



**HIPNOTIZE  
PESSOAS RESISTENTES  
E DE MANEIRA DISFARÇADA**

**EDUARDO MOTTA MAIA**

# 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)



# COMO USAR ESTE LIVRO

Trata-se de um roteiro detalhado para conduzir ao transe pessoas resistentes, que possuem dificuldade em entrar ou aprofundar o transe hipnótico. Assim, consiste em indução por relaxamento progressivo, que como você deve saber é a indicada para pessoas resistentes, seguida de aprofundamento e testes de profundidade (catalepsia e amnésia).

Devido ao longo tempo requerido para indução, cerca de 25 minutos, é indicado para ser seguido apenas ao lidar com pacientes resistentes, que falharam em induções rápidas ou instantâneas.

Este script pode e deve ser utilizado também para gravação de CD, para ser entregue a pacientes que falham nos testes de profundidade, tais como não colarem os olhos ou não conseguirem alcançar amnésia na clínica. Assim, ouvindo periodicamente o CD, estarão exercitando sua capacidade de aprofundar seu relaxamento, para assim conseguirem aos poucos alcançar o transe.

Ao invés da voz imperativa, utilizada em induções rápidas ou instantâneas, utilizar a voz hipnótica vagarosa durante toda a execução deste script.

Você pode ver o resultado deste script no YouTube, e o que as pessoas falam dele, no seguinte endereço: <https://www.youtube.com/watch?v=efAa5fWzGQQ>

# ROTEIRO DETALHADO

## **Indução por Relaxamento Progressivo**

Escolha uma posição confortável, e feche os olhos. Calmamente, perceba o contato do seu corpo com o local onde você está. Perceba as partes do seu corpo que tocam o local onde você escolheu relaxar.

Concentre-se na sua respiração: vamos lá... inspire profundamente, enchendo bem os pulmões, segure um pouquinho o ar, e então expire. Vamos repetir novamente: inspire profundamente, segure o ar, e expire. Isso!

Continuando com o corpo todo relaxado, concentre a atenção na mão direita. Agora feche a mão, muito forte, mais forte. Perceba o que sente quando os músculos da mão e do antebraço estão tensos. Concentre-se nesta tensão e neste mal estar que você está experimentando neste local. Agora, abra a mão completamente, deixando ela bem solta.

Perceba como a tensão e o incômodo desaparecem da mão e do antebraço. A mão assim, totalmente relaxada, não tem nenhum músculo tensionado. Para movimentar a mão, seria necessário tensionar algum músculo, acabando assim com o relaxamento.

Perceba as sensações de relaxamento e tranquilidade que você tem agora. Perceba essa paz. E continue relaxando os músculos agradavelmente.

Se seus dentes de cima estiverem juntos com os de baixo, deixe que se separem, para que sua mandíbula fique bem solta, bem relaxada. Apenas deixe esse relaxamento fluir por todo seu corpo.

Todo relaxamento vai se tornando mais agradável, e esses músculos se tornam muito, muito relaxados. Permita-se perceber estas sensações.

Continue se concentrando nesses sentimentos, e permita que estes músculos se soltem mais e mais. Permita que seus músculos fiquem muito soltos, leves, tranquilos. E assim, permita que eles se soltem calmamente, cada vez mais.

Agora, focalize sua atenção no antebraço e braço direito. Perceba que, a medida que concentra sua atenção nestes músculos, eles vão ficando automaticamente mais e mais leves. Relaxados, muito soltos, muito calmos, muito tranquilos.

Permita-se relaxar mais e mais profundamente, porque quanto maior é o relaxamento, melhor você se sente. E quanto melhor você se sente, mais você relaxa, enquanto você se concentra apenas na minha voz.

Se notar algum pensamento roubando sua atenção, volte a se concentrar na sua respiração.

Permita que esses músculos se tornem mais e mais calmos, tranquilamente, suavemente.

Deixe-se levar pelo sentimento profundo de relaxamento, apenas permita-se.

Enquanto continua com todo seu braço, antebraço e mão direita profundamente relaxados, concentre-se agora na mão esquerda. Perceba a mão esquerda e concentre-se nos músculos da mão esquerda. Deixe esses músculos soltos, mais e mais soltos. Deixe que estes músculos fiquem muito relaxados, muito leves, muito calmos, enquanto você aprofunda ainda mais nesta sensação de tranquilidade. Continue se concentrando nestes sentimentos, enquanto estes músculos se soltam mais e mais, e você se permite deixar levar por essa sensação de relaxamento.

Quando você se permite relaxar, seus músculos ficam muito soltos, muito leves. Permita que eles se soltem mais e mais. Relaxa profundamente, relaxando naturalmente, agradavelmente.

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. Permita-se levar pelo sentimento profundo de relaxamento. Apenas permita-se, e todo o relaxamento vai se tornando mais agradável.

Concentre-se agora nos seus braços. Todo o braço esquerdo e direito. Sinta os músculos relaxarem, você pode senti-los, e eles vão ficando soltos, mais e mais soltos.

Permita que estes músculos se tornem muito, muito relaxados. Muito, muito calmos. Muito tranquilos. Permita-se.

Continue se concentrando nesses sentimentos, e deixe que estes músculos se soltem mais e mais. Quando você relaxa, seus músculos estão muito soltos. Permita que se soltem mais e mais, agradavelmente.

Relaxe profundamente, calmamente, agradavelmente.

Com calma e tranquilidade, se concentre agora no rosto. Todo o rosto. Sinta os músculos da face relaxarem, você pode perceber cada músculo, e deixar esses músculos mais e mais soltos. Permita que esses músculos se tornem muito, muito relaxados. Mais e mais soltos. Permita que estes músculos se tornem muito, muito calmos, muito tranquilos.

Permita-se calmamente, suavemente. Enquanto você foca apenas na minha voz, continue se concentrando nesses sentimentos de paz e tranquilidade, e deixe que os músculos se soltem mais e mais. Quando você relaxa, os músculos ficam muito soltos, muito calmos. Permita que se soltem mais e mais, aproveitando essa sensação.

Agora você pode se perceber 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. E você pode ir se permitindo, aproveitando. Continue se concentrando nesses sentimentos, e deixe que estes músculos do pescoço se soltem mais e mais.

Relaxe profundamente, calmamente, sentindo, relaxando os braços, a mão direita, esquerda, antebraços, rosto e pescoço... calmamente, suavemente.

Permita-se levar por essa sensação de bem estar e tranquilidade. Permita-se soltar mais e mais, calmamente, tranquilamente, em paz.

Agora... perceba os músculos dos seus ombros. Permita que esses músculos fiquem leves, relaxados, suavemente. Permita que se soltem mais e mais, e os músculos ficam muito soltos, leves, cada vez mais. Permita que soltem mais e mais, suavemente, e tranquilamente.

Permita que essa sensação chegue até as costas, e suas costas ficam relaxadas. Solte os músculos de suas costas, vértebra por vértebra, músculo por músculo. E eles vão se soltando, e você pode sentir isso, tranquilamente. Perceba como eles podem se soltar mais e mais.

Permita-se levar por essa sensação de tranquilidade, calmamente, suavemente, levemente e em paz.

Você pode perceber que o relaxamento agora estende por todos os braços, mão direita, mão esquerda, antebraços, rosto, pescoço, ombros, costas... todos os músculos suavemente relaxados, enquanto você se deixa levar por essa sensação de bem estar e tranquilidade.

Permita-se soltar mais e mais. Mais e mais. Aproveite essa sensação de tranquilidade, com todos os músculos relaxados, leves, soltos, calmamente, suavemente, e em paz.

Concentre-se agora no pé direito, nos músculos do pé direito. Nos dedos, na sola do pé... em todos os músculos do pé direito. Perceba esses músculos, e permita que eles vão ficando mais e mais soltos. Muito relaxados. Muito calmos. Muito tranquilos. Permita-se levar por essa sensação de paz e tranquilidade.

O relaxamento estende agora para o pé esquerdo. Perceba o pé esquerdo, e se concentre nos músculos do pé esquerdo. Vai relaxando cada dedo, dedo por dedo. E eles vão ficando mais e mais leves, mais e mais soltos. Permita que esses músculos se tornem muito, muito relaxados, calmamente.

Continue se concentrando nesses sentimentos, mais e mais. Seus músculos estão muito soltos, muito leves. Permita que se soltem mais e mais, agradavelmente. Relaxando o seu pé esquerdo, sua perna esquerda também fica leve, suavemente, tranquilamente.

Permita-se, sinta o relaxamento, enquanto estes músculos vão ficando cada vez mais relaxados, cada vez mais calmos, tranquilos, calmamente, suavemente. Continue se concentrando nestes sentimentos, e permita que os músculos dos pés esquerdo e direito, da perna direita e esquerda, fiquem leves, relaxados, suavemente, que se soltem mais e mais.

Os músculos dos pés e das pernas estão muito soltos. Permita que se soltem mais e mais, suavemente, tranquilamente.

Perceba como eles se soltam mais e mais, a cada minuto que você ouve minha voz.

O relaxamento se estende agora pelos braços, mão direita, esquerda, antebraços, rosto, pescoço, ombros, costas, pé direito, pé esquerdo, perna esquerda, perna direita, calmamente, suavemente.

E se permitindo aproveitar essa sensação de bem estar e tranquilidade, com todos os músculos relaxados, você percebe agora a sua coxa. Primeiro, a direita. Depois,

a esquerda. Concentre-se então nos músculos da coxa direita, sinta esses músculos relaxarem, suavemente, tranquilamente.

Enquanto você foca sua atenção, e relaxa a coxa direita, você vai se permitindo aproveitar essa sensação de relaxamento e bem estar, de tranquilidade, cada vez mais. E quanto mais você relaxa, melhor você se sente. E quanto melhor você se sente, mais você relaxa.

Você pode sentir a coxa direita, e todos os músculos da coxa direita, ficando mais e mais relaxados, leves, soltos, suavemente, calmamente.

Aproveite essa sensação. Continue se concentrando nestes sentimentos, e deixe que estes músculos da coxa direita, todos eles, soltem-se mais e mais. Os músculos ficam muito soltos, calmamente, suavemente relaxados...

Descontraindo e relaxando a coxa esquerda, permita que os músculos da coxa esquerda relaxem. E perceba cada músculo da coxa esquerda relaxando cada vez mais. Os músculos se tornam soltos, mais e mais soltos. Permita que estes músculos tornem-se muito, muito relaxados, suavemente, calmamente. Permita-se desfrutar dessa sensação, continue se concentrando nesses sentimentos de relaxamento, e deixe que os músculos da coxa esquerda relaxem calmamente, suavemente.

Permita-se deixar invadir por esta sensação de leveza, tranquilidade e paz. Relaxe profundamente, calmamente, sentindo e relaxando naturalmente, agradavelmente.

E agora que você tem bem relaxados os braços, rosto, face, pescoço, ombros, pés, pernas, coxas... deixe que esta sensação de relaxamento alcance seu abdômen. Concentre-se nele. Permita que ele relaxe, sinta os músculos do seu abdômen relaxando suavemente. Permita que os músculos do abdômen se soltem mais e mais. Os músculos do abdômen se tornam muito soltos, calmos, leves... suavemente, calmamente. Perceba como eles se tornam relaxados, soltos, e aproveite esta sensação.

O relaxamento alcançou braços, mão direita, mão esquerda, antebraços esquerdo e direito, rosto, pescoço, ombros, pés, pernas, coxas, abdômen... calmamente, suavemente, relaxados.

E você sabe que quanto mais você relaxa, melhor você se sente. E quanto melhor você se sente, mais você relaxa. Porque é muito bom relaxar profundamente,

suavemente, calmamente. Então você pode aproveitar essas sensações de bem estar e de tranquilidade.

Todos esses músculos relaxados, leves, soltos, calmamente, suavemente. E então você continua relaxando os músculos tranquilamente.

Agora perceba o tórax, o peito, e concentre-se nos músculos do tórax, deixando que eles fiquem soltos, mais e mais soltos. Permita que estes músculos se tornem muito relaxados... suavemente, calmamente.

Enquanto você se concentra nestes sentimentos de calma e tranquilidade, você pode observar a leveza de todos os músculos do tórax, tranquilamente.

O relaxamento vai se tornando cada vez mais agradável. Permita que ele se espalhe completamente por todo o corpo, inclusive nas partes que não foram mencionadas, e assim você vai desfrutando cada vez mais da sensação de bem estar, tranquilidade, calma e paz.

Perceba que você agora já está com o relaxamento completo. Todo o corpo, braços, pés, coxas, abdômen, peito, ombros, costas, pescoço, rosto, todos os músculos do corpo relaxam agora, tranquilamente, suavemente.

Permita-se desfrutar desta tranquilidade. Deixe-se levar pelo relaxamento profundo. Sinta a temperatura do corpo, e uma agradável sensação de paz e bem estar.

A cada minuto que você passa aqui, aumenta cada vez mais esta sensação.

### **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 desce. 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, estamos chegando no final. 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 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.

Você sabe que para movimentar qualquer músculo, seria necessário tensioná-lo, e então acabaria o relaxamento. Mas vamos nos concentrar neste relaxamento, e assim na ausência de tensão de qualquer músculo.

Relaxamento completo significa ausência de qualquer movimento. Ausência de qualquer esforço que torne o corpo rígido. Fazer um movimento só é possível se você contrair algum músculo, mas quando você permite que todos os músculos fiquem inativos, os nervos também ficam inativos.

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 recorda 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 7 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.

7. Olhos e músculos ao redor dos olhos bem relaxados. Duas vezes mais relaxados agora. Bem colados.

6. Totalmente colados.

5. Colados como chumbo.

4. Chumbo.

3. Totalmente desligados, colados.

2. Colados como o chumbo.

1. Desligados, colados como chumbo.

0. Pode tentar, 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.

Por "relaxamento", entende-se ausência de qualquer contração muscular. O corpo fica totalmente solto, mole, sem movimentos. Os músculos não oferecem qualquer resistência, como se fosse uma boneca de pano.

### **Catalepsia do braço**

Muito bem. Você sabe que músculos livres de qualquer tensão não podem mexer, pois para mexer qualquer músculo, é necessário tensioná-lo.

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 enorme viga de chumbo.

4, colado onde ele está.

3, colado como chumbo onde ele está.

2, chumbo.

1, totalmente colado como chumbo.

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

### **Aprofundamento para o nível A**

Sempre que você entra neste estado, você permite relaxar cada vez mais profundo.

Agora existem apenas mais 3 níveis de relaxamento que você pode entrar, que chamaremos de A, B e C. Em cada um desses níveis, o relaxamento é 10 vezes maior que o nível anterior.

Posicione-se no topo de uma escada rolante, de infinitos degraus. E você se sente muito bem nesta escada rolante. Embarque nesta escada rolante. E ela começa a descer, a aprofundar você para um nível de relaxamento dez vezes maior. Aprofundando cada vez mais, cada vez mais.

### **Amnésia dos números**

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. E para relaxar a mente, você fará uma contagem mentalmente 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 duas vezes mais.

Enquanto você ouve minha voz, você já pode começar com a contagem. 100. E você vai contando mentalmente, continue a contagem. E permita que os números sumam. Somem completamente. Eles somem. Permita acontecer. Queira que aconteça, faça acontecer, e acontecerá. Como dentro de uma caixa vazia, não tem nada lá, eles somem, somem completamente agora, somem agora, somem, somem, somem.

---

### **Observação**

*Quando o cliente atinge a amnésia dos números, pode-se começar com o processo de regressão ou sugestão. Este é o momento ideal para trabalhar emagrecimento, tabagismo, fobias, ou qualquer outra demanda do seu paciente. Após isso, emergir (retirar do transe).*

---

### **Emergir**

Muito bom.

Farei agora uma contagem de 1 até 5. Apenas no 5, você vai levantar já 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.

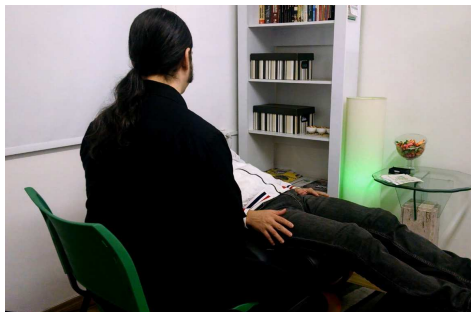
5, pode levantar, com total disposição.

**CONHEÇA NOSSOS CURSOS!**

**Você pode iniciar uma nova carreira.**



**TORNE-SE HIPNÓLOGO(A)**



**TORNE-SE HIPNOTERAPEUTA**

