

1. Record Nr.	UNINA9910779650703321
Autore	Sanfo Valerio
Titolo	Hipnosis y autohipnosis [[electronic resource] /] / Valerio Sanfo
Pubbl/distr/stampa	Barcelona, : De Vecchi Ediciones, 2012
Descrizione fisica	175 p
Disciplina	154.77
Soggetti	Hypnotism - Therapeutic use Hypnotism
Lingua di pubblicazione	Spagnolo
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Note generali	Bibliographic Level Mode of Issuance: Monograph
Nota di bibliografia	Includes bibliographical references.
Nota di contenuto	Intro -- PROLOGO -- INTRODUCCION -- REALIDAD SUBJETIVA -- HIPNOSIS: EL METODO -- Las cuatro orientaciones -- Profundidad del estado hipnotico -- Catalepsia -- EL PODER DEL INCONSCIENTE -- LAS FALSEDADES ACERCA DE LA HIPNOSIS -- LO QUE SE PUEDE OBTENER -- POR QUE FUNCIONA -- POR QUE SE PRACTICA -- RIESGOS Y PRECAUCIONES -- AUTOHIPNOSIS Y HETEROHIPNOSIS -- Esquema lineal de la comunicacion -- La sugestion -- DE LOS PRELIMINARES A LA PRACTICA -- Interaccion hipnotica -- Interaccion entre objeto y sujeto -- Relacion comunicativa entre hipnotizador e hipnotizado -- El ambiente -- Sistemas inductivos -- TECNICAS Y EJERCICIOS DE PRUEBA -- Accion relajante - fase operativa -- Pruebas de sugestion -- La deshipnotizacion -- TECNICAS Y EJERCICIOS SUPERIORES -- Prueba del objeto pesado -- Procedimientos sinergicos -- PALABRAS CLAVE Y ORDENES POSHIPNOTICAS -- Las palabras clave -- Las ordenes poshipnoticas -- Palabra clave para el sueno inmediato -- APLACAR EL DOLOR -- EJEMPLOS DE CONDUCCION EN HETEROHIPNOSIS -- Sugestiones para dejar de fumar -- Sugestiones para adelgazar -- Sugestiones para la memoria -- Regresion de memoria -- LA PRACTICA DE LA AUTOHIPNOSIS -- EL METODO DEL DOCTOR COUE -- Los fundamentos teoricos -- El uso de la autosugestion -- TECNICAS AUTOINDUCTIVAS DE APERTURA -- Autoexamen -- El estres -- La relajacion -- LA VISUALIZACION MENTAL -- Las tecnicas imaginativas -- Utilizacion de las tecnicas autohipnoticas -- IMAGENES MENTALES -- El ojo de la mente -- El uso de las imagenes mentales -- Practica de

las imagenes mentales -- Orientacion fenomenica -- Ejercicios -- Gimnasia visualizada -- DEL PENSAMIENTO POSITIVO AL CREATIVO -- HIPNOSIS Y SEXTO SENTIDO -- Hipnosis y telepatia -- Experiencias personales de facultades extrasensoriales en el ambito hipnotico -- GLOSARIO -- BIBLIOGRAFIA -- Notas.

---

## Sommario/riassunto

Aqui hallara interpretaciones y aplicaciones de uno de los fenomenos mas sugestivos y misteriosos que nos hace cuestionar nuestras certezas y nos pone en condiciones de poder superar limites considerados insuperables. Explicar en profundidad el estado hipnotico implicaria explicar que es el alma, como funciona y como actua. Como consecuencia de ello, cualquier analisis detallado del «momento hipnotico» es siempre restringido y puramente personal, aunque tambien es cierto que la hipnosis es una realidad que se caracteriza por los cambios del estado de conciencia. Existen pruebas irrefutables de determinadas y repetidas reacciones neurofisiologicas que se revelan a traves de sofisticados aparatos, pero lo que en ellos se mide es su aspecto ultimo, aquel de caracter fisiologico, y la hipnosis es, sin duda, otra cosa... Escrita por una gran experto, esta obra es un modo de acercarse a las infinitas potencialidades que ofrece de nuestra mente, a traves de sencillos ejercicios que permitan pasar de la teoria a la practica.

---