

Continuiamo il nostro viaggio all'interno del mondo dell'Autoipnosi.

Nelle lezioni precedenti abbiamo spiegato quanto importante sia interrompere il dialogo interno e portarsi in uno stato di "non pensiero". Questo è il vero segreto. Infatti finché ci parliamo nella mente incessantemente non vi può essere spazio per immettere ulteriori idee ed aiutare la mente a strutturarsi diversamente...

Potete leggere mille libri, praticare mille esercizi, ma se non partite dal conoscere l'arte del controllo mentale su voi stessi i risultati non possono arrivare. Se invece padroneggiate la vostra mente basta poco per ottenere molto.

Due o tre pensieri positivi in una mente aperta possono dare di più che grande sforzo mentre la mente lavora incessantemente.

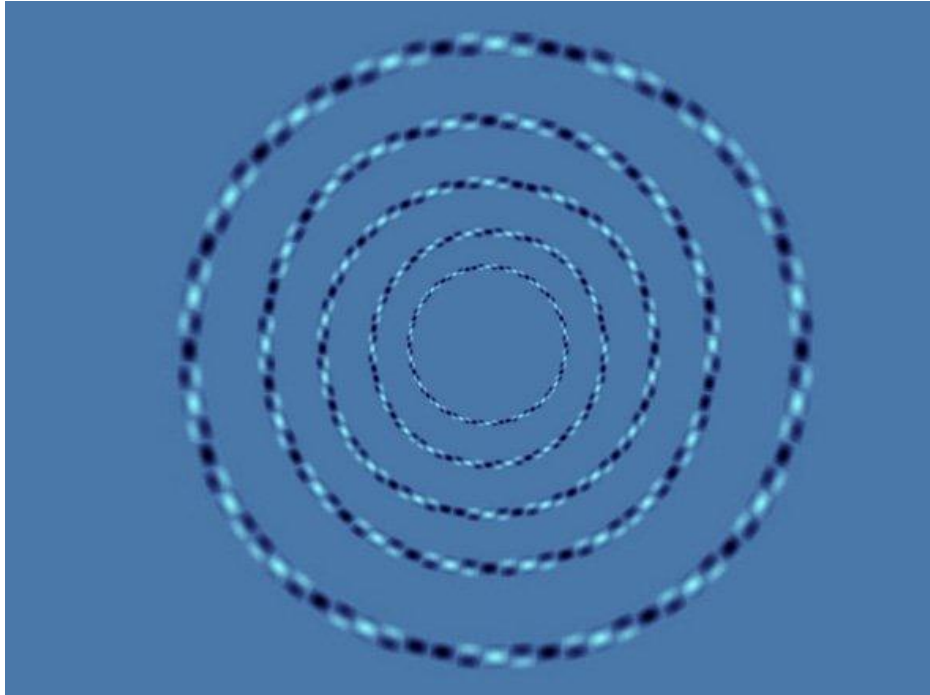
Questo è anche importante per la salute. Se controlliamo la mente avremo meno rischi di problemi psicosomatici. I metodi sono semplici, pragmatici, e basta solo applicarli.

Lezione 2

Un altro metodo per interrompere il dialogo interno può essere agire sulla **componente visiva**. Se allarghiamo lo sguardo riduciamo il pensiero. Vi consiglio di applicare questo metodo eventualmente in combinazione con il rilassamento che abbiamo sviluppato alla lezione precedente

Possiamo quindi cercare di allargare il più possibile lo sguardo mirando a non pensare. Non fissiamo niente in particolare. Osserviamo lo spazio attorno come se fossimo meravigliati. attivando la visione periferica attiviamo tra l'altro altre aree della mente meno connesse al ragionamento.

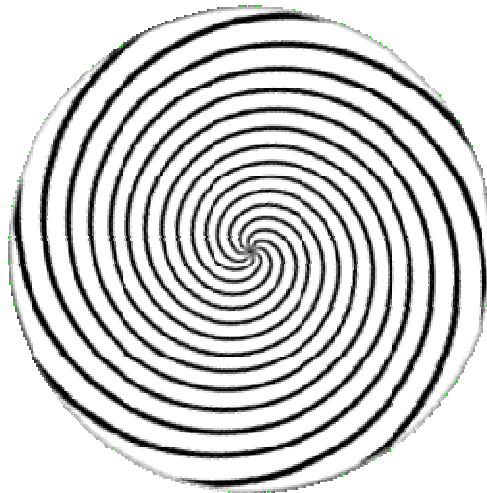
Manteniamo l'attenzione sul corpo.



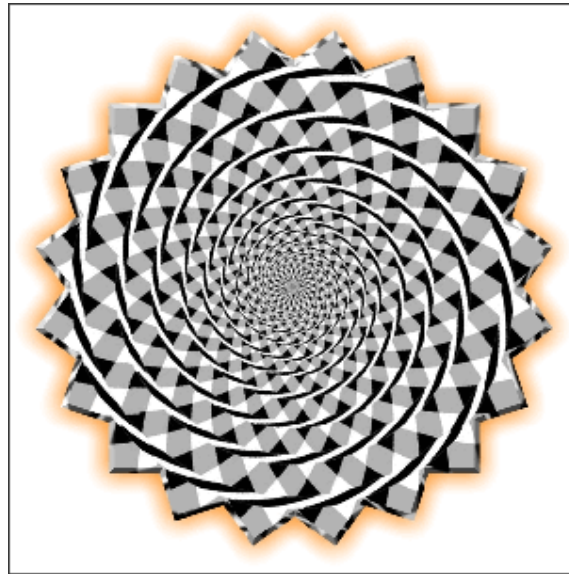
IL METODO DELLA SPIRALE

Anche osservare una spirale in rotazione come la prima qui sotto può dare un buon risultato.

Fissiamo il centro e siamo coscienti del movimento attorno che attiva altri recettori dell'occhio. Anche qui miriamo il più possibile a ridurre il dialogo interiore.



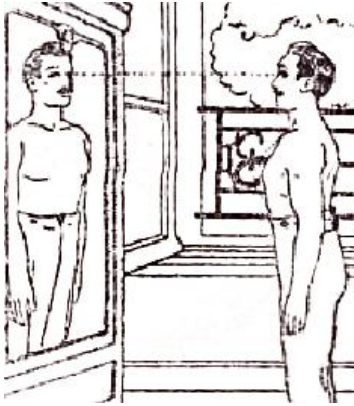
Se non possiamo avere il movimento possiamo utilizzare un diagramma come quello sotto che eccita i recettori visivi come se vi fosse un movimento.



Lezione 3

Un altro semplice metodo di sviluppare autoipnosi può essere **utilizzare uno specchio**.

Mettetevi davanti ad uno specchio, rilassatevi e respirate normalmente



Fissatevi al centro tra i due occhi, mirando a **non battere le palpebre**. all'inizio è difficile, ma con la pratica diventa semplice. Anche in questo caso noterete come può essere facile ridurre il dialogo interno. Mirate ad essere coscienti del vostro corpo ed osservare. Interromperete così il dialogo interno e vi concentrerete su voi stessi

Nel nostro corso di ipnosi e fascinazione dal vivo spieghiamo anche altre ulteriori tecniche che rendono ancora più efficace il lavoro con lo specchio