

# PROTOCOLO PARA EMAGRECIMENTO

ACADEMIA DA HIPNOSE

Protocolo  
de **30**  
dias



# ACADEMIA DA HIPNOSE

A Academia da Hipnose oferece Formação Profissional em Hipnose Clínica e Hipnose de Palco. Você irá aprender e praticar hipnose nas situações mais adversas, garantindo seu domínio das técnicas. Assim, além de ser capaz de utilizar hipnose para entretenimento, irá aprender a tratar questões como tabagismo, adicção a drogas, emagrecimento, onicofagia, fobias, controle da dor, etc.

Você sabia que a Hipnoterapia é cientificamente comprovada como de grande eficácia? Dr. Alfred A. Barrios, Ph.D. em Psicologia Clínica pela Universidade da Califórnia, conduziu um estudo científico que comprovou a superioridade da Hipnose Clínica perante outras modalidades de terapia. Veja mais em [www.academiadahipnose.com/curso](http://www.academiadahipnose.com/curso)

Você pode ser aluno da Formação mais completa do país, que aborda (em uma única formação) a Hipnose Clássica, Ericksoniana e Auto-hipnose. Além disso, oferece práticas na rua e na clínica, para que o aluno saia com conhecimento, prática, e principalmente seguro para atuar com os casos mais complicados de clínica.



Este e-book é uma publicação gratuita e autorizada da Academia da Hipnose. Venda proibida. Fique à vontade para distribuir livremente.

# NOTAS SOBRE O AUTOR

Eduardo Motta Maia é Doutor em Hipnose Clínica pela UPHC, Universitas Privada de Hipnosis Clínica de Barcelona, Espanha. Sua tese sobre o uso da Hipnose pelas religiões, como forma de manipulação das massas, foi reconhecida e premiada pela reitoria da Universidade pelo seu conteúdo e seriedade.

É Master em Hipnose Clínica pela Academia Internacional de Hipnosis Clínica y Experimental também de Barcelona, Espanha.

Possui extensões em Hipnose pela Alemanha, através do Atlantic Hypnosis Institute, e pelo Canadá, através do Esdaile Institute.

É certificado pela National Guild of Hypnotists, a mais antiga organização mundial de Hipnose do mundo, com critérios extremamente rígidos de seleção.

É ainda membro associado da AIHCE, a Asociación Internacional de Hipnosis Clínica y Experimental da Espanha.

Fornece treinamentos na área de Hipnose, através da Academia da Hipnose, além de atender com Hipnose Clínica, executando protocolos de uma sessão que são capazes de recuperar o paciente em apenas 3 a 4 horas de atendimento.



Possui também pós-graduação lato sensu no Brasil em Educação a Distância, pela Universidade Paulista.

E agora você não precisa mais viajar pelo mundo para obter a melhor formação. Agora você pode ser aluno no Brasil de uma Formação em Hipnose com o melhor conteúdo do que é ensinado ao redor do mundo.

Venha desvendar os segredos da Hipnose, e ganhe nova vida profissional e nos seus próprios relacionamentos.

Venha ser pessoalmente treinado pelo Dr. Eduardo Motta Maia. Você pode conquistar uma nova carreira, nenhum conhecimento prévio requerido, veja mais em [www.academiadahipnose.com](http://www.academiadahipnose.com)

# O PROTOCOLO

A Hipnose Clínica atua basicamente em 3 pilares:

1. A emoção que está por trás do transtorno. Por exemplo, a tristeza que está por trás da depressão, ou o medo exacerbado que gera ansiedade ou fobia.
2. A motivação, aquela necessária para eliminar o tabagismo ou o sobrepeso.
3. Melhorar o desempenho, como nos estudos ou na prática esportiva.

Assim, para ser possível atingir o objetivo com total eficácia, inicialmente é necessário certificar a ausência de doenças que causam o sobrepeso, tais como tireoide desregulada ou algumas doenças autoimunes.

Além disso, é necessário verificar se o sobrepeso está sendo causado por ingestão química, como algumas drogas ou até mesmo excesso do consumo de sódio. Caso seja este o caso, devemos estudar a possibilidade de eliminar ou reduzir este consumo. No caso de sobrepeso causado por exemplo por excesso de consumo de álcool, o que deve ser tratado neste caso é o alcoolismo.

Cada caso é um caso, que deve ser estudado com detalhes, ao invés de tentar aplicar uma fórmula geral, como cirurgia bariátrica hipnótica ou shake hipnótico.

De forma que o protocolo para emagrecimento consiste em:

1. Localizar se o sobrepeso é causado por uma emoção. Por exemplo, existem pessoas que comem quando estão tristes, só que estão tristes o tempo todo. Neste caso, o melhor procedimento é fazer regressão à causa para tratar a emoção.
2. Técnicas de sugestão, que vão atuar diretamente na motivação e na reprogramação.

Este é o protocolo!

O conteúdo a seguir demonstra um método de indução (condução para transe hipnótico), seguido de técnicas de sugestão para emagrecimento.

Recomenda-se a aplicação dessas técnicas de sugestões uma a duas vezes por semana, durante 4 semanas, totalizando um mês de tratamento.

# ROTEIRO DETALHADO

## Indução mista por Relaxamento Progressivo + Fixação do Olhar + Confusão + Elman

Escolha um ponto para fixar o olhar. Pode ser, por exemplo, uma manchinha na parede, um elevado de tinta que não foi lixado, ou qualquer outro ponto que seja igualmente pequeno, como nestes exemplos que eu dei. Olhe fixamente para este ponto.

Enquanto você olha fixamente para este ponto, seus olhos começam a ficar pesados, cansados. Cada vez mais cansados, enquanto você passa a se concentrar na mão direita. Permita que essa mão relaxe profundamente, completamente relaxada.

E esses olhos vão ficando cada vez mais cansados, enquanto você agora volta sua atenção para os pés. Perceba o relaxamento que você tem nos pés. E como é bom sentir esse relaxamento, como é bom poder relaxar.

Agora, focalize sua atenção no antebraço e braço direito. Permita que, à medida que concentra sua atenção nestes músculos, eles fiquem automaticamente mais e mais leves. Relaxados, muito soltos, muito calmos, muito tranquilos.

E os olhos ficam cada vez mais pesados. Cada vez mais cansados, enquanto você presta toda a atenção na minha voz.

Se seus dentes de cima estiverem juntos com os de baixo, deixe que se separem, para que sua mandíbula fique bem solta, bem relaxada.

Focalize sua atenção no antebraço e braço esquerdo. E enquanto você se concentra nestes músculos, vai deixando eles cada vez mais relaxados. Muito soltos, muito calmos, muito tranquilos. Permita-se relaxar mais e mais profundamente. Deixe que estes músculos se tornem mais e mais calmos, tranquilamente, suavemente.

Concentre-se agora no dedo indicador direito. Perceba que relaxado desta forma que está, ele simplesmente não pode se mover, porque para se mover seria necessário tensionar o músculo, porque qualquer movimento requer tensionar algum músculo.

Esses olhos ficam ainda mais pesados, cada vez mais cansados. Concentre-se agora nestes olhos, concentre-se no cansaço que você está experimentando em torno deles.

E se perceba agora descontraindo e relaxando o pescoço. Foque sua concentração nos músculos do pescoço. Perceba cada músculo, deixando que eles fiquem mais soltos, mais leves, cada vez mais. Permita que estes músculos se tornem muito, muito relaxados. Suavemente, calmamente.

Só o que não está relaxado assim são os olhos, que estão cansados. E vão ficando ainda mais cansados, ainda mais pesados. E dá aquela vontade de fechar os olhos, de poder relaxar os olhos, para livrar-se desse cansaço que atinge apenas os olhos. E essa vontade passa a ficar realmente enorme, porque eles estão muito cansados, pesados, ainda mais pesados. E essa vontade fica ainda maior.

Pode fechar os olhos agora. Concentre-se neste relaxamento que agora toma conta também dos olhos, e permita que eles fiquem ainda mais relaxados, fechados, bem colados.

E permita que esse relaxamento se espalhe por todo o corpo, que todo o corpo fique igualmente relaxado, igualmente em paz.

### **Catalepsia de pequenos membros: olhos**

Seguir estas sugestões leva a um nível de relaxamento mais profundo. E quanto mais profundo você relaxa, melhor você se sente. E quanto melhor você se sente, mais profundo você relaxa.

Relaxamento completo significa ausência de qualquer movimento. Ausência de qualquer esforço que tensione qualquer parte do corpo.

Com todo este relaxamento, você se concentra agora nas pálpebras, e em todos os músculos ao redor dos olhos. E você permite que estes olhos fiquem bem mais relaxados. E você vai desligando músculo por músculo ao redor destes olhos.

Você se lembra de um dia que podia até ouvir barulhos ao redor, mas nada podia incomodar sua vontade de relaxar profundamente. Assim, naquele dia, você permitia que seus olhos ficassem completamente colados, pois nada podia tirar sua vontade de relaxar.

E então você vai desligando os músculos ao redor destes olhos. Cada vez mais. Utilize toda sua capacidade de concentração, toda a força da imaginação, para ir desligando ainda mais os músculos dos olhos. Vai desligando pouco a pouco, cada vez mais. Desligando, desligando, desligando.

E quanto mais você desliga os músculos das pálpebras, melhor você se sente. Quanto mais você desliga os músculos das pálpebras, mais você relaxa. Vai desligando ainda mais, cada vez mais relaxados.

Daqui a pouco, não agora, vou iniciar uma contagem regressiva de 8 até 0. E a cada número que você ouvir, você vai permitir desligar cada vez mais os olhos, e todos os

músculos ao redor dos olhos, de forma que eles vão ficando cada vez mais desligados, cada vez mais colados. Apenas ao chegar no zero, você vai permitir uma única tentativa de abrir os olhos, mas com a certeza que será impossível, pois eles estão extremamente pesados, totalmente colados.

8. Olhos e músculos ao redor dos olhos bem relaxados.

7. Bem colados.

6. Totalmente colados agora.

5. Colados como chumbo.

4. Chumbo.

3. Totalmente desligados, colados.

2. Colados como o chumbo.

1. Desligados, colados como chumbo.

0. Pode tentar uma única vez, quanto mais tenta mais colado, cada vez mais colado, totalmente colado. Colado. Desligado. Desligado.

Permita que esse relaxamento se espalhe por todo o corpo. Permita que todo o corpo fique assim desligado, tal como os olhos estão desligados agora.

Permita que eu irei junto com você, levar você onde você deseja chegar.

### **Aprofundamento pela escada**

E com este profundo relaxamento, você percebe que pode relaxar ainda mais. Para isso, você pode se imaginar em cima de uma escadaria muito segura de dez andares. No final desta escadaria, está um lugar muito especial para você. Você pode escolher que lugar é esse, pode ser um lugar que existe, ou que esteja sendo criado agora pela imaginação. E a cada degrau que você desce, você se permite relaxar duas vezes mais, todo o corpo.

O relaxamento fica duas vezes mais profundo a cada degrau que você descer. Vamos começar a descer esta escada agora.

Nono degrau, e o relaxamento fica duas vezes maior, por todo o corpo. Duas vezes maior.

Oitavo degrau, duas vezes maior o relaxamento. Duas vezes maior. Prepare-se para descer agora mais um degrau, e o relaxamento fica duas vezes maior.

Sétimo degrau, duas vezes mais profundo, duas vezes mais.

Vamos descer agora mais um degrau. Sexto degrau. E o corpo fica mais pesado, porque duas vezes mais profundo é o relaxamento.

Mais um degrau agora, quinto degrau. Duas vezes mais relaxado, e o corpo fica duas vezes mais pesado.

Vamos descer mais um. Quarto degrau, duas vezes mais relaxado, duas vezes mais profundo, e o corpo fica duas vezes mais pesado.

Mais um degrau agora, vamos juntos, terceiro degrau. E o corpo fica duas vezes mais pesado. Os olhos ficam duas vezes mais pesados.

Mais um agora, segundo degrau. Duas vezes maior o relaxamento. E você mergulha ainda mais em uma profunda sensação de relaxamento.

Vamos agora para o primeiro degrau, duas vezes maior o relaxamento, duas vezes mais profundo.

Vamos descer agora o último degrau. Pode descer, e o relaxamento fica ainda duas vezes maior, duas vezes maior o relaxamento.

### **Catalepsia do braço**

Seguir estas sugestões leva a um nível de relaxamento mais profundo. E quanto mais profundo você relaxa, melhor você se sente. E quanto melhor você se sente, mais profundo você relaxa.

Farei uma contagem de 7 até 0. Apenas no zero, você vai permitir um único teste de tentar mover um braço, mas com a certeza que é impossível, pois ele está totalmente pesado, bem colado onde ele está.

7, braço muito pesado.

6, ainda mais pesado.

5, pesado como uma viga de chumbo.

4, totalmente colado onde ele está.

3, colado como chumbo.

2, chumbo.

1, totalmente colado como chumbo.

0, pode tentar, quanto mais tenta mais pesado, mais colado, colado, chumbo, pesado.

## Confusão

Agora que o relaxamento tomou conta de todo o corpo, vamos relaxar também a mente. Você sabe que todas as nossas crenças limitantes estão dentro da nossa própria mente. São as crenças que nos impedem de alcançar coisas que podemos sim alcançar, que podem ser conseguidas sim, e serem nossas por direito. Então, para que possamos nos livrar das crenças limitantes, vamos relaxar a mente agora.

Você se recorda de um dia que estava com o corpo deitado para dormir, e qualquer pensamento que surgia na sua cabeça parecia demasiadamente complicado. Permita relaxar a mente agora, como estava nesse dia. Permita ir relaxando a mente cada vez mais.

E quando você era criança, como era complicado aprender os primeiros desenhos das letras do alfabeto. Tantas formas geométricas, tantas perninhas para serem desenhadas. A bolinha com a perna para baixo que forma uma letra, a bolinha com a perna para cima que forma outra, tantas diferentes formas, tantas perninhas, algumas muito parecidas.

Tantos diferentes traços, tantas perninhas, e era possível se perguntar quantas perninhas eram necessárias para aquela letra difícil.

E quando começavam os números? Mais diferentes formas geométricas, círculos, tracinhos, perninhas. Tanta matemática, tanta soma, divisão, subtração, multiplicação. Vai um. Vão dois.

E tanta coisa que a mente fica até cansada de pensar. E relaxa profundamente.

E às vezes aparecem tantos diferentes pensamentos simultâneos em nossa mente. Tantas coisas, mas simplesmente a mente relaxa completamente. Cada vez mais, enquanto você ouve a minha voz.

## **Amnésia dos números**

E para relaxar ainda mais sua mente, vou lhe convidar para fazer uma contagem regressiva de 100 até 0, enquanto ouve minha voz. Mas quando estiver por volta do número 97, talvez até bem antes, você vai permitir que os números sumam completamente da sua mente. E em cada número da contagem, você relaxa sua mente duas vezes mais.

Enquanto você ouve minha voz, você já pode começar com a contagem. 100. E você vai contando mentalmente. E permita que os números sumam. Somem completamente, porque a mente relaxa por completo. Eles somem.

Permita acontecer. Queira que aconteça, faça acontecer, e acontecerá. Em uma mente totalmente relaxada, os números somem.

Como dentro de uma caixa vazia, não tem nada lá, eles somem, somem completamente agora, somem agora, somem, somem, somem. E permanecem sumidos até segunda ordem.

## **Aprofundamento por contagem**

Farei agora uma contagem de 5 até zero. Permita-se relaxar duas vezes vezes a cada número que eu conto.

5, relaxamento duas vezes maior.

4, corpo duas vezes mais relaxado.

3, duas vezes maior o relaxamento.

2, duas vezes mais.

1, duas vezes mais

0, relaxamento total.

Muito bem!

## **Super sugestão**

A partir de agora, para você atingir seus objetivos, para seu próprio bem, você passa a aceitar integralmente tudo aquilo que eu lhe disser.

Tudo que eu digo torna-se verdade absoluta, que você aceita para seu próprio bem, para alcançar o emagrecimento que você deseja, para sua saúde, para seu bem estar.

## Dois futuros

Existem dois caminhos que você pode tomar agora, para construir dois diferentes futuros. Um deles é de emagrecer, o outro é de simplesmente ignorar esse seu objetivo.

Perceba-se na frente de uma TV assistindo, nessa TV e junto comigo, esse futuro de manter seus hábitos como são hoje.

E começa a passar agora a programação na tela desta TV, que mostra que seu corpo ganha ainda mais peso com o tempo. Quanto mais tempo passa, e nenhuma ação é feita, ele vai ficando ainda pior. Recorde-se agora de uma pessoa que você conheceu, que não cuidou do corpo, e o quanto esse corpo engordou. Assim é esse futuro que passa nesta TV, engordando igual essa pessoa.

## E as consequências?

Total falta de atratividade física. Mais que isso, o corpo fica horrível, obeso. Começa a chamar a atenção de tão feio que fica. A barriga cresce. O corpo fica desproporcional, deformado. Crescem pneus. Crescem pelancas. Aparece agora uma imagem sua, que você é capaz de olhar essa imagem nessa TV, e se achar uma coisa horrível.

A feiura vem acompanhada daquela sensação de solidão, porque qualquer pessoa solteira feia obviamente terá muito mais dificuldade em arrumar outra pessoa para amante, para companheirismo, para relacionamento.

A sensação de baixa autoestima cresce. A baixa autoestima cresce por sentir o corpo feio. A baixa autoestima cresce devido a essa sensação de solidão.

Acompanha também o sofrimento proporcionado pelas doenças de quem está acima do peso. Não é necessária nem a obesidade para essas doenças, basta estar acima do peso.

- Diabetes tipo 2 do adulto, que corresponde a 90% dos casos de Diabetes no mundo, tem como principal causa o ganho de peso.
- Hipertensão, que tem como importante causa o sobrepeso.

- Depressão. Pessoas acima do peso possuem tendência comprovada de desenvolverem depressão em função da baixa autoestima, que os torna inseguros em relação ao próprio corpo, e atrapalham as relações sociais e pessoais.
- Hipertrofia Ventricular, que é uma doença cardíaca, ocasionada pelo aumento do músculo do coração. Essa patologia atinge aos obesos pois o coração dessas pessoas precisa trabalhar mais, para sustentar seu peso e a estrutura corporal.

E tantas outras doenças e riscos que uma pessoa acima do peso assume!

E agora você vê na tela dessa TV você mesmo, doente, sofrendo com as doenças causadas pelo sobrepeso.

Acompanhando o sofrimento das doenças, vem também a perda de dinheiro, por ter que bancar tanto remédio. Remédios que precisam ser tomados diariamente, e que ainda por cima possuem efeitos colaterais, gerando ainda mais mal estar.

Nessa TV, você observa também a perda desnecessária de tempo, de ter que ir a médico para cuidar de doenças que poderiam ter sido evitadas no passado. Vem as filas de espera para atendimento médico, a perda de tempo do transporte para chegar até o atendimento médico...

São tantas as perdas, você pode até mesmo imaginar mais perdas... agora mesmo...

Perceba-se agora pegando um martelo. Pegue agora, com a sua mão. E quebre essa TV com esse martelo. Mova sua mão agora, quebrando essa TV na sua frente. Agora, vai quebrando. E enquanto você quebra, você rejeita completamente esse futuro, que poderia ser o seu, mas que não pertencerá nunca mais a você. E quanto mais você quebra, mais aumenta sua vontade de destruí-lo por completo. Pode destruir. Destrua tudo. Tudo.

Muito bem. Olhe para o que sobrou da TV e, enquanto você olha, mais aumenta sua força para que este futuro não exista, mais aumenta sua vontade de seguir completamente minhas instruções, mais aumenta sua força para que ele seja destruído por completo.

E quanto mais tempo passa, mais forte você se sente, para destruir esse futuro por completo.

## **Torna-se prioridade número 1**

Emagrecer e ser saudável é sua prioridade número 1 agora, e assim será para sempre. Porque você deseja ser fisicamente mais atraente, porque você deseja ser saudável. Você quer ter uma vida bem vivida, o que significa estar longe de qualquer droga, seja açúcar ou qualquer outra, para evitar todo e qualquer sofrimento decorrentes do sobrepeso.

E para isso, você ouvirá esse áudio diariamente. Todos os dias, eu estarei aqui com você, trabalhando nesse objetivo que agora é nosso. E para isso, você ouvirá esse áudio diariamente.

Daqui a pouco, você vai falar em voz alta as seguintes palavras: “meu corpo magro é minha prioridade número um”. E quando você falar, você irá relaxar ainda mais: “meu corpo magro é minha prioridade número um”, “meu corpo magro é minha prioridade número um”. Agora, pode falar agora, fale agora em voz alta.

...

Muito bem. Repita mais uma vez “meu corpo magro é minha prioridade número um”. Agora.

...

Excelente.

O corpo magro agora é prioridade número um. O corpo magro agora é prioridade número um.

## **Você decidiu assumir o controle da sua vida**

Eu e você no fundo sabemos que o que você deseja é mais que emagrecer. Sabemos que o que você deseja é assumir o controle da sua vida, que você perdeu, porque você permitiu que a ingestão desenfreada de sódio e calorias controlasse você.

Você decidiu assumir o controle da sua vida, ao invés de que o prazer temporário desse consumo inadequado, que dura poucos minutos, em alguns casos até segundos, possa controlar você.

Em 2016, pesquisadores da Universidade de Queensland, na Austrália, demonstraram que os efeitos do açúcar no cérebro são parecidos com o do vício em cocaína. A neurocientista responsável pela pesquisa demonstrou que o consumo prolongado do açúcar causa o efeito contrário na produção de dopamina, fazendo o corpo produzir

menos da substância, o que leva a pessoa a comer mais. Foi descoberto também que quem mantém consumo alto de açúcar enfrenta consequências neurológicas e psiquiátricas, que afetam o humor e a motivação.

E você não permite que nenhuma droga controle você. Você rejeita a idéia de que uma droga possa controlar você. Isso faz com que você assuma o controle de sua vida, que foi perdido no passado.

E passado é passado, no presente e no futuro você tem o controle de sua vida, e assim também o controle sobre o seu peso.

Assim você rejeita o consumo dessa droga, e de qualquer outra droga, para atingir o peso que deseja, para sua saúde, para seu bem estar.

Você sabe que para assumir o controle de sua vida, você é quem controla o que come. Então daqui a pouco, você irá repetir em voz alta: “eu assumo o controle da minha vida” ... “eu assumo o controle da minha vida”. Porque agora é você quem assume esse controle, escolhendo minusciosamente aquilo que é saudável para ser ingerido.

“Eu assumo o controle da minha vida”. Repita agora em voz alta: “eu assumo o controle da minha vida”. Agora, fale em voz alta agora.

...

Muito bem.

### **Escrever os números (ancoragem)**

Pense agora no número de dois dígitos que será o seu peso. É o peso que você quer, e que você vai alcançar, porque você pode obter esse peso, porque qualquer pessoa pode, e porque eu vou trabalhar contigo aqui para isso, todos os dias, porque todos os dias você vai estar aqui comigo até alcançar esse objetivo. Pense nesse número agora.

Permita que esse número fique bem claro na sua mente agora.

Perceba-se agora olhando para o espelho do seu banheiro. Perceba-se também com um tubinho de batom vermelho na sua mão. Vamos escrever o seu novo peso nesse espelho. Prepare o batom para começar a escrever. Agora comece a escrever vagarosamente o primeiro algarismo nesse espelho. Vai desenhando esse número calmamente.

Muito bem. Já pode escrever agora o segundo algarismo. Calmamente, vagarosamente, escreva esse segundo algarismo. Muito bom.

Olhe agora para esse espelho, com esse número desenhado. Olhe para seu reflexo nesse espelho. Olhe para esse número escrito nesse espelho. Esse será seu novo peso, o peso que você irá perseguir para alcançar.

E você sabe que tudo aquilo que você perseguir com todo seu afinco, você poderá alcançar, porque qualquer pessoa pode. Então essa se torna sua prioridade número 1.

Veja-se neste espelho com essa prioridade número 1. E toda vez que você olhar neste espelho, você irá recordar-se dessa inscrição.

Agora perceba-se na frente da geladeira da casa onde você mora. Na sua mão, perceba-se com uma caneta hidrocor bem potente. Agora comece a escrever vagarosamente o primeiro algarismo na porta dessa geladeira. Vai escrevendo esse primeiro algarismo agora, junto comigo. Desenhando ele calmamente.

Muito bem. Já pode escrever agora o segundo algarismo. Calmamente, vagarosamente, escreva esse segundo algarismo.

Muito bom. Olhe agora para essa geladeira, que agora possui essa inscrição, possui esse número de dois algarismos que você escreveu. Essa geladeira agora possui esse número desenhado nela, de forma permanente. E toda a vez que você olhar para essa geladeira, este número estará na porta dela.

Existe um mercado ou uma vendinha onde você vai com mais frequência. Visualize-se na porta deste mercado. Na sua mão, existe um pincel com tinta. Agora é hora de escrever este número bem na porta desse mercado. Vamos lá. Vai escrevendo esse primeiro algarismo agora, junto comigo. Desenhando ele calmamente. Muito bem. Já pode escrever agora o segundo algarismo. Calmamente, vagarosamente, escreva esse segundo algarismo.

Todas as vezes que você entrar nesse mercado, este número estará desenhado bem na entrada. Todas as vezes que você estiver nesse mercado, perceberá este número desenhado nele.

**ESCREVER TAMBÉM NA PAREDE DA COZINHA E DA SALA.**

### **Refeições regulares**

Um procedimento que será seu foco a partir de agora será de realizar pequenas refeições com intervalo de 3 horas. Seja comendo apenas uma fruta, ou um pequeno sanduíche light, ou outro alimento de baixa caloria, e de baixo teor de sódio. Ou uma pequena refeição completa.

Você entende e aceita completamente a realização de refeições a cada 3 horas, porque sabe que isso ensina seu corpo a não estocar comida, reduzindo a barriga, reduzindo seu estoque de gordura, e tornando seu organismo mais saudável.

Afinal são os próprios nutricionistas que orientam alimentação a cada 3 horas, para emagrecer, para continuar com o corpo magro, para ser e manter-se saudável.

E você irá dar o seu jeito para comer a cada 3 horas, e de forma saudável. Seja como for, você irá fazer pequenas refeições a cada 3 horas. Porque você entende que isso é importante para atingir o peso que deseja, e para manter seu corpo saudável.

Afinal, atingir e manter o peso que deseja, é sua meta número um a partir de agora. É muito fácil de atingir. Afinal, eu estou contigo, para cumprirmos juntos esse objetivo.

### **Comer menos**

Comer mais vezes durante o dia, a cada 3 horas, permite também diminuir a quantidade de comida a cada refeição. A partir de agora, você não precisa mais estocar comida, comer até sentir seu estômago abarrotado.

Você come então em pequenas quantidades. Seu prato de almoço ou jantar passa a ter quantidade bem menor do que tinha usualmente. E entre as refeições principais, você adiciona pequenas refeições, se alimentando a cada 3 horas. Assim seu organismo não irá mais estocar comida, não irá estocar gordura ou gerar barriga.

Veja-se agora se alimentando em menores quantidades. Sinta a satisfação de comer em menores quantidades, porque você sabe os benefícios que serão alcançados dessa forma.

Isso dará satisfação à sua mente, ao seu corpo, e principalmente seu estômago que irá sentir-se satisfeito com menor quantidade de comida.

Comer menos dará prazer a si mesmo, porque faz você saber que pode cumprir seus objetivos.

Você sabe que está cada vez mais perto, de atingir seu objetivo, a cada vez que você come menos. E isso lhe dará muito prazer.

Ver-se com o corpo magro, após cada refeição, dará muito prazer para você.

Dá muito prazer a você saber que você tem de volta o controle da sua vida.

## Sódio, calorias e o sabor dos alimentos

Veja-se como fiscal de sódio e calorias. Todo alimento industrializado que você adquirir, você irá preocupar-se em visualizar a quantidade de sódio e calorias, na embalagem. Porque você sabe que o sódio causa a retenção de líquidos. E você sabe engorda, tanto quanto a ingestão de grande quantidade de calorias. Então você fiscaliza e rejeita alimentos assim.

A partir desse momento, você comerá os alimentos que você sabe que são propícios para saúde e perda de peso, que são alimentos com teor reduzido de sódio, e baixo teor calórico. Você sabe quais são. Visualize a partir de agora esses alimentos. Veja agora aquele prato apenas com esses alimentos saudáveis, que terão para você um sabor especial, o delicioso sabor da satisfação de atingir suas metas.

O sabor dos alimentos passa a ser encarado diferente do que já foi um dia. Tudo aquilo que não é saudável ou que engorda passa a ter o terrível sabor da derrota. O sabor da tristeza, o sabor da derrota. O repugnante sabor do fracasso. Isso faz você rejeitar completamente todos eles. E permanecer rejeitando para sempre.

Visualize esses alimentos. A partir de agora, todas as vezes que você visualizar esses alimentos, irá perceber que eles possuem esse terrível sabor do fracasso. O terrível sabor da derrota. E irá portanto rejeitá-los imediatamente.

Irá rejeitá-los imediatamente por perceber o nojo que é o sabor da derrota. O nojo que é o sabor do fracasso.

A partir de agora, você terá repulsa cada vez maior sobre esses alimentos. Cada vez que você perceber, ou apenas pensar, em um alimento inadequado para seu emagrecimento, você terá uma repulsa cada vez maior. Repulsa cada vez maior, chegará a ser nojo pelas consequências de consumi-los. Você sabe que esses hábitos são como drogas, que trazem terríveis consequências.

Já os alimentos adequados para seu emagrecimento passam a ter o delicioso sabor da vitória. Passam a trazer a você ainda mais satisfação. O sabor da alegria da vitória é o que você sentirá sempre com eles. Veja-se agora comendo eles, e sinta com eles desde já o delicioso sabor da vitória, da satisfação com sua vitória, da alegria do seu emagrecimento, do prazer em estar saudável.

Você passa a consumir exclusivamente alimentos de baixa quantidade calórica, e teor reduzido de sódio. E isso faz você sentir-se ainda melhor, por saber que tem o controle

da sua vida, que está no caminho para alcançar este sucesso que deseja, e cada vez mais perto, e experimentando o delicioso sabor da vitória.

### **Evitando auto-sabotagem**

Você é uma pessoa digna de alcançar e manter a perda de peso, simplesmente porque você já está batalhando por isso.

Você pode alcançar qualquer coisa que batalhar com afinco para alcançar.

Perder peso é a coisa mais fácil que você pode conseguir. E que você vai conseguir, porque você é uma pessoa batalhadora, porque essa é sua prioridade número 1, e porque eu estarei com você para atingirmos juntos esse objetivo... todos os dias. Porque todos os dias você estará aqui comigo.

Eu tenho certeza que você sabe que você pode emagrecer, e manter seu corpo magro. Você sabe que pode. Qualquer pessoa pode. Várias pessoas emagrecem todos os dias, algumas perdem muito, muito peso. E o que uma pessoa pode fazer, qualquer outra pode fazer... ainda melhor!

Os recursos estão disponíveis para todos. E, mais uma vez, você pode alcançar qualquer coisa que batalhar com afinco para alcançar, porque os recursos estão disponíveis para todos.

Assim, você é uma pessoa digna de alcançar e manter a perda de peso, simplesmente porque você já está batalhando por isso, porque os recursos estão na sua mão agora.

### **Repetir para o espelho que terá sucesso**

Perceba-se agora olhando mais uma vez naquele espelho, aquele que você fez a inscrição de seu peso. Olhe para seu reflexo, e você daqui a pouco irá falar para ele "eu serei uma pessoa magra o resto da vida". Enquanto olha para espelho, suas palavras serão "eu serei uma pessoa magra o resto da vida".

Pode falar, fale agora "eu serei uma pessoa magra o resto da vida". Agora mesmo, agora.

...

Muito bem. Repita mais uma vez, enquanto olha para o espelho. Pode repetir, agora mesmo, fale.

...

Muito bom. Mais uma vez, olhando para sua imagem no espelho. Agora, fale.

...

Ótimo.

### **Falar para alguém que terá sucesso**

Existe uma pessoa em especial que você deseja que lhe veja com seu corpo magro. Pode ser porque você ama essa pessoa. Pode ser uma pessoa que você deseja vingança contra ela, porque em algum dia praticou bullying, boicotou seu emagrecimento, ou disse que você não seria capaz.

Agora imagine-se olhando para o rosto dessa pessoa. Olhe nos olhos.

Enquanto olha nos olhos, repita "eu serei uma pessoa magra o resto da vida". Você irá repetir "eu serei uma pessoa magra o resto da vida" enquanto olha nos olhos, agora mesmo, agora, fale em voz alta.

...

Muito bom.

Mais uma vez. Olhando nos olhos dessa pessoa, pode repetir "eu serei uma pessoa magra o resto da vida". Agora, em voz alta, agora.

...

Ótimo.

### **Inserir outras sugestões aqui**

Preparar as demais sugestões de acordo com os objetivos do cliente, que você tenha anotado no processo de pré-entrevista, tais como conquistar maior sucesso nos esportes, eliminar alguma doença causada pelo sobrepeso, maior atratividade física, etc.

### **Ponte para o futuro**

Visualize agora sua imagem, com este corpo que você deseja, com este peso que você deseja. Permita que essa imagem inunde sua mente. Permita que o número do seu novo peso inunde sua mente. Agora. O novo peso, e a nova imagem. Essas imagens ficarão ainda mais fortes na sua mente quando você sair do transe.

Pela última vez por enquanto, visualize aquela geladeira, com o número que você escreveu. Esse número está cravado nela, e assim permanecerá na sua mente mesmo após você sair do transe.

Visualize, pela última vez por hoje, aquele espelho que você escreveu com batom o seu peso. Visualize a inscrição que você fez no espelho. Olhe para ela fixamente, enquanto você observa no espelho o seu novo reflexo, com seu novo peso. Perceba as sensações de paz, alegria e satisfação que inundam seu peito com esse novo peso. Visualize o seu reflexo nesse espelho, enquanto a inscrição está cravada nele.

Sua nova imagem permanecerá ainda mais forte na sua mente, após terminar nossa sessão.

## DDT

E sua nova imagem permanecerá ainda mais forte na sua mente, porque você terá agora novos hábitos, de comer a cada 3 horas, e em menores quantidades. Isso irá reforçar sua nova imagem em sua mente, a cada pequena refeição.

O número do seu novo peso permanecerá ainda mais forte, porque você irá ingerir exclusivamente alimentos de baixa caloria, de baixo teor de sódio. Esse número do seu novo peso inunda sua mente, a cada vez que você olhar aquela geladeira, ou aquele mercado que você escreveu o número.

Afinal, você eliminou aquele futuro alternativo, que não mais pertence a você, porque estaremos aqui todos os dias até você atingir seu objetivo. Afinal, emagrecer e manter o corpo magro é sua prioridade número um.

Você assume assim o controle da sua vida, o controle que você havia perdido no passado, e isso deixa você com muita satisfação. Assim em cada pequena refeição, de baixa caloria, você passa a sentir o sabor desta satisfação, dessa alegria em ter novamente o controle da sua vida.

Você agora tem toda convicção que irá fazer tudo o que for preciso, abandonando vícios antigos, e focando nesta sua prioridade número um.

## Presente hipnótico

Visualize agora no espelho seu semblante de alegria. Perceba essa satisfação, essa alegria de ter esse objetivo realizado. Perceba essa felicidade que inunda seu peito. É essa a felicidade que você sentirá ao cumprir esse objetivo, e começa a ser percebida desde já.

Traga para agora essa felicidade. Essa felicidade que estará com você, com seu objetivo cumprido, você traz para agora.

E vai ficando ainda mais feliz, por ter esse objetivo atingido. Enchendo o peito de alegria, por saber desde já que esse objetivo será atingido. Com o peito cheio de felicidade, porque sabe que esse objetivo é fácil, e será atingido.

E vai ficando mais feliz, ainda mais, muito mais feliz...

Essa felicidade acompanhará você, porque você no fundo sabe que emagrecer é um objetivo fácil, que qualquer pessoa pode atingir. E você irá atingir facilmente.

Esse número do seu novo peso ficará muito mais forte na sua cabeça quando terminarmos a sessão.

Você sabe que pode atingir facilmente seus objetivos com esse novo peso, e esse novo corpo. Pense no seu novo corpo, e nas conquistas que poderá com ele.

### **Emergir (retirada do transe)**

Muito bom.

Farei agora uma contagem de 1 até 5. Apenas no 5, você vai estar com os olhos abertos, com boa disposição, e total preparação para fazer as atividades que desejar fazer.

1, boa disposição, você já sente que pode mover os músculos.

2, agora você pode mover as mãos, os braços, e até espreguiçar, deixando ir embora as sensações de relaxamento que teve.

3, total disposição agora, pode mover os braços e pernas.

4, abra os olhos, olhe ao redor.

5, pode levantar, com total disposição.

### **Bibliografia**

<https://oglobo.globo.com/sociedade/saude/acucar-cao-dependencia-similiar-da-cocaina-revela-estudo-19074840>

### **Autoria**

Academia da Hipnose <[www.academiadahipnose.com](http://www.academiadahipnose.com)>

**CONHEÇA NOSSOS CURSOS!**

**Você pode iniciar uma nova carreira.**



**TORNE-SE HIPNÓLOGO(A)**



**TORNE-SE HIPNOTERAPEUTA**

