

Paz interior instantânea

Com auto-hipnose e o método Poff

W. Poff, PhD

Direitos autorais Poff, 2026

Este material não pode ser reproduzido, no todo ou em parte, de nenhuma forma.

Pesquisadores: O Método Poff pode ser estudado apenas para observação dos efeitos antes e depois, e em estrita conformidade com os roteiros e sugestões fornecidos. Derivações e aplicações adicionais do Método Poff a outros cenários e/ou finalidades não são permitidas.

---conteúdo omitido---

Isenção de responsabilidade

Sou doutora em Ciências Sociais. "*Paz Interior Instantânea*" é uma obra filosófica com o objetivo de curar feridas humanas. Os resultados não são garantidos e podem variar.

Eu, pessoalmente, descobri o mecanismo humano para curar feridas emocionais de forma rápida, fácil, completa e discreta. Seu potencial é imenso: essa técnica demonstra que cada um de nós possui a capacidade de pôr fim ao próprio sofrimento, e que essa capacidade sempre esteve presente. Simplesmente não sabíamos como ativá-la. Fomos colocados aqui para prosperar, não para sofrer. Essa técnica nos aproxima muito mais da plena prosperidade.

As informações contidas neste livro provavelmente lhe trarão grandes avanços em direção à paz interior. No entanto, os temas aqui apresentados não representam as únicas feridas que nós, humanos, carregamos. Ainda há muito trabalho a ser feito para a cura completa. Outros livros desta série abordam outros tipos de feridas, como aquelas que afetam dinheiro, amor e bem-estar geral.

Índice

Dedicação

Reconhecimento

Isenção de responsabilidade

Índice

Introdução

Auto-hipnose

Este livro

Como funciona

Sessões múltiplas

Pais e filhos

AIDS

Pedras

Intuição

Remédios à base de plantas

Música

Aroma

Batendo

O Processo de Hipnose

Roteiros de auto-hipnose

Indução

Roteiro de Cura

Roteiro de despertar

Personalizando a cura

Ferramenta essencial: Pêndulo

Utilizando um pêndulo nesta obra

Gráfico: Percentagens

Gráfico: Sim/Não

Gráfico: Feridas da Alma

Nota sobre a energia da escravidão

O Método Poff

Próximos passos

Frequência da hipnose

Tabela: Números de 0 a 100+

Direcionando energias ao longo do tempo

Adaptando-se ao seu novo eu

Ajudando os entes queridos

Próximos conjuntos de energias

Bônus: Confira sua vibe

Tabela: Números de 0 a 800+

Gráfico: Frequências Emocionais

Considerações finais

Recursos

Nota do autor

Introdução

Nós, humanos, nos magoamos com muita facilidade. Quando alguém não faz o que esperamos, ficamos magoados. Você está na cidade e as pessoas não lhe dão atenção? Que pena! Você se esforça para fazer algo especial para alguém e essa pessoa simplesmente ignora? Que pena! Alguém faz uma expressão facial ou usa um tom de voz que você considera ofensivo? Isso pode arruinar o seu dia! Todos nós vivenciamos pequenas mágoas que nos fazem sentir mal ao longo de um dia normal. E isso sem mencionar os traumas reais que todos nós vivenciamos periodicamente durante nossas vidas.

Nos magoamos com facilidade, mas não sabemos como nos livrar da mágoa. Ela nos acompanha como uma nuvem escura, nos arrastando para a depressão e a irritação, influenciando nosso humor e nossa comunicação. Tentamos nos convencer do contrário: "Ela não fez por mal", "Ele está ocupado com o trabalho", "Não foi sua culpa", e, aos poucos, superamos a dor. Mas a ferida não cicatriza completamente só porque nos convencemos do contrário. Isso é especialmente verdadeiro com as feridas mais profundas: presenciar ou vivenciar algo terrível, ataques de todos os tipos, traição, negligência. Ficamos muito chateados, muito magoados, e essas feridas nunca cicatrizam de verdade a menos que dediquemos alguns anos a essa cura. Mesmo assim, é raro que as feridas de experiências verdadeiramente dolorosas cicatrizem completamente. Alguns segundos terríveis podem trazer uma vida inteira de dor e sofrimento insuportáveis.

Com o tempo, acumulamos cada vez mais feridas, mas ainda não sabemos como curá-las. A ansiedade é o nosso normal. E ela aumenta.

É difícil falar sobre emoções porque elas são intangíveis. São apenas energia que não podemos ver ou medir. Não são físicas. Portanto, não conseguimos perceber o quanto estamos magoados ou magoamos alguém. Quando se trata de outras pessoas, só sabemos a extensão de suas feridas pelas suas expressões. Mas não conseguimos ver nossas próprias emoções ou as feridas emocionais dos outros, o que torna difícil falar sobre nossos mundos emocionais.

Para uma ilustração mais tangível, vamos comparar com o corpo físico, que você pode ver e que pode ser avaliado fisicamente por outras pessoas. Imagine que você cai e rala o joelho. Você cuida do ferimento. No dia seguinte, você cai de novo e rala o mesmo joelho novamente. O ferimento está pior, certo? No dia seguinte, você cai de novo e rala o joelho pela terceira vez. A essa altura, o ferimento já está bem incômodo. Você provavelmente está bem irritado. Seu joelho está latejando o tempo todo. Está roxo e ralado, e o ferimento está ficando mais profundo. Está sangrando e gruda em tudo que você coloca nele. Dói a cada passo e você começa a mudar seu comportamento para minimizar a dor, então você manca um pouco. No dia seguinte, você cai de novo e rala o mesmo joelho novamente. Na verdade, você continua

caindo, constantemente reabrindo e piorando o ferimento. Como você se sente? Como você muda seu comportamento? Como você trata as outras pessoas?

Agora, imagine que não é apenas o seu joelho que sofre esse tipo de lesão repetitiva. Há também uma contusão no seu braço que você continua a bater. E você bate o mesmo dedão do pé repetidamente, e essa dor está afetando sua claudicação. Há também feridas no quadril, tornozelo, coxa, costas, tronco e pulso. Todas essas feridas são reabertas antes de poderem cicatrizar.

Como você se sente? Como você se comporta? Como você trata os outros?

Agora, vamos supor que todos tenham a mesma experiência com suas próprias feridas. Elas têm feridas semelhantes, mais ou menos nos mesmos lugares. Elas sentem o mesmo que você sente por baixo de todas as suas feridas. Como você acha que elas vão se comportar? Como você acha que elas vão te tratar?

Este é o mundo em que todos vivemos, pessoal. Esta é a experiência humana como a conhecemos. Claro, a ilustração do corpo físico serve para representar as feridas reais do nosso mundo emocional. Todos carregamos uma enorme coleção de feridas emocionais. E como não sabemos como curá-las, continuamos nos machucando da mesma maneira repetidamente, e essas feridas continuam aumentando. À medida que as feridas aumentam, ficamos mais desconfortáveis. Cada ferida individual alimenta uma ansiedade geral, que cresce. Alteramos nosso comportamento para tentar evitar nos machucarmos novamente – às vezes nos tornando defensivos e agressivos. Não nos sentimos muito bem por dentro, então é difícil ser gentil com os outros e levar em consideração seus sentimentos quando os nossos estão tão esmagados. Fazemos o que podemos para minimizar a ansiedade que sentimos. Isso se reflete em como gastamos nosso dinheiro e nossa energia pessoal. É muito difícil cuidar bem de nós mesmos porque forças internas poderosas nos impulsionam a apenas tentar aliviar a dor. É difícil encontrar a alegria.

Primeiramente, lamento muito que todos nós estejamos passando por isso. É um pouco trágico, não é?

Em segundo lugar, tenho uma notícia excelente para você!

Nós, humanos, possuímos um mecanismo inato para curar essas feridas emocionais, mas não o utilizamos porque não sabemos como. Até agora. É sobre isso que este livro trata. Com esta técnica que se baseia na autohipnose, você pode aliviar essas feridas emocionais. Em uma hora. Basta ler o roteiro fornecido em voz alta. Só isso! E desfrute de uma versão totalmente nova e mais relaxada de si mesmo. Quanto mais você lê o roteiro, mais ele ajuda. O método é rápido, fácil, simples, discreto, gratuito e você pode praticá-lo em qualquer lugar.

Não está na hora de se sentir melhor?

O livro é estruturado em torno do roteiro e do método de cura apresentados. Primeiro, explico do que se trata e, em seguida, guio você pelo roteiro de uma hora. Por favor, não demore. Experimente você mesmo. Você ficará impressionado. Isso eu prometo.

Acredito que toda pessoa deveria ter acesso a essa informação. Não me pareceu correto oferecê-la apenas em seminários exclusivos e caros, somente para aqueles que podem pagar altas taxas de acesso. É claro que o conteúdo aqui presente vale facilmente milhares de dólares – quanto você pagaria para ter paz interior? Com certeza, muito mais do que dez dólares. Mas essa informação deveria ser acessível a literalmente todas as pessoas do mundo. É um mecanismo humano, e todos deveriam saber como funciona. Por isso, estou oferecendo essa informação em um livro curto e barato. Deixe-me ajudá-lo(a) a melhorar sua vida da melhor maneira possível, instantaneamente – pelo preço de um daqueles cafés sofisticados.

De nada 😊

Auto-hipnose

Este trabalho baseia-se no conceito de autohipnose. A hipnose é antiga, com raízes que remontam a 3000 a.C. e coincidem com o surgimento da feitiçaria, da magia e da medicina. A hipnose tem sido usada como suporte para todas as três áreas.

A hipnose é um fenômeno muito peculiar: você relaxa completamente e diz que está hipnotizado, e isso abre uma porta para se comunicar diretamente com o subconsciente. Então, você pode reprogramar o subconsciente da maneira que desejar. Ao longo do tempo, as pessoas a usaram para truques em festas, fazendo com que as pessoas cacarejassem como galinhas ao receberem um determinado comando. Isso funciona porque o subconsciente está sempre no controle de nós, e o caminho neural para cacarejar quando solicitado foi gravado diretamente no subconsciente. A hipnose permite mudanças no nível subconsciente. Como qualquer pessoa que já tentou fazer mudanças no nível subconsciente pode lhe dizer, isso é realmente difícil. A hipnose facilita o processo.

Descobri recentemente que nós, humanos, podemos eliminar traumas emocionais através de uma técnica específica sob hipnose. Podemos neutralizar todas as nossas feridas emocionais com essa técnica. Isso alivia a ansiedade profunda e nos liberta para vivermos vidas mais felizes e saudáveis. Agora podemos prosperar com mais facilidade!

Curiosamente, nos últimos 5.000 anos, ninguém descobriu que a verdadeira razão pela qual temos essa capacidade de hipnose é para curar nossas feridas emocionais. Ou pelo menos ninguém tornou essa informação pública. Eu só sei que, em primeiro lugar, o sofrimento é terrível e, em segundo lugar, existe uma saída. Aqui está ela.

Este livro

Este livro oferece uma técnica para limpar resíduos emocionais. Ele te guia através do tratamento das emoções em dois níveis. Primeiro, limpamos as feridas emocionais que todos nós experimentamos.

Depois, aprofundamos o processo e eu te ajudo a identificar suas próprias feridas pessoais, apresentando então uma técnica para curá-las. Isso mesmo, você pode eliminar completamente a energia das suas feridas emocionais. Você pode se libertar para sempre dessa nuvem escura de mágoa – em poucos minutos!

Prometo que, antes de começar este trabalho, você não consegue imaginar a sensação de ter a turbulência interna da sua psique dissipada. A paz que você sentirá será fenomenal. Você se tornará muito mais agradável, tranquilo e uma companhia mais agradável. O ego não será tão frágil e você não se irritará com tanta facilidade. Sua experiência de vida se tornará absolutamente serena! Seus vícios diminuirão consideravelmente. Você gastará menos, se alimentará melhor e cuidará melhor de si mesmo em todos os aspectos. Naturalmente, sem esforço. Porque você se sentirá melhor!

Em cerca de uma hora, você pode ter uma vida completamente nova.

Seguir o roteiro fornecido, mesmo que apenas uma vez, mudará sua vida. Você eliminará muita da energia negativa que está te puxando para baixo e terá uma nova sensação de imensa paz interior. Talvez isso seja o suficiente para você e, se for, ótimo! Algumas feridas são mais persistentes e se beneficiarão de sessões repetidas de hipnose. Falaremos sobre isso daqui a pouco.

Não posso prometer que todos os seus problemas desaparecerão da noite para o dia, mas muitas das suas ansiedades subjacentes certamente desaparecerão. Neste livro, ofereço ferramentas para ajudar a neutralizar as energias feridas que você vem carregando há tempos. Cada um de nós, seres humanos, carrega as mesmas feridas essenciais, além de algumas feridas específicas relacionadas às nossas próprias experiências. As técnicas deste livro foram criadas para ajudar você a neutralizá-las, ao mesmo tempo que instala energias de paz, tranquilidade e tudo o mais que você deseja atrair para a sua vida. Outros livros desta coleção exploram mais profundamente o fenômeno da cura da energia emocional ferida, principalmente aqueles relacionados à influência do dinheiro e do amor. Portanto, se você quiser continuar aprofundando seus conhecimentos e expandindo sua própria cura, não deixe de conferir esses outros livros também.

Ao neutralizar as energias da ansiedade, você se sentirá muito melhor! Terá muito mais paz interior. Sua mente pode não saber o que fazer sem essas energias negativas pressionando seus pensamentos, palavras e ações. A luta interna se aquieta. Você ficará surpreso! Suas decisões serão todas suas, sem a voz de ninguém em sua cabeça dizendo o que fazer e causando uma batalha interna quando você não quer fazer algo. Você aproveitará muito mais a vida, livre dos fardos dessas energias escuras e pesadas. Você se tornará simplesmente mais gentil. Mais tolerante e paciente. Mais compassivo, pois agora consegue enxergar as feridas dos outros com muito mais facilidade. Menos raivoso e agressivo – muito, muito menos. Você poderá deixar os outros estarem certos sem se sentir ameaçado. Terá mais autoconfiança e autoestima, naturalmente. Seus limites serão mais naturais e você os estabelecerá com firmeza, porém gentilmente. Sua perspectiva sobre a própria vida será diferente. Você poderá simplesmente ser e estar bem com isso. Você se sentirá muito mais em paz interiormente. Porque não estamos tratando os sintomas. Estamos atacando a raiz dos problemas. E, de fato, transmutando a energia

turbulenta que você carrega em paz, contentamento e amor. Fazemos tudo isso simplesmente conversando conosco mesmos sobre o que liberar e o que incorporar, enquanto mantemos uma porta para o subconsciente aberta através da auto-hipnose. É muito simples, muito fácil e muito rápido.

Você está pronto?

A hipnose, como a conhecemos, tem sido usada para fins de entretenimento e em sessões de saúde mental como hipnoterapia. Na clínica, as pessoas a utilizam para combater vícios de todos os tipos e para melhorar a qualidade de vida.

As pessoas não têm usado isso para curar os problemas subjacentes aos seus sintomas: a energia emocional ferida.

Se você quiser saber mais sobre autohipnose, recomendo o livro "*Instant Self-Hypnosis*" (Blair, 2004). Blair era um hipnoterapeuta profissional na época em que escreveu o livro e oferece muitas informações nele, além de 35 roteiros para mudanças específicas na vida. O trabalho do *Instant Inner Peace* não seria possível sem "*Instant Self-Hypnosis*". Em vez de repetir o que ele já disse, recomendo a leitura da obra dele caso você queira saber mais sobre autohipnose.

É importante entender que você pode hipnotizar os outros com a mesma facilidade com que se hipnotiza. Siga o mesmo roteiro e troque "eu" por "você" conforme necessário. É simples assim. No entanto, não é exatamente recomendado para este trabalho específico, a menos que você esteja trabalhando com seus filhos. É melhor se você limpar e curar suas próprias feridas emocionais. Só você sabe o que está acontecendo dentro de si. Sua intuição pode guiá-lo(a) sobre quanto tempo você deve se concentrar em cada área para curar a ferida em si mesmo(a), e também sobre as frases a serem ditas.

Como funciona

Este sistema funciona porque substitui suas energias de baixa frequência por frequências vibracionais elevadas. Ele te liberta instantaneamente da monotonia que você nem sabia que carregava. Logo após ler o roteiro, você entenderá do que estou falando.

Vá para um lugar tranquilo e privado onde você não será incomodado por pelo menos uma hora. Leia em voz alta. Comece com a introdução. Em seguida, leia o roteiro de cura emocional fornecido. O ideal é fazer isso logo pela manhã, e a segunda melhor opção é fazê-lo antes de dormir. Fazer isso durante o horário de almoço no escritório não é tão ideal, e os resultados não serão tão profundos, mas ainda assim funcionará surpreendentemente bem.

Ao ler o roteiro de cura, você pode sentir uma onda de energia em seu corpo ao pronunciar certas palavras. Isso é excelente! Você está dissipando uma grande quantidade de energia que envolvia esse ponto. Continue a verbalizar a cura usando o Método Poff, apresentado mais adiante neste livro. Continue usando os tipos de afirmações fornecidos no Método Poff até que suas palavras não provoquem mais nenhuma reação. A maioria das pessoas sentirá uma profunda calma, como se prendessem a respiração

e não quisessem respirar, tão relaxadas, tão plenas. Você sentirá uma paz absoluta e uma espécie de transcendência, talvez, como se não estivesse realmente neste mundo agora. É isso! Maravilhoso! Essa energia é liberada ou absorvida, dependendo do que você está fazendo. É isso que buscamos com cada característica que abordamos.

Passe para a próxima. Mesmo que você não sinta nada, ainda está funcionando. Apenas certifique-se de pronunciar as frases devagar e com atenção, sentindo as palavras que está dizendo. Recite o roteiro simples de despertar quando achar que já está bom.

Algumas pessoas sentirão a energia se movimentando à medida que as feridas cicatrizam. Não se assuste. Muitas pessoas pelo menos arrotam. Você também pode espirrar, tossir, ter coriza, espasmos, tremores, convulsões, chorar (com ou sem lágrimas), gritar, lamentar, berrar, rosnar, uivar, suar, soltar gases, precisar ir ao banheiro, entre outros sintomas. Esses sintomas ocorrem durante a sessão de tratamento (na maioria das vezes). A energia continua circulando por uma a duas semanas depois, então não se assuste se você apresentar algum desses sintomas aleatoriamente nesse período. Você pode conter os acessos de energia, se precisar, não se preocupe, mas se puder deixar a energia fluir livremente, é melhor. Eu costumo preferir gritar e berrar em um travesseiro para não incomodar os vizinhos, mas você pode fazer como preferir, é claro.

Você pode sentir dores aleatórias durante o processo de cura. Isso é excelente, mesmo que seja desconfortável. Quando sentir uma dor repentina e estranha, você estará removendo feridas antigas. Quando sentir dor, você pode usar pedras específicas ou torrões de terra diretamente sobre a área do corpo afetada. Coloque os objetos de terra diretamente sobre a pele. A terra absorverá a energia ferida. Minhas pedras favoritas são a cianita negra combinada com a selenita branca. Gosto da cianita negra porque ela absorve energia com muita eficácia, mas não a retém. Costumo usar de três a cinco pedaços para cobrir bem a área afetada. A selenita branca purifica a energia e também não a retém. Um pedaço de selenita branca misturado com a cianita negra é suficiente. Neste trabalho, estamos removendo energia ferida, então a cianita negra é útil. E estamos substituindo-a por energia saudável, então a selenita branca ajuda nesse processo. As pedras são mais limpas e fáceis de usar do que torrões de terra, mas a Mãe Terra pura funciona igualmente bem. Durante este trabalho, você pode colocar os objetos sobre o coração e o plexo solar e, em seguida, movê-los para áreas específicas de dor aleatória conforme ela surgir. Aliás, você pode perceber que sente dor em suas áreas mais vulneráveis, como locais onde pode ter tido câncer ou outros problemas internos. Certifique-se de colocar as pedras ou a terra nesses pontos de energia negativa e ferida. Continue repetindo a frase que desencadeou a sua dor e use o Método Poff para trabalhar com o conceito até que a dor diminua. Pode ser necessário mais de uma sessão. Não tem problema.

Um erro que os hipnoterapeutas têm cometido até agora é tentar incutir os comportamentos desejados sem primeiro remover os resíduos energéticos. Você não consegue parar de fumar se sua ansiedade permanecer alta e suas feridas energéticas intactas. É preciso eliminar a sujeira antes de incorporar o que é bom, para que este tenha espaço para se firmar. Caso contrário, é como usar perfume porque você está fedendo e quer cheirar bem. Quão eficaz isso é? Portanto, elimine primeiro, depois incorpore o que você deseja.

É normal se mexer um pouco durante a hipnose. Mantenha a calma e o relaxamento. Você pode dizer: "Permaneço hipnotizado enquanto uso o pêndulo para avaliar essa cura". Não há problema em ir ao banheiro ou beber água; apenas tente manter o estado mental hipnótico.

Você pode trabalhar com quantos itens se sentir confortável em uma sessão, apenas um ou todos os itens do roteiro. Você saberá quando chegar a hora de parar, e é importante interromper esse processo. Não se sobrecarregue. Aprenda a técnica e use-a para transformar instantaneamente sua energia quando confrontado com emoções desconfortáveis, especialmente em momentos inoportunos. Por exemplo, você prefere não levar a energia de uma traição recente para uma reunião importante com um cliente. Use este método para transmutar rapidamente essa energia incômoda, para que você possa seguir em frente com sua vida sem obstáculos causados por acontecimentos da vida.

Você pode se sentir exausto(a) durante esse período – e com razão! Sua energia geral pode estar muito baixa. Isso é normal. Confie na sua intuição em relação à alimentação, descanso, atividades e vida social. Todas essas áreas passarão por mudanças durante esse processo. Não se alarme. Não se esforce demais. Se quiser dormir, durma. Se quiser assistir a filmes o dia todo, escolha comédias e outras histórias leves. Evite programas com violência e cenas horríveis de violência entre as pessoas – exatamente as feridas das quais você está se curando. Seu apetite ficará estranho e você terá desejos por alimentos diferentes, provavelmente frutas frescas e vegetais de raiz, ou simplesmente não terá vontade de comer nada. É possível que você sinta mais vontade de comer doces, já que há muita energia circulando e o açúcar a desacelera. Acompanhe as mudanças. Beba bastante líquido. Uma massagem é uma excelente ideia, principalmente a liberação miofascial – as emoções ficam armazenadas na fáscia. Você pode sentir náuseas ou tonturas. A energia está circulando! Com o tempo, você sairá dessa fase se sentindo mais vibrante e vivo(a) do que nunca!

Depois de concluir esse trabalho, chegou a hora de fazer as mudanças que você deseja. Agora é o momento de analisar seus hábitos e considerar seriamente se é isso que você realmente quer para o seu futuro. Agora, você tem uma escolha. Você removeu a energia que o estava puxando para baixo e o impulsionando para certos padrões de energia e certos comportamentos. A força motriz se foi, mas seus hábitos permanecem, e estão enraizados. Se você quiser mudar seus hábitos, agora você tem esse poder. Mas você precisa fazer isso. As antigas maneiras de fazer as coisas são "testadas e comprovadas" para você, certo? Elas serão suas respostas naturais. Dê um tempo para essas respostas. Faça escolhas mais conscientes. Agora você tem muito mais poder para escolher diferente.

Sessões múltiplas

Muita coisa ruim vai se dissipar em uma única sessão. Que ótimo! Tenho certeza de que você está pronto para se sentir melhor instantaneamente. Algumas questões mais profundas exigirão mergulhos mais profundos e múltiplas sessões, como era de se esperar. Você decide o quanto quer se livrar dessas

questões. Você se sentirá melhor imediatamente, e as sessões seguintes servirão para ajustes mais refinados. Se você quiser se livrar de TODA essa bagagem emocional, precisará retornar mais de uma vez.

Após o roteiro de hipnose, mostrarei como determinar se você ainda precisa trabalhar em determinada área emocional ou se ela já está resolvida.

Quanto mais você recorre a essa autohipnose, mais tênue se torna a linha entre seu subconsciente e sua mente consciente. Fica mais fácil identificar conscientemente certas áreas problemáticas no subconsciente. Além disso, talvez as respostas físicas de liberação se tornem mais intensas à medida que você limpa seus canais de energia.

Ao realizar essas sessões com mais frequência, você se torna mais sintonizado com seu mundo interior. Você consegue entender o que te motiva, eliminar o que não deseja e não te serve, e cultivar todas as coisas belas que você deseja nesta vida, neste momento.

Se você quiser fazer uma sessão intensiva, entrando e saindo do estado de hipnose e trabalhando em diferentes aspectos por algumas horas, tudo bem. No entanto, não é recomendável ler o roteiro completo de manhã e à noite, pois o trabalho pode se tornar bastante exaustivo.

Pais e filhos

Recomendo fortemente que os pais usem essas técnicas com seus filhos de qualquer idade. Você pode ler para seu filho, seu filho pode ler sozinho sob sua supervisão, ou você pode ler a indução usando pronomes neutros ("você") em vez de "eu", e então pedir para a criança repetir o texto. No entanto, esse método leva o dobro do tempo. Leia todo o texto, exceto as partes marcadas, mesmo as partes que parecem não fazer muito sentido para uma criança tão pequena. Você pode pular a parte sobre remover a energia da mãe, mas definitivamente ainda faça o trabalho de remover as energias dos outros. As crianças precisam da voz da mãe em suas cabeças para ajudá-las a tomar decisões, então queremos que isso esteja presente para os pequenos. Como adultos, precisamos da opção de recorrer à voz de nossos pais quando quisermos, em vez de nos sentirmos pressionados a escolher uma opção que pode não ser nossa primeira escolha. Já que nossa mãe literalmente nos criou com sua energia, essa energia permanece conosco por toda a vida, a menos que a limpemos, continuando a ser uma voz forte em nossas cabeças. Dito isso, se você estiver criando uma criança que não é sua filha biológica, é recomendável remover a energia da mãe biológica. Isso liberta a criança do peso da energia dela quando ela não estiver mais presente.

O roteiro de hipnose inclui uma seção sobre alimentação saudável para você e outra para seus filhos. Recomendo que você leia a parte sobre alimentação saudável para crianças apenas se tiver filhos em casa que precisam ser alimentados. Essa parte do roteiro facilitará muito a tomada de decisões inteligentes para a saúde dos seus filhos.

Há uma seção no final do roteiro para crianças. Este livro pode ser sobre paz interior, mas isso é difícil de alcançar se você tem crianças gritando, correndo e se recusando a fazer o que lhes é pedido. Por isso, incluí uma pequena seção para elas lerem também, o que deve ajudar com o desempenho e o

comportamento. É importante que elas tenham paz interior, e trabalhar com este roteiro as ajudará bastante.

Infelizmente, vivemos em um mundo onde os anunciantes direcionam seus anúncios para crianças, explorando seus cérebros ainda em desenvolvimento e incentivando-as a pressionar os pais para comprarem o produto anunciado. É uma prática predatória e insidiosa, a publicidade direcionada a crianças. Este texto ajuda a neutralizar os efeitos desse tipo de anúncio, minimizando seu impacto sobre seus filhos. Se possível, peça para que seus filhos leiam esta seção sozinhos. Caso contrário, sinta-se à vontade para lê-la para eles.

O roteiro de hipnose fornecido é bastante extenso, mas ainda assim recomendo que você o pratique integralmente com seus filhos pelo menos uma vez, exceto as partes marcadas. O trabalho os ajudará a se sentirem muito melhor também, você verá. Não precisa fazer tudo de uma vez. Após o roteiro geral de cura, há instruções para o trabalho com pêndulo. Faça isso também com seus filhos para que você possa identificar as energias específicas contra as quais eles lutam e ajudá-los a aliviar essas energias com o método fornecido nessa seção.

AIDS

Neste trabalho, você está explorando seu subconsciente, buscando feridas que podem ser curadas. Isso exige coragem e força. Mas você tem o que é preciso. Aqui estão algumas ferramentas que podem te ajudar.

Os roteiros fornecidos aqui ajudarão muitas pessoas, mas podem não atingir suas feridas pessoais de forma direta o suficiente para curá-las completamente. Somos todos diferentes. Esta jornada ao seu subconsciente é sua, e ninguém mais irá a esse caminho além de você. Portanto, você está no comando. Você pode optar por ler o roteiro fornecido apenas algumas vezes e encerrar o assunto, se desejar, ou pode se aprofundar nessas áreas para se purificar completamente. Para esta última opção, você precisará explorar um pouco para localizar as áreas específicas que precisam da sua atenção. Quanto mais especificamente você conseguir identificar e falar sobre uma ferida, mais completamente poderá curá-la. Os recursos sugeridos nesta seção o ajudarão nessa exploração.

Os recursos apresentados abaixo auxiliam nas fases de descoberta e cura. Eles ajudam a abrir e relaxar o seu corpo para que você possa identificar mais facilmente onde estão suas feridas, e também ajudam a alcançar níveis mais profundos do seu subconsciente para conduzir a cura em níveis mais profundos, tornando seus esforços mais eficazes.

Pedras

As pedras mencionadas anteriormente ajudam a extrair a energia negativa do seu campo energético e a substituí-la por energia purificada. Elas auxiliam na extração e purificação.

Adoro usar cianita negra e selenita branca. Sou bastante sensível à energia. Também já usei turmalina negra e cristal de quartzo, mas não achei que eles absorvessem (negro) ou purificassem (branco) tão bem quanto a cianita negra e a selenita branca.

Além disso, descobri que, neste caso, quanto mais, melhor. Quanto mais pedras você conseguir colocar na área, mais elas absorverão os detritos que você está tentando eliminar.

Intuição

Sua maior ajuda neste trabalho é a sua intuição. Sua intuição é, em parte, seu subconsciente tentando se comunicar com você. Ouça-a e permita que ela o guie através das frases. Suas feridas emocionais residem em sua mente subconsciente. Existem poucas técnicas para acessar o subconsciente diretamente, mas a hipnose é uma delas. Você precisa confiar na sua intuição para entender o que vem à tona, o que você sente dentro de si, para que possa compreender melhor as feridas específicas que precisa remover. Todos nós temos as mesmas feridas essenciais, e ainda assim, as temos de maneiras diferentes. Quanto mais precisamente você identificar suas próprias feridas, mais eficazmente poderá removê-las. Não é importante que você entenda por que tem as feridas. Você só precisa saber quais são elas para poder oferecer afirmações que as curem e transmutem. Ao realizar este trabalho, você sentirá diferentes coisas surgindo. Essa é a mágica. Porque é nisso que você está trabalhando. Ninguém mais pode fazer isso por você. Só você pode extrair o que está dentro de si. Mantenha a mente aberta. Se você sentir necessidade de permanecer mais tempo em determinada área, definitivamente faça isso. Se uma emoção vier à mente que não esteja na lista, definitivamente tente dissipá-la usando o Método Poff, explicado após os roteiros.

Remédios à base de plantas

Para este trabalho, você precisa de uma intuição forte e de uma porta aberta para o subconsciente, para que possa fazer mudanças diretamente em sua estrutura mental, no seu subconsciente. Álcool e cafeína embotam os sentidos, portanto, não é recomendado realizar este trabalho após o consumo de qualquer uma dessas substâncias. Mas as plantas medicinais aguçam os sentidos. Elas ajudam você a acessar estados cerebrais mais profundos, como o estado alfa e outros ainda mais profundos, e ajudam você a ouvir melhor sua intuição. Elas ajudam a transportar você da realidade concreta e objetiva da vida cotidiana para o ambiente da mente amorfa. A microdosagem de plantas medicinais pode ajudar a abrir seu campo energético, tornando o trabalho mais fácil e eficaz. Também pode ajudar a fortalecer sua intuição, facilitando a percepção e a confiança nela.

Portanto, a microdosagem de plantas medicinais é recomendada para este trabalho. Você não deve ingerir uma quantidade tão grande a ponto de perder o foco e sua mente divagar indefinidamente, mas apenas o suficiente para ajudar a abrir as portas da sua mente. Cannabis, cogumelos – e qualquer outra planta medicinal – ajudarão a abrir sua mente, a trazer informações do subconsciente para a

consciência e, assim, fortalecer este trabalho. Não estou recomendando nada ilegal, mas, no entanto, tudo é legal em algum lugar. Quanto mais profundamente você conseguir atingir o estado de hipnose e quanto mais conseguir se conectar com as energias internas, mais eficazmente poderá neutralizar os agentes negativos e melhor se sentirá, mais rapidamente. Essas plantas podem ajudar a abrir essas portas internas de forma mais ampla.

Note que eu disse *microdosagem* . Estamos apenas buscando uma pequena ajuda para abrir a porta, não uma experiência completa. Queremos ter controle total de nossas faculdades.

Dito isso, uma exploração mais profunda pode ajudá-lo a trazer à tona questões mais complexas que você talvez esteja tendo dificuldade em compreender. Se sua intuição lhe diz para optar pela dose completa, siga em frente.

Música

Se você quiser ouvir música, isso pode te ajudar a se transportar para outro mundo. Escolha uma música para meditação com uma batida lenta.

Aroma

O aroma também é uma ferramenta poderosa. Escolha algo agradável e purificador. Queimar incenso puro ou de palo santo, olíbano, sálvia, sangue de dragão ou similares são boas opções. O alecrim dilata os vasos sanguíneos no cérebro e pode ser um estimulante inesperado.

Batendo

A técnica de tapping, também conhecida como técnica de libertação emocional, ajuda a remover feridas emocionais através da estimulação suave de pontos específicos do corpo. Para este trabalho, recomendo usar apenas quatro pontos de pressão: topo da cabeça, região da clavícula, laterais na altura do peito e no meio da palma da mão, como um golpe de karatê. Pressione a área firmemente várias vezes. Siga sua intuição para entender se você deve usar o tapping em uma área específica que está liberando e quais pontos de pressão no corpo. Às vezes, sinto-me atraída apenas pelo ponto do karatê, por exemplo. O tapping pode auxiliar na liberação.

O Processo de Hipnose

A hipnose sempre começa com um roteiro de indução. Basicamente, ele relaxa você e diz: "Você estará hipnotizado quando eu disser". Em seguida, vem o tratamento, o trabalho desejado. Aqui, esse é o roteiro de cura. O Roteiro de Despertar é a sua saída, quando você achar que já está satisfeito. Você

permanecerá totalmente consciente durante todo o processo, não se preocupe, e saberá quando já tiver tido o suficiente por enquanto. Não se sinta pressionado a ler todo o roteiro de uma só vez. Este leva cerca de uma hora, com pausas ocasionais. Faça o que for mais confortável para você.

Você saberá que está hipnotizado porque sua fala ficará ligeiramente diferente. Você tropeçará nas palavras, pronunciará mal, confundirá as palavras, falará arrastado e terá mais dificuldade para articular as palavras. Essas mudanças são muito sutis. Mas você poderá notar que sua língua não está tão ágil enquanto tenta formar palavras com a boca. Quanto mais você sentir essa dificuldade para pronunciar as palavras, mais profunda será a sua hipnose. Não se preocupe em pronunciar as palavras incorretamente – apenas continue lendo sem se preocupar com a perfeição.

Durante as sessões de hipnose, permita que sua voz suavize e relaxe. Ela pode ficar mais grave de forma incomum. Quando isso acontece, significa que você está se comunicando com seu subconsciente e através dele. É um ótimo sinal! É um indicativo de que você está em um estado profundamente propício para o trabalho de reprogramação do subconsciente, que é o nosso objetivo. Se sua voz não ficar mais grave, não se preocupe. Mas se ficar, é porque você está se comunicando diretamente com seu subconsciente.

Você pode ler este roteiro quantas vezes quiser. No entanto, não recomendo mais de uma vez por dia. Este é um trabalho sério, embora pareça muito leve, e pode ser exaustivo. Por outro lado, você pode optar por usar apenas os gatilhos em várias sessões diárias. Cada vez que você lê, está se dando uma dose poderosa de cura, limpeza e fortalecimento. A cada leitura, você se cura um pouco mais. Sua frequência vibracional se eleva notavelmente. Você pode, inclusive, passar das frequências vibracionais mais baixas para as mais altas em apenas alguns meses, se desejar. Isso é fenomenal! Levei vários anos de foco intenso para elevar minha vibração em 80 Hertz, e agora a elevo em pelo menos 50 Hertz a cada vez que leio o roteiro de hipnose. Deixe isso entrar na sua cabeça. Você pode elevar sua vibração muito rapidamente e se sentir muito melhor imediatamente com esta técnica. E a energia negativa desaparece para sempre! Ela não volta. Isso também significa que, se você fizer algumas leituras do roteiro e deixá-lo descansar um pouco, sempre poderá retornar a ele e retomar de onde parou energeticamente. Sua vibração padrão não muda muito no decorrer da vida diária, então você não deve regredir muito. Serão necessárias cerca de três leituras em três dias consecutivos para que a maior parte do conteúdo comece a se fixar. Leia diariamente por sete dias, contanto que sua intuição concorde, e você estará realmente no caminho certo. Os gatilhos internos que você definir (explicados em breve) começarão a surtir efeito após cerca de 7 a 8 sessões. Se você quiser limpar completamente todas essas energias negativas e absorver as positivas abordadas neste roteiro, precisará de cerca de 35 a 40 sessões no total. Elas não precisam ser em dias consecutivos – e provavelmente não deveriam ser. Além disso, às vezes as coisas vêm à tona em camadas. Você acha que absorveu tudo, e naquele dia você absorve, e então, descobre que havia mais coisas lá dentro. É muita coisa! Simplesmente leia o roteiro. Tudo isso foi pensado para eliminar as energias e ansiedades que interferem na sua paz interior e para instilar uma sensação de calma e empoderamento, juntamente com paz e tranquilidade.

Existem algumas passagens que treinam seu corpo para emitir alertas físicos de perigo provenientes de fontes comuns: pessoas más que pretendem causar danos, organizações malignas que causam danos, mentirosos e o ato de comer ou beber algo que seu corpo percebe como prejudicial. Ofereci algumas sugestões para esses gatilhos. Sugeri flashes que carregam a mensagem de alerta. Algumas opções para detectar o mal em pessoas e organizações incluem "Pop! Goes the Weasel", "Psycho Killer" ou aquela música famosa do filme *Psicose*. Para detectar mentirosos, talvez trechos das músicas "Lyn ' Eyes" ou "Tell Me Lies". Se você preferir outras indicações em seu corpo, sinta-se à vontade para usar as suas. Talvez você feche a mão esquerda em punho, comece a cantar ópera, cacareje involuntariamente como uma galinha ou algo do tipo. Eu incluí "um monte de galinhas cacarejando na minha cabeça" no roteiro, mas sinta-se à vontade para usar o que funcionar melhor para você. Obviamente, o que você escolher como seu alarme não deve ser sua música favorita ou algo que já esteja sempre na sua cabeça. As passagens estão marcadas no texto e sugestões são oferecidas, mas sinta-se à vontade para usar as suas próprias. É o seu sistema de alarme! Como você quer configurá-lo? Temos muita ansiedade em relação a fazer boas escolhas em um mundo cheio de opções atraentes, cada uma nos convidando a escolhê-las, e não conseguimos discernir facilmente entre o bem e o mal, a ajuda e o dano. Os predadores não têm marca. Esses indicadores físicos funcionarão como sinais no seu corpo, aliviando a pressão de tomar a decisão certa – e o sofrimento quando você toma a decisão errada. Quanto mais você ler esses tipos de passagens, mais fortes esses sinais se tornarão no seu corpo. Você pode querer revisar essas passagens periodicamente para reativar o sistema de alarme interno do seu corpo. Eu te digo, esse mecanismo de alarme aqui é muito interessante. Seu subconsciente sabe de tudo e quer te manter seguro. Esses gatilhos são muito legais. Basta configurá-los, reforçá-los e observar quando eles aparecerem. Se você quiser mudar o seu gatilho, faça mais sete dias de hipnose. Mas eu não faria isso com muita frequência.

Algumas energias negativas exigirão múltiplas sessões em dias diferentes, enquanto outros elementos serão eliminados facilmente com um único tratamento. Só você sabe o que sente, o que está acontecendo dentro de você. Quando sentir uma excitação energética, seu trabalho é se conectar com essa energia. Você encontrou um acúmulo de energia negativa! Quanto maior a excitação energética, maior a concentração de energia e mais importante é eliminá-la. Agora, trabalhe nisso com paciência e cuidado. Fale devagar, faça pausas e respire, repita frases, crie novas frases, etc. As energias são suas, e você pode sentir quais palavras ou afirmações causam a maior agitação energética dentro de você, que é o que você deseja, então repita-as lenta e significativamente. Concentre-se nessas áreas. Pacientemente. Repita as frases e repita-as com palavras diferentes. Algumas áreas precisam que você permaneça com elas por um tempo, com paciência, criatividade e orientação intuitiva. Mantenha sua linguagem simples. Quanto mais você continuar falando com os quatro tipos de afirmações fornecidas, mais você estará limpando a ferida. Se você tem feridas persistentes, use palavras de cura adicionais, conforme indicado no Método Poff, explicado após o roteiro de cura. Cada sessão será diferente à medida que você avança nesse processo de cura. Você trabalhará em algumas das mesmas áreas em dias diferentes, mas, eventualmente,

usará frases e vocabulário diferentes. Suas afirmações evoluem conforme você progride no trabalho de cura e sua intuição se torna mais fácil de ouvir. Você também pode descobrir características que não estão nesta lista. O roteiro pode facilmente se tornar um guia flexível, mas você escolhe algumas de suas próprias palavras para cada área.

Como indicado no roteiro, você irá analisar cada ponto individualmente, focando na energia correspondente. Em seguida, passe para o próximo. Com foco e tempo suficientes, muitos pontos de energia devem ser liberados em uma única sessão. Se estiver com dificuldade para liberar algo e não parecer haver muita evolução, pode ser porque existe um problema subjacente que precisa ser identificado e resolvido, você não abordou a ferida da maneira correta, não usou palavras suficientes, ela é simplesmente muito extensa e precisa de mais sessões de hipnose, ou sua hipnose não é profunda o bastante. É necessário aplicar a "medicina" diretamente sobre a ferida, não apenas nas proximidades, e às vezes a ferida é muito difícil de encontrar. Se estiver com dificuldade para encontrar algo, peça ao seu subconsciente que o ajude a compreendê-lo antes de dormir e, em seguida, preste atenção aos seus sonhos e aos seus primeiros pensamentos ao acordar na manhã seguinte. Às vezes, a diferença entre liberar uma ferida parcial ou completamente está na quantidade de palavras de cura que você utiliza. Use o Método Poff, explicado em breve, para decidir o que dizer. Então, continue falando. Algumas feridas são muito profundas e precisam ser cicatrizadas aos poucos: leva tempo para incorporar novas perspectivas e chegar à raiz de problemas enraizados, e precisamos nos sentir seguros para que essas energias antigas diminuam gradualmente. Outro elemento fundamental para limpar um objeto, parcial ou completamente, é a profundidade da sua hipnose. Quanto mais profunda for a hipnose, mais eficaz será a limpeza. Utilize mais recursos auxiliares. Cannabis e alguns cogumelos mágicos leves ajudam bastante.

A energia do medo leva um tempo para ser dissipada. Ela é complexa e multifacetada, e para realmente liberá-la, você precisa identificar exatamente do que ou de quem você tem medo e se concentrar nessa energia específica. Isso está além do escopo do nosso trabalho com *Paz Interior Instantânea*, porque você pode ter paz interior sem remover completamente todos os resquícios do medo. No entanto, os resquícios do medo obstruem as energias das coisas que você deseja atrair para sua vida, como amor e dinheiro, então falamos sobre como liberar o medo mais profundamente nesses livros. Por enquanto, se você conseguir remover algumas camadas de medo generalizado, isso já é uma vitória e é o suficiente. Você se sentirá muito melhor. Não é por acaso que o medo aparece duas vezes no roteiro.

Você também precisa limpar a energia de outras pessoas do seu campo energético. Nossos opressores deixam sua energia em nós, e ela continua a interferir em nosso campo energético, afetando nossas decisões e nossa energia em geral. Você já ouviu a voz da sua mãe ou de outra pessoa na sua cabeça pressionando você a se comportar ou decidir de uma certa maneira? Talvez dificultando que você faça o que quer ou o que é realmente bom e certo para você? Essa é a energia que precisa ser limpa. A voz da mãe é forte para todos nós – e precisa ir embora quando chegamos à idade adulta. Isso não remove sua mãe da sua vida, não se preocupe. Isso simplesmente remove a energia dela do seu campo para que você possa ser livre para decidir por si mesmo. Isso não afeta o quanto você ama. Se você teve a sorte de ter

várias mães ou figuras maternas, faça uma rodada de limpeza energética para cada uma delas e mencione o nome de cada uma especificamente durante a respectiva limpeza: “minha mãe biológica Janet Jones”, “minha mãe ____ Frieda Raye”, etc. Seja qual for a sua situação, sempre limpe a energia da sua mãe biológica, já que você literalmente se tornou um ser humano dentro do campo energético dela, e também a de quaisquer outras figuras maternas importantes. Além disso, pessoas que foram cruéis com você ao longo da vida, como ex-parceiros, talvez – outros opressores – também podem estar presentes no seu campo energético. Se você sofreu bullying, violência doméstica e/ou perseguição, definitivamente precisará remover a energia dessa pessoa do seu campo energético. Faça uma rodada de limpeza energética para cada uma delas e mencione o nome e sobrenome de cada uma, se possível, durante a respectiva limpeza.

A maioria de nós também possui energias que, sem que percebamos, interferem em nossos campos energéticos. Talvez até 70% de nós tenhamos energias indesejadas aderindo a nós, causando essa interferência. Essas energias interferem no seu bem-estar de maneiras inacreditáveis, tornando extremamente difícil o seu progresso. Elas precisam ir embora! Há uma seção neste roteiro para ajudar a eliminar todas essas energias de outras pessoas. Por favor, não pule esta seção. Todos nós acreditamos que não temos nenhum desses tipos de energia aderindo a nós, mas a maioria de nós as tem, e mais de uma. Por favor, use a linguagem de remoção fornecida. Você pode precisar dedicar mais tempo a esta área do que o roteiro sugere, repetindo o roteiro para a área algumas vezes e adaptando sua linguagem conforme sua intuição indicar. Esta é a única área onde o pêndulo é pouco útil. Se você sentir uma excitação de energia ao pronunciar essas frases, há algo ali que não quer ir embora. Entenda! Continue falando. Use uma linguagem muito enérgica, como "Eu ordeno" e "Eu bano". Continue falando até se sentir em silêncio. Teste novamente na sessão seguinte.

Nesta fase, você deve resistir à necessidade de entender conscientemente por que está acumulando essas energias. Não precisa dar sentido a isso. Deixe que seja suficiente liberar essas energias indesejadas. Por enquanto. Dito isso, você pode usar o pêndulo, que será explicado em breve, para se aprofundar mais; basta manter a mente aberta.

Este roteiro foi desenvolvido para lidar com as energias negativas que acredito que todos carregamos. Cada ponto do roteiro visa neutralizar as energias específicas que atrapalham nossa paz interior. Tudo o que nos perturba ou causa estresse interfere na nossa paz interior, então vamos nos livrar do máximo possível dessas perturbações, uma de cada vez. Assim que você conseguir neutralizar todas essas energias, além das suas energias negativas pessoais, explicadas após os roteiros abaixo, você definitivamente se sentirá muito melhor!

Existem também algumas atividades em grande escala, como sociedade, que prejudicam nossa paz interior, quer tenhamos consciência disso ou não. Se realmente desejamos paz interior, precisamos viver em harmonia com aqueles que nos rodeiam. Precisamos de uma existência pacífica. E precisamos que todos ao nosso redor também tenham uma existência pacífica para que nos permitam viver em paz. Isso é civilidade, não acha? E para que isso aconteça, precisamos eliminar as influências sociais nocivas. As que incluímos são aquelas que você sabe, no fundo, serem problemáticas para o indivíduo e para a

sociedade, mesmo que não queira admitir. Muitas delas tornam a vida conveniente, mas causam danos profundos ao indivíduo e à sociedade de diversas maneiras. Os textos fornecidos nessas áreas explicam ao seu subconsciente por que essas práticas são prejudiciais, ajudando sua mente a priorizar a saúde em geral, em vez de continuar participando delas.

Também vamos incorporar especificamente energias que queremos vivenciar, como sucesso e civilidade saudável, entre muitas outras. Você vai se surpreender.

Para que isso funcione, tudo o que você precisa fazer é ler este roteiro em voz alta. Se você conseguir manter a mente focada no que está dizendo, funcionará melhor. Se você ler enquanto sua mente divaga, provavelmente aproveitará apenas cerca de 70%, em vez dos 100% que obterá se prestar atenção enquanto lê. As seções são curtas, então o ritmo é constante, mas ainda assim leva cerca de uma hora para ler tudo. Ao final dessa hora, sua vida terá mudado completamente! Daquele momento em diante, para sempre.

É extremamente rápido em termos de trabalho de cura, mas ainda é bastante para uma única sessão. Novamente, sinta-se à vontade para parar quando achar que está tudo bem. Basta avançar para o Roteiro de Despertar a qualquer momento. Volte e continue de onde parou, sem problemas. Simplesmente faça, em vez de não fazer. 😊

Roteiros de auto-hipnose

Encontre um lugar confortável, tranquilo e privado onde você não será incomodado por pelo menos uma hora. Reserve um tempo para realizar este exercício lentamente. Ligue sua música, se desejar, acenda seu perfume, tenha a microdose à mão, caso esteja utilizando, e suas pedras ou terra, se for o caso. Deite-se confortavelmente. Leia em voz alta o texto a seguir, exceto as palavras entre colchetes, que devem ser lidas em silêncio. É importante que a leitura seja feita em voz alta. Leia devagar e com atenção. Repita quando perder o foco. Sinta-se à vontade para improvisar, se achar conveniente, e dedique mais atenção a algumas partes do que as indicadas aqui, se necessário. Lembre-se de que quanto mais profunda for a sua hipnose, melhores serão os resultados.

Vamos lá! Te vejo do outro lado!