Rodrigo Medeiros

Hipnoterapeuta & Reprogramador Mental



E-BOOK

3 PASSOS RELAXAMENTO MENTAL E FÍSICO

“Mas há um caminho para chegar até esse domínio total do próprio corpo e da própria mente. A evolução é uma espiral - há fases boas e ruins. - CAIO FERNANDO ABREU”

E-Book

3 Passos de Relaxamento Mental e Físico.

Este exercício prático é aplicado com técnicas básicas de indução Programação Neurolinguística – PNL e Auto Hipnose e pode ser aplicado para controle e equilíbrio da Ansiedade, Tensão, Estresse, relaxamento para tomada de decisão e buscar dormir de forma tranquila. Basta seguir os passos a seguir.

Recomendo que você se acomode confortavelmente, pode ser em uma poltrona, um sofá ou deitado em sua cama, por exemplo, de modo que seja um ambiente confortável que possa ficar por algum tempo concentrado sem que alguém o incomode ou interrompa esse processo. Isso pode ser feito também em qualquer outro ambiente, dependendo do estado de concentração em que possa verdadeiramente permitir-se realizar alcançar o estado desejado, pode ser num evento, festa, local de trabalho, na rua ou shopping e outros, desde que encontre esse ambiente ou lugar favorável e sinta-se à vontade, você estará pronto para iniciar o processo, vamos lá:

1. **PASSO – RESPIRAÇÃO**



A respiração é fundamental para o controle mental, uma ação simples e necessária que as pessoas esquecem a importância de se respirar bem e poder oxigenar bem o nosso corpo, com bastante ar em nossos pulmões conseguimos carregar a dose de oxigênio primorosa para alimentar nosso cérebro, e todos órgãos vitais alimentados pela corrente sanguínea que transporta o oxigênio tão necessário ao funcionamento do nosso corpo.

Acontece que quando estamos com alto estado de ansiedade, por exemplo, nem se quer respiramos corretamente, respiramos de forma incompleta, de forma que fracionamos em um terço a respiração ideal, isso ocasiona falta de

oxigenação adequada, hiperventilação dos pulmões, aceleração do batimento cardíaco, dores de cabeça, fadigas musculares, ou seja o nosso corpo sente todo impacto da falta de oxigenação necessária, simplesmente respirar da forma adequada já irá equilibrar todo seu sistema corporal, físico e mental. É como é essa respiração:

A. RESPIRAÇÃO 4 X 4 SEGUNDOS - POR 10 VEZES;

Inspirar ou puxar o ar em 1 – 2 – 3 – 4 segundos de duração, prenda a respiração e conte mentalmente até 4 segundo e expirar ou soltar o ar lentamente contando mentalmente 1 – 2 – 3 – 4 segundos, repetindo esse ciclo por 10 vezes, ou quanto for necessário pra você.

Ao fazer isso você já vai sentindo seu corpo relaxando, pesando sobre onde você está situado, sentindo-se seguro e sua mente vai relaxando, aprofundando e desligando todo e qualquer pensamento externo, concentrando nesse momento apenas no seu corpo, como se o relaxamente fosse percorrendo desde sua cabeça, pescoço, ombro, braços, mãos, ponta dos dedos, passando pelo seu peito e abdômen, descendo pelo quadril, pernas e chegando até seu calcanhar, dedos e sola dos pés, vá sentindo, vendo e ouvindo a cada detalhe, cada percepção e relaxe cada vez mais e mais.

Faça e pratique agora o passo:

1.A. RESPIRAÇÃO - 4 X 4 SEGUNDOS - POR 10 VEZES.





Pronto agora que você já praticou o primeiro passo vamos ao segundo passo:

2. PASSO – NEUTRALIZAR OS PENSAMENTOS



Para realizar esse passo entenda que o órgão responsável pela sua fala e por conseguinte seus pensamentos é a sua Língua, certo? Quando você fala a língua se movimenta para reproduzir o som, e quando você pensa a sua língua se posiciona em algum ponto fixo em sua boca.
Pense em algo e perceba onde fica posicionada a sua língua?
Pode ocorrer algumas posições como:

I – Posicionada nos céu da boca - acima;
II – Posicionada na base da boca – abaixo:
III – Posicionada para frente – empurrando ou entre os dentes;
IV Posicionada para trás – sentido da garganta.

Entre outras posições como mordendo a língua o do lado direito ou esquerdo, isso varia de pessoa para pessoa, e isso não quer dizer nada, é somente uma forma de ancorar o órgão, no caso a língua, que é responsável pela nossa fala e quando pensamos ela fica ancorada em alguma posição determinada.
Agora imagina a sua língua como se fosse um câmbio de marcha de um carro manual, ou até automático agora, onde você precisa posicionar a marcha em uma posição fixa para tracionar o motor do carro, seja na 1ª, 2ª, 3ª, 4ª ou marcha Ré. Entretanto o câmbio possui também uma posição "N", onde não tem nenhuma marcha acionada, ou no caso do automático tem o "N" ou o "P" para posição Neutro e ou Parado. Tendo a referência do câmbio de marcha de um carro você irá fazer a mesma coisa com a sua língua em sua boca, ou seja, posicionar ela no "N" Neutro da sua boca, que é a seguinte posição:

B. LÍNGUA NO CENTRO DA BOCA



Mantenha sua boca entre aberta e posicione sua língua no meio da boca, onde ele fique sem encostar em nenhuma parte da sua boca. Posicione aí, e ao colocar a língua no Ponto "NEUTRO" da boca, perceba se você consegue pensar em algo? É natural que ao fazer isso a sua língua fica NEUTRALIZADA e assim você consegue Neutralizar e/ou Anular seus pensamentos, durante esse período ao

fazer essa ação, certo? É normal você deixar de pensar em algo e sentir seu corpo e sua mente vai relaxando mais e mais, quando isso ocorre você está no caminho certo.
Então faça e pratique o passo:

2.B. NEUTRALIZAR OS PENSAMENTOS – LÍNGUA NO CENTRO DA BOCA.





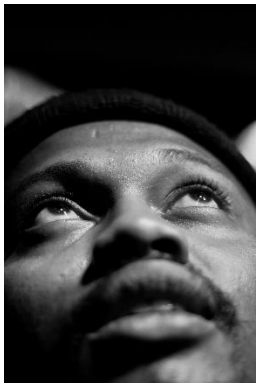
E vamos ao terceiro e último passo:

3. PASSO – ESTADO CINESTÉSICO



Neste último passo você irá acessar o estado de cinestesia, que é o conjunto de sensações através das quais se torna possível perceber os movimentos musculares, por meio dos estímulos do próprio organismo. Isso vai fazer acessar mais profundamente e intensificar os dois passos anteriores, em busca de potencializar ainda mais o relaxamento mental e físico, afim de neutralizar e controlar ainda mais a situação que pode estar sentindo.
Para realizar esse passo iremos utilizar nosso sentido visual, a posição ocular dos seus olhos identifica qual ação está executando, que pode ser percebido padrões do Sistema Representacionais que temos, sendo eles: Visual, Auditivo e Cinestésico. E no Sistema Visual, o que chamamos na PNL de Pista Oculares, vamos praticar através dos seus olhos uma conexão maior de aprofundamento. Quando você está fazendo uma reflexão ou um pensamento que te leva a uma projeção de uma imagem ou lembrança, seus olhos posicionam-se em três movimentos específicos e caraterísticos de cada ação, sendo eles:

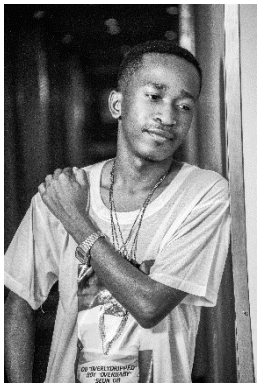
I – Visual: Olhar para cima, pode variar para esquerda ← lembrando ou para direita → construindo/projetando uma ideia ou ação;
II – Auditivo: Olhar no centro, pode variar também para esquerda ← lembrando ou para direita → construindo/projetando uma ideia ou ação;
III – Cinestésico: Olhar para baixo, para esquerda ← sentindo ou para direita → diálogo interno.



I – Visual



II – Auditivo



III – Cinestésico

Após executar os Passos 1 de Respiração o Passo 2 de Neutralizar os Pensamentos, agora no Passo 3 você vai intensificar o Relaxamento Mental no Cinestésico, como seria:

C. OLHAR PARA BAIXO – OLHOS FECHADOS

Fechando seus olhos e olhando para baixo bem lá no fundo do seu olho, a medida que vai olhando vai sentindo cada vez mais o seu corpo relaxando e a sua mente vai sentindo ainda mais relaxada, tranquila ou leve, podendo você poder sentir todo esse relaxamento tomando conta de todo seu corpo e sua mente como um repouso e descanso, criando um estado de relaxamento total.
Então pratique o passo:

3.C. CINESTÉSICO – OLHAR PARA BAIXO – OLHOS FECHADOS







Agora que você já aprendeu os 3 passos separadamente, você vai executar os 3 passos juntos de forma integrada, da seguinte forma:

1.A. RESPIRAÇÃO - 4 X 4 SEGUNDOS - POR 6 VEZES;

2.B. NEUTRALIZAR OS PENSAMENTOS – LÍNGUA NO CENTRO DA BOCA;

3.C. CINESTÉSICO – OLHAR PARA BAIXO – OLHOS FECHADOS.

Pratique sempre que necessário esse exercício dos 3 Passos de Relaxamento Mental e Físico para reduzir a crise de ansiedade que esteja sentindo no momento, pode ser aplicado também para concentração e conexão antes de realizar alguma atividade de estudo, trabalho e apresentações. Também pode ser aplicado antes de dormir para entrar em estado de relaxamento e assim conseguirá acessar o sono profundo de relaxamento podendo atingir o estágio do sono REM que é importante para fixar as memórias, processar as experiências e o conhecimentos adquiridos durante o dia. Além disso, o sono REM garante uma boa noite de descanso e equilíbrio geral do organismo, ajudando a prevenir doenças do coração e problemas mentais e psicológicos, como ansiedade e depressão.

Pratique! Quanto mais você prática mais intensifica e aprofunda esse estágio de relaxamento e pode gerar um novo hábito, após repetir em mais de 21 vezes sequenciais, até seu sistema neurológico possa se habituar, alcançando um novo estado de excelência de execução, tornando esse novo processo de forma automatizada e natural de se realizar.

Qualquer dúvida, estou a sua disposição!

Rodrigo Medeiros
Hipnoterapeuta & Reprogramador Mental

Você não precisa mais se sentir impedido de avançar!

Liberte-se e Comece a viver!

(92) 99489-4049

https://www.rodrigomedeirosam.com/