



Hipnose Terapêutica

www.hipnoseterapia.com.br

Ab-reação

É a resposta emocional do hipnotizado quando ele revive algum momento com carga emocional negativa vivido no passado. Pode ser terapêutica (pela sugestão do hipnotista) ou espontânea (sem sugestão).

Alucinação

A alucinação pode ser positiva ou negativa. A primeira é caracterizada pela capacidade do hipnotizado ver ou ouvir algo inexistente naquele momento, ato que é provocado por uma sugestão do hipnotista. Já a negativa é definida pela incapacidade de ver ou ouvir algo que existe, também através de uma sugestão hipnótica.

Amnésia Hipnótica

Ocorre quando há um distanciamento da atenção da mente consciente das ações ocorridas durante o transe.

Amnésia Pós-hipnótica

Quando a mente subconsciente entende que as lembranças da hipnose podem não fazer bem ao hipnotizado, ela não permite que o indivíduo acesse as lembranças que teve durante o procedimento.

Amnésia Seletiva

Amnésia relativa a uma situação ou evento específico que o sujeito viveu no passado.

Anamnese

São as informações que a pessoa interessada na hipnose vai passar ao hipnoterapeuta para que o profissional possa conhecer melhor a questão a ser tratada. Isso pode ser feito através de um questionário, que será utilizado para direcionar o procedimento.

Auto-Hipnose

Ocorre quando o indivíduo aplica a técnica em si mesmo, sem o auxílio de outra pessoa

e pode ser bastante útil em atividades do dia a dia, pois não é necessária a presença de um hipnotista.

Catalepsia

Fenômeno que pode ocorrer em hipnose, em que o hipnotizado é capaz de relaxar ou enrijecer grupos musculares a partir da sugestão do hipnotista.

Compounding

Repetições e intensificação de sugestões relacionadas à mesma ideia, podendo tanto ser positivo, quanto negativo.

Convincer

Exercício de concentração aplicado no sujeito antes que ele seja hipnotizado. Pode ser utilizado com o objetivo de ensinar o hipnotizado a seguir as instruções ou convencê-lo de que ele entra em hipnose.

Distanciamento / Separação / Afastamento

Ocorre quando o sujeito não se importa nem interage com eventos que ocorrem à sua volta quando ele está em estado hipnótico, mesmo estando ciente.

Estado Esdaile

Também conhecido como "coma Hipnótico", é um estado mais profundo do que o sonambulismo, em que ocorre uma anestesia automática e espontânea no sujeito e pode ocorrer a catalepsia.

Estado Hipnoidal

Um dos primeiros estágios da hipnose, no qual o transe do sujeito ainda é leve. Essa fase não é indicada para resolver problemas mais graves e alcançar resultados expressivos. Para isso, é preciso avançar mais um pouco até o estado de "sonambulismo", quando a hipnose é mais profunda.

Estado Hipnótico

Termo utilizado para se referir a uma pessoa que está em hipnose.

Fascinação

Tática utilizada pelo hipnotista na qual ele posiciona um objeto próximo aos olhos do hipnotizado. Em seguida, o profissional dá sugestões para que a pessoa sinta as pálpebras cansadas e queira fechá-las.

Fator Crítico

Responsável pela seleção feita entre a mente consciente e a subconsciente, que indica quais sugestões do hipnotista serão registradas no consciente e quais serão rejeitadas.

Fixação

Técnica que faz o hipnotizado focar toda sua atenção em um único objeto, sensação ou sentimento.

Fobia

Quando o medo relacionado a algo é extremo.

Fracionamento

Consiste em induzir o sujeito a abrir e fechar os olhos, permanecendo em transe e o tempo todo. É um dos melhores métodos para aprofundar o estado da hipnose.

Ganho Secundário

Quando o sujeito tem um benefício oculto relacionado ao problema que o fez procurar o tratamento. Um exemplo pode ser um auxílio financeiro em relação a determinada doença.

Dessa forma, a pessoa não deseja ter o problema resolvido, pois isso acarretaria na perda do recurso. Ganhos secundários prejudicam o tratamento e podem evitar a solução de problemas.

Hipermnésia

Resgate de memórias antigas que não seriam lembradas facilmente pela mente consciente.

Hiper-sugestionabilidade

Quando o hipnotista intensifica a sugestão no indivíduo, como consequência de um estado hipnótico mais aprofundado.

Hipnose de Entretenimento

Uso de hipnose para fins lúdicos, em que o hipnotista dá sugestões divertidas ou sensoriais para fins de entretenimento aos sujeitos.

Hipnose de Palco

Hipnose de entretenimento, aplicada em palestras e apresentações em geral.

Hipnose Instantânea

Aplicação da hipnose em um curto espaço de tempo (segundos ou frações de segundos).

Hipnose Médica

Quando a hipnose é aplicada como apoio no tratamento em situações médicas.

Hipnose

Estado da mente em estar altamente focada e concentrada, estando suscetível a sugestões que atravessam o fator crítico da mente consciente e se estabelecem na mente subconsciente. Ela pode ocorrer naturalmente ou através de uma indução.

Hipnose em Vigília

Hipnose que ocorre quando o indivíduo não percebe que entrou no estado de transe.

Hipnoterapia

É a aplicação da hipnose clínica para fins terapêuticos

Hipnoterapeuta

Profissional especializado em hipnoterapia.

Hipnotista

Indivíduo que utiliza a hipnose, para fins profissionais ou não.

Ideomotor (movimento)

Movimentos musculares involuntários ocasionados por uma sugestão hipnótica.

Indução

É o processo que leva o indivíduo a entrar no estado de hipnose.

Indução de Dave Elman

Método de indução desenvolvido por Dave Elman, sendo considerado um dos mais eficazes para aplicação da hipnose.

Letargia

Quando o indivíduo atinge um estado hipnótico de alto relaxamento e sua atenção está toda direcionada para a voz e comandos do hipnotista.

Mente Consciente

É a parte da nossa mente responsável pela memória de curto prazo, processos analíticos, raciocínio e força de vontade. É nela que "estamos" a maior parte do tempo.

Mente Inconsciente

É a parte da nossa mente responsável pelo nosso sistema nervoso autônomo e sistema imunológico, funções automáticas de nosso organismo.

Mente Subconsciente

É a parte da nossa mente responsável pela memória de longo prazo, emoções, hábitos, autopreservação e busca de ociosidade. Nela ficam armazenadas as experiências que vivemos e sugestões que recebemos ao longo da vida. Ela define quem realmente somos e é a parte diretamente envolvida no processo de hipnose.

Mente Superconsciente

É uma parte da mente "além" da mente subconsciente, que acessa nosso campo energético e as informações guardadas nele. Isso dá acesso a intuições e insights especiais para a resolução de problemas e tomada de decisão.

Novação

Quando o hipnotista, durante a mesma sessão, utiliza métodos adicionais de indução.

Obsessão

Comportamento ou pensamento persistente que a pessoa tem em relação a algo, normalmente não tendo relação à vontade consciente do indivíduo.

Pêndulo de Chevreul

Algum objeto que esteja suspenso por alguma linha, corrente ou cordão, que pode ser usado na hipnose.

Permanose

Espaço de tempo após o período da emersão hipnótica, quando o indivíduo ainda está altamente receptivo a sugestões.

Pharsing

Método de indução desenvolvido por Dave Elman, sendo considerado um dos mais eficazes para aplicação da hipnose.

Pre-talk

É **uma das partes mais importantes da hipnose**. Nesse momento o hipnotista inicia uma conversa com o cliente para explicar como a hipnose funciona, o que ela faz, o que ela não faz, entre outras questões. É no pré-talk que se ganha a confiança da pessoa que está disposta a participar da hipnose. Um pré-talk bem feito é responsável pelo sucesso do procedimento.

Progressão

Método no qual o indivíduo é induzido a imaginar situações futuras, incluindo sensações e ações possíveis após resolver problemas do passado.

Psicossomático

Quando emoções e pensamentos resultam em alguma doença física. R2CTermo em inglês referente a “regress to cause” (regressão à causa).

Regressão

Procedimento no qual o hipnotizado revive momentos do passado, inclusive sentindo as mesmas emoções e sensações desse evento.

Ressaca Hipnótica

Efeito negativo que pode ocorrer quando o indivíduo emerge adequadamente da hipnose. Pode gerar mal estar, dor de cabeça, tontura ou até mesmo náusea.

Resistência

Quando o indivíduo sinaliza ao hipnotista que está com dificuldade em entrar em hipnose.

Selo hipnótico

Resistência a que um indivíduo seja hipnotizado por outras pessoas além do hipnotista que implantou o selo nele.

Sonambulismo

Estado profundo de hipnose, ideal para alcançar os melhores resultados.

Street Hypnosis

Hipnose de entretenimento, aplicada na rua e ocasiões semelhantes.

Sugestão

Instrução ou ideia que indica a algum sujeito algo para ele pensar, sentir ou fazer. Pode ser feita com ou sem intenção.

Sugestão Pós-hipnótica

Sugestão dada ao hipnotizado para que ele realize algo após emergir do estado de hipnose.

Rapport

Sensação de empatia criada ou espontânea entre uma ou mais pessoas. O hipnotista pode induzir esse sentimento para que o hipnotizado se sinta mais confortável e confiante em relação ao procedimento.

Regressão à Causa

Em uma terapia, é o processo em que o sujeito é levado a identificar as causas reais do problema.

Sugestão Pré-hipnótica

Sugestão dada ao hipnotizado antes da indução, para que seja realizada enquanto o indivíduo ainda esteja em estado de hipnose.

Sugestionabilidade

A capacidade que o hipnotizado tem de dar respostas às sugestões do hipnotista.

Sujeito

Indivíduo que está sendo hipnotizado.

Terapia de partes

Técnica que acredita na combinação de várias partes na construção do indivíduo. Essas partes podem ser pessoas, sentimentos ou partes do corpo, por exemplo.

Hipnose Terapêutica

www.hipnoseeterapeutica.com.br