Rômulo B. Rodrigues
O PODER DA MENTE
A chave para o desenvolvimento das potencialidades do ser humano

Rômulo B. Rodrigues

O PODER DA MENTE

A chave para o desenvolvimento das potencialidades do ser humano

1ª edição

São Paulo

2014

Rômulo B. Rodrigues

O PODER A MENTE

A chave para o desenvolvimento das potencialidades do ser humano

1ª edição

São Paulo

2014

Copyright Rômulo Borges Rodrigues

O conteúdo desta obra é de responsabilidade do autor.

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra, de qualquer forma ou por qualquer meio eletrônico sem a permissão por escrito do autor.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil) - 2014

O PODER DA MENTE – A Chave Para o Desenvolvimento das Potencialidades do Ser Humano

Rômulo B. Rodrigues

Formato: PDF

ISBN 123-00-00256-30-0 (recurso eletrônico)

1. Psicologia Aplicada. 2. Reprogramação mental.
3.Programação Neurolingüística. I. Título.

Dedico este trabalho aos filhos Júlio César e João Víctor.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à minha mãe adotiva (In Memoriam), que me orientou e me ensinou a ser o que sou e sei hoje, e ao querido amigo Nílson P. Miranda.

SUMÁRIO

Prefácio.....10

Capítulo I – Hipnose - A chave para desbloquear a sua mente livrando-a de conceitos antigos e desnecessários que atrapalham a sua vida.....12

1.Hipnotismo é uma ciência, uma arte e uma técnica.....13

2.Surgimento da hipnose.....14

3.Tipos de hipnose.....15

4.Causas dos desajustes.....16

5.Os efeitos da hipnose.....18

6.Alguns mitos sobre a hipnose.....20

7.Benefícios da hipnose.....22

Capítulo II – O poder da programação neurolingüística no terceiro milênio.....23

Capítulo III – Ancoragem.....28

Capítulo IV – O poder do pensamento positivo.....30

Capítulo V – Planejamentos e metas.....32

1.Os três tipos de planejamentos.....34

2.Relatório para planejamento pessoal – curto prazo.....35

Capítulo VI – Alinhamento dos níveis neurológicos.....38

Capítulo VII – Melhorando sempre.....40

Capítulo VIII – Nascimento da Psicanálise Holística.....46

Psicanálise e modernidade.....48

Capítulo IX – O poder da mente – A chave para o desenvolvimento das potencialidades do ser humano.....50

1.Sucesso nos relacionamentos.....52

2.Realização profissional.....53

3.Prosperidade.....53

4.O poder mental.....54

5.A mente e o cérebro.....55

6.Funções da mente.....56

7.Alguns poderes do subconsciente.....56

8.O funcionamento do subconsciente.....57

Capítulo X – Parapsicologia – A ciência do novo milênio.....58

1.Metas e objetivos.....62

2.Como devemos programar a nossa mente.....64

Capítulo XI – Sonhos lúcidos.....67

1.Podemos ficar conscientes durante o sonho.....69

2.Como se tornar um observador consciente nos seus sonhos.....70

3.As vantagens do sonho lúcido.....70

4.Sonho: uma ferramenta da mente.....76

Capítulo XII – Consciência.....84

Como cultivar a consciência.....86

Capítulo XIII – O cérebro.....90

Aprender sempre.....91

Capítulo XIV – Meditação.....93

Capítulo XV – O poder da concentração.....98

Capítulo XVI – O subconsciente.....101

Sobre o autor.....105

Contatos com o autor.....107

PREFÁCIO

Que não usamos plenamente a força que temos em nossa mente, não é novidade pra ninguém.

Nosso cérebro e sua capacidade total ainda é um mistério a ser desvendado.

Com o passar dos anos e à custa de muitas pesquisas e estudos, aconteceram avanços significativos nesta área.

Não são poucas as pessoas que, atualmente, conseguem resultados sensacionais através do amplo domínio que aprenderam a ter sobre aquilo que pensam.

Realizar primeiro na cabeça facilita a concretização de planos, sonhos e metas. Há inúmeros casos e exemplos de pessoas que, pelo condicionamento, auto-sugestão, reprogramação, programação neurolinguística, hipnose e outros métodos, conseguiram mudar radicalmente de vida, tanto no âmbito material como no espiritual.

A revolução acontece e está ao alcance de todos; ou melhor, de todos que se despem dos preconceitos e se permitem trilhar outros caminhos.

Querer é poder, sim; mas antes, é preciso se preparar para a batalha da vida.

A vitória há de chegar; mas, para isso, precisamos usar a capacidade mental que temos em nosso favor.

O objetivo deste livro é justamente tirar o manto do preconceito que paira sobre temas que podem ser bastante benéficos às pessoas.

Boa leitura.

CAPÍTULO I

HIPNOSE

A chave para desbloquear a sua mente livrando-a de conceitos antigos e desnecessários que atrapalham a sua vida

Hipnotismo não é, como muitas pessoas pensam, uma técnica perigosa em que aquele que se submete a ela fica dominado pelo hipnotizador, que a passa a controlar a mente do hipnotizado.

Este e muitos outros conceitos errados que costumam ser atribuídos à técnica de hipnotismo devem-se, sobretudo, à ignorância das pessoas em relação ao assunto.

É preciso, portanto, para evitar opiniões equivocadas, que se conheça mais sobre essa técnica estudando-a e investigando-a - assim recomenda a metodologia científica.

Os mitos referentes a essa técnica, surgiram, principalmente, devido às atuações de artistas de palcos que exibiam suas “habilidades” hipnóticas.

Contudo, a verdadeira técnica de terapia por hipnose não se presta a exibições, tendo como finalidade processar um desbloqueio na mente do hipnotizado, livrando-o de idéias antigas, conceitos que interferem e atrapalham a vida das pessoas.

Hipnotismo é uma ciência, uma arte e uma técnica

Ciência – Como ciência, tem seus princípios, metodologia, ética e aplicabilidade.

Arte – Como arte, se expressa através da revelação do belo, do maravilhoso (assim como pintores e músicos), que está contido no psiquismo de cada um de nós e que vem à tona através de um trabalho nas camadas internas do ser.

Técnica – A técnica consiste na habilidade de induzir uma pessoa ao estado alterado da consciência.

A pessoa que hipnotiza precisa gostar e ter habilidade para aplicar essa técnica.

Hipnoterapia é hipnose aplicada à cura de tensão, ansiedade, distúrbio mental, comportamental e disfunções diversas.

Surgimento da hipnose

Hipnose vem do grego hypnos, que significa sono.

A hipnose parece caminhar com a existência do homem.

Há indícios de sua utilização na antiguidade, em regiões como Egito, Índia e Grécia.

Os benefícios da hipnose não passaram despercebidos por Hipócrates, considerado o pai da medicina. Ele utilizou da técnica para anestesiar e também para acelerar o processo de aprendizado.

Na era moderna, quem mais aproximou a hipnose da prática médica foi o médico Franz Anton Mesmer (1734 – 1815).

O termo foi criado por James Braid (1795 – 1864) como neuro-hipnotismo, depois reduzido para hipnotismo, e daí derivando hipnose.

Tornou-se muito popular na década de 70, fruto do árduo trabalho do médico psiquiatra americano Milton Erickson (1901 – 1980) que modernizou a hipnose clássica.

Tipos de hipnose

Hipnose Clássica – Segue-se um ritual já preestabelecido.

Hipnose Cinética – Desde os tempos mais remotos, sons, ritmos e danças têm sido utilizados para levar as pessoas a estados de transe para fins místicos.

Hipnose Naturalista ou Hipnose Ericksoniana – Criada pelo psiquiatra Milton Erickson, considerado um dos maiores hipnoterapeutas do mundo. Ele considerava que cada paciente é um indivíduo, e a terapia deve ser única, sem encaixá-lo em padrões preestabelecidos.

Hipnose e Regressão – É importante fazer uma distinção entre hipnose e regressão. A pessoa que se submete à hipnose não entra necessariamente em estado de regressão.

Ela pode ser perfeitamente tratada sem que se realize a regressão de memória ou em vidas passadas.

Há casos em que a simples desconcentração muscular induzida pela técnica pode suprimir processos psicossomáticos.

Em outros casos, não havendo resultado na terapia convencional, é necessário sugerir uma viagem à infância ou até ao útero materno, quando podem ter surgidos os traumas.

O bom senso indica que os males se cortam pela raíz.

O Dr. Brian L. Weiss, em seu livro “Muitas Vidas, Muitos Mestres,” tratou de uma paciente que não respondia ao tratamento convencional. Ele utilizou-se da hipnose para fazê-la superar seus sintomas. Numa série de transes hipnóticos, ela recordou de fatos ligados a vidas passadas que revelaram a causa do que estava sentindo.

Em poucos meses, os sintomas desapareceram.

Auto-hipnose - É um transe auto-induzido.

Durante o estado ampliado de consciência, a pessoa pode reprogramar a própria mente, modificando de maneira positiva certos padrões mentais.

Causa dos desajustes

Há muita coisa mal resolvida em nossas vidas que precisa ser reajustada.

Quem ainda não passou por algum problema como conflitos de infância, recalques, inibição, gagueira, tique nervoso, complexo de inferioridade, desilusões amorosas, brigas de casais, separações, perdas irreparáveis de pessoas, desfalque financeiro, insolvência, humilhações, ressentimento, revolta, ataques à integridade moral, entre outros? Quantos erros cometidos...

Ficamos a lamentar a vida inteira por oportunidade perdida, seta desferida.

O remorso nos acompanha em noites e dias sem fim.

Episódios da vida que não voltam mais.

Atitudes das quais nos arrependemos e ficamos a nos culpar a vida toda.

Há algo muito importante que devemos cuidar sempre, que é a autoestima. “Jogar lama” em si é muito prejudicial.

Há pessoas que passam por um processo de autodestruição, aniquilam-se e se rebaixam. Consideram-se as piores pessoas do mundo.

A hipnose cuida desse assunto com maestria e eficiência.

Os efeitos da hipnose

A pessoa que se submete à hipnose recebe inúmeros benefícios. Passa a dormir melhor, economiza energias gastas com preocupações exageradas, vive com alegria e satisfação.

A pessoa se fortalece e o problema desaparece.

Há duas atitudes frente aos problemas da vida. Uma é enxergar-se pequeno, incapaz, fraco. Outra é sentir-se forte, podendo observar o problema de cima para baixo, e não de baixo para cima.

Quando se cresce, o problema diminui, possibilitando ultrapassá-lo.

Damos importância excessiva aos desacertos e pouca aos acertos.

Quem é pessimista vive esperando que o pior aconteça.

O desanimado é fraco, frustrado e derrotado.

A hipnose ergue o ânimo, a coragem e o desempenho para vencer.

O hipnotismo visa transformar a energia negativa em positiva. Dá ênfase ao poder do pensamento positivo que está dentro de cada um, e que só pode ser acessado no estado alterado da consciência.

As sugestões pós-hipnóticas eliminam insônia, sono agitado e cansaço logo de manhã, como se não tivesse dormido a noite toda.

Hipnose proporciona sono profundo reparador à noite, e no dia seguinte, a pessoa tem nova disposição, irradiando magnetismo, alto astral e bom humor.

A terapia por hipnose pode ser indicada às pessoas que sofrem de: tensão e ansiedade, cansaço, estresse, insônia, etc. Desajustes no comportamento, tais como: tique nervoso, gagueira, roer unha, incontinência urinária, sonambolismo, etc. Neuroses, traumas, complexos, medos, inibição, disfunção sexual. Doenças de fundo emocional: problemas respiratórios, digestivos, cardíacos, hipertensão, enxaqueca e outros. Bloqueio mental: intelectual, raciocínio, memória. “Branco” nas entrevistas, nas provas e vestibulares. Descontrole emocional: crises de

nervosismo, crises de choro. Tristeza, desânimo, angústia, depressão.

Alguns mitos sobre a hipnose

- É necessário o uso de pêndulo para se realizar a hipnose?

Não. A imagem estereotipada que se tem da hipnose é alimentada, na maioria das vezes, por filmes que apresentam um misterioso hipnotizador de olhar penetrante e pêndulo na mão, que em poucos segundo deixa seu paciente em transe.

Não há necessidade de objetos. O hipnotizador possui técnicas de relaxamento que induz o paciente ao transe.

- A hipnose ocorre num estado de sono?

Não. A hipnose é um estado intermediário entre o sono e a vigília. Portanto, não é preciso dormir para entrar em transe.

A pessoa hipnotizada não tem consiência do que está acontecendo.

A mente permanece consciente e alerta. O indivíduo tem discernimento para analisar todas as ordens que recebe durante o transe hipnótico.