



Dra. Cristina Amézaga
Psicoterapeuta e Hipnoterapeuta
www.cristinaamezaga.com

INDUCCIONES STANDARD

ANTI ESTRÉS

“Tu cuerpo en una nube”

Ahora imagina tu cuerpo tumbado encima de una nube que se desliza apaciblemente por el cielo una tarde de verano...

Sientes como todo tu cuerpo se relaja poco a poco... no tienes nada de qué preocuparte, solo sientes la necesidad de relajarte cada vez más... relajación... calma... bienestar... serenidad... sientes tu cuerpo como si estuviera flotando en el aire... la relajación se apodera de todo tu cuerpo... ahora ves cómo está atardeciendo... todo el cielo se torna de color rojo... está anocheciendo... tienes ganas de dormir cada vez más...

Quieres dormir más profundamente... sientes una extraña sensación de relajación... te sientes con ganas de dormir más profundamente... quieres dormir... no hay nada que te lo impida... el cielo va oscureciéndose... comienzan a verse las estrellas... a partir de ahora, te encuentras alumbrado por millones de estrellas... estás muy relajado... estás dormido...



Dra. Cristina Amézaga
Psicoterapeuta e Hipnoterapeuta
www.cristinaamezaga.com

AUTOCONFIANZA

“Activa tu confianza”

- 1.- Trae a tu mente recuerdos de un instante donde te sentías completamente lleno de confianza en ti mismo. Imagina que puedes regresar en una máquina del tiempo hasta ese instante ahora. Como estar allí de nuevo imaginariamente viendo lo que veías, escuchando lo que escuchabas y sintiendo lo bien que te sentías. (Si no tienes un recuerdo específico, imagina como sería tu vida si tuvieras confianza y seguridad absoluta, si tuvieras todo el poder, la fuerza y la confianza que observas en personas que admiras que desarrollan esta confianza en diversas situaciones y que te las transmite a ti en estos instantes como por un hilo de luz que llega desde ella hasta ti alimentando ese hilo de luz en tu columna vertebral).
- 2.-Aumenta los colores de esa experiencia del pasado o de la persona ejemplar que tiene confianza más brillantes y saturados y vivos; haz que los sonidos del momento o el silencio, o la voz de la persona ejemplar se haga más fuerte, y permite que eso haga que tus sentimiento de confianza se intensifiquen.
- 3.- Cuando sientas estas buenas sensaciones de confianza aprieta el pulgar y el dedo medio de una de tus manos.
- 4.-Dale un color a esta sensación de confianza y mueve ese color hasta la parte superior de tu aura o "atmósfera personal" y que ella se llene de ese color. Duplica el brillo de ese color ¡triplícalo! Dale permiso a esa experiencia. Mientras eso ocurre aprieta el pulgar y el dedo medio varias veces mientras sigues reviviendo o experimentando esa buena sensación de confianza.
- 5.-Repite los pasos del 1 al 4 varias veces añadiendo otras situaciones que también tengas en tu historia personal, recuerdos positivos de confianza personal y seguridad, hasta que solo al apretar el pulgar y el dedo del medio comiences a recuperar esos buenos sentimientos.
- 6.- Manteniendo juntos el pulgar y el dedo medio, piensa en una situación futura en la que quieres sentir más confianza y seguridad. Imagina que las cosas resultan perfectamente, yendo exactamente como desees que vayan. Ve lo que verás, escucha lo que escucharás y siente lo bien que se siente tener esta confianza y seguridad contigo.



Dra. Cristina Amézaga
Psicoterapeuta e Hipnoterapeuta
www.cristinaamezaga.com

7.- Practica esto todos los días para que estos programas de confianza queden como programa definitivo en tu cerebro, creando una nueva ruta neurológica neuronal poderosa. Cuando en alguna situación sientas que te está fallando la confianza y seguridad, simplemente dispara tu gatillador de confianza apretando los dedos pulgar y medio, concentrando tu mente por unos momentos y accediendo a tu programa interno cerebral activando la ruta neurológica que has creado allí de confianza y seguridad.

AUTOESTIMA

“Basta, no más auto denigración”:

1.- En una hoja de papel hacer un listado previo de todas las cosas malas que te dices y que piensas de ti mismo/a.

2.- Ver en el telón de un teatro y ahí observar todas las cosas negativas que te dices de ti mismo/a, observa cómo se van destruyendo (quemando o desintegrándose, uno a uno).

A continuación.

3.- Ver en el telón proyectada una imagen perfecta de sí mismo/a de cuerpo entero vestido/radiantemente, con una mirada de seguridad, confianza, etc.

4.-“Me acepto a mí mismo/a en todo momento, me valoro a mí mismo/a y cada día más y más. Al mirarme el espejo solo veo y digo cosas positivas y de elogio hacia mí. La voy crítica dañina dentro de mí ya no existe más, se ha callado, se ha ido para siempre. Solo pienso y digo cosas positivas de mismo/a, cada día todos los días. Todo lo malo se va de mi vida. Tengo plena seguridad, confianza absoluta, en mis capacidades y atributos personales, físicos y mentales. Soy una persona valiosa llena de esos atributos y cada día más y más, proyecto un aura atractiva para los demás y eso me permite ir obteniendo más metas que deseo para mí. Crezco cada día más y más en estos atributos y lo siento dentro de mi fortaleciéndose y llenando mi existencia”.

Muchas gracias...

IG: @cristina.amezaga.hipnosis

FB. Ps. Cristina Amézaga

Grupo privado de Facebook: Hipnosis con Cris

Youtube: “Cristina Amézaga”.

www.cristinaamezaga.com