

CLASE 6

3 BLOQUES PRINCIPALES DE UNA CONSULTA DE HIPNOTERAPIA

Tabaquismo, Adelgazamiento y
Ansiedad (Intervenciones, Estrategias, Protocolos)

CONFIDENCIAL Y EXCLUSIVO PARA MIEMBROS DEL DIPLOMA PROFESIONAL DE
HIPNOSIS E HIPNOTERAPIA INTEGRATIVA



CLASE 6 (Parte 1)

Tabaquismo



6 CLAVES QUE INCREMENTAN EL ÉXITO DE LA SESIÓN



1- NO FUMAR EL DÍA DE LA SESIÓN
(demuestra que puedes quitarle las
ganas de fumar inmediatamente al llegar
a tu sesión)

Ej. Reducir ansiedad/ganas de fumar del
10 a lo mínimo o hasta que se sientan
que la sensación es llevadera



2- Utilizar lo que más le molesta o “duele” de fumar, y exprimirlo al máximo (salud, relaciones, dinero, familia...)



3- Explicar y desmontar la falsedad de lo que creen que el cigarro les da en su vida (relajación, concentración, descanso, sociabilidad, fuerza de voluntad...)



4- Haz que la persona sienta fenómenos de hipnosis durante la sesión (ojos pegados, levitación brazo, manos magnéticas, analgesia...)



5- Nunca volver a fumar ni un cigarro
(Explicar las razones por las que un ex-
fumador puede caer de nuevo)



6- Cobrar una cantidad considerable (que no sea “por probar”) por el programa para que haga todo lo posible para estar libre de tabaco en los momentos de duda.

Nota: Pregunta lo que gasta un fumador al mes y al año



Protocolo Para Tabaquismo



Este protocolo para dejar de fumar se hace en una sesión (aunque se ve a la persona una vez más por si hay que hacer algún ajuste):

La base del éxito y el trabajo más importante se realiza durante la primera sesión. (la mayoría dejan de fumar en esta sesión 1)

La sesión 2 es para; ó celebrar el éxito como exfumador permanente ó para realizar ajustes que no se han hecho en la sesión 1



La sesión 2 es muy importante que se realice 2-3 días después de la primera sesión, ya que los primeros días suelen ser donde más personas recaen en el hábito y pueden sentir mayor necesidad de fumar



La primera llamada

- Evitaremos responder inmediatamente a la pregunta directa de “¿cuanto cuesta la sesión/programa para dejar de fumar con hipnosis?”, y empezaremos a hacer preguntas abiertas a la persona con el fin de ver si realmente la persona está preparada para dejar de fumar.

(Ver curso online de Ventas para Hipnoterapeutas de Fernando Luque en la sección de Bonos para saber cómo manejar las llamadas de consulta)



Preguntas CLAVE para determinar el compromiso y probabilidad de que la persona deje de fumar:

- 1 – ¿Eres tú quien quiere dejar de fumar o estás aquí porque alguien más te ha dicho que tenias que hacer esto? (Si no eres la persona que quiere dejarlo, entonces no va a ocurrir)
- 2- ¿Hay alguien más que fuma en tu casa? (Es más fácil recaer cuando se tiene la tentación tan cerca)
- 3- ¿Por qué consideras que ahora es precisamente el momento para dejar de fumar? (tienes que estar seguro que ahora es el momento, sin ningún lugar a dudas)
- 4- ¿Consideras al tabaco como tu mejor compañía? (si aún lo sigues considerando y queriendo como a un mejor amigo/a, es más difícil dejarlo. Es más fácil dejar algo que odias que algo que amas)



Después de haber respondido positivamente a estas cuestiones, les pido que me traigan 4 cosas:



1-Una lista con todas las razones por las que quieres dejar de fumar y ser un no fumador (tan completa como sea posible)

2-Una lista con todas las actividades que asocias a fumar (tan completa como sea posible)

3-No fumar al menos 4 horas antes de la sesión o no fumar el día de la sesión por ninguna razón (si siente ansiedad o muchas ganas de fumar antes de empezar la sesión, le ayudaré a reducir esas ganas de fumar con los EJERCICIO DE ELIMINAR GANAS DE FUMAR INMEDIATAMENTE (Técnica de “spinning Wheel/rueda giratoria”, “sala de control-volumen”, “cambio de submodalidades de la sensación”).

Queremos que la persona empiece a limpiar su cuerpo de productos tóxicos, que siga nuestras instrucciones para ver su grado de motivación, y mostrarle cómo somos capaces de eliminar su ansiedad en ese momento si así lo siente.

Se le puede animar con mensajes de texto durante el día de la sesión para que llegue con ánimo.

4-Su paquete de tabaco. Si tienen tabaco en casa, tendrán que traértelo todo a ti, ya que no lo van a necesitar.

“ Si te comprometes con estas 4 cosas, entonces será mucho mas sencillo...”



Si responde negativamente a alguna de las 4 preguntas iniciales o si no nos trae las cosas que le pedimos durante la consulta, significa una gran alerta roja porque no está siendo responsable y siguiendo nuestras instrucciones desde el principio.



DIA DE LA SESIÓN

- Es importante que el cliente traiga (o envíe por email) esas listas, ya que utilizarás esa información durante la sesión de hipnosis, además de ver su grado de compromiso.
- Le explicaremos a la persona lo que va a suceder durante la sesión y le ayudaremos a resolver cualquier consulta que tenga sobre la hipnosis. (pre-talk/charla inicial)



Algunas preguntas para recoger más información antes de la sesión:

- ¿Cuanto tiempo llevas fumando?
- ¿ A qué edad comenzaste a fumar? ¿Y por qué comenzaste?
- ¿ Cuantos cigarros te fumas al días?
- ¿ Has intentado dejar de fumar alguna vez? ¿Cómo? ¿Por qué volviste a fumar?
- ¿En qué momentos del día fumas?
- ¿ Dónde fumas?
- ¿ Cuáles son los momentos del día donde sientes la necesidad de fumar?
- ¿ Hay alguien más en tu casa que fuma además de ti? (Si alguien más fuma es una alerta roja porque es más difícil que la persona deje el hábito)
- ¿ Por qué quieres dejar de fumar?
- ¿ Que va a ser diferente en tu vida cuando dejes de fumar?
- ¿ Además de para ti, para quién más es importante que dejes de fumar?
- ¿ Que beneficios crees que te traen los cigarros para ti?
- ¿ Cuáles son los beneficios de liberarte de la prisión del tabaco?



DIA DE LA SESIÓN

- CHARLA INICIAL (pre-talk): La sesión puede durar 2h-2.5h aproximadamente
- Durante la primera parte de la sesión 1, y antes de empezar con la inducción, confirmaremos con el cliente toda la información que nos ha dado y le pediremos las 2 listas que le hemos pedido por teléfono, su paquete de cigarros y le preguntaremos si no ha fumado por 4 horas al menos o si no ha fumado el día de la sesión.

Si no ha seguido nuestras instrucciones antes de la sesión, es muy difícil que las siga durante la sesión.



OBJETIVO CLAVE DE LA SESIÓN: Utilizar lo que más le molesta o “duele” de fumar, y exprimirlo al máximo (salud, relaciones, dinero, familia...). Crear una asociación negativa en la mente de la persona con el cigarro y con fumar. (ANCLAJE NEGATIVO)



OTROS OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

Instalar nueva información en el subconsciente (razones por las que quiere dejar de fumar, revelar las mentiras que se cuenta, sentir las consecuencias de seguir fumando (sentir el dolor) y las consecuencias de ser un ex-fumador (sentir el placer), avisar de los posibles auto-sabotajes que pueden suceder después de la sesión.



COMIENZO DE LA SESIÓN

- Entre el 0 y el 10, ¿qué número sería tus ganas de fumar ahora?
- Utiliza la técnica de “spinning wheel/rueda giratoria” o “sala de control” con submodalidades para cambiar esa percepción y reducir o eliminar esas ganas de fumar
- (esto actúa para “convencer” a la persona de que ella misma puede cambiar con su mente).



COMIENZO DE LA SESIÓN

- Inducción
- Profundización
- Retos y creación de fenómenos hipnóticos (ojos pegados, manos magnéticas, manos pegadas, brazo ligero/pesado...)
- Lugar mágico/místico/seguro



LIMPIEZA EMOCIONAL (tómate tu tiempo)



INTERVENCIONES DURANTE LA SESIÓN



Identificar todas las cosas que la persona odia sobre fumar y sobre el tabaco (sugestiones directas)



REENCUADRE EN 6 PASOS (esto se puede hacer sin verbalizar)

NOTA: Dejar claro que la alternativa tiene que ser diferente a comer o crear otro hábito poco saludable! REPETIR



ASOCIACIÓN NEGATIVA 1 (Regresión al primer cigarro y volver a sentir el humo, tos...todo lo desagradable)



ASOCIACIÓN NEGATIVA 2 (Incrementar las sensaciones desagradables del tabaco- olor, sabor, dentro del cuerpo sentir todo el veneno acumulado...)

- Ejemplo: imaginar cigarro con algo que le causa rechazo
- Productos químicos y veneno (alquitrán, nicotina...)
- Cigarro gigante con toda la nicotina, alquitrán aceite, humo y meterse dentro



ASOCIACIÓN NEGATIVA 3 (“enfermedad o fallecimiento en cama de hospital con seres queridos observando” o “Ver/sentir a través de los ojos de un ser querido”)



ASOCIACIÓN NEGATIVA 4 (Ver a seres queridos, fumando y sentir culpabilidad)



ASOCIACIÓN NEGATIVA 5 (“Incrementar la sensación de todo aquello que odia y consecuencias negativas de fumar: Pérdida de salud, olor de la ropa, mala respiración, salir a la calle a pasar frío, miradas de desaprobación de personas o familiares)



ASOCIACIÓN NEGATIVA 6 (“Imaginar persona que no te gusta u odias, como si fuera un paquete de tabaco gigante. El paquete con la cara de la persona que odias, “tiene el control sobre tí, se rie de tí”. Imaginar cómo tienes la oportunidad de reducirlo y tirarlo a la basura)



OTRA TÉCNICA (“Regresión justo al momento antes del primer cigarro y realizar técnica del niño informado. Entender que la causa por la que empezó a fumar es diferente por la que fumaba como adulto)



ANCLAR EL CIGARRO A UNA EMOCIÓN NEGATIVA



ORDEN POST HIPNÓTICA (“cada vez que te acerques un cigarro a la boca, sentirás esa sensación desagradable, esa emoción negativa...”)



REENCUADRES (desbancar o cuestionar las razones o beneficios que la persona piensa que le da el tabaco)

Ejemplo: Relajación, seguridad, concentración, diversión, confianza, conocer gente (sociabilidad), sentirse bien...



**SUGESTIONES DIRECTAS CON TODAS
LAS RAZONES POR LAS QUE LA
PERSONA HA DEJADO DE FUMAR, LOS
BENEFICIOS, TODO LO NEGATIVO QUE
HA DEJADO ATRÁS**



**CAMBIAR HISTORIA CON REGRESIÓN AL
MOMENTO ANTES DEL PRIMER
CIGARRO (Técnica del niño informado).**

**“Los niños y adolescentes fuman, los
adultos no fuman”**



**PUEDES CREAR ANCLAJE POSITIVO
PARA RECHAZAR Y DECIR QUE “NO,
GRACIAS” ANTE LAS TENTACIONES DE
OFRECIMIENTO DE TABACO
(REGRESIÓN A RECURSO POSITIVO,
MOMENTO FÉLIZ, MOMENTO DE ÉXITO,
DE CONTROL...)**



ELECCIÓN DE DEJAR DE FUMAR PARA SIEMPRE (LOS DOS CAMINOS)



**GENERADOR DE NUEVO
COMPORTAMIENTO (romper las
asociaciones que tenía con el tabaco).**

**“...donde antes fumabas, ahora tienes
alternativas...”**



**GENERADOR DE NUEVO
COMPORTAMIENTO (Donde antes solías
fumar, ahora respiras profundamente,
bebes agua, hablas con alguien...)**



**RAZONES POR LAS QUE UNA PERSONA
VUELVE A FUMAR (estrés, curiosidad,
demasiada confianza, aburrimiento...)**



PUENTE AL FUTURO CON TODOS LOS BENEFICIOS DE SER UN EX-FUMADOR PERMANENTE



EMERGER Y TESTEAR (¿Qué sucede cuando te acercas o ves un cigarro?)



**DESHACERSE DE TODO EL TABACO Y
TIRARLO A LA BASURA**



**AGENDAR SESIÓN 2 DE SEGUIMIENTO Y
CELEBRACIÓN DEL ÉXITO COMO EX-
FUMADOR PERMANENTE PARA
SIEMPRE (2-3 días después)**



Si la persona sigue sin fumar, no hace falta hacer nada más, y se habla de los beneficios y se le da la enhorabuena por ser un ex-fumador permanente.

(ASUMIR QUE ESTO ES LO QUE VA A SUCEDER, SIN PONER EL FOCO QUE LA PERSONA PUEDA NECESITAR UNA SEGUNDA SESIÓN)



NO TIENES QUE HACER TODOS LOS EJERCICIOS DE “AVERSIÓN” ANTERIORES, SINO HASTA QUE SIENTAS QUE LA PERSONA “HA TENIDO SUFICIENTE” CON EL ANCLAJE NEGATIVO Y YA SIENTE RECHAZO HACIA EL CIGARRO



SUGIERE SIEMPRE QUE “DESPUÉS DE LA SESIÓN 1, LA GENTE SALE COMO NO FUMADOR O EX-FUMADOR PERMANENTE PARA SIEMPRE”



Si la persona ha fumado algún cigarro, hay que determinar el momento y la razón por lo que lo hizo, y hacer ajustes en una sesión más corta con las herramientas que tienes

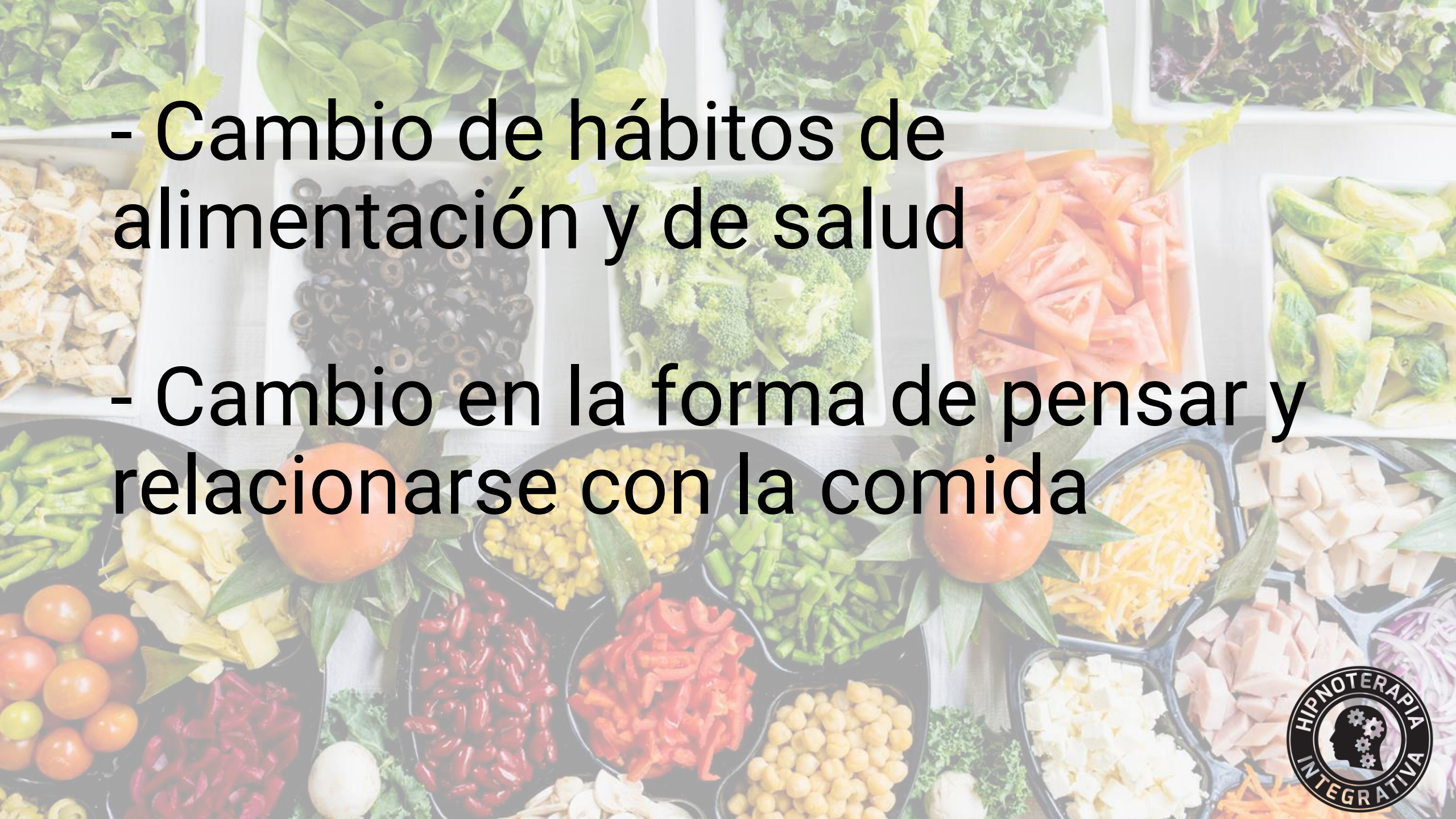
(EVITA LO MÁXIMO CENTRAR TU ATENCIÓN EN REALIZAR UNA SEGUNDA SESIÓN MIENTRAS HABLAS CON TU CLIENTE)



CLASE 6 (PARTE 2)

Adelgazamiento





- Cambio de hábitos de alimentación y de salud

- Cambio en la forma de pensar y relacionarse con la comida



Nuestro trabajo es ayudar a mejorar los hábitos de comida y salud, más allá de perder peso o centrarnos en la báscula



Perder peso es diferente a adelgazar. Ambos son una consecuencia del cambio de hábitos, pero adelgazamiento incluye un cambio de estilo de vida
PERMANENTE



**Primero cambia de hábitos, y
luego adelgazas**



Comer despacio, masticar la comida, poner atención a la comida, dejar de comer cuando está saciado, hidratarse, porciones más reducidas, hacer ejercicio físico, hacer elecciones saludables, reducir azúcar/carbohidratos...



Problema principal que tiene la gente para adelgazar y mantenerlo:



Se centran en el corto plazo y la inmediatez (báscula), mientras los resultados pueden tardar en llegar (adelgazar no es como dejar de fumar)



Estructura de una sesión y un programa de hipno-adelgazamiento modelo



DEMOSTRACIÓN SESIÓN ADELGAZAMIENTO



Sesión 1 sin aplicar banda gástrica (ejemplo):

- Limpieza emocional
- Incrementar autoestima
- Reencuadre en 6 pasos
- Los dos caminos (cruce de caminos)
- Sugestiones directas positivas
- Futuro deseado



Sesiones posteriores: Se adaptan a las necesidades de la persona.

Muy importante: Trabajar factor emocional, obstáculos, cambio de hábitos, mejoras diferentes al peso de la báscula...



- Entre 3 y 5 sesiones

DESPUÉS DEL PROGRAMA:
¿Sesiones mensuales de seguimiento
y acompañamiento?



Banda Gástrica y Reducción de Estómago Virtual



Sesión ejemplo con banda gástrica con hipnosis (3-5 sesiones):

- Sesión 1 ejemplo
- Operación virtual de banda gástrica con hipnosis (visual o imaginaria)
- Sugestiones directas positivas
- Futuro deseado

NOTA: Utiliza la reconexión visual entre cuerpo y mente (conexión estómago/mente) durante la sesión



El ciclo de compulsión por comer
es similar al de una droga-
adicción

(emocional y hormonal)

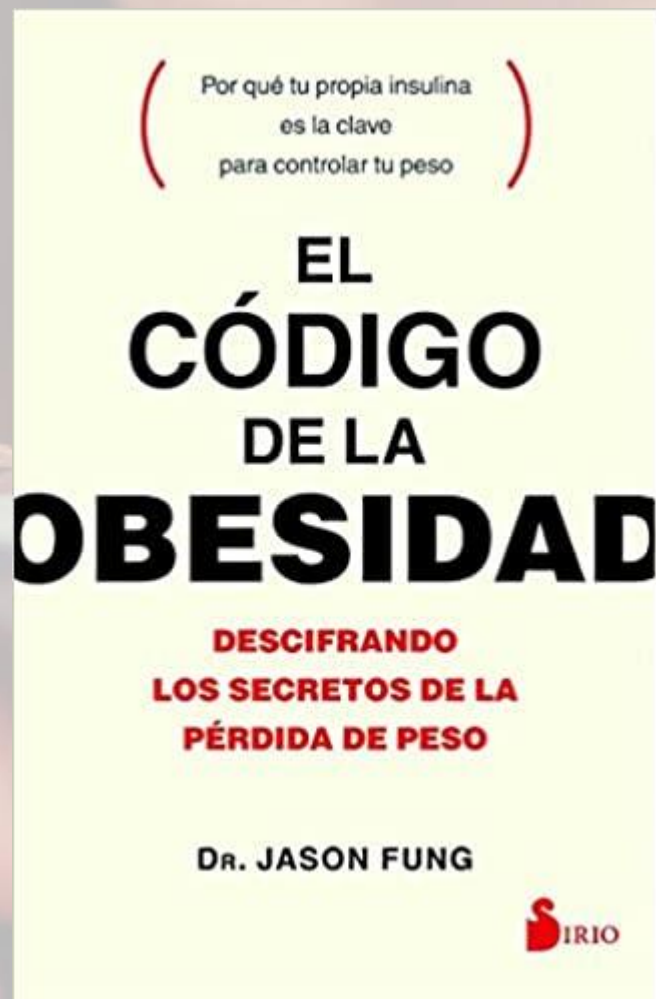


Al comer (principalmente carbohidratos y productos azucarados), se produce una subida de glucosa en sangre (se eleva insulina, y se crea sensación de bienestar)

Al bajar los niveles de insulina en sangre, se puede confundir con hambre real, y se repite el proceso de pensar que se tiene hambre y querer comer de nuevo.

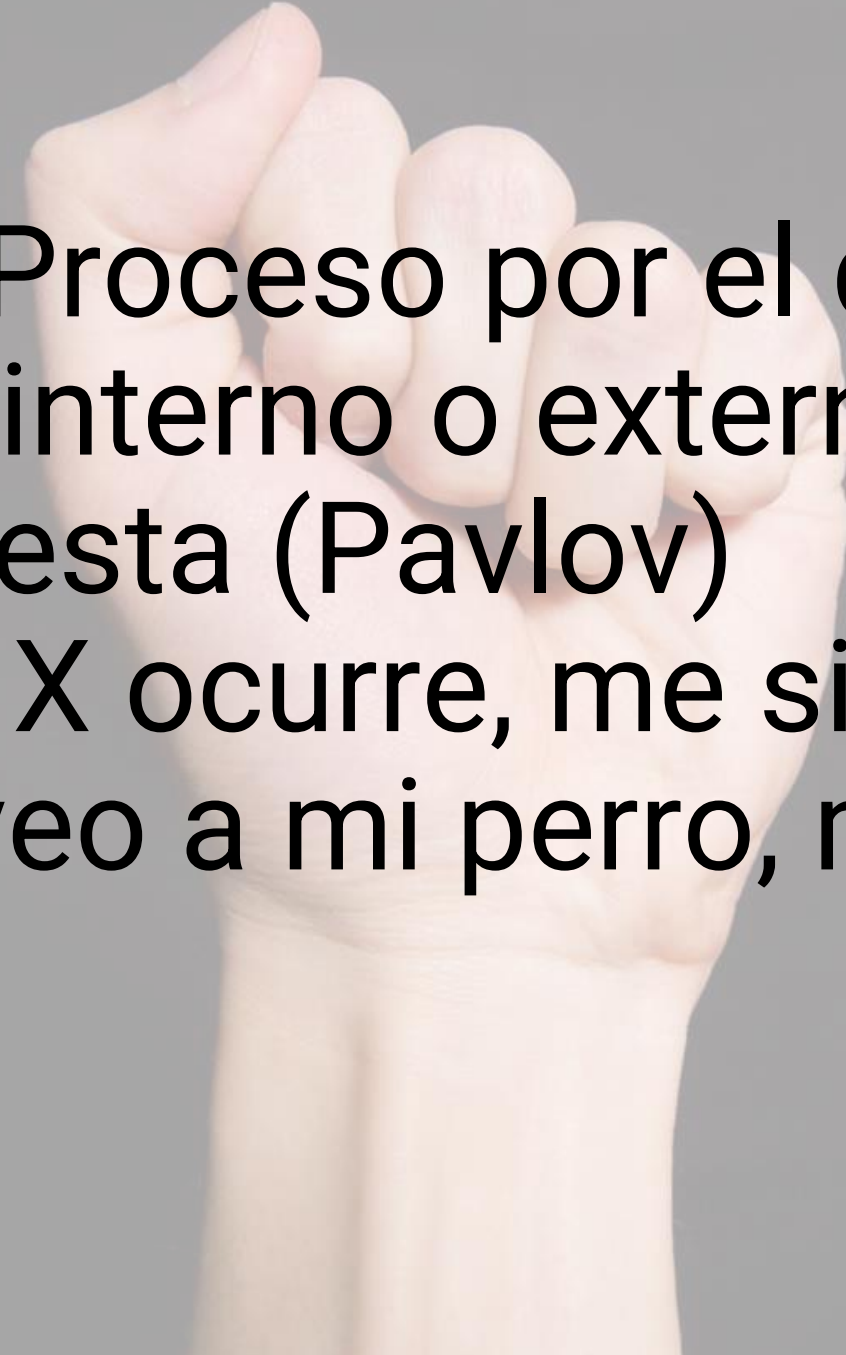


Lectura recomendada



Recordatorio de intervenciones con hipnosis para sesiones:





Anclajes: Proceso por el que un estímulo (interno o externo) activa una respuesta (Pavlov)

- “Cuando X ocurre, me siento Y “

“Cuando veo a mi perro, me siento tranquilo”



A close-up photograph of a clenched fist, with the fingers curled and the thumb tucked in. The hand is light-skinned and is positioned in the upper left quadrant of the frame. The background is a plain, light gray.

Colapsar anclajes (cortocircuito neuronal)



Comunicación entre partes
subconscientes (intención positiva)
(con o sin contenido)

Reencuadre en 6 partes (descubrir la
intención positiva y crear alternativas)



Unión entre partes
subconscientes (visual con
símbolos en las manos)



Aumentar autoestima:

- Reconectar con niña interior
- Fortalecer éxitos del pasado
- A través de los ojos del amor
- Perdonar a alguien o a sí mismo
- Buscar recursos en otras personas que los tienen
- Evocar emociones/sensaciones positivas



Mirada A Través De Ojos De Amor



La Rueda Giratoria (Reverso) – Para la ansiedad



Cambio de Submodalidades



Blow Out Compulsion (Aversión) (Apagar Compulsiones)



NOTA: Si puede incrementar la compulsión, puede reducirla también (comida)



Metáforas (soltar piedras de la mochila, cruzar el puente al lado saludable, globos imaginarios)



Limpieza emocional: Soltar,
luz/energía blanca, válvula de
escape, olla a presión, volcán a
punto de estallar...



**Cruce de caminos/carreteras
(camino del cambio vs. camino
de no hacer nada)**



Reflejo en el Espejo (Sentir la nueva imagen)



Conexión mente-cuerpo-estómago



Sala de control



Doble percepción (sentir el sufrimiento o la alegría desde los ojos del amor)



Sugestiones directas (ver scripts para ideas / escuchar a la persona)

Recuerda: El script/guión lo escribe la persona (Of = Rc+Rs)



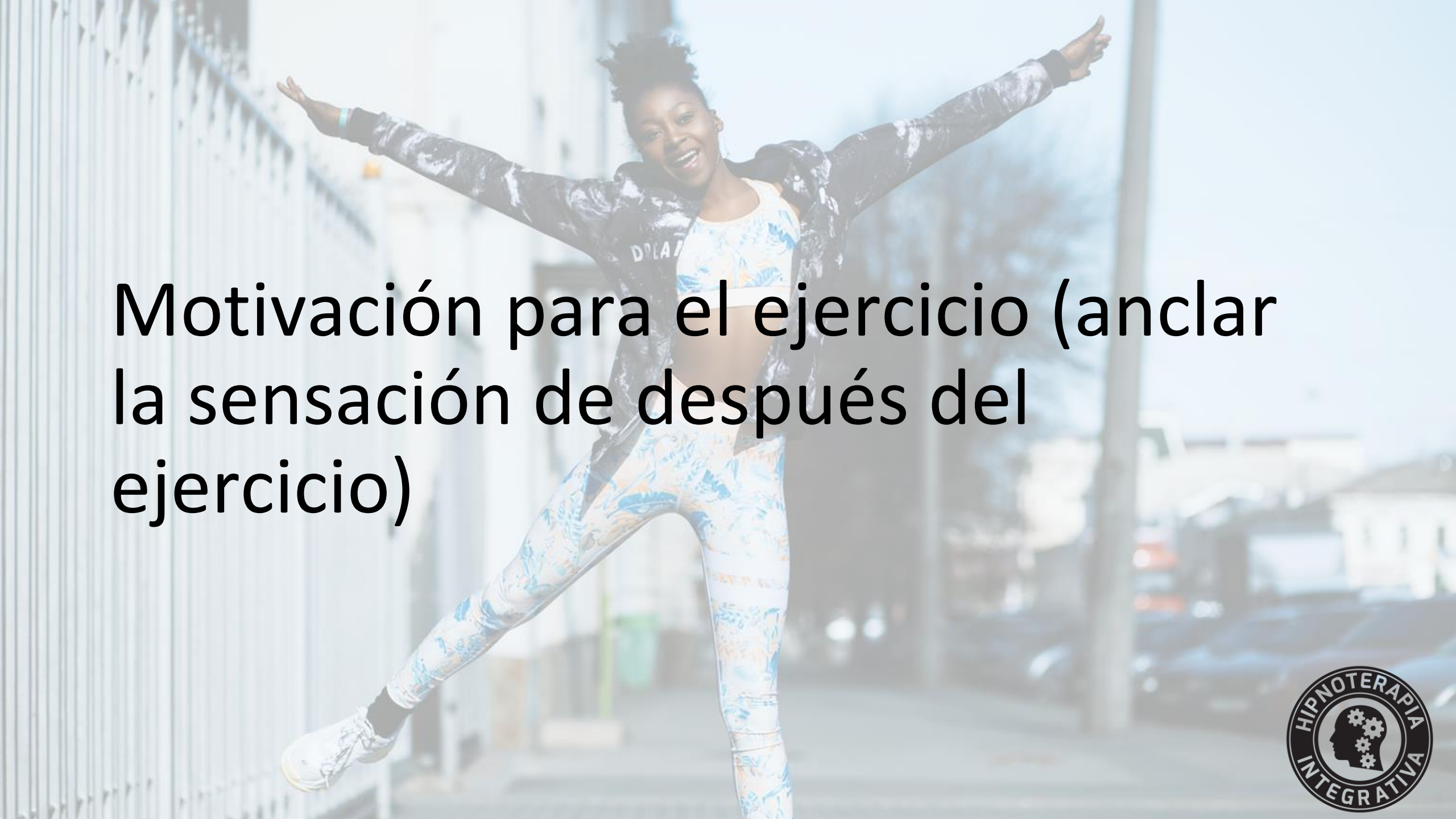
Elecciones nutritivas de comida:
Ejercicio del semáforo mental:

rojo= evitar

ambar = precaución/moderación

verde = nutritivo para el cuerpo)



A young woman with her hair in a bun, wearing a black jacket with 'D'LA' on it, a white sports bra, and colorful patterned leggings, is captured mid-air with her arms and one leg extended, smiling broadly. The background is a blurred city street with buildings and a fence.

Motivación para el ejercicio (anclar la sensación de después del ejercicio)



Otras herramientas que se pueden utilizar: Regresiones Multilineales Seguras



CLASE 6 (PARTE 3)

Ansiedad



El programa de hipnosis para la ansiedad generalizada suele constar de entre 3-5 sesiones, y se personaliza para cada caso con las herramientas que conoces de esta formación



Ejemplo 3 Sesiones Para Ansiedad (esto es solo un ejemplo porque puedes utilizar las herramientas que consideres oportunas en ese momento):

Sesión 1: Limpieza Emocional + Creación de Recursos (incrementar autoestima) + Puente Al Futuro

Sesión 2: Regresión + PNL

Sesión 3: Submodalidades, Colapso de Anclajes, Rueda Giratoria, Perdón con gestalt



CLASE 6 (PARTE 4)

Trabajo en Grupo:
Adelgazamiento, Tabaquismo,
Ansiedad



Ejemplo sesión grupal

Puedes hacer seminarios, cursos, charlas (online y presencial) sobre alguno de los 3 grandes bloques.

Pasos:

- 1- Explicación consciente sobre el problema y sus causas
- 2- Poner en común las razones de cada persona para cambiar y lo que quieren conseguir
- 3- Explicar cómo se soluciona su problema (hablar de hipnosis/programas mentales)
- 4- Explicar lo que se va a hacer en el seminario y los objetivos
- 5- Realizar ejercicios grupales de reprogramación (Sesión larga o ejercicios cortos. Se puede entregar audio al final)
- 6- Poner en común lo aprendido y recomendaciones finales



TRABAJO SEMANA 6

- Subir al grupo de Facebook de la formación el resumen de clase 6 (primeras 24 horas)
- Accede a la plataforma online donde están las grabaciones y lee los apuntes de la clase de hoy
- Agenda sesiones de práctica por whatsapp
- Ver sesiones tabaquismo (debajo de la grabación de la clase 6)



INFORMACIÓN EXTRA PARA SEMANA 6

- Revisar el bono “Trabajar con fumadores” del curso online Hipnosis Efectiva y Método H.O.P.E (leer apuntes) Lo encontrarás arriba en el navegador de la web.
- Recuerda que tienes acceso al curso online nivel 1 y nivel 2 de adelgazamiento con hipnosis (incluye programa de banda gástrica con hipnosis)
- He subido una clase extra de estrategias para trabajar con ansiedad (Debajo de la grabación de la clase 6)

