- Calibrar la situación a cambiar (Entre 0 y 10)
- 2- Asociar la persona al momento/problema (Elicitar/Alertar)
- 3- Cambiar el estado (¿Cómo te gustaría sentirte?) (Disociar del problema o cambiar estado)
- 4- Asociarse la persona a los recursos que necesita (buscar recursos)
- 5- Asociar los recursos que necesita al momento problema o donde los necesita
- 6- Asociar los recursos al futuro



Fórmula General o Fórmula de Fórmulas

1- Limpieza Emocional (Vaciar sensaciones/emociones no deseadas)

2- Buscar Recursos (Rellenar el vacío dejado con las sensaciones/emociones deseadas)

3- Llevar al futuro los nuevos recursos con el problema resuelto y testear



Cambio Bilateral Dinámico (ver apuntes con pasos detallados)

- 1- Alertar el estado y “sacar sensaciones/emociones no deseadas
- 2- Estimulación Bilateral Hemisférica
- 3- “Rellenar” con sensaciones/emociones deseadas
- 4- Llevar al futuro los nuevos recursos con el problema resuelto y testear resultados

NOTA: Calibramos sensación/emoción durante el proceso, entre 0-10.



Método H.O.P.E

(mover la atención de la persona para crear fenómenos hipnóticos y descubrir procesos subconscientes)



Procesos subconscientes (Método H.O.P.E):

Ejemplos:

¿Qué está sucediendo?

¿Qué estás notando?

¿Qué estás sintiendo?

Escanea tu cuerpo, y dime qué sientes/notas/percibes.

¿Te has dado cuenta de...?



Limpieza emocional: Soltar,
luz/energía blanca, válvula de
escape, olla a presión, volcán a
punto de estallar...



Aumentar autoestima (búsqueda de recursos):

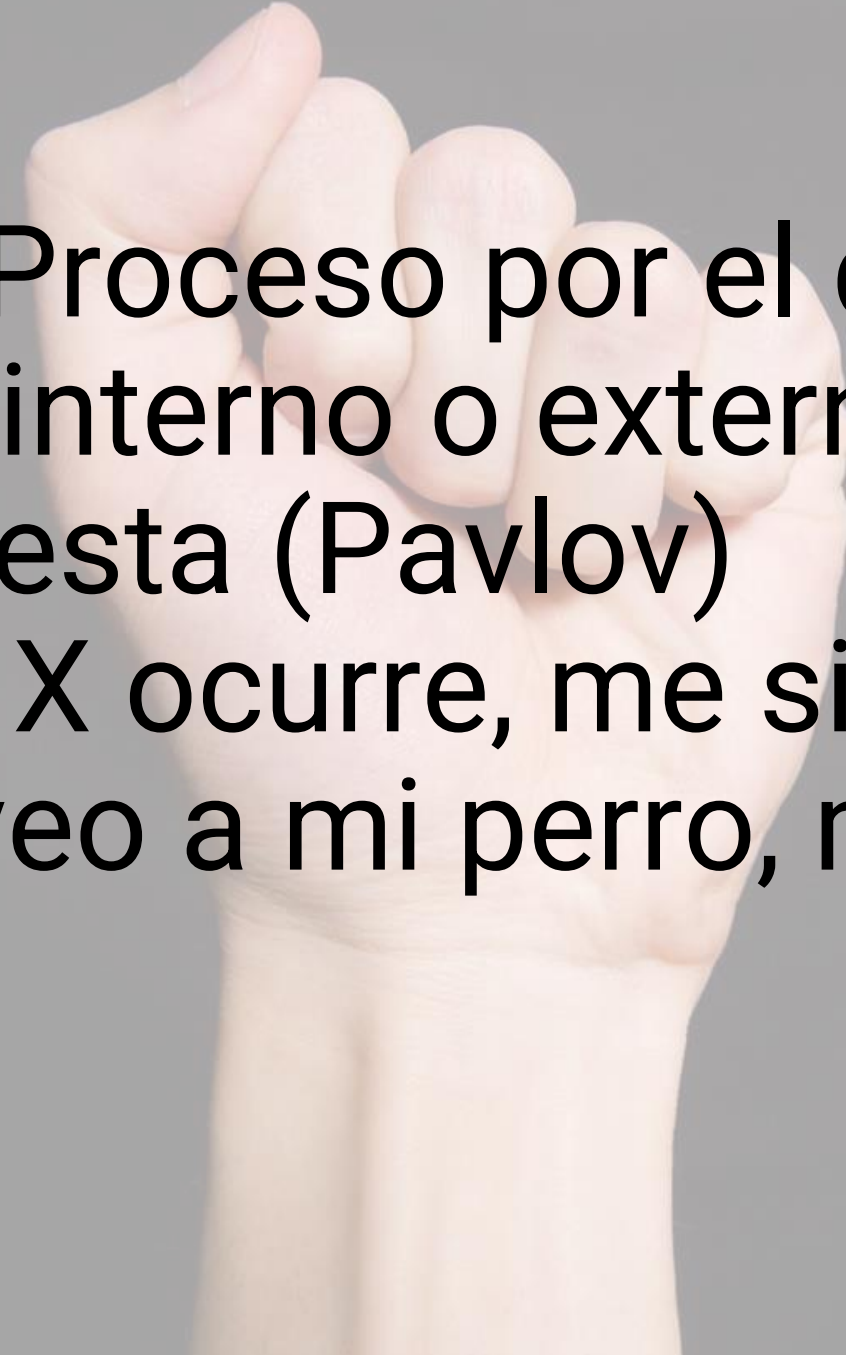
- Reconectar con niña interior
- Fortalecer éxitos del pasado
- A través de los ojos del amor
- Perdonar a alguien o a sí mismo
- Buscar recursos en otras personas que los tienen
- Evocar emociones/sensaciones positivas



Comunicación entre partes
subconscientes (intención positiva)
(con o sin contenido)

Reencuadre en 6 partes (descubrir la
intención positiva y crear alternativas)





Anclajes: Proceso por el que un estímulo (interno o externo) activa una respuesta (Pavlov)

- “Cuando X ocurre, me siento Y “

“Cuando veo a mi perro, me siento tranquilo”



A close-up photograph of a clenched fist, with the hand and forearm visible. The fist is positioned in the upper left quadrant of the image, with the fingers curled and the thumb tucked in. The skin is light-toned and shows some texture and shadows.

Colapsar anclajes (cortocircuito neuronal)



Mirada A Través De Ojos De Amor



La Rueda Giratoria (Reverso) – Para la ansiedad



Submodalidades
(cambiar/modificar la
foto/imagen mental que tiene la
persona sobre su realidad)



Blow Out Compulsion (Aversión) (Apagar Compulsiones)



NOTA: Si puede incrementar la compulsión, puede reducirla también (comida)



Metáforas (soltar piedras de la mochila, cruzar el puente al lado saludable, globos imaginarios)



**Cruce de caminos/carreteras
(camino del cambio vs. camino
de no hacer nada)**



Reflejo en el Espejo (Sentir la nueva imagen)



Conexión mente-cuerpo-estómago



Sala de control mental (botones y palancas)



Otras herramientas que se pueden utilizar: Regresiones Multilineales Seguras Y A Vidas Pasadas



NOTA: Durante una regresión, se puede utilizar Terapia de Partes (reencuadre en 6 pasos) o Terapia de Perdón si es necesario.

NO SIEMPRE ES NECESARIO



A grayscale silhouette of a muscular man flexing his biceps, centered within a large white hexagonal shape on a gray background. The man's arms are raised and bent at the elbows, showcasing his muscles.

Regresión a recursos positivos



Doble percepción (sentir el sufrimiento o la alegría desde los ojos del amor)



Modelo Rápido Para Fobias



Sugestiones directas

Recuerda: El script/guión de la sesión lo escribe tu cliente (Of = Rc+Rs)



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



DOLOR POR PÉRDIDA DE SER QUERIDO (NO RESUELTA)



Técnicas:

- Volver al último encuentro
- Ir a un lugar feliz
- Ir a un lugar sagrado y pedir a la persona querida que aparezca



GESTALT (cambio de roles): Dí lo que sientes, está escuchándote



Preguntas de resolución:

- ¿Qué es lo que te gustaría que X (cliente) recordase sobre tí?
- ¿Que consejos o palabras de sabiduría podrían ayudar a X (cliente)
- ¿Qué puedes decir a X (cliente) para que pueda soltar y superar este proceso?
- ¿Cómo puede X (cliente) conseguir soltar o cerrar este proceso?
- ¿Qué puede hacer X (cliente) para aceptar tu despedida y continuar con su vida?
- ¿Cómo puede X (cliente) beneficiarse de este diálogo?
- ¿Qué más necesita X (cliente) para ser más feliz y mejorar su vida?

FINAL (para los dos): ¿Hay alguna cosa más que te gustaría decir antes de decir ADIOS / HASTA SIEMPRE?



Si son varias personas a las que se desea despedir: Se puede utilizar la metáfora del tren de la vida. “Los viajeros que se despiden se van bajando en las estaciones correspondientes y se expresa lo que les hubiese gustado decir” (también sin contenido)



Terapia GESTALT con hipnosis
(cambio de roles):

Para Perdón O Resolución De
Conflicto Con Alguien



PASO 1 - “Imagina que X (nombre de la persona) está en frente de tí. ÉL/Ella va a escuchar todo lo que tienes que decir. Dile ahora a esa persona cómo sus acciones te hicieron sentir o te hirieron en aquél momento y después. (Insiste en que la persona está segura e invita a hablar si no lo hace)

RECUERDA: Tienes todo el conocimiento, experiencia, sabiduría, entendimiento, inteligencia de tu yo adulto.



PASO 2- Pasar a ver a través de los ojos de la persona que ha realizado el daño, después de haber dicho lo que necesitaba decir y soltar



PASO 3 - Cuando se haya producido ese intercambio de diálogo: ¿Hay algo más que quieres decir?



LO IMPORTANTE: ¿“Estás dispuesto a perdonarte y perdonar a esa persona por lo que sucedió o por las disculpas que te debería dar esa persona?”

No por ella, sino por tí, porque cuando tú perdonas, serás capaz de hacer que deje de tener poder sobre tí. No significa que lo que hizo está bien, sino que decides dejar de darle poder en tu vida “



Si la persona se niega a perdonar: Se insiste y se le pregunta al subconsciente: ¿Qué es lo que necesita X (cliente) para perdonar y soltar definitivamente de su vida para que deje de tener poder?



Puedes crear una metáfora(ejemplo, cortar cuerdas con la persona, dejar atrás, despedirse para siempre de la emoción negativa/culpa...)



“Como resultado de lo que ha sido descubierto, aprendido y soltado hoy, ¿cómo va a ser diferente tu vida en los próximos días, semanas, meses?”

Después de soltar ese problema y de haber perdonado al otro y a tí, ¿cuál es el aprendizaje que obtienes y que va a mejorar tu vida?”



La información proporcionada por la persona, se convierte en las sugerencias directas que damos



TRABAJO CLASE 6

- Subir al grupo de Facebook de la formación el resumen de clase 6
- Haz una lista con todas las intervenciones que hemos visto durante la formación para realizar las prácticas grupales dentro de 2 semanas
- Accede a la plataforma online donde están las grabaciones y lee los apuntes de la clase de hoy (ver videos adicionales de Cambio Bilateral Dinámico)
- Agenda sesiones de práctica por whatsapp

