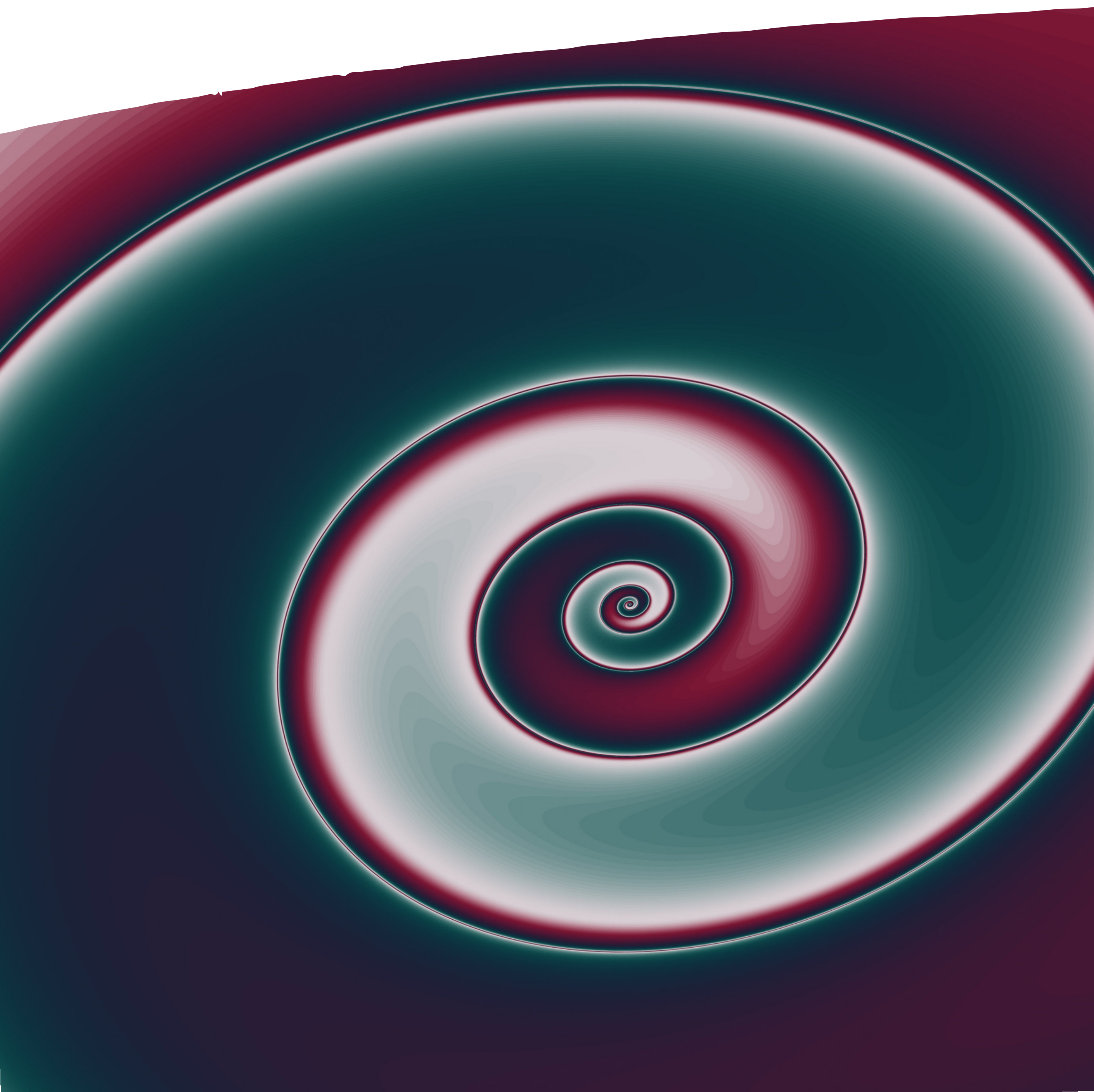


O PODER DA AUTO HIPNOTERAPIA

ATRAVÉS DE ÁUDIOS



AVISO LEGAL

Este e-book foi escrito apenas para fins informativos. Todos os esforços foram feitos para tornar este e-book o mais completo e preciso possível.

No entanto, pode haver erros na tipografia ou no conteúdo. Além disso, este e-book fornece informações apenas até a data de publicação.

Portanto, este e-book deve ser usado como um guia - não como a fonte final. O objetivo deste e-book é educar.

O autor e editora não garantem que as informações contidas neste e-book sejam totalmente completas e não serão responsáveis por quaisquer erros ou omissões.

O autor e o editor não têm responsabilidade ou responsabilidade para com qualquer pessoa ou entidade com relação a qualquer perda ou dano causado ou alegadamente causado direta ou indiretamente por este e-book.

Índice

Capítulo 1: O que a audio hipnoterapia pode fazer por você

Capítulo 2: Encontrando e superando medos

Capítulo 3: Desperte seus sentidos

Capítulo 4: Hipnoterapia para tratar a depressão

Capítulo 5: Derrote a timidez

Capítulo 6: Lidar com o estresse

Capítulo 7: Objetivos e finalidade da vida

Introdução

Agora, muito mais pessoas praticam audio hipnose no conforto de suas casas.

Embora isso possa ser feito, é melhor que se tenha conhecimento ou experiência na prática.

Para saber mais sobre hipnoterapia por áudio, é necessário pesquisar antes de experimentá-lo ou praticá-lo em casa.

A pesquisa sobre áudio hipnose pode ser feita utilizando a Internet e buscando sites on-line que oferecem informações. Além de fazer uma pesquisa na internet, você também pode obter informações deste livro.

Se você conhece pessoas que praticam áudio hipnose, também pode pedir algumas dicas sobre como começar e como torná-la mais simples para você.

Uma boa maneira de ser informado sobre a áudio hipnoterapia é saber como começou ou onde se desenvolveu, para que você tenha uma melhor compreensão da prática.

Havia tantas pessoas que foram consideradas pioneiras. O médico e cirurgião escocês chamado James Braid afirma ter descoberto o hipnotismo em 1844.

Depois de descobri-lo, ele primeiro instruiu vários clientes antes de realmente fazer isso para si mesmo.

No início do século XX, Émile Coué surgiu com a hipótese de "auto-sugestão consciente", que finalmente se tornou famosa em todo o mundo por ser um esquema de auto-ajuda eficaz.

Seu distanciamento do conceito de "hipnose" comum foi passado a seus seguidores, os pioneiros dos hipnoterapeutas modernos.

Quem pode se beneficiar da hipnoterapia?As autoridades afirmam que, quando utilizada ou praticada corretamente, a áudio hipnoterapia pode beneficiar a todos.

Todos são os que experimentam diferentes níveis de stress aqueles que exigem motivação para o desenvolvimento pessoal ou para melhorar o desempenho em atividades árduas, como esportes.

A hipnoterapia através de áudio também pode ser utilizada para hipnoterapia moderna e extensiva, que pode ser feita através de uma rotina aprendida ou ouvindo um arquivo de áudio em que a rotina é gravada.

CAPÍTULO I

O QUE A ÁUDIO HIPNOTERAPIA PODE FAZER POR VOCÊ



Muitas pessoas afirmam que muitas coisas podem ser realizadas colocando a mente sobre a matéria.

De fato, existem muitas coisas que a hipnoterapia por áudio pode fazer por um indivíduo, especialmente quando uma pessoa está determinada a ver as questões até o fim ou se compromete a fazer coisas em que confia então as possibilidades são infinitas.

Mesmo quando alguém confia que pode realizar o que as outras pessoas, ou ocasionalmente até ele próprio acham difícil, ele pode realmente fazê-lo se apenas colocar seu pensamento nisso.

Então, o mesmo processo de pensamento é afetado na hipnoterapia por áudio, que é um reforço positivo do condicionamento mental e dos caminhos positivos do pensamento?

Embora possa ser fácil dizer que o pensamento positivo pode produzir muitos resultados benéficos, ainda assim o pensamento de fazer a mente pensar dessa maneira pode não ser tão simples quanto você pensa, especialmente quando estamos em nosso estado consciente, particularmente quando ponderando os prós e os contras de cada uma de nossas ações.

Mas com a hipnose, a mente pode ser convencida a realizar essas coisas e fazer maravilhas quando se trata de nossos processos positivos de condicionamento mental.

Aqui estão algumas das áreas em que a hipnose pode fazer maravilhas para a mente, particularmente com abordagens comportamentais e com o processo positivo de treinamento mental.

Com a hipnose, mesmo com a hipnoterapia por áudio, podemos aumentar nosso senso de concentração. Isso é especialmente útil quando queremos libertar nossas mentes para se concentrar no que é realmente crucial para nós e separar outras idéias triviais.

Verificou-se que o aspecto da concentração é especificamente útil para aqueles que desejam melhorar as habilidades das pessoas, habilidades de comunicação, memória e compreensão, pensamento criativo, foco e muito mais.

A mentalidade pessoal também pode ser melhorada dramaticamente através da hipnose, especialmente para aqueles que desejam melhorar seu bem-estar pessoal para melhorar suas carreiras, relacionamentos profissionais e pessoais, direção do tempo, controle da raiva, feedback mental positivo e centralizar-se na realização metas.

Avanços adicionais para a hipnose também incluem histórias de sucesso em libertar indivíduos livres de dependência, seja abuso de drogas, alcoolismo, fumo ou até mesmo problemas de dependência mental e física.

A hipnose funciona através disso, ajudando ou orientando o indivíduo a confiar que eles não precisam dessas substâncias, como drogas, por exemplo, para viver e existir uma vida livre e normal.

Da mesma forma, pode ajudar a aliviar ou mesmo impedir que um indivíduo seja influenciado por desejos, principalmente para recuperar dependentes em terapia ou reabilitação.

Uma vantagem diferente da hipnoterapia por áudio é a capacidade de mudar vidas, ajudando os indivíduos a superar seus medos.

CAPÍTULO 2

ENCONTRANDO E SUPERANDO MEDOS



Qualquer problema não pode ser resolvido, a menos que você chegue à raiz do problema.

Como é o caso de seus medos. Se você é sério sobre abolir esses medos e levar uma vida mais gratificante, livre de medos, você deve cuidar dessa etapa antes de prosseguir. Você pode fazer isso com áudio hipnoterapia.

Medos

Como é crucial descobrir a fonte do seu medo? Colocar os gatilhos de seus medos irá ajudá-lo a lidar, acabar com ou combatê-los.

Independentemente do tipo de medo que você tem, sempre há uma fonte que o ativa.

Portanto, você pode reservar um tempo para listar suas preocupações e seu nível de força. Depois, tome nota dos fatores ambientais, emocionais ou adicionais que podem desencadear esse medo.

Isso irá ajudá-lo a decifrar a fonte do seu medo. Além dos gatilhos externos, verifique se você também considera os gatilhos internos.

Havia algo no seu passado que produziu essa reação emocional? É essencialmente tão fácil quanto se perguntar: "Por que estou com medo?"

"Um outro motivo crucial para descobrir a origem do seu medo é essencial: permite avaliar se é algo que você pode gerenciar e controlar por conta própria ou se precisa de ajuda profissional.

Eles começarão avaliando seus medos e sugerirão estratégias que você poderá empregar para combater esses medos.

Superar medos geralmente é um processo longo, portanto, não espere se livrar de todos os seus medos (se você tiver muitos) ao mesmo tempo.

O medo da ansiedade é um sentimento agudo de medo produzido a um indivíduo, apesar da ausência de qualquer ameaça verdadeira.

Esse tipo de medo irracional afeta até adultos e manchas que podem produzir níveis severos de medo da ansiedade podem resultar em ataque de pânico.

Conseqüentemente, recomenda-se que aqueles que sofrem com isso busquem maneiras adequadas de lidar com a situação como potencialmente perigosa.

Além disso, o indivíduo que sofre de ataques de ansiedade carece da capacidade de pensar de forma distinta e pode perder a conexão com a realidade.

Assim como você reage ao medo, você também tem uma opção de tratamentos que ajudarão a reduzir os sintomas do medo da ansiedade ou a se livrar totalmente dele.

Portanto, você é capaz de reagir às coisas logicamente, em vez de deixar que o medo o devore.

Aqui estão as opções possíveis a serem consideradas:

Hipnoterapia em áudio

O objetivo deste tratamento é reprogramar sua mente subconsciente, que contribui para produzir esses medo irracionais.

Você alterou essa plataforma no seu cérebro e, em seguida, os sintomas são igualmente minimizados.

Se você tem alguma relutância em controlar os programas cerebrais, deve ter certeza de que a hipnoterapia é uma técnica segura.

Antes que você perceba, você abandonou alguns planos cerebrais que produzem o alto nível de ansiedade associado aos seus medos irracionais.

CAPÍTULO 3

DESPERTE SEUS SENTIDOS



Despertar

As autoridades afirmam que a hipnoterapia por áudio é versátil.

De fato, sua versatilidade pode ser bastante incomparável. Hoje, a hipnoterapia por áudio pode ocorrer em vários lugares.

Diferentemente de antes, onde os locais de hipnose eram bastante limitados, hoje as sessões podem ocorrer em lugares comuns.

Alguns usam hipnoterapia por áudio para recuperar memórias reprimidas de más experiências para ajudá-los a superar os problemas com os quais estão lidando agora, enquanto outros usam a hipnose para expor as verdades ocultas da consciência comum.

Isso é executado tocando-se no estado ou mente inconsciente, onde se acredita que a informação mora.

Muitos percebem que a hipnoterapia por áudio é um estado alterado da consciência de um indivíduo, em transe, enquanto outras pessoas acreditam que é uma maneira de atingir a mente inconsciente de uma pessoa, repleta de memórias engarrafadas, personalidade divididas reprimidas, idéias mágicas variadas, e retenções inesquecíveis da vida passada.

Mas, no mundo da psicologia, a hipnoterapia por áudio é considerada um estado alterado e porta de entrada para o conhecimento sobre si mesmo e o cosmos em que ele está vivendo.

Agora, a hipnoterapia por áudio não é utilizada apenas para o tratamento de diversos problemas comportamentais, mas também para auto-aperfeiçoamento e aprimoramento.

Se você planeja entrar em hipnose ou hipnoterapia por áudio, há muitos assuntos que você precisa considerar.

As autoridades dizem que a hipnoterapia por áudio é uma das maneiras de primeira classe de assumir o controle da vida.

Por uma questão de fato, pode ser usado como meio de se condicionar se você deseja realizar uma tarefa específica.

objetivo

Para algumas pessoas, a hipnoterapia por áudio é aconselhável se você deseja realizar alguma coisa e é necessária muita dedicação e disciplina.

A introdução da hipnose pode beneficiar aqueles que desejam perder ou ganhar peso; aqueles que preferem aumentar sua autoconfiança; e aqueles que preferem superar seus medos ou fobias, pois podem ajudá-los a refletir muito sobre os assuntos que precisam fazer.

Se você planeja fazer um curso sobre hipnoterapia por áudio, pode esperar que ele o ensine a alcançar seu subconsciente, ignorando sua mente consciente e

também como se comunicar com seu subconsciente. Técnicas para produzir seus próprios scripts de hipnose e visualizações, como projetar e utilizar afirmações, os efeitos e o uso de símbolos no subconsciente, como compreender quais técnicas serão mais eficazes para você.

Intensificando seu estado de transe e utilizando visualizações, adaptando-se a scripts para atender a diversos problemas, altere sua história pessoal e planeje um futuro mais eficaz e também como compreender seus sonhos.

CAPÍTULO 4

**HIPNOTERAPIA PARA TRATA A
DEPRESSÃO**



Antes de explicarmos o que a hipnoterapia por áudio pode fazer por você, precisamos entender como a depressão pode ser grave.

Por definição, é um estado de ser que dura por um longo período de tempo e, como resultado, afeta seu corpo, humor e idéias.

Isso é muito diferente de se sentir mal por perder um jogo ou não adquirir o que você deseja, porque pode ser causado por algo pior, como a perda de um ente querido.

Embora existam antidepressivos disponíveis para lidar com isso, os indivíduos precisam lidar com os efeitos colaterais; portanto, tomar alguma porção nem sempre é a resposta.

A hipnoterapia por áudio pode ajudar indivíduos que sofrem de depressão, entrando em sua mente subconsciente e, depois, corrigindo as coisas.

A sessão geralmente começa com a pessoa relaxando. Quando estiverem em estado de transe, a hipnoterapia por áudio agora usará sugestões hipnóticas para aliviar a depressão.

A sugestão hipnótica é essencialmente uma palavra-chave que é implantada no subconsciente da pessoa.

Se a palavra utilizada não for eficaz, ela será reformulada até que a correta seja descoberta e, em seguida, duplicada várias vezes. A maioria das pessoas não se sente diferente após apenas uma sessão de hipnoterapia por áudio.

É por isso que eles são instruídos a continuar por mais alguns. Embora você possa pagar pela hipnoterapia por áudio, o benefício de fazê-lo é que não há efeitos colaterais, ao contrário do que ocorre quando você toma a medicina convencional.

Embora a hipnoterapia por áudio possa alterar o que você pensa inconscientemente, você precisa definir metas para si mesmo, a fim de ter um novo motivo para viver.

Não precisa haver grandes objetivos no início, mas uma vez alcançados, eles podem definir objetivos maiores no futuro.

As pessoas que podem se sustentar após uma sessão de hipnoterapia em áudio voltarão um dia ao seu estado normal.

A parte difícil para as pessoas que se sentem deprimidas é reconhecer para si mesmas que têm um problema e que precisam de ajuda.

É aqui que os amigos entram sem eles, podem continuar seguindo esse caminho e podem acabar fazendo algo prejudicial às pessoas ou a si mesmas.

Anos atrás, os indivíduos não sabiam como lidar com a depressão. Desde então, descobrimos maneiras de tratar isso e problemas adicionais com a ajuda da hipnoterapia por áudio, que pode fazer muito pelas pessoas que sofrem com isso.

CAPÍTULO 5

DERROTE A TIMIDEZ



Algumas pessoas acham difícil iniciar uma conversa com alguém que nunca conheceram.

Não é porque eles não têm qualquer coisa para falar, exceto o medo do outro indivíduo de rejeitá-los.

Felizmente, você é capaz de "aproveitar o dia" com uma pequena ajuda da hipnoterapia por áudio que o fará derrotar timidez.

Mas o que é hipnoterapia por áudio? Essencialmente, a hipnoterapia por áudio entra na mente da pessoa e faz algumas alterações em seu subconsciente.

Nesse caso, isso fará com que o indivíduo se sinta relaxado, socializando com os outros e criando mais conhecidos.

Além de encontrar um hipnotizador para fazer o trabalho, você também pode fazê-lo através da hipnoterapia por áudio.

A única diferença é que você estará fazendo enquanto estiver ouvindo uma fita ou CD gravado.

Para fazer isso, você deve estar disposto a fazer o que for preciso para melhorar o que você é agora, que é o estágio de preparação da hipnose.

Quando estiver pronto, coloque a fita e, em seguida, sente-se em uma cadeira ou deite-se e siga as instruções.

Apenas tome cuidado para não ficar muito confortável, caso contrário você vai cochilar.

Uma coisa que você precisa fazer quando ensaia a hipnoterapia por áudio é controlar seu padrão respiratório.

Se houver algum distúrbio ao redor ou você sentir uma coceira, reconheça que está lá, mas bloqueie-o e depois concentre sua atenção na gravação.

Cedo ou tarde, você entrará no estágio de aprofundamento da hipnose, onde começará a abordar os problemas da timidez.

Provavelmente, isso é induzido por experiências ruins e você deve deixá-las ir e reconhecer que essa experiência pode ser diferente quando você conhece outras pessoas.

Você precisa aprender a ser otimista da mesma forma com o futuro e depois lentamente voltar à realidade, lembrando tudo o que experimentou ao longo da sessão.

Para as pessoas que acham difícil fazer isso por conta própria, podem sempre recorrer a um hipnotizador.

Esse indivíduo os guiará durante toda a sessão e, da mesma forma, acordará com a mesma impressão de energia positiva ao seu redor.

O desafio agora é conhecer pessoas e ver como você é capaz de reagir a elas. Se o indivíduo que usa hipnoterapia por áudio é capaz de conversar, obviamente há uma melhora.

Se o indivíduo ainda não tiver coragem, provavelmente precisará de mais duas sessões para ter a coragem de alterar para melhor.

A hipnoterapia por áudio pode fazer muito para um indivíduo e, em alguns casos, pode não ter um efeito profundo sobre eles.

Se isso não funcionou bem para você, não desista porque existem outros meios para superar a timidez.

Ao se submeter à hipnoterapia por áudio, você fez sua parte para melhorar quem você é como indivíduo.

Isso alterará o resultado quando você conhecer pessoas?

Depende de quem você conhece, pois algumas pessoas são amigáveis, enquanto outras não são quando você as encontra de perto.

Se for esse o caso, o problema não está com você.

CAPÍTULO 6

LIDAR COM O STRESS



Os níveis de estresse dos indivíduos agora são muito mais altos do que antes.

Essa é uma das razões pelas quais mais e mais pessoas estão descobrindo maneiras de lidar com o estresse para não afetam seu bem estar geral.

Entre as maneiras que os indivíduos especialmente aqueles que têm trabalhos super estressantes preferem é a hipnoterapia por áudio.

Isso ocorre porque a prática pode ajudá-los a aliviar e gerenciar o estresse dos meios mais naturais concebível.

Tensão

A hipnoterapia por áudio pode estar entre as melhores ferramentas terapêuticas que um indivíduo pode usar. Isso ocorre porque os indivíduos podem utilizar isso para superar seus medos.

Da mesma forma, será capaz de ajudá-los a suportar a dor e lidar com os diferentes níveis de estresse que passam por suas vidas.

Isso ocorre porque você tem certeza de que ninguém tentaria machucá-lo ou zombar de você, já que você estará conduzindo você mesmo.

Além de garantir sua segurança, você também poderá economizar muito tempo e alguma receita, pois não precisa viajar até uma determinada clínica e pagar pelos serviços do hipnotizador.

Muitas pessoas estão descobrindo que é melhor usar a hipnoterapia por áudio como um estimulador de estresse, pois na verdade não exige muito tempo, receita ou esforço.

De fato, muitas pessoas concordam que a hipnoterapia por áudio pode ser um dos meios mais simples de aliviar o estresse por estar em um estado relaxado, onde você é capaz de lidar diretamente com o estresse que sente e, de alguma forma, desarmar a resposta do seu corpo.

Relaxamento Isso é útil para evitar o estresse crônico que pode levar a muitos problemas de saúde.

Da mesma forma, pode ajudar você alcançar uma vida mais saudável, pois isso pode levá-lo desenvolver bons hábitos que podem desviá-lo de ações que têm efeitos nocivos não apenas para sua anatomia, mas também para seu estado emocional.

Hoje, o horror da hipnose está sendo mudado por causa do aumento do conhecimento em suas possibilidades aparentemente intermináveis, utilizando-o de maneira terapêutica.

De fato, agora mais e mais organizações estão bastante abertas para prestar serviços de hipnose a indivíduos.

Mas, se você ainda não tem confiança suficiente para hipnotizar você, pois eles podem fazer com que você faça algo sem o seu consentimento ou a devida consciência, é melhor realizar a hipnoterapia por áudio.

isso ocorre porque você tem certeza de que ninguém tentaria machucá-lo ou zombar de você, já que você estará conduzindo você mesmo.

Além de garantir sua segurança, você também poderá economizar muito tempo e alguma receita, pois não precisará viajar até uma determinada clínica e pagar pelos serviços do hipnotizador.

Muitas pessoas estão descobrindo que é melhor usar a hipnoterapia por áudio como um estimulador de estresse, pois na verdade não exige muito tempo, receita ou esforço.

De fato, muitas pessoas concordam que a hipnoterapia por áudio pode ser um dos meios mais simples de aliviar o estresse por estar em um estado relaxado, onde você é capaz de lidar diretamente com o estresse que sente e, de alguma forma, desarmar a resposta do seu corpo.

Relaxamento

Isso é útil para evitar o estresse crônico que pode levar a muitos problemas de saúde.

Da mesma forma, pode ajudar você alcançar uma vida mais saudável, pois isso pode levá-lo desenvolver bons hábitos que podem desviá-lo de ações que têm efeitos nocivos não apenas para sua anatomia, mas também para seu estado emocional.

CAPÍTULO 7

OBJETIVOS E FINALIDADES DA VIDA



Já teve um objetivo na vida?

Muitos de nós fazem e é isso que nos mantém a cada dia. Enquanto muitos de nós colocamos horas para fazer isso ocorrer, não faria mal obter uma sobrecarga do áudio hipnoterapia.

Realizando

A hipnoterapia por áudio pode ajudá-lo a alcançar seus objetivos, pois estudos demonstraram que há um elo entre sua mente subconsciente e a mente consciente.

Na maioria das vezes, nossas ideias e ações são controladas por nossa mente subconsciente; portanto se você trabalha nisso, o resto seguirá o exemplo.

Mas a ajuda fornecida pela hipnoterapia por áudio garantirá que você cumpra seu objetivo?

Não, a hipnoterapia por áudio é simplesmente uma ferramenta e é seu esforço que determinará se você a fará ou não se materializar.

Se você deseja fazer um exame, precisa estudar. Se você gostaria de ganhar em um evento, é claro que precisa praticar.

Portanto, se você considerar, não existe uma pílula mágica que o ajude a atingir seu objetivo. Você deve estar preparado mental e fisicamente para obter os resultados desejados.

É uma noção popular de que os humanos têm almas. Por séculos, os indivíduos acreditam em um ser superior, Deus.

Deus produziu humanos com almas e sem ela; você não existirá neste mundo.

Segundo estudos, o cosmos faz parte de uma certa "unidade" com energia e planos adicionais.

Os humanos agora compreendem lentamente esse conceito. Eles gostariam de aprender mais sobre como o cosmos funciona e sobre o que se trata.

A única coisa que é permanente nessa criação é a mudança. Um mundo alterado pode trazer novas experiências.

Para conhecer o propósito de sua vida, alguns acreditam que é melhor saber primeiro sobre sua vida passada.

É aqui que entra a regressão a vidas passadas. A vida aqui na terra é uma jornada e tudo tem um design. À medida que envelhece, você deseja descobrir mais sobre seu objetivo.

Você sabe por que está aqui na terra ou em qual curso está tentando chegar? Houve um caso em que você sentiu que uma situação específica já aconteceu? Ou que você conhece alguém mesmo que ainda não o tenha conhecido?

Se sua resposta for sim, você precisa saber mais sobre a regressão a vidas passadas.

Seu passado molda sua vida atual e você precisa se concentrar em moldar adequadamente o tempo vindouro.

Agora você tem a força de produzir uma vida muito melhor, uma vida alterada. Tente considerar todas as coisas que você deseja fazer e o que lhe agrada.

Faça as coisas que lhe proporcionam felicidade e contentamento.

Os indivíduos geralmente seguem o caminho mais fácil da vida, mas você já pensou que é capaz de ter uma vida melhor e mais satisfatória pela frente?

Sem se compreender primeiro, você não pode fazer alterações adequadas em sua vida. Veja bem, você não pode culpar outras pessoas quando as coisas não acontecem do seu jeito.

Enquanto você estiver vivo, terá a oportunidade de viver uma vida melhor e mais gratificante.

Quando você cometer erros, tente aprender com eles. Não hesite em pesquisar coisas novas. Faça o que você é capaz de fazer hoje e não deixe para amanhã.

Esteja ciente dos sentimentos alheios e não faça algo que possa danificá-los ou prejudicá-los.

Esses assuntos podem parecer difíceis, mas se você simplesmente se esforçar o suficiente, poderá executá-los todos.

A regressão a vidas passadas já está amplamente disponível e pode ser feita com hipnoterapia por áudio, embora muitos ainda não confiem nela.

Agora, a pergunta é: você confia em vidas passadas? Se você tem uma crença forte, essa técnica pode dar as respostas.

Boa sorte por enquanto e depois de descobrir seu objetivo, certifique-se de realizá-lo.

conclusão

Quando as pessoas falam de hipnoterapia por áudio, a maioria acredita que é um mundo de imaginação e uma viagem pelo reino subconsciente e pode significar a diferença entre imaginação e verdade.

No estado de pensamento comum e normal, analisamos os problemas ou consideramos as oportunidades à medida que os vemos e avaliamos, além de estarmos conscientes do fato de estarmos falando em um determinado momento ou tentando lembrar onde você pode ter deixado um problema.

Mas já chegou à atenção de que, enquanto a mente atenta está trabalhando durante o estágio 'consciente' ou de vigília, o subconsciente também trabalha simultaneamente, o que funciona em segundo plano, desempenhando um papel fundamental no trabalho no 'subliminar' e pensamento imaginário.

Como você pode ver, o subconsciente é responsável por mergulhar no poço de dados da mente responsáveis pela construção da fala, pensamento cognitivo na solução de problemas e, muitas vezes, na memória de curto prazo.

O subconsciente é igualmente responsável por reunir todos os dados e ideias, alimentando-os com a mente consciente, de modo que, quando uma ideia vem à mente, é porque já foi processada pelo subconsciente e transmitida à mente inteligente quando os estímulos corretos instigou a ideia em particular.

É o subconsciente responsável por nos fazer responder automática e involuntariamente como dirigir um carro e não pensar cuidadosamente em cada movimento ou ação.

E as autoridades confiam que a hipnoterapia por áudio é a melhor maneira de acessar o subconsciente, além de induzir um sujeito a entrar em um estado subconsciente.

É através do processo de centralização, bem como dos exercícios de relaxamento profundo, que um sujeito é induzido ao nível subconsciente, quando a mente perspicaz é reprimida e subjugada, assumindo um papel menos ativo durante a atividade hipnótica individual, brevemente, uma interface temporária das funções do consciente e do subconsciente.

Essa função da mente alterada realmente tem sido um fenômeno que ocorre há milhares de anos, ocorrendo sem saber entre muitas pessoas que assumem temporariamente um estado de sono ou de transe, frequentemente interpretadas como pontos de insanidade ou estupidez.

Mas isso foi fornecido com uma compreensão mais profunda, quando um médico prestou atenção moderada a esse fenômeno e finalmente desenvolveu o processo inicial de trazer esse estado de transe entre seus súditos.

É através do processo de centralização, bem como dos exercícios de relaxamento levou a avanços subsequentes na compreensão do reino subconsciente e nos aproximando de sugerir como o subconsciente funciona.

Embora essas descobertas tenham fornecido apenas um vislumbre de como a mente pode ser aproveitada, ainda é apenas uma dica do iceberg e da ciência que ainda está por responder amplamente à pergunta de como o subconsciente realmente funciona, uma vez que o homem só foi capaz de aproveitar a mente. décimo de seu cérebro.

Ainda assim, o cérebro humano continua sendo um mistério.. Mas uma coisa é certa, a hipnoterapia por áudio pode ajudar em muitas áreas.