Guia Definitivo de Hipnoterapia ReViva® Para Combate à Ansiedade

Com muita satisfação apresento a você este Guia.

Aqui você saberá tudo, tudo, tudo sobre a hipnose.

Como ela funciona e como a hipnoterapia pode auxiliar você a superar desafios.

E, se quiser saber mais ainda, faça contato comigo pelo WhatsApp abaixo.

WhatsApp - Clique

Instagram - Clique

por André Randon

WhatsApp (31) 9.7149-4039

Instagram: @andre_randon_hipnoterapeuta

Além disso, vou relatar alguns exemplos (fictícios) de casos de sucesso. Estes permitem você entender melhor como a hipnoterapia pode ser útil.

Apresentarei os principais sintomas da ansiedade para que você possa identificá-los e compreender se eles estão presentes em suas experiências emocionais.

Abordarei hipnoterapia online e vidas passadas.

Também vou falar sobre minha abordagem única (Método ReViva) e como ela é aplicada.

Ao final mostro duas técnicas emergenciais para controle da ansiedade.

A terapia por hipnose é eficaz, natural e segura, para superar ansiedade, bloqueios mentais e emocionais, tais como fobias diversas, insônia, disfunções sexuais e outros desafios. Se estendendo para aspectos comportamentais até problemas físicos.

Como hipnoterapeuta, tenho ajudado pessoas a alcançar objetivos há anos, fornecendo um ambiente seguro e acolhedor para que você possa explorar suas questões de forma eficaz.

Juntos, podemos buscar transformar sua vida para melhor.

Casos fictícios

Ana, ansiedade em excesso

Uma mulher de 35 anos, chamada Ana, sofria de ansiedade desde a adolescência.

Ela tinha medo de situações sociais, o que a impedia de fazer amigos e de participar de atividades em grupo.

Ela também tinha dificuldade para dormir e frequentemente se preocupava com coisas de menor importância.

Ana decidiu procurar ajuda do hipnoterapeuta André Randon.

Durante as sessões, André Randon empregava o Método ReViva e induzia Ana a um estado de relaxamento profundo, onde ela era capaz de acessar pensamentos e emoções mais profundas.

Com a ajuda da hipnose, Ana foi capaz de identificar as causas da ansiedade e trabalhar para superá-las.

Ela aprendeu a reconhecer pensamentos negativos e substituí-los por pensamentos mais positivos e realistas.

Ela também conheceu técnicas de respiração e relaxamento para controlar a ansiedade quando ela estivesse por surgir.

Depois de algumas semanas de terapia por hipnose, Ana começou a notar uma grande diferença.

Ela se sentia mais confiante em situações sociais e era capaz de dormir melhor à noite.

Ela também se sentia mais calma e menos preocupada com coisas sem importância.

Com o tempo, Ana foi capaz de superar a ansiedade excessiva e se tornou mais feliz e confiante.

Ela conseguiu fazer novos amigos e participar de atividades em grupo, o que lhe trouxe grande satisfação pessoal.

Ana atribuiu seu sucesso à terapia por hipnose e ficou muito grata à André Randon que a ajudou a superar a ansiedade.

Lucas, aracnofobia

Um homem chamado Lucas, de 27 anos, sofria de uma fobia extrema de aranhas.

Ele não conseguia sequer estar no mesmo cômodo em que uma aranha tinha sido vista e frequentemente tinha pesadelos com elas.

A fobia era tão intensa que afetava a vida diária, fazendo com que ele evitasse sair de casa por medo de se deparar com alguma aranha pelo caminho.

Lucas decidiu procurar ajuda de André Randon que utilizava a hipnose como técnica de tratamento para fobias.

Durante as sessões, o André utilizava do Método ReViva e induzia Lucas a um estado de relaxamento profundo, pelo qual este era capaz de acessar os medos mais profundos.

Com a ajuda da hipnose, Lucas foi capaz de identificar as causas da fobia de aranhas.

Ele descobriu que o medo intenso se originou quando ele era criança e viu a irmã sendo picada por uma aranha.

Com o apoio de Randon, Lucas começou a trabalhar para superar a fobia.

André ajudou Lucas a mudar a perspectiva sobre as aranhas, ensinando-o a vê-las como inofensivas e até fascinantes.

Depois de algumas sessões, Lucas conseguiu ficar perto de aranhas sem entrar em pânico e, eventualmente, foi capaz de tocá-las sem sentir medo. Ele também começou a dormir melhor à noite, sem ter pesadelos com aranhas.

Com o tempo, Lucas superou completamente a fobia de aranhas e se sentiu mais confiante e livre para explorar o mundo sem medo. Ele atribuiu o sucesso à Terapia por Hipnose ReViva e recomendou a técnica a outras pessoas que sofrem de fobias.

Sintomas da Ansiedade

Terror acerca do futuro, também conhecido como ruminação, avalanche de pensamentos trágicos, preocupação excessiva ou Síndrome do Pensamento Acelerado

Você tende a se prender em pensamentos preocupantes e angustiantes, muitas vezes sem motivo aparente.

Esses pensamentos recorrentes podem se tornar tão intensos que interferem significativamente na sua vida diária, prejudicando as relações interpessoais, trabalho e atividades cotidianas.

Insônia

Afeta diretamente o sono, dificultando o ato de dormir durante a noite ou causando frequentes interrupções no sono.

Esse sintoma pode ser especialmente problemático quando você já está lidando com outros sintomas de ansiedade durante o dia, como preocupação excessiva ou medo excessivo.

O sono é essencial para a saúde mental e física e pode levar a um ciclo vicioso de sintomas ainda mais graves.

Físicos

Suor intenso, desproporcional ou descabido, coração acelerado, tremores, tonturas e falta de ar, tensão muscular e dores, especialmente no pescoço, ombros e costas

Medo intenso

Por vezes é desencadeado por situações específicas, como falar em público, voar de avião, estar em espaços fechados ou abertos, entre outros.

Evitação

Aversão intensa a certos eventos ou situações.

Por exemplo, você pode evitar festas ou reuniões sociais, elevadores ou aviões, e até mesmo dirigir.

Além disso, você pode se distanciar de objetos, animais ou insetos que possam desencadear ansiedade.

Dificuldade de Concentração

Torna difícil focar em tarefas e atividades diárias.

Isso ocorre devido à preocupação constante e às distrações mentais que podem surgir por causa dos pensamentos ansiosos.

Ocasionalmente leva a um desempenho inferior no trabalho ou nos estudos.

Diarreia

Sensação de urgência em ir ao banheiro.

Além disso, a ansiedade pode causar tensão muscular no trato gastrointestinal, o que pode afetar a digestão e a absorção de alimentos, levando à diarreia.

Esse sintoma pode ser especialmente problemático para pessoas que já sofrem de transtornos gastrointestinais.

Irritabilidade

Mudança de humor, fazendo com que você se sinta mais impaciente do que o normal.

Isso ocorre porque a ansiedade pode causar uma sobrecarga emocional, deixando você mais suscetível a reações exageradas a situações cotidianas.

Influencia seus relacionamentos interpessoais e, às vezes, causa conflitos com familiares, amigos e colegas de trabalho.

Mudanças de Apetite

Levando a mudanças significativas na alimentação, como perda ou aumento do apetite.

Outros

Nó na garganta, aperto no peito, pressão na barriga, percepção de que a morte é a única solução e outros.

Alguns destes sintomas podem não ocorrer e outros têm potencial de existir.

Se você está passando por isto, é importante buscar ajuda profissional.

Entre em contato comigo para saber mais.

WhatsApp - Clique

Como Funciona a Hipnose

A hipnose é um estado natural e seguro em que você está em alto estado de foco.

Durante a sessão de hipnoterapia, conduzo você a um estado de relaxamento profundo.

Isso é feito através de técnicas de respiração, visualização e sugestão.

Uma vez em transe hipnótico, o seu inconsciente pode ajudar você a superar problemas emocionais, comportamentais ou físicos. Isso pode incluir sugestões positivas, visualizações e outras técnicas terapêuticas.

É importante notar que você permanece consciente e no controle durante as sessões de hipnoterapia e pode interromper a hipnose a qualquer momento.

A hipnose nunca é uma forma de controle mental ou mágica.

O hipnoterapeuta não pode e não consegue fazer a pessoa fazer algo que ela não queira ou que vá contra valores ou crenças.

Como Funciona a Hipnoterapia

Eficácia da hipnose

Tem sido comprovada por diversas pesquisas científicas.

De acordo com a American Psychological Association (APA), a hipnose pode ser uma ferramenta eficaz para tratar uma variedade de questões, incluindo dor crônica, ansiedade, depressão, fobias, traumas e vícios.

Um estudo publicado no Journal of Consulting and Clinical Psychology mostrou que a hipnose foi mais eficaz do que outras terapias em ajudar pessoas a parar de fumar.

Outro estudo publicado no Journal of Pain descobriu que a hipnose pode ser uma ferramenta eficaz para reduzir a dor crônica em pacientes com câncer.

Além disso, a hipnose tem sido usada com sucesso em muitos outros campos, incluindo odontologia, obstetrícia, gerenciamento de estresse e melhoria do desempenho esportivo.

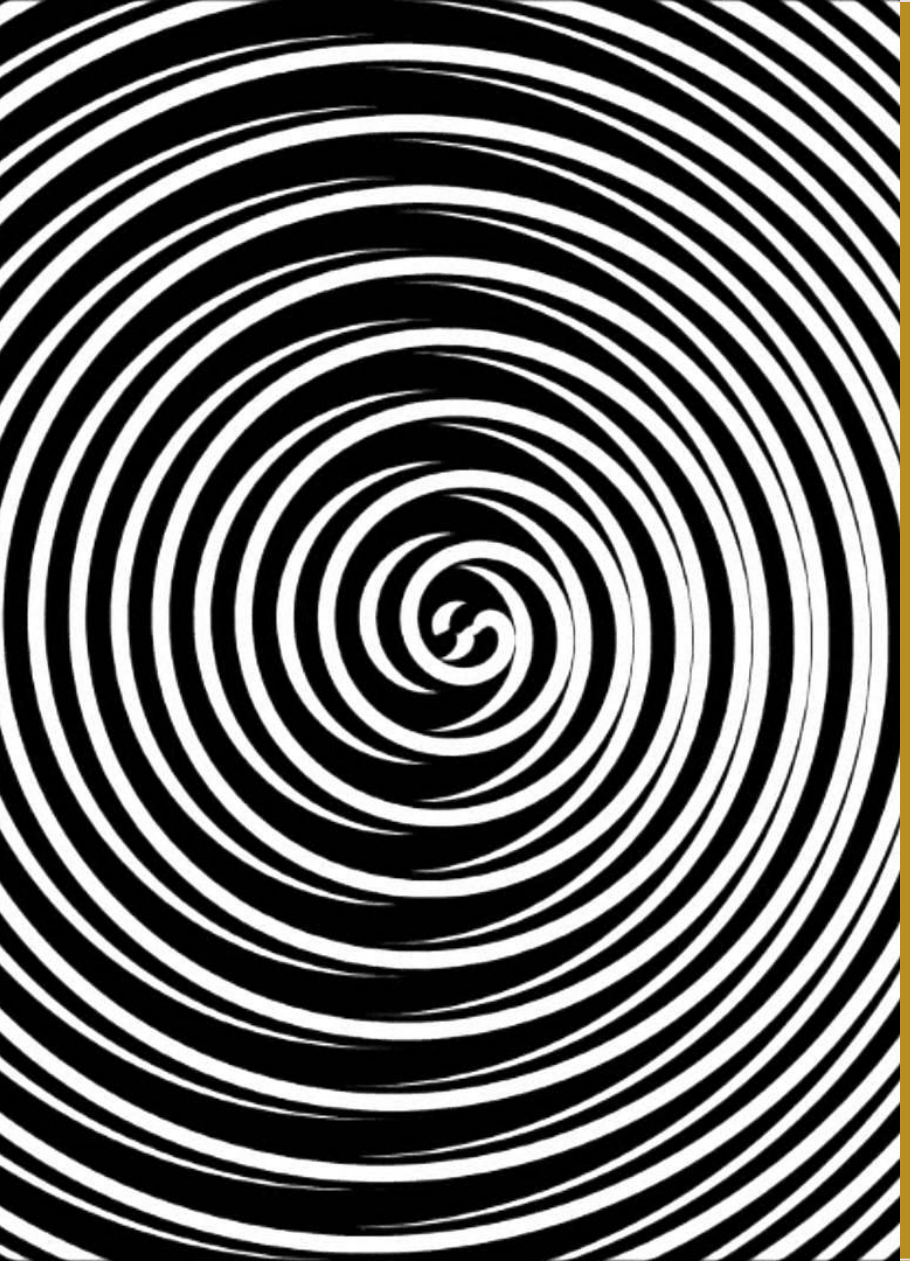
É importante notar que a hipnose não é uma cura mágica para todos os problemas.

A eficácia da hipnose varia de pessoa para pessoa, dependendo de uma série de fatores, como a natureza da questão que está sendo tratada, genética e a disposição da pessoa em participar ativamente do processo terapêutico.

No entanto, é importante ressaltar que a hipnose é uma prática confiável e segura.

Alguns Benefícios da Hipnose

- Redução da ansiedade;
- Acessar recursos internos, desenvolvendo maior autoestima e autoconfiança;
- Superar fobias, permitindo que você se sinta mais confiante e à vontade em situações que antes traziam ansiedade e medo;
- Melhor sono, permitindo que você durma mais profundamente e acorde sem fadiga;
- Melhoria dos relacionamentos e da atividade sexual;
- Desenvolvimento de habilidades pessoais como foco, concentração, motivação e criatividade;
- Alcançar objetivos pessoais permitindo que você acesse recursos internos e desenvolva planos de ação eficazes.



Como escolher um hipnoterapeuta

- Certifique-se de que o profissional tem formação adequada e certificação em hipnose. Procure por hipnoterapeuta que tenha formação em instituições reconhecidas e credenciadas;
- Verifique o tempo de experiência do profissional;
- Procure avaliações e depoimentos de clientes para ter uma ideia de como o profissional trabalha e quais resultados ele obteve;
- Agende uma sessão inicial para discutir necessidades e objetivos terapêuticos. Isso dará a você uma ideia de como o profissional trabalha e se você se sente confortável e confiante com ele;

Lembre-se de que uma boa relação entre o hipnoterapeuta e você é fundamental para o sucesso da terapia.

Além disso, faça perguntas e discuta quaisquer preocupações que você possa ter antes de iniciar as sessões.

Processo de terapia por hipnose

- Avaliação inicial Tem o objetivo de entender as suas necessidades e objetivos. Pode incluir perguntas sobre sua história médica, emocional e comportamental.

Na técnica ReViva, a avaliação (pré-terapia, estudo de caso, sessão experimental) acontece já na primeira sessão.

Assim você investe seu tempo, dinheiro, energia e disponibilidade, exclusivamente em você.

- Preparação para a hipnose Antes de iniciar a hipnose, explico o processo e respondo quaisquer perguntas que você tenha.
- Indução do transe hipnótico (estado de relaxamento profundo e focalização da mente) Feito por meio de técnicas de visualização, respiração, sugestão ou outras técnicas terapêuticas.
- Trabalho terapêutico Uma vez que você está em transe há sugestões positivas, visualizações, regressão a eventos passados ou outras técnicas.
- Retorno ao estado de alerta Depois que o trabalho terapêutico é concluído, trago você ao estado de vigília (comum do dia a dia). Isso pode ser feito por meio de contagem regressiva ou outras técnicas.
- Discussão pós-hipnose Discutimos os insights e experiências que você obteve.
- Quantidade de sessões Varia de pessoa para pessoa e depende da complexidade do objetivo terapêutico. Algumas pessoas notam melhora significativa em apenas algumas (até em uma sessão), enquanto outras podem precisar de mais intervenções.

Técnicas de hipnose

Há cerca de quatrocentas variedades de abordagens de terapia que lidam com os fatores psicológicos.

Embora diferentes em muitos aspectos, todas as abordagens psicológicas vêem o tratamento como uma forma de resolver os problemas pela modificação do comportamento das pessoas e ajudando-as a compreender melhor a si mesmas e seu passado, presente e futuro.

A hipnose pode incrementar todas estas abordagens.

- A abordagem psicodinâmica procura trazer conflitos passados não resolvidos e impulsos inaceitáveis do inconsciente para o consciente, área na qual você pode lidar com os problemas de modo mais eficaz. Basicamente consiste em guiar você ao tempo de suas primeiras lembranças. Esse processo presume que você acabará deparando-se com crises, traumas e conflitos há muito tempo ocultos que estão produzindo ansiedade na vida adulta. Você, então, será capaz de "elaborar" – entender e retificar – essas dificuldades. A terapia de regressão (a vidas passadas ou na mesma vida) se baseia nesta abordagem.
- Abordagens comportamentais propõem que você precisa aprender novos comportamentos para substituir as habilidades falhas que desenvolveu.
- A dessensibilização sistemática é uma técnica que ajuda você a superar medos e ansiedades. Consiste em expor você, de forma gradual, a situações que causam medo ou ansiedade, enquanto você aprende a relaxar. Com isso, você se acostuma com o estímulo que antes causava medo ou ansiedade e a resposta de ansiedade diminui.
- Na comportamental dialética o objetivo está em fazer com que você mude seu comportamento e a visão de si aceitando quem você é.
- Abordagens cognitivas ensinam você a pensar de maneira mais adaptada ao seu mundo, modificando o que não é adequado à você.
- A humanista compreende que você tem o controle de seu comportamento, pode fazer escolhas sobre sua vida e é essencialmente responsável pela solução dos próprios problemas. As abordagens humanistas produziram muitas técnicas terapêuticas.

Como nenhum tipo de psicoterapia é invariavelmente eficaz para todos, eu adoto uma abordagem terapêutica eclética. Assim, emprego uma variedade de técnicas, integrando várias perspectivas para tratar os seus problemas. Ao empregar mais de uma abordagem, escolho a mescla apropriada de tratamentos baseados em evidência para adequar às suas necessidades específicas.

Há riscos da hipnose como terapia?

A hipnose é segura quando é feita por um profissional qualificado e experiente.

Mitos sobre hipnose

- Medo de perder o controle ou ter a mente e ações manipuladas Algumas pessoas temem que a hipnose possa fazer com que percam o controle sobre si mesmas e se tornem vulneráveis a sugestões indesejadas.

Na verdade, a hipnose é uma técnica utilizada para ajudar você a se concentrar em seus próprios pensamentos e sentimentos, a fim de alcançar um estado de relaxamento e autoconsciência.

Portanto, só há motivos para ter confiança na hipnose, uma vez que você permanece consciente e no controle de suas ações durante a hipnose.

- Medo de revelar segredos Durante a hipnose, você permanece no controle de suas ações e palavras, e não tem obrigação de revelar nada que não queira.

Eu trabalho em parceria com você, e qualquer informação que seja compartilhada é feita de forma voluntária e com a intenção de ajudar você a superar seus problemas emocionais e comportamentais.

- Medo de não acordar É comum que algumas pessoas tenham medo de que a hipnose possa deixá-las em um estado de transe permanente ou que possam não acordar depois de serem hipnotizadas. No entanto, esses medos são infundados.

Durante a hipnose, você permanece consciente e alerta, e nunca perde o controle sobre suas ações ou pensamentos.

A hipnose não é um estado de sono ou inconsciência, mas sim um estado de profundo relaxamento e concentração.

Ao final da sessão de hipnose, você naturalmente volta ao estado de alerta normal e não há risco de se prender em um estado de transe permanente ou de não acordar (já que não estava dormindo).

- Medo de reações adversas: Algumas pessoas temem que a hipnose possa desencadear reações como convulsões ou ataques de pânico.

A hipnose é um estado natural e seguro de relaxamento e concentração.

Eu atuo em parceria com você durante a sessão e estou preparado para lidar com qualquer reação adversa que possa ocorrer.

Se você sentir qualquer desconforto ou preocupação durante a sessão, posso ajustar a técnica ou interromper a sessão, se necessário.

Quem pode se beneficiar da hipnose como terapia?

A hipnose como terapia pode ser benéfica para uma ampla variedade de problemas de saúde mental e físico.

Identificando e resolvendo possíveis causas emocionais ou psicológicas dessas disfunções, como ansiedade, estresse, traumas passados ou baixa autoestima.

Aqui estão alguns exemplos:

- Ansiedade: Promovendo relaxamento e ensinando técnicas de gerenciamento de ansiedade.
- Fobias e medos (de avião, de dirigir, social, entre outras): Ajudando você a se sentir mais calmo e confiante em situações que costumavam gerar medo.
- Insônia
- Disfunções sexuais, como falta de libido e dificuldades para atingir o orgasmo, por exemplo. A hipnose pode ajudar você a relaxar e a se concentrar em suas sensações e emoções, melhorando a resposta sexual e aumentando a satisfação sexual.

Além disso, a hipnose pode ajudar você a desenvolver hábitos saudáveis de vida e a melhorar a comunicação e a intimidade com a pessoa parceira, o que pode melhorar a vida sexual de forma geral.

No entanto, a hipnose não deve ser usada como uma solução única para problemas de saúde mental e deve ser usada em conjunto com outras terapias e tratamentos.

É importante discutir com um profissional de saúde mental se a hipnose como terapia é indicada para você.

Como é o processo de indução ao transe hipnótico?

Varia de acordo com o hipnoterapeuta e objetivo da hipnose.

No entanto, de acordo com o Método ReViva, uso algumas das técnicas comuns para induzir o transe hipnótico:

- Relaxamento progressivo Guio você a relaxar os músculos do corpo.
- Foco na respiração
- Imaginação guiada Envolve imaginar um cenário relaxante ou visualizar uma experiência positiva.
- Ritmo, tom e volume da voz Uso a voz de uma maneira específica para induzir o transe hipnótico.
- Técnicas de distração Distraio sua mente, por exemplo pedindo-lhe para contar de cem a um ou focar em algum outro estímulo, como uma luz suave ou um objeto.

Como funciona a hipnoterapia online?

É realizada por meio de videoconferência, em que nos conectamos remotamente através de uma plataforma online, como o Google Meet.

O processo de hipnose online é semelhante ao processo presencial, mas com algumas adaptações para a plataforma virtual.

A hipnoterapia online é tão eficaz quanto a presencial (uma vez que para ambos os modos basta comunicação), desde que você tenha uma conexão de internet estável e segura e um espaço privado e tranquilo para realizar a sessão.

Regressão a vidas passadas é real?

As experiências e resultados são positivos, como uma sensação de alívio emocional, maior compreensão de si e de seus relacionamentos, e um sentimento de conexão espiritual ou transcendental.

No entanto, é importante lembrar que esses resultados não são necessariamente prova de que as memórias acessadas sejam reais.

Diferença do Método Exclusivo de Hipnose ReViva® para os outros

Sou especialista em ansiedade, traumas e fobias.

Nas suas buscas por terapeutas você irá encontrar generalistas que tratam "tudo".

Com uma lista extensa de variedades de atendimento, abordam seu problema de modo superficial e engessado em protocolos.

Eu conheço este modelo de terapia profundamente, pois adequei conhecimentos teóricos à prática por meio do aprendizado que obtive durante anos de atendimento, me especializando em hipnose para ansiedade, traumas, fobias, disfunções sexuais, insônia e regressão.

Direciono você a imaginar, ouvir e sentir, utilizando um método único, para uma experiência completa em hipnose terapêutica.

Como funciona o Método Exclusivo de Hipnose ReViva®

Na 1a sessão compreendo seus objetivos e explico tudo a você.

Portanto entenderá como funciona o processo de terapia e estabeleceremos quantas sessões serão necessárias.

Neste encontro já ocorrerá sua fenomenal e surpreendente experiência de hipnose clínica ou regressão.

Na técnica ReViva, a avaliação (pré-terapia, estudo de caso, sessão experimental) acontece já na 1ª sessão.

Assim você investe seu tempo, dinheiro, energia e disponibilidade, exclusivamente em você.

A 1ª sessão dura entre 1h30 à 2h (após a 1ª, as demais sessões tem duração média de 1h).

Por que eu e não outro profissional?

Sou hipnoterapeuta altamente qualificado, com anos de experiência e uma abordagem única (Método ReViva) para ajudar você a alcançar seus objetivos.

Além disso, sou altamente comprometido com a melhoria contínua e sempre estou me atualizando sobre as técnicas e pesquisas na área da hipnoterapia, mente e cérebro.

Por que me contratar agora e não depois?

Você pode começar a trabalhar em suas questões imediatamente e ver resultados mais rapidamente.

Além disso, estou oferecendo uma promoção especial por tempo limitado que não estará disponível no futuro (me pergunte sobre ela).

Por que vale o que cobro?

Meu valor é baseado em anos de experiência, formação e aprimoramento contínuo.

Além disso, meu objetivo é sempre fornecer resultados tangíveis e positivos para você, o que tem sido comprovado por inúmeras avaliações positivas e depoimentos de clientes satisfeitos.

Veja em www.andrerandon.com/depoimentos

Depoimentos

Por que é melhor me contratar do que continuar do modo que está?

Se você está procurando por ajuda e ainda não encontrou soluções eficazes, é hora de experimentar uma abordagem diferente.

A hipnoterapia pode ser a chave para superar bloqueios mentais e emocionais que impedem o seu progresso.

Fechar agora significa que você está dando o primeiro passo para mudar sua vida para melhor.

Se o valor da oferta estiver dentro do quanto você pode investir, fechamos contrato agora?

Entendo que o investimento financeiro pode ser uma preocupação para algumas pessoas.

No entanto, é importante lembrar que investir em sua saúde mental e emocional é valioso e pode ter um impacto positivo duradouro em sua vida.

Se você tem real comprometimento em alcançar seus objetivos e a oferta está dentro do seu orçamento, então vale a pena considerar contratar já.

Contate comigo e veja como facilito as opções de pagamento.

ESTRATÉGIAS EMERGENCIAIS PARA CONTROLE DA ANSIEDADE

Técnica de respiração abdominal

A respiração profunda e consciente pode ajudar a acalmar o sistema nervoso e reduzir a ansiedade.

Para fazer este exercício, sente-se confortavelmente ou deite-se de costas.

Coloque uma mão sobre o peito e outra sobre o abdômen.

Respire profundamente pelo nariz, sentindo o ar entrar e sair do abdômen.

Sinta a mão no abdômen subir e descer com cada respiração.

Faça isso concentrando-se apenas na respiração e deixando os pensamentos passarem até que a ansiedade diminua.

Visualização guiada

Cria um cenário relaxante em sua mente.

Encontre um local tranquilo e sente-se confortavelmente.

Respire profundamente, enchendo seus pulmões com ar fresco.

I - Feche os olhos e imagine-se em um lugar tranquilo, seguro e relaxante.

Visualize todos os detalhes, como as cores, os sons e os cheiros.

Agora, imagine-se caminhando, dançando, brincando ou voando por este lugar.

À medida que você caminha, imagine uma grande caixa surgindo à sua frente.

Esta é a caixa da ansiedade.

Saiba que tudo que você precisa fazer é colocar a ansiedade dentro dela.

À medida que você faz isso, observe como a caixa se fecha.

Sinta o alívio e a paz que acompanham o fechamento da caixa da ansiedade.

Agora, a caixa se transforma num balão.

Solte-o.

Veja como ele sobe e se afasta de você, levando a ansiedade com ele.

Sinta a leveza e a liberdade que acompanham a liberação da ansiedade.

Daí imagine uma luz brilhante e radiante brilhando acima de você.

Esta é a luz da paz e da tranquilidade.

II - Chegue a uma praia.

Sinta a areia quente sob seus pés e o sol quente em seu rosto.

Olhe para o oceano e imagine que suas preocupações e ansiedades estão sendo levadas pelas ondas.

Sinta a calma e a serenidade que acompanham a imagem da água levando embora tudo o que te causa ansiedade.

Sinta a brisa do mar em seu rosto e a sensação de relaxamento em todo o corpo.

III - Visualize-se em um campo verdejante com flores coloridas ao seu redor.

Sinta o sol quente em sua pele e o cheiro doce das flores.

Imagine-se fazendo uma pausa para meditar neste lugar tranquilo.

Sente-se confortavelmente e respire profundamente, concentrando-se na sua respiração e permitindo que sua mente se acalme.

Sinta como a paz e a tranquilidade estão envolvendo você, e permita-se sentir a alegria e a liberdade que acompanham a superação da ansiedade.

Saiba que você é capaz de controlar sua ansiedade e permanecer em um estado de paz e tranquilidade, mesmo em tempos difíceis.

Quando voltar a se sentir bem, abra os olhos e volte para o momento presente.

Continue respirando profundamente e mantenha a sensação de paz e tranquilidade que você experimentou durante esta visualização.

Lembre-se de que você pode retornar a este lugar de tranquilidade e paz sempre que precisar.

Dominar a ansiedade é um processo contínuo, com prática e persistência, para viver uma vida mais tranquila e feliz.

CONCLUSÃO

A hipnose é uma técnica terapêutica poderosa que pode ajudar você a superar uma variedade de problemas de saúde mental e física.

Se você está procurando uma abordagem de tratamento alternativa, a hipnoterapia pode ser uma opção para você.

Neste ebook, discutimos o que é a hipnose, como funciona, os benefícios, quem pode se beneficiar e como funciona a hipnoterapia online, dentre outros itens.

Se você está interessado em explorar a hipnoterapia como uma opção de tratamento, entre em contato comigo para agendar uma sessão ou para saber mais sobre como ela pode ajudar você.

Como um hipnoterapeuta experiente, estou preparado para dar a mão a você no intuito de alcançar seus objetivos terapêuticos e para superar problemas.

Você já sentiu constantemente preocupação, ansiedade e medo de enfrentar o dia a dia?

A ansiedade pode afetar sua qualidade de vida, impedindo que você realize atividades diárias e levando a sintomas físicos que podem ser debilitantes.

Mas não precisa ser assim!

A hipnoterapia pode proporcionar que você viva uma vida mais tranquila.

Você aprenderá técnicas para gerenciar a ansiedade e lidar com sintomas físicos e emocionais.

Descobrirá como enfrentar desafios com mais confiança e segurança.

Além disso, você poderá encontrar maneiras de lidar com as causas subjacentes da ansiedade, ajudando a prevenir futuros episódios.

Imagine ser capaz de sair de casa sem sentir medo ou preocupação excessiva, realizar atividades diárias sem sentir sintomas físicos debilitantes e ter mais confiança em si e em suas habilidades.

Com a hipnoterapia, tudo isso é possível!

Pare de deixar que a ansiedade controle sua vida.

Invista em saúde mental e experimente a hipnoterapia.

Você merece viver sem medo e preocupação constante.

Agende uma sessão hoje mesmo e comece a trilhar o caminho para uma vida mais tranquila e equilibrada.

André Randon

@andre_randon_hipnoterapeuta

(31) 9.7149-4039

WhatsApp - Clique

Está em dúvida?

1. Faça contato e receba de brinde meu áudio de auto-hipnose.

   Assim você conhece meus serviços antes de me contratar.

2. Desejo sucesso em sua caminhada.

   Fé e Coragem Sempre!

3. Ficarei grato ao receber críticas e sugestões.