



# AUDIO HYPNOSIS

Cómo obtener resultados optimos



# GRACIAS

*por adquirir AudioHypnosis MP3*

## FELICITACIONES...

*Por haber dado su primer paso hacia el cambio  
y hacia la realización de su objetivo*

Antes de empezar a escuchar la grabación, lea atentamente las siguientes instrucciones para que pueda disfrutar plenamente de los beneficios de audio hipnosis.

En este MP3, utilizamos la hipnosis directa. Esto significa que su subconsciente va a ser abordado directamente en un momento determinado con la sugestión de hacer cambios.



# SU PROPIA PERSONA...

Como se trata de una grabación no personalizada, le hablamos a su subconsciente de usted como " **su propia persona**" ó "**Esta Persona**".

Así que su subconsciente sabe perfectamente de quién se trata.

## VENTAJAS DEL CAMBIO

En nuestras sesiones de hipnosis de audio, exploramos los posibles resultados positivos asociados con alcanzar su objetivo o resolver su problema.

Para sacar el máximo provecho de estas sesiones, es útil escribir todos los beneficios que espera obtener cuando alcance su objetivo. Tómese un momento para reflexionar sobre esto, y si tiene dificultades para identificar estos beneficios, comience por esbozar las razones que le motivan a superar el problema o la cuestión. Esencialmente, considere las desventajas que actualmente experimenta debido al problema y luego transformelas en ventajas.

Puede utilizar el documento proporcionado a continuación para este propósito. Escriba los beneficios que desea obtener en letra grande y clara, y de ser posible, coloque este documento en un lugar donde llame su atención regularmente, como en su refrigerador o junto a la pantalla de su computadora.



QUÉ BENEFICIOS TENDRÉ CUANDO CONSIGA MI OBJETIVO:

VOLTOOIDE TAKEN



# LAS TRES SITUACIONES

Escriba también tres situaciones que serán diferentes o mejores para usted cuando haya alcanzado su objetivo, cuando el problema sea historia. Asegúrese de que sean (si es posible) tres situaciones completamente diferentes. Si no es posible, cámbie las circunstancias de las tres situaciones diferentes.

## ALGUNOS EJEMPLOS:

### **Problema: miedo a volar**

Situaciones: conducir hasta el aeropuerto relajado y sintiéndose a gusto, sentarse relajado en el avión durante un vuelo tranquilo, sentarse relajado en el avión durante un vuelo con turbulencias

### **Problema: hablar en público**

Situaciones: hablar en el trabajo delante de un pequeño grupo de compañeros, dirigir una reunión con unas 20 personas, subirse a un escenario y dirigirse a una sala.

### **Problema: el peso**

Situaciones: se prueba ropa nueva y le queda genial, pasea por la playa en bañador y se siente estupendamente, practica una actividad física sin que se resientan sus articulaciones.

*Hacer una lista de sus beneficios puede ser una buena fuente de inspiración. Al igual que con los beneficios, cuando está en hipnosis o después de la sesión, pueden surgir otras situaciones.*

# FRECUENCIA DE USO

Para algunas personas, escuchar una vez ya es suficiente; en realidad, se debe a que una vez que el subconsciente sabe lo que se espera, se pone a trabajar. Pero, desde luego, no hay nada malo en escuchar la grabación más de una vez.

Guíese un poco por su instinto, si nota cambios pero el objetivo aún no se ha alcanzado del todo, entonces vuelva a escucharla. Si los cambios no se producen, escucha varias veces más.

También puede ocurrir que su objetivo se haya alcanzado y que, debido a algún acontecimiento, el problema o la cuestión vuelva parcial o totalmente. No se asuste, vuelva a escuchar la grabación, su subconsciente ya ha realizado los cambios una vez, ahora sólo hay que asegurarse de que se conviertan en permanentes. Vuelva a repasar su lista de beneficios y escriba algunos más. Piense en los beneficios que tenía cuando el problema había desaparecido, tal vez había otros además de los que escribió inicialmente.

Nota: si ha adquirido un paquete que incluye la versión corta, puede utilizarla en lugar de la versión larga para repetir las sesiones.

## ¿Y SI ESCUCCHAR LA GRABACIÓN NO RESUELVE EL PROBLEMA?

Es posible que un problema subyacente le impida o le impida alcanzar el objetivo inmediatamente. En ese caso, lo mejor es ponerse en contacto con un hipnoterapeuta para una sesión personal.