Ansiedad y autocontrol

Los signos de ansiedad son estímulos discriminativos de respuestas de escape y evitación. Cuando se utiliza la relajación desde una perspectiva de afrontamiento, los signos de ansiedad son reetiquetados como estímulos discriminativos de activación de las respuestas de afrontamiento.

- Sin relajación: ansiedad = escape y evitación.

- Con relajación desde una perspectiva de afrontamiento: ansiedad = activación de respuestas de afrontamiento.

No basta con entrenar al paciente con ejercicios de relajación o de hipnosis, sino más bien con relajación desde una perspectiva de activación de respuestas de afrontamiento y no de mera relajación.

Asociar la relajación a la activación de respuestas de afrontamiento y no solo a una mera relajación; es decir, relajación = a autocontrol.

Con la relajación debemos enseñarle al paciente a relajarse para poder enfrentarse a situaciones estresantes; es decir, aumentar su autocontrol.

Asociar ansiedad a relajación, ésta a estimular las respuestas de afrontamiento y así aumentar el autocontrol del paciente.

Ansiedad relajación respuesta de afrontamiento autocontrol.

Ejemplo: Después de un ejercicio de relajación "Ahora sabes relajarte… has aprendido a relajarte en situaciones de estrés… ahora has aprendido a cambiar la ansiedad por la calma y la tranquilidad… a partir de ahora en cada situación estresante en que te encuentres… te sentirás calmado y tranquilo… tan calmado y tan tranquilo que sabrás afrontar esta situación y cualquier otra situación estresante que se te presente…

…ahora sabes que con la calma y la tranquilidad puedes enfrentarte a lo que sea… a partir de ahora cada vez que te veas en una situación ansiosa… sentirás una gran calma y gran tranquilidad que harán que te enfrentes a la situación con habilidad e inteligencia… ahora controlas la ansiedad con calma y tranquilidad para enfrentarte a cualquier situación estresantes con habilidad… inteligencia y mucha serenidad…".

 Escuela Oficial Hipnosis Clínica EOH Copyright © 1982 todos los derechos reservados

Ejercicios de relajación

- Ansiedad y respiración
- Ejercicio de soltar
- Ejercicios para combatir el estrés y relajación rápida
- Hiperventilación
- La respuesta de relajación
- Método de representaciones numéricas
- Método Silva
- Relajación bucofonatoria
- Relajación pasiva
- Relajación sugestiva
- Respiración diafragmática y suspiro
- Técnica de visualización y técnica de no

ANSIEDAD Y RESPIRACIÓN:

Es aconsejable que la respiración sea "abdominal"; es decir, respiración diafragmática. La respiración implica varios músculos, pero el diafragma es el músculo respiratorio más importante.

La clave de una respiración completa, consciente y saludable está en el diafragma.

Durante la práctica de la técnica, siempre respiraremos por la nariz, tanto para inspirar como para expirar.

La técnica de la respiración se compone de cinco partes:

1) Inspiración.
2) Retención de esa inspiración.
3) Expiración.
4) Palabra relajante durante la expiración.
5) Retención tras la expiración.

Desarrollo:

1) Se inspira profundamente (por la nariz) y se mantiene la respiración al tiempo que contamos hasta diez (unos diez segundos aproximadamente).

2) A continuación expulsamos muy lentamente el aire (por la nariz), al tiempo que mentalmente nos repetimos la palabra "calma" (u otra parecida).

3) Con los pulmones vacíos de aire, contamos hasta cinco (unos cinco segundos aproximadamente).

 Escuela Oficial Hipnosis Clínica EOH Copyright © 1982 todos los derechos reservados

4) Volvemos con una inspiración profunda.

Repetimos esta operación hasta que sintamos que nos baja la ansiedad. Lo normal es que a medida que se va realizando el ejercicio, la ansiedad descienda y en pocos minutos se siente la calma y la tranquilidad. Debemos aplicar una reeducación respiratoria a nuestros pacientes ansiosos, fomentando la respiración diafragmática. La técnica adecuada es lograr una respiración abdominal lenta y regular.

Ejercicio de respiración alterna:

Este ejercicio resulta muy beneficioso en aquellas personas que padecen dolores de cabeza debidos a la tensión acumulada.

1) Cerramos la fosa nasal derecha con el dedo pulgar derecho e inspiramos por el orificio nasal izquierdo contando hasta ocho, (ocho segundos aproximadamente).

2) Retiramos el dedo pulgar derecho de la fosa nasal derecha, pero manteniendo el aire contamos hasta cinco (cinco segundos aproximadamente). Luego cerramos con el dedo índice izquierdo la fosa nasal izquierda y expulsamos el aire por la fosa nasal derecha, contando hasta ocho, (ocho segundos aproximadamente).

3) Repetimos el ejercicio varias veces.

EJERCICIO DE SOLTAR:

Hay que estar previamente entrenado en relajación, sobre todo en saber diferenciar entre tensión y relajación.

Es pasar mentalmente en un instante por: la cabeza, cuello, hombros brazos, manos, estómago, glúteos, piernas, pies… soltar, soltar y soltar.

Antes y después del ejercicio debemos hacer un par de respiraciones diafragmáticas. Inspirar profundamente (por la nariz) con el abdomen, aguantar el aire un rato y poco a poco lo vamos soltando por la boca.

Con todo esto conseguimos 2 cosas muy importantes:

1) Reducir la tasa acumulada de tensión.

2) Retomar la señal de tensión, (hay gente que no sabe que van en tensión).

Durante 14 días: soltar, soltar y soltar, (soltar músculo, relajar músculo). Y respirar con el diafragma.

 Escuela Oficial Hipnosis Clínica EOH Copyright © 1982 todos los derechos reservados

Recordatorio: (principio de prensar)

Tabaco ponemos un papelito en el paquete de tabaco para recordar que tenemos que hacer la relajación.

Reloj ponemos en el reloj un lazo rojo, entonces cada vez que miramos el reloj veremos el lazo, y hacemos el ejercicio de soltar.

Este ejercicio es muy fácil de practicar, además las personas que te rodean no se dan cuenta de que lo estás llevando a cabo. Fácil, práctico y muy discreto. Recuerda: soltar, soltar y soltar.

Acompañado de un par de respiraciones diafragmáticas antes y después del ejercicio.

EJERCICIOS PARA COMBATIR EL ESTRÉS:

Las zonas del cuerpo más afectadas por el estrés son el cuello y la espalda. Para relajarlos se pueden realizar los siguientes ejercicios diariamente:

Ejercicio para el cuello:

Ponte cómodo y respira profunda, suave, lenta y tranquilamente.

Durante 10 segundos, aprieta con la punta de los dedos los músculos de la nuca. Pon las yemas de los dedos en la base de la nuca y aprieta.

Con movimientos circulares ve subiéndolos hacia la cabeza. El masaje del lado izquierdo se hace con la mano derecha.

Cuando termines, haz el masaje del lado derecho con la mano izquierda. Repite este ejercicio varias veces.

Ejercicios para la espalda:

Para este ejercicio necesitas que otra persona haga el masaje. Acuéstate boca abajo, sobre una superficie firme. Pon los brazos flojos y en dirección de la cabeza.

La persona que hace el masaje tiene que apretar la espalda con los dedos de las manos, hasta cubrirla toda. Debe ir presionando y aflojando. Poner las manos abiertas sobre la base de la espalda, arriba de la cintura y frotar, presionando, hasta llegar a los hombros. Acostado boca arriba, con las rodillas y los pies juntos, levanta el brazo derecho por encima de la cabeza, con la palma de la mano hacia arriba.

 Escuela Oficial Hipnosis Clínica EOH Copyright © 1982 todos los derechos reservados

El otro brazo déjalo estirado a lo largo del cuerpo con la palma hacia abajo. Mantén esta posición durante 10 segundos. Repite este ejercicio 4 veces. Después haz lo mismo con el brazo izquierdo.

Si repites estos ejercicios todos los días te ayudarán a mantenerte bien y enfrentarte adecuadamente al estrés.

RELAJACIÓN RÁPIDA:

Relajamos un solo grupo muscular, el cuerpo entero. Los músculos se contraen y relajan en cuatro ocasiones (el periodo de tensión debe mantenerse durante siete u ocho segundos, y el de relajación, unos quince).

El procedimiento es el siguiente:

Respira profundamente y contén la respiración. Siéntate al borde del asiento, saca el pecho hacia fuera e impulsa el estómago hacia dentro. Tensa todos los músculos de la cara. Presiona el suelo con ambos talones, al tiempo que mueves las puntas de los pies hacia abajo. Aprieta los puños y empuja el respaldo del asiento con los codos.

Tensa más todos los músculos, todavía más, aún más. Nota la sensación de tensión en todo tu cuerpo. Ahora relax, exhala y déjate caer en el asiento. Permite que todos tus músculos se debiliten, que se relajen más y más profundamente, cada vez más.

Después de haber tensado y relajado los músculos en cuatro ocasiones, visualiza una escena agradable, como por ejemplo un día de playa soleado y muy tranquilo, o un día en el campo rodeado de árboles, hierba, flores, el sonido de un arroyo, de los pajaritos y mucha paz, tranquilidad y felicidad. Recréate unos instantes en esa visualización y disfruta de este momento de relax.

HIPERVENTILACIÓN:

La hiperventilación o ventilación pulmonar excesiva suele aparecer cuando la persona nota determinadas dificultades respiratorias, como puede ser la sensación de no poder inspirar suficiente aire por opresión en el pecho. Esto hace que la persona sienta "hambre de aire", lo que a su vez le motiva a respirar más rápido y profundo, incluso saliendo a la ventana con el ansia de buscar aire fresco.

No tratándose realmente de una necesidad de oxígeno, se introduce una cantidad de aire superior a las necesidades del organismo. Lo que se consigue es eliminar un exceso de anhídrido carbónico (CO_2) que provoca una "alcalosis respiratoria" (aumenta el PH de la sangre).

 Escuela Oficial Hipnosis Clínica EOH Copyright © 1982 todos los derechos reservados

De forma fisiológica (normal), este cambio en la composición de la sangre hace que se libere menos oxígeno en los tejidos, entonces el corazón de forma refleja aumenta la potencia y frecuencia de sus latidos. También el lugar desde donde se controla la respiración se ve afectado, al haber menos CO2 se reduce la frecuencia respiratoria y para compensarlo la persona la fuerza voluntariamente, aumentando la sensación de disnea o ahogo.

A partir de aquí los síntomas de angustia empeoran, ya que se desencadenan una serie de fenómenos fisiológicos que suelen empezar con entumecimiento u hormigueo en los dedos de ambas manos, aunque ocasionalmente también puede afectarse sólo una de ellas. Si la alcalosis persiste esta sensación se va extendiendo también a los dedos de los pies, el resto de los pies, la cara y especialmente la zona alrededor de la boca.

Menos frecuentemente se pueden producir contracciones musculares e incluso tetania (contracción muscular mantenida), sobre todo en muñecas y tobillos. Junto a lo anterior suele coexistir cierta sensación de atontamiento, así como de presión y agrandamiento de la cabeza. Ni que decir tiene que la aparición de estos síntomas secundarios a la hiperventilación no hace más que agravar la sensación de pánico de la persona.

La hiperventilación es una respiración rápida, profunda y excesiva. Una persona con una crisis de pánico puede correr el riesgo de hiperventilar, con el consiguiente empeoramiento del cuadro, pero también se sabe que personas predispuestas pueden desencadenar la propia crisis si fuerzan su respiración de forma voluntaria.

El hecho de sentir mucha ansiedad o tener un ataque de pánico son las razones usuales por las que una persona puede experimentar hiperventilación. A menudo, el pánico y la hiperventilación se vuelven un círculo vicioso: el pánico conduce a que se presente respiración rápida, mientras que la respiración rápida puede hacer que la persona sienta pánico.

La Hiperventilación puede ser debida a un sinnúmero de factores, entre ellos:

- Ansiedad y nerviosismo (la causa más común).
- Estrés.
- Ataques de pánico.
- Enfermedades pulmonares o coronarias, dolor severo, sangrado, infecciones...

Con la hiperventilación, no sólo se inspira demasiado oxígeno, sino que, sobre todo, se espira demasiado anhídrido carbónico.

Y esto puede ocasionar un desequilibrio químico en la sangre, que causa sensaciones físicas tales como hormigueo en los dedos y los brazos, rigidez muscular, presión en el tórax, mareos e incluso desmayos. Si la persona comienza a experimentar la hiperventilación, el objetivo es elevar los niveles de dióxido de carbono en la sangre, con lo cual se pondrá punto final a la mayoría de los síntomas. Nuestra sangre requiere una concentración de CO2 del 6,5 %. Y sólo una concentración de oxigeno del 2%.

 Escuela Oficial Hipnosis Clínica EOH Copyright © 1982 todos los derechos reservados

Tratamiento:

Durante el ataque, siga las siguientes instrucciones para incrementar el dióxido en la sangre y aliviar los síntomas:

1. Cúbrase la boca y la nariz completamente con una bolsa de papel (también sirve de plástico, pero es menos seguro).

2. Respire lentamente dentro de la bolsa y vuelva a respirar el mismo aire (el aire de la bolsa contiene dióxido de carbono adicional).

3. Intente retener el aire en los pulmones, contra la "necesidad" de expulsarlo inmediatamente.

4. Respire lentamente dentro y fuera de la bolsa durante al menos de 1 a 3 minutos.

5. Deje la bolsa y respire normalmente durante unos minutos (inspire y expire cada seis segundos).

6. Si fuera necesario, repita el proceso hasta que los síntomas disminuyan o desaparezcan.

En caso de que los síntomas reaparecieran, repita el proceso con tanta frecuencia como le sea necesario (puede llevar una bolsa de papel con usted todo el tiempo como medida preventiva).

No fume ni tome café, té o bebidas con cafeína: la nicotina y la cafeína son estimulantes y pueden exacerbar o precipitar el ataque.

Para tratar a alguien con hiperventilación:

- Evite que entre en pánico (permanezca calmado).
- Háblele mirándolo a los ojos en forma clara y lenta.
- Identifíquese si el paciente no lo conoce.
- De instrucciones cortas y claras.
- Trate de que todos sus gestos sean calmados.
- Permita que el paciente tenga espacio a su alrededor (evite que se amontone la gente a su alrededor).
- Minimice la vergüenza que pudiera existir.
- Trate de que el paciente se siente, (en una silla, etc.).
- Siéntese usted también y mantenga el nivel de ojos a ojos.
- Anímelo a respirar normalmente. (Háblele mientras trata de calmarlo).
- Inhale, respire lentamente con el paciente.
- Anime al paciente a mantener la respiración por más de un segundo.
- Anímelo a que exhale lentamente, (poniendo los labios como si fuera a dar un beso).
- Sugiera calma, un momento antes de que alcance el fin de la exhalación.
- Comience el nuevo ciclo respiratorio informándole de sus progresos.
- Continúe animándolo a respirar normalmente.

 Escuela Oficial Hipnosis Clínica EOH Copyright © 1982 todos los derechos reservados

Los síntomas pueden ser aterradores pero normalmente duran unos pocos minutos (aunque en algunos casos pueden durar horas) y no causan ningún daño físico.

La psicoterapia o el asesoramiento pueden ser aconsejables en caso de que la hiperventilación se presente con frecuencia y sea causada por la ansiedad.

LA RESPUESTA DE RELAJACIÓN:

1) Siéntate en una posición cómoda.

2) Cierra los ojos.

3) Relaja profundamente todos tus músculos, empezando por tus pies y subiendo hacia tu cara. Mantelos relajados.

4) Respira a través de la nariz siendo consciente de tu respiración. A medida que expulses el aire di la palabra "paz" (o cualquier otra palabra como "relax"…) para ti mismo. Por ejemplo: inspira… expira, "paz"; inspira… expira, "paz"; etc. Respira fácil y naturalmente. Sobre todo, coge un ritmo que te resulte cómodo.

5) Continúa durante 10 ó 20 minutos. Puedes abrir los ojos para ver la hora (para controlar los 10 ó 20 minutos), pero procura hacerlo poco y no utilices despertador para avisarte del tiempo transcurrido (para controlar los 10 ó 20 minutos). Cuando termines, siéntate durante varios minutos, primero con los ojos cerrados, y luego con los ojos abiertos. No te levantes hasta que pasen algunos minutos.

6) No te preocupes si no te relajas completamente al principio. Deja que la relajación ocurra a su propio ritmo, no la fuerces. Practica una o dos veces al día. Con la práctica la respiración ocurrirá sin ningún esfuerzo.

Como puedes comprobar, son instrucciones de la respiración activa, esto es, de la concentración en una palabra que ayude a respirar más lenta y pausadamente, favoreciendo de esta forma la relajación.

 Escuela Oficial Hipnosis Clínica EOH Copyright © 1982 todos los derechos reservados

MÉTODO DE REPRESENTACIONES NUMÉRICAS:

El método de representaciones numéricas tiene como objetivo un correcto auto-control psicoemocional en situaciones estresantes puntuales.

Esta técnica rápida y sencilla para disminuir la ansiedad consiste en representar mentalmente el número 10.000, preferiblemente de forma que quede dibujado como en una pizarra en el campo de la conciencia.

Se le restan dos unidades a este número y representamos el número resultante, eso es el 9.998. Se restan otras dos unidades y se representa el número resultante siguiente, en este caso sería el 9.996. Se debe realizar esta actividad repetidamente durante 15 minutos, hasta que los pensamientos negativos desaparezcan de nuestra mente.

Es importante que el número se visualice (a ser posible) de color rosa, ya que esta probado que es un color muy relajante.

MÉTODO SILVA:

Esta técnica se basa en hacer cuentas regresivas mentalmente, así como en respiraciones profundas.

El contar hacia atrás mentalmente tiene dos ventajas: la primera es que los números no se asocian a ningún estímulo negativo. Son de los pocos símbolos que poseen un solo significado.

El otro beneficio es que, mediante la cuenta regresiva, podemos ir bajando mentalmente de nivel; es decir, descender fácilmente hasta el nivel alfa.

La técnica:

Siéntate cómodamente. Cierra los ojos y toma conciencia de tu respiración. Durante unos minutos, no te fijes más que en tu respiración. Inspira y espira por la nariz, sin usar la boca.

Toma aire lentamente de manera que llegue primero a tu abdomen, luego a la parte baja de los pulmones y, finalmente, a la parte alta de los mismos, (aguanta un poco). Ahora poco a poco suelta el aire lentamente por la nariz y relájate.

 Escuela Oficial Hipnosis Clínica EOH Copyright © 1982 todos los derechos reservados

Para entrar en el estado Alfa, utilizaremos la cuenta regresiva. A medida que cuentes, es necesario que imagines cada número tres veces, como si los vieras en una pantalla.

Contaremos del 5 al 1, visualizando cada número tres veces:

Cinco… cinco… cinco… (Respira profundamente).

Cuatro… cuatro… cuatro… (Respira profundamente).

A medida que vayas descendiendo en la cuenta, siente cómo, con cada número vas descendiendo hacia un nivel mental más profundo y más saludable; más profundo que antes.

Tres… tres… tres… (Respira profundamente).

Desciendes a un nivel mental, más profundo, cada vez más profundo.

Dos… dos… dos… (Respira profundamente).

Desciendes a un nivel mental, más profundo, cada vez más profundo.

Uno… uno… uno… (Respira profundamente).

Ya estás en un nivel mental más profundo y más saludable… más… mucho más.

Esta es la forma de descender al nivel Alfa. Para entrar en este estado, cuenta del cinco al uno durante un mes. Después, podrás bajar contando del tres al uno, puesto que a medida que practiques la relajación, te será más fácil entrar en estados de conciencia más profundos.

Ahora que ya sabes cómo descender al nivel Alfa, puedes realizar los siguientes ejercicios:

1. La relajación corporal.

2. La creación de tu lugar ideal de descanso.

1. EJERCICIO DE RELAJACIÓN CORPORAL:

• Concentra tu atención en el cuero cabelludo... siente esta parte de tu cabeza... (siéntela) y pon tu cuero cabelludo en un estado de relajación profundo... más y más profundo… cada vez más profundo… cada vez más… más...

 Escuela Oficial Hipnosis Clínica EOH Copyright © 1982 todos los derechos reservados

· Concentra tu atención en la frente... siente el calor de la circulación sanguínea... (siéntelo)... relaja todas las tensiones y todas las presiones de esta parte de tu cabeza... (relaja) y pon tu frente en un estado de relajación profundo... más y más profundo… cada vez más profundo… cada vez más… más...

· Concentra tu atención en los párpados... libera todas las tensiones y todas las presiones de esta parte de tu cara... (libera) y pon tus párpados en un estado de relajación profundo... más y más profundo… cada vez más profundo… cada vez más… más...

· Concentra tu atención en los músculos de tu cara... libera todas las tensiones y todas las presiones de esta parte de tu cara... (libera) y pon los músculos de tu cara en un estado de relajación profundo... más y más profundo… cada vez más profundo… cada vez más... más...

· Concentra tu atención en el cuello y nuca... primero en la piel... luego en la parte interior... relaja todas las tensiones y todas las presiones de esta parte de tu cuerpo... (relaja) y pon tu cuello y tu nuca en un estado de relajación profundo... más y más profundo… cada vez más profundo… cada vez más… más...

· Concentra tu atención en los hombros... siente la ropa en contacto con esta parte de tu cuerpo… (siéntela)... libera todas las tensiones y todas las presiones de esta parte de tu cuerpo... (libera) y pon tus hombros en un estado de relajación profundo... más y más profundo… cada vez más profundo… cada vez más… más...

· Concentra tu atención en los brazos... siente la ropa en contacto con esta parte de tu cuerpo… (siéntela)... libera todas las tensiones y todas las presiones de esta parte de tu cuerpo... (libera) y pon tus brazos en un estado de relajación profundo... más y más profundo… cada vez más profundo… cada vez más… más...

· Concentra tu atención en las manos... libera todas las tensiones y todas las presiones de esta parte de tu cuerpo... (libera) y pon tus manos en un estado de relajación profundo... más y más profundo… cada vez más profundo… cada vez más… más...

· Concentra tu atención en la espalda... siente la ropa en contacto con esta parte de tu cuerpo... (siéntela)... libera todas las tensiones y todas las presiones de esta parte de tu cuerpo... (libera) y pon tu espalda en un estado de relajación profundo... más y más profundo… cada vez más profundo… cada vez más… más...

· Concentra tu atención en la parte interior del pecho... relaja todos los órganos... relaja hasta las mismas células... (relaja)... libera todas las tensiones y todas las presiones de esta parte de tu cuerpo... (libera) y pon tu pecho en un estado de relajación profundo... más y más profundo… cada vez más profundo… cada vez más… más...

 Escuela Oficial Hipnosis Clínica EOH Copyright © 1982 todos los derechos reservados

· Concentra tu atención en la parte interior del abdomen... relaja todos los órganos... relaja hasta las mismas células... (relaja)... libera todas las tensiones y todas las presiones de esta parte de tu cuerpo... (libera) y pon tu abdomen en un estado de relajación profundo... más y más profundo… cada vez más profunda… cada vez más… más...

· Concentra tu atención en los muslos... libera todas las tensiones y todas las presiones de esta parte de tu cuerpo... (libera) y pon tus muslos en un estado de relajación profundo... más y más profundo… cada vez más profundo… cada vez más… más...

· Concentra tu atención en las rodillas... libera todas las tensiones y todas las presiones de esta parte de tu cuerpo... (libera) y pon tus rodillas en un estado de relajación profundo... más y más profundo… cada vez más profundo… cada vez más… más...

· Concentra tu atención en las pantorrillas... libera todas las tensiones y todas las presiones de esta parte de tu cuerpo... (libera) y pon tus pantorrillas en un estado de relajación profundo... más y más profundo… cada vez más profundo… cada vez más… más...

· Concentra tu atención en los pies... una vez que relajes tus pies... entrarás en un estado de relajación más profundo... libera todas las tensiones y todas las presiones de esta parte de tu cuerpo... (libera) y pon tus pies en un estado de relajación profundo... más y más profundo… cada vez más profundo… cada vez más… más...

· Ahora estás en un estado de relajación más profundo y más saludable... más y más profundo... cada vez más profundo… cada vez más… más...

· Ahora tus pies se sienten como si no fueran de tu cuerpo...

· Tus pies... pantorrillas... rodillas y muslos... se sienten como si no fueran parte de tu cuerpo...

· Tus pies... pantorrillas... rodillas... muslos y abdomen... se sienten como si no fueran parte de tu cuerpo...

· Tus pies... pantorrillas... rodillas... muslos... abdomen y pecho... se sienten como si no fueran parte de tu cuerpo...

· Tus pies... pantorrillas... rodillas... muslos... abdomen... pecho... y hombros... se sienten como si no fueran parte de tu cuerpo...

· Tus pies... pantorrillas... rodillas... muslos... abdomen... pecho... hombros y brazos se sienten como si no fueran parte de tu cuerpo...

· Tus pies... pantorrillas... rodillas... muslos... abdomen... pecho... hombros... brazos y manos... se sienten como si no fueran parte de tu cuerpo...

 Escuela Oficial Hipnosis Clínica EOH Copyright © 1982 todos los derechos reservados

· Ahora estás en un estado de relajación más profundo y más saludable... más y más profundo... cada vez más profundo… cada vez más… más... explora esta sensación durante unos momentos...

· Ahora contare del uno al cinco... cuando llegue al cinco saldrás del estado de relajación: Uno… dos… tres... al contar cinco... abrirás los ojos y te encontrarás bien despierto... muy a gusto... bien descansado y en perfecto estado de salud... cuatro… cinco... ojos abiertos... bien despierto... muy a gusto y en perfecto estado de salud.

 Escuela Oficial Hipnosis Clínica EOH Copyright © 1982 todos los derechos reservados

Para cualquier aclaración puede llamarnos al teléfono (+34) 629 66 22 22 los 365 días del año, consultar la web de la Escuela Oficial de Hipnosis Clínica http://hipnosis.es enviarnos un email info@hipnosis.info o llamarnos por Skype al usuario Joan_Luz (cuando nos añada en Skype le saldrán varios usuarios con nombres parecidos, nuestro usuario tiene un paisaje azul con agua e indica Valencia, España)

Sin otro particular y a la espera que el contenido de este documento sea de su interés para inscribirse en alguno de nuestros planes de formación y obtener la titulación acreditativa correspondiente, se despide atentamente

Joan_Luz info@hipnosis.info

Skype Joan_Luz

Oficinas en Madrid, Barcelona, Sevilla, Valencia, Asunción, Bogotá, Florida, México, Santiago de Chile, SP Sao Paulo - SC Florianópolis

Teléfonos de atención 365 días:

Escuela Oficial de Hipnosis Clínica EOH:	+34 629 66 22 22
(disponemos de WhatsApp, Telegram, Hangouts, Facebook Messenger, Viber, Line y ChatOn)	
Sociedad Internacional de Hipnosis Clínica SIHC:	+34 963 44 45 45
Editorial Hipnoterapia Clínica SL:	+34 962 33 80 60 / +34 902 88 83 48
Agenda Máster y Doctorado alumnos en prácticas:	+34 960 65 33 33
Agenda prácticas en desintoxicación:	+34 902 10 24 04

 Escuela Oficial Hipnosis Clínica EOH Copyright © 1982 todos los derechos reservados

Si se encuentra fuera de España en un país con delegación, puede llamarnos a coste de llamada local marcando el número indicado:

Delegaciones internacionales:

Brasil SP Sao Paulo - SC Florianópolis:	(+55) 11 3042 3567
Brasil - SC Florianópolis:	Tim (+55) 48 9846 3801
	Oi (+55) 48 8446 3944
Chile - Santiago de Chile:	(+56) 2 2979 7070
Estados Unidos - Florida - Tallahassee:	(+1) 85 0391 0407
México - México DF:	(+52) 55 8421 7207

Sociedad Internacional de Hipnosis Clínica SIHC & Escuela Oficial de Hipnosis EOH

http://hipnosis.es

http://facebook.com/hipnosisclinica

http://facebook.com/hipnosis.sociedad

Tienda OnLine	http://hipnosis.biz
Guía Internacional de Hipnoterapeutas Profesionales:	http://hipnosis.pro
Clínicas de Hipnosis:	http://hipnosis.info
Clínica de Hipnosis para tratamientos OnLine	http://hipnosisvalencia.info
Escuela Oficial de Hipnosis Clínica (antigua web)	http://hipnosisclinica.es
Centro Hipnosis Clínica especializado en desintoxicación	http://cocaina.es

ACCESO A TIENDA ONLINE

Consulte nuestras redes sociales...

Antes de imprimir este mensaje, asegúrese de que es necesario. Proteger el medio ambiente está también en su mano.

 Escuela Oficial Hipnosis Clínica EOH Copyright © 1982 todos los derechos reservados

Copyright © 1982 info@hipnosis.info

Todos los derechos reservados. No está permitida la reimpresión de parte alguna de esta obra, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea electrónico, mecánico, químico o de otro tipo, tanto conocido como los que puedan inventarse, incluyendo el fotocopiado o grabación, ni se permite su almacenamiento en un sistema de información y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito del autor Joan Luz de la editorial Sergraf Integral SL.