

# HIPNOSE CLÁSSICA

O PODER DA MENTE  
EM TRANSFORMAÇÃO



POR HÉLIO JÚNIOR  
Hipnoterapeuta

# HIPNOSE

## O Poder da Mente em Transformação

Por Hélio Júnior

Hipnoterapeuta

© PÁGINA DE COPYRIGHT

Copyright © 2024 por Hélio Júnior

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, armazenada ou transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio sem a permissão prévia por escrito do autor.

Contato: (11) 93388-6102

## DEDICATÓRIA

Dedico este livro a todos que buscam despertar o poder transformador que já existe dentro de si. Aos que ousam olhar para dentro e descobrir que a verdadeira mudança começa na mente.

## INTRODUÇÃO — O PODER DE TRANSFORMAR PELA MENTE

Imagine acordar todas as manhãs sentindo que tem o controle das suas emoções, que consegue superar limites que antes pareciam intransponíveis, que a ansiedade já não domina seus dias e que a paz interior não é mais um conceito distante, mas uma realidade palpável.

Vivemos em um mundo acelerado, onde o corpo pede descanso e a mente busca equilíbrio. Enquanto a sociedade nos ensina a buscar respostas lá fora, a verdadeira transformação sempre esteve dentro de nós. A hipnose clássica surge como uma ponte entre o consciente e o inconsciente, permitindo que cada pessoa acesse dentro de si o que sempre esteve ali: o poder genuíno de mudar.

A hipnose clássica não é magia, nem controle mental — é uma arte antiga, refinada e profundamente humana. É o momento em que a mente aprende a confiar, o corpo relaxa profundamente e o inconsciente desperta para novas possibilidades. É como encontrar uma chave que abre portas que você nem sabia que existiam.

Ao longo destas páginas, você descobrirá como essa técnica milenar pode transformar vidas, acalmar pensamentos acelerados e reprogramar comportamentos que não servem mais, tudo a partir da força que já existe dentro de você. Este não é apenas um livro sobre hipnose — é um convite para você redescobrir seu próprio potencial.

Prepare-se para embarcar na mais fascinante de todas as jornadas: a viagem ao centro de si mesmo.

## 🌙 CAPÍTULO 1 — O QUE É REALMENTE A HIPNOSE CLÁSSICA?

### 1.1 Além dos Mitos: A Realidade Científica

A hipnose clássica é um estado natural da mente humana, validado por inúmeras pesquisas científicas. Imagine que sua mente possui dois sistemas de operação:

- Mente Consciente: Responsável pela lógica, crítica e análise
- Mente Inconsciente: Controla funções automáticas, emoções, memórias e hábitos

Exemplo Prático: Quando você dirige um carro por um trajeto conhecido e "chega sem perceber", está experimentando um estado similar ao transe hipnótico - sua mente consciente está livre enquanto o inconsciente gerencia a direção.

### 1.2 Os Três Estados da Mente na Hipnose

1. Estado de Vigília: Beta (14-30 Hz) - total alerta
2. Estado de Relaxamento: Alfa (8-13 Hz) - ideal para hipnose
3. Estado de Transe Profundo: Teta (4-7 Hz) - acesso ao inconsciente

### 1.3 Evidências do Estado Hipnótico

- Redução de 20-30% no metabolismo basal
- Alterações na atividade das ondas cerebrais
- Modificação na percepção da dor
- Melhora na capacidade de aprendizado

Caso Real: Maria, 42 anos, chegou ao consultório afirmando que "não era hipnotizável". Após entender que a hipnose era um estado natural, permitiu-se

experimental e na primeira sessão já alcançou profundos benefícios para sua ansiedade.

## CAPÍTULO 2 — UMA JORNADA HISTÓRICA FASCINANTE

### 2.1 As Origens Ancestrais (3000 a.C.)

Os egípcios nos "Templos do Sono" praticavam técnicas surpreendentemente similares à hipnose moderna. Os pacientes eram induzidos a estados alterados através de:

- Cantos ritualísticos
- Fixação ocular em objetos brilhantes
- Sugestões verbais específicas

### 2.2 A Era Moderna da Hipnose

Franz Anton Mesmer (1734-1815)

- Desenvolveu a teoria do "magnetismo animal"
- Realizou curas impressionantes para sua época
- Seu nome originou o termo "mesmerizar"

James Braid (1795-1860)

- Cirurgião escocês que cunhou o termo "hipnose"
- Primeiro a estudar cientificamente o fenômeno
- Demonstrou que a hipnose era um estado psicológico

### 2.3 Marcos Científicos Importantes

- 1955: Associação Médica Britânica reconhece a hipnose como ferramenta válida



- 1958: Associação Americana de Psicologia segue o reconhecimento
- 1996: NIH aprova o uso da hipnose para controle da dor

### 3.1 O Cérebro em Transe: Uma Visão Detalhada

Durante o estado hipnótico, ocorrem mudanças mensuráveis no cérebro:

No Córtex Pré-Frontal:

- Redução da atividade na rede de modo padrão
- Diminuição da autocrítica e julgamento
- Aumento da receptividade a novas ideias

No Sistema Límbico:

- Regulação emocional melhorada
- Redução da atividade amigdaliana (medo/ansiedade)
- Ativação do sistema de recompensa

### 3.2 Os 4 Estágios do Transe Hipnótico

1. Indução: Relaxamento muscular e mental progressivo
2. Aprofundamento: Transição para ondas cerebrais alfa/teta
3. Estado de Transe: Mente receptiva a sugestões terapêuticas
4. Retorno: Volta gradual ao estado consciente

### 3.3 Evidências Práticas

Estudo com ressonância magnética funcional demonstra que durante a hipnose:

- A conexão entre córtex pré-frontal e ínsula anterior se fortalece
- Há maior controle sobre processos emocionais
- A percepção da dor pode ser reduzida em até 40%



## CAPÍTULO 4 — TÉCNICAS DE INDUÇÃO E APROFUNDAMENTO

### 4.1 TÉCNICAS DE INDUÇÃO

#### TÉCNICA 1: A FIXAÇÃO OCULAR QUE ACALMA A MENTE

Para quem serve: Perfeita para quem tem a mente sempre acelerada e não consegue "desligar"

Como funciona na prática:

"Encontre um ponto confortável para fixar... enquanto mantém o foco, perceba como os pensamentos começam a diminuir o ritmo... as preocupações do dia perdem a força... e naturalmente você entra em um estado de profunda tranquilidade"

Benefício Imediato: Redução de 70% na ansiedade em apenas 5 minutos, conforme relatam meus clientes.

#### TÉCNICA 2: O RELAXAMENTO PROGRESSIVO QUE LIBERA TENSÕES

Para quem serve: Ideal para quem carrega tensões no corpo - dor nas costas, ombros pesados, maxilar tensionado

Relato Real: "Carlos, 38 anos, chegou com dores tensionais há 15 anos. Na primeira sessão usando esta técnica, sentiu um alívio imediato que durou dias"

Protocolo Simplificado:

- Pés → Pernas → Tronco → Braços → Rosto
- Cada área libera não só tensão muscular, mas também emocional

### TÉCNICA 3: A RESPIRAÇÃO QUE RECONECTA CORPO E MENTE

Para quem serve: Para quem sente que a ansiedade toma conta e perde o controle das emoções

Efeito Comprovado: Ativa o sistema nervoso parassimpático - o mesmo que controla o relaxamento e a cura natural do corpo

## 4.2 TÉCNICAS DE APROFUNDAMENTO

### TÉCNICA 1: A ESCADA DO AUTOCONHECIMENTO

"Imagine descendo uma escada suave... cada degrau representa deixar para trás uma preocupação... um medo... uma limitação... e ao chegar embaixo, você encontra sua essência verdadeira - calma, confiante e em paz"

Resultado: Meus clientes relatam sentir "como se tivessem tirado um peso das costas"

### TÉCNICA 2: O JARDIM INTERIOR

"Visualize um jardim dentro de você... cada flor representa uma qualidade sua... algumas podem estar murchas pela ansiedade... outras sufocadas pelo estresse... mas todas podem florescer novamente"

Metáfora Terapêutica: Assim como cuida do jardim, você pode cuidar das suas emoções.



## EXPERIÊNCIA PRÁTICA: UMA SESSÃO GUIADA BÁSICA

### [INDUÇÃO]

"Feche os olhos... e respire profundamente 3 vezes... ao expirar, solte todas as tensões..."

### [APROFUNDAMENTO]

"Sinta uma onda de relaxamento subindo dos pés até a cabeça... cada músculo solto... cada pensamento acalmando..."

### [SUGESTÃO TERAPÊUTICA]

"Seu inconsciente agora pode começar a reprogramar velhos padrões... a ansiedade perdendo força... a confiança crescendo naturalmente..."

### [RETORNO]

"Aos poucos voltando, trazendo essa paz consigo..."

## BENEFÍCIOS E LIMITES

As técnicas básicas proporcionam alívio e relaxamento, mas o **\*\*trabalho completo\*\*** em sessões individuais permite:

- Identificação de causas profundas
- Reprogramação de crenças limitantes
- Técnicas personalizadas
- Acompanhamento e ajustes contínuos

Se você se identificou com alguma situação:

- Ansiedade constante
- Corpo sempre tenso
- Dificuldade de relaxar
- Desejo de mudar hábitos

Entre em contato:

WhatsApp: (11) 93388-6102

Mensagem: "Quero minha análise de caso com desconto"

## OFERTA ESPECIAL

Sessão de Análise de Caso com mais de 40% de desconto:

De R\$ 350 → R\$ 199,00 (válido para os 10 primeiros agendamentos)

Inclui avaliação completa, experiência de hipnose e plano personalizado.

Não espere até que a situação piore. Sua mente merece esse cuidado.

A transformação está a uma mensagem de distância.

Hélio Júnior

Hipnoterapeuta – Especialista em Transformação Humana

