*Miguel Cocco*

# MUDE A SUA VIDA COM A AUTO-HIPNOSE

# ÍNDICE

**INTRODUÇÃO** 7

**PARTE I – TUDO O QUE PRECISA DE SABER PARA FAZER AUTO-HIPNOSE**

1. NEUROCIÊNCIAS 29
2. NEUROCIÊNCIAS NO DIA A DIA 39
3. PSICOLOGIA POSITIVA 61
4. *MINDFULNESS* 81
5. HIPNOSE 93

**PARTE II – VAMOS PRATICAR AUTO-HIPNOSE**

6. AUTO-HIPNOSE 105
7. TEORIA DA MENTE 121
8. RIASA 129
9. SOMMAR 135
10. GUIÕES DE AUTO-HIPNOSE 153
   - – GUIÃO DE AUTO-HIPNOSE PARA EMAGRECER 154
   - – GUIÃO DE AUTO-HIPNOSE PARA DEIXAR DE FUMAR 158
   - – GUIÃO DE AUTO-HIPNOSE PARA AUMENTAR A CONFIANÇA 163
   - – GUIÃO DE AUTO-HIPNOSE PARA ADORMECER 167
   - – GUIÃO DE AUTO-HIPNOSE PARA *UM NOVO COMEÇO* 172
   - – GUIÃO DE AUTO-HIPNOSE PARA APRENDER MELHOR 174
11. QUADRO DE RECURSOS EXTERNOS (E) E INTERNOS (I) 177
12. AUTO-HIPNOSE *À LA CARTE* 179

**PARTE III – (QUASE) TUDO O QUE SEMPRE QUIS SABER SOBRE HIPNOSE E NINGUÉM LHE DISSE**

– PERGUNTAS FREQUENTES SOBRE HIPNOSE 183

**BIBLIOGRAFIA** 205

**AGRADECIMENTOS** 207

# INTRODUÇÃO

## Para que servem estas páginas todas?

Se está a ler estas linhas, é porque tem curiosidade em saber como é que a auto-hipnose o pode ajudar a mudar radicalmente a sua vida. E a primeira boa notícia que lhe vamos dar é que já tem em si tudo aquilo que é necessário para operar essa mudança, para aumentar o seu bem-estar, para melhorar a sua saúde e a sua autoconfiança, e para fazer as transformações que sabe serem necessárias. As transformações positivas que o vão ajudar a sentir-se mais satisfeito, mais capaz, mais seguro e mais saudável.

Este livro é imprescindível para aquelas pessoas que querem tomar conta da sua própria vida. E não pense que aquilo que vai aprender é muito complicado ou difícil, porque não é. É fácil. É simples. Tão fácil e tão simples que está acessível a todos nós. Na verdade, até pode continuar a fazer exatamente o que faz agora no seu dia a dia. Vai apenas perceber como é que pode passar a fazê-lo de uma forma mais focada, planeada e estratégica, de uma forma que lhe traga mais benefícios. Porque é isso que a hipnose é, um estado modificado de consciência em que focamos a nossa atenção a ponto de conseguirmos trabalhar em nós aquilo que precisamos de melhorar.

Nada do que aqui vou dizer é novidade. Não vou pôr nenhuma peça na máquina, vou apenas ajudá-lo a conduzir a máquina por um caminho diferente. E há tantos caminhos possíveis para o mesmo destino...

nunca há só um! Ainda se lembra disso? De que há sempre várias opções? Várias soluções para um mesmo problema? Há tantas possibilidades quantas as pessoas que existem no mundo... Mas aqui o que importa são as suas possibilidades, as suas escolhas, as suas soluções.

O que é que tem significado para si? O que é que gostaria de ver à sua frente? O que é que sente que precisa de melhorar para se sentir mais feliz?

Na hipnose a palavra mais importante é Intenção (tão importante, que até a colocámos em maiúscula). Quem lê este livro tem a Intenção de mudar alguma coisa para que a sua vida seja melhor. Neste momento, essa mudança pode parecer-lhe um bicho de sete cabeças. Ou então ser qualquer coisa tão íntima e pessoal que não tem valor para mais ninguém a não ser para si. Mas se sente que quer mudar, é porque isso é importante. E vai ver que assim que fizer essa mudança, seja ela grande ou pequena, se vai sentir muito mais feliz. Preparado para descobrir como começar já a melhorar a sua vida?

# Quem sou eu

Antes de lhe explicar como é que a auto-hipnose funciona, deixe que me apresente. O meu nome é Miguel Cocco. Nunca pensei muito no que queria ser, que curso queria seguir, que rumo havia de tomar na vida. As coisas iam acontecendo e eu não me preocupava muito, ia reagindo ao sabor dos acontecimentos.

Quando fiz dezoito anos e chegou a altura de entrar na universidade, achei que ia fazer o curso de gestão de empresas, mas depois descobri o curso de gestão hoteleira. Porque é que o escolhi? Confesso que foi porque o curso tinha menos dois anos do que o de gestão de empresas e não tinha Matemática, e isso significava que poderia "pôr as mãos na massa" mais rapidamente. E foi esse o caminho que segui.

Desde sempre quis ser embaixador e conhecer novos povos, fazer coisas novas. Não segui essa área profissional, mas acabei por ir estudar para o estrangeiro e tirei hotelaria na Suíça e nos Estados Unidos. Tive o privilégio e a oportunidade de trabalhar em três países diferentes e de os conhecer. Vivi algum tempo em Inglaterra, onde trabalhei na receção de hotéis e a servir à mesa em banquetes. Cedo percebi que uma das minhas grandes vantagens era a minha educação portuguesa. Tinha pequenas atitudes, como abrir as portas às senhoras, estava atento aos outros para antecipar o que iam pedir a seguir... e isso destacava-me dos meus colegas.

Foi em Inglaterra que aprendi a expressão "Há sempre sol acima das nuvens", que ainda hoje me acompanha. Em Bournemouth, no sul de Inglaterra, havia muitos dias seguidos de inverno em que não se via o sol e imaginá-lo lá em cima, mesmo que escondido, ajudava-me a ter esperança. De certa forma foi isso que aprendi em Inglaterra, a ter esperança. Até porque as grandes mudanças na vida de uma pessoa acontecem num instante, num estalar de dedos, nos segundos que uma nuvem leva a descobrir o sol... Até podemos demorar anos a preparar-nos para uma mudança importante, mas quando ela acontece é assim, de repente.

Na Suíça aprendi a ser pontual e aprendi que ser estrangeiro noutro país é realmente algo diferente. De certa forma, há como que um silêncio quando não dominamos completamente a língua. Eu trabalhava em francês, mas não falava fluentemente a língua. Quando mais tarde comecei a perceber melhor francês, desvaneceu-se um pouco esse silêncio. Por um lado isso foi bom, porque melhorei a comunicação, mas deixei de estar tão comigo, tão focado em mim...

Nos Estados Unidos aprendi muito com as pessoas com quem convivi. Comecei a perceber que, como estava sozinho, longe da minha família (em 1992 ainda não havia Internet, não era tão fácil comunicar à distância como é hoje), tinha de programar a minha vida, não podia ficar à espera de que as coisas simplesmente acontecessem. De certa forma tinha de me ir orientando.

E, aos poucos, assim o fiz. Entretanto já não me limitava a reagir àquilo que me acontecia, como fazia em Portugal. Comecei a programar o que queria para mim. Nessa altura sonhava acordado com um novo trabalho. Lembro-me de que o que queria MESMO era trabalhar num hotel de 5 estrelas em Palm Beach, que se chamava Ocean Grand Palm Beach Four Seasons. Só de ouvir o nome os meus olhos brilhavam e eu sorria. Sonhava com aquele hotel, com o estar lá. Acreditava de tal forma que era possível concretizar o meu sonho que ultrapassei todos os obstáculos. Fui tão persistente e tão convincente que acabaram por me chamar mesmo não havendo lugar. Primeiro puseram-me a atender telefones, mais tarde fui para a receção. O mais importante desses dias foi que comecei a sonhar. Estava no país do *american*

*dream* e estava a realizar o meu sonho, o sonho daquele momento. E foi esse *american dream* que me pôs, pela primeira vez, a pensar nas coisas antes de elas acontecerem. Mal eu sabia que, mais tarde, tudo isso iria ganhar outro sentido na minha vida...

Quando regressei a Portugal, anos mais tarde, comecei, com um colega e amigo, a explorar um restaurante no Rossio que era um sucesso. Esse restaurante ainda existe e é cada vez mais bem-sucedido. Nessa altura da minha vida, eu tinha imenso trabalho. Abri uns vinte restaurantes em Lisboa. Só na Expo 98 ajudei a abrir sete restaurantes e quiosques de alimentação. Ganhava bem, tinha o dia todo ocupado, mas havia qualquer coisa que não me preenchia, havia qualquer coisa que não estava certa. E eu não sabia o que era.

Tinha investido tanto tempo na minha educação, naquele trabalho, naquele percurso de vida, que nada mais parecia ser possível. Mas o meu corpo já andava a dar sinais de alarme. Foi-me diagnosticado psoríase, uma doença crónica inflamatória da pele, que causa comichão e grande desconforto. Eu não sabia, mas era já o meu corpo a rejeitar uma situação profissional que não me fazia feliz...

Até que houve um dia em que me zanguei, zanguei-me MESMO! E ao aperceber-me de que estava irritado... e que andar irritado já era uma coisa que fazia parte da minha rotina, pensei que não queria mais aquela vida. Tomei a decisão de sair e larguei os restaurantes.

Lembro-me perfeitamente de estar no meio da praça do Rossio e não saber o que fazer. Não sabia se havia de voltar atrás na minha decisão ou não. O meu lado racional dizia-me que aquilo era um grande disparate, mas uma parte de mim precisava mesmo daquela mudança. Recordo-me de, nessa altura, alguém me ter dito: "Daqui a três meses vais arrepender-te e vais voltar..." Ainda hoje parece que oiço essas palavras.

A verdade é que não me arrependi e não voltei atrás. Mas não foi fácil encontrar o meu caminho. Não queria estar preso na hotelaria, queria fazer outras coisas e queria muito viajar. O que é que eu poderia fazer? Agora que tinha saído do caminho traçado e estava preparado para recomeçar, um mundo de possibilidades abria-se à minha frente...

Psicologia era uma das opções que mais me interessava. Era algo de que eu sempre tinha gostado. Nos hotéis, quando lidava com as pessoas, tentava analisar as suas reações e usar a minha intuição para as ajudar. Voltar à universidade e estudar Psicologia era uma hipótese, mas o curso durava cinco anos e isso assustava-me. Cinco anos a estudar? Outra vez? Era inimaginável, estava completamente fora dos meus horizontes. Como é que eu ia fazer aquilo?

Então falei com um amigo psicólogo e ele disse-me algo que me deixou a pensar... uma frase muito curiosa. Disse-me que eu só podia inscrever-me num ano de cada vez. Um ano de cada vez... E aquelas palavras fizeram todo o sentido para mim. Um ano a estudar era uma coisa que eu era capaz de fazer. No ano seguinte, logo se veria. Inscrevi-me no primeiro ano. Passou um ano, passou outro e lá continuei...

Logo no primeiro ano, numa aula de Psicologia, ouvi falar de Freud, e em como ele criou a psicanálise e deixou a hipnose para trás. Deixou a hipnose para trás, porquê?, pensei eu. Nesse mesmo dia, lembro-me de ter ido pesquisar sobre a hipnose. Fiquei curioso... E não é que encontrei uma escola que dava formação em hipnose mesmo ao lado da minha universidade? Inscrevi-me imediatamente. Em casa, disse à minha família que ia fazer esse curso de hipnose ao mesmo tempo que o de Psicologia. A reação do meu pai foi imediata: "Vai fazer, mas deixa a carteira no carro." A frase foi dita em tom de gozo, mas revelava aquilo que muita gente pensava, que a hipnose era uma coisa com a qual devíamos ter cuidado.

Porém, eu tinha uma ideia diferente. Para mim a hipnose era uma coisa mística, algo de misterioso. E a dúvida tinha ficado plantada: se Freud abandonara a hipnose seria por esta ter alguma coisa de errado?

Ao começar a estudar e praticar hipnose percebi que não havia nada de mal ou de errado com essa técnica. A hipnose era algo natural, que eu já fazia sozinho. Que todos nós já fizemos uma ou outra vez sem darmos conta.

Ao olhar para trás vi que, no meu passado, já tinha sonhado com coisas, já tinha vivenciado coisas que imaginara de forma tão intensa na minha mente que parecia que faziam mesmo parte de mim, que faziam parte do que hoje, depois de terminar a licenciatura em

Psicologia, posso chamar de meu inconsciente. Ao recordar esses momentos, apercebi-me de que havia uma série de pequenas técnicas que eu já tinha criado, e usava sem saber, para transformar esses meus sonhos em realidade.

E é isso que eu vos vou ensinar a fazer neste livro, de uma forma mais sistematizada, de uma forma mais organizada do que a que eu usava nesses tempos em que ainda não tinha voltado a estudar. Foi muito importante para mim fazer a licenciatura em Psicologia e, em simultâneo, a formação em hipnose. Como era fascinante aprender a técnica ao mesmo tempo que aprendia a teoria do desenvolvimento humano! Tudo isso me fascina ainda hoje. Aqueles cinco anos do curso souberam a pouco. Foram só o princípio. Nunca mais parei de estudar. É como se esta paixão pelo conhecimento se fosse tornando cada vez mais firme. Quem diria...

É engraçado, isto tudo! Mas, bom, eu também tenho os meus desafios. De vez em quando ainda dou por mim em baixo, ainda dou por mim a não acreditar nas minhas potencialidades. Mas há algo diferente agora. Hoje eu sei que essas potencialidades existem. Que há coisas positivas na minha personalidade. Porque, se eu olhar para trás, se olharmos juntos para o que já se passou nas nossas vidas, vamos reparar nas várias alturas em que tudo parecia negro e nós conseguimos ultrapassar essas fases. E nessas alturas fomos buscar força onde não sabíamos que ela existia.

É extremamente importante perceber que hoje continuamos a saber fazer o mesmo. Cada vez que eu me lembro de coisas que já consegui ultrapassar, parece que vou buscar essa qualidade, essa capacidade, e vou guardá-la numa caixa, numa caixa de ferramentas, onde posso colocar todas as minhas virtudes e capacidades, onde posso guardá-las não só para saber que as tenho, mas para saber onde estão quando precisar de as ir buscar.

Quando há um desafio ou um objetivo pela frente, já sei quais são as qualidades e as capacidades que tenho, que posso ir buscar e que me vão ajudar. É óbvio que tenho defeitos, é óbvio que tenho coisas menos boas, é óbvio que muitas vezes – ou cada vez menos, agora – tenho pensamentos negativos, mas já posso escolher a opção de os mudar.

Naquele momento na praça do Rossio, tomar a decisão radical de mudar de profissão não foi nada fácil, mas a verdade é que, depois desse momento difícil – o verdadeiro momento da decisão –, a mudança aconteceu quase sem eu dar conta. Quando permiti que essa mudança se começasse a fazer tranquilamente, as coisas começaram a mudar, as pessoas começaram a aparecer na minha vida.

Até a minha psoríase melhorou! Aprendi a viver com ela. Agora, esta doença é para mim uma bússola que me ajuda a saber como estou. Quando piora, é sinal de que estou mais tenso, que tenho de relaxar, de abrandar o ritmo. Sinto-me muito melhor agora, mais realizado e sou muito mais feliz.

Agora é a sua vez. Preparado para saber como vai conseguir sentir-se melhor?

# Porque precisa de ajuda: estado do mundo e mudança

Pare, escute e olhe. Não, o comboio não vai passar à sua frente, mas os seus sonhos, aqueles objetivos que escreveu na folha de papel, no dia 31 de dezembro de um ano qualquer, podem estar quase esquecidos e você não consegue agarrá-los. Perder os quilos a mais, deixar de fumar, escrever um livro, ir para o ginásio, conhecer um país novo...

Podem ser estes os seus sonhos ou quaisquer outros, mas o tempo parece que foge. Quem disse que o dia tem 24 horas? Não são só 16? O problema é que não paramos. Às vezes até parece que não respiramos ou que o fazemos tão depressa que vivemos em contrarrelógio. Por isso, antes de passar para o próximo parágrafo, feche os olhos e respire. Sim, claro que já estava a respirar, mas agora respire fundo. Mais fundo ainda. Inspire e expire. Uma, duas, três vezes... Sentiu a diferença?

Este livro quer pô-lo a respirar de forma pausada. Este livro tem como missão ensiná-lo a parar, a escutar e a olhar. A traçar metas que podem ser coisas tão simples como começar a organizar a sua casa, mudar de emprego, arranjar um emprego melhor, melhorar a sua relação, fazer aquele jantar de família, escrever um livro, preparar a festa de anos do seu marido, dar uma ajuda a um amigo, consertar a cadeira que está partida e que já escondeu para não a ver, como se as coisas funcionassem como diz o ditado popular: "Olhos que não veem, coração que não sente."

# Uma má notícia: você tem um problema

Vamos lá a ver quantas coisas estão por fazer na sua vida. Já parou para pensar nisso? Não parou, pois não? E não parou porquê? Já sei o que me vai dizer: não tenho tempo para nada! Mas sabe, o tempo que tem é igual ao que todos nós temos. É provavelmente o bem mais democrático que existe. São 24 horas para si e para todas as pessoas do mundo.

A questão é... o que é que faz com as *suas* 24 horas? O que fazemos com o nosso tempo é, normalmente, aquilo que valorizamos. Não pode dizer "eu faço imensa coisa que não valorizo e não tenho tempo para fazer aquilo que realmente valorizo". Ai é? E quem decide o que é que tem mais valor na sua vida? O que é que vem primeiro? Você! Por isso organize o seu tempo. Planeie. Faça uma lista do que tem pendente, um passo a passo de "como", "quando" e "de que maneira" vai conseguir pôr em prática essas tarefas que adia há tanto tempo. Depois organize-se. Ponha por ordem de prioridade essas tarefas pendentes. Pode também fazer uma separação por assuntos, como arrumações, compras, coisas que quer experimentar, sítios que quer visitar, etc.

Depois de planear e organizar, chega a hora de realizar. A princípio, se calhar, até lhe pode parecer difícil, mas a cada dia que passa vai criando novos hábitos e depressa perceberá que afinal o problema não era falta de tempo, mas sim o mau uso que fazia das 24 horas que todos temos ao nosso dispor. Tome conta da sua vida, já!

Estamos sempre a ser orientados para fazermos isto ou aquilo sem darmos conta, acredita? Por exemplo, à noite, quando vê o telejornal... quem é que decide o que vai ver e por que ordem? Pois é, há alguém que está a tratar da informação que lhe é passada a si. É o realizador que está lá no estúdio, na *régie*, a dizer que câmara é que vai para o ar, e a mostrar-nos as desgraças que vamos ver já a seguir para nos manter ali, hipnotizados, presos ao ecrã. Mas você pode sempre mudar de canal, ou até mesmo desligar a televisão e ir fazer outra coisa de que goste.

Está na hora de começar a decidir o que vem já a seguir na sua vida... e o que vem depois. Não acha que deve ser você mesmo o *realizador* da sua vida? A pessoa que define o seu percurso, os seus objetivos, as suas relações, o que realmente é importante e quer ver feito?

Todos os dias nos deparamos com desafios, seja na nossa vida pessoal ou profissional. Assim, torna-se difícil decidir quais devemos aceitar, quais devemos pôr de parte e quais podemos deixar apenas em *stand-by* para voltar a eles mais tarde. Já lhe aconteceu isto, não foi? Aquela sensação de ter de ir em frente, virar à direita, à esquerda e fazer marcha atrás, tudo ao mesmo tempo? A sensação de viver em piloto automático?

Andamos todos a viver com excesso de estímulos. É a Internet, são as notícias, os comentários aos comentários dos amigos... é tudo a girar demasiado rápido, é a sensação permanente de se estar a viver desorientado, mas de se querer ligar a tudo. O mundo está a mudar, a velocidade dos dias está a mudar e nós não fazemos a mínima ideia do passo que devemos dar a seguir. Eu costumo dizer que estamos no epicentro de um vulcão em erupção mas não conseguimos aperceber-nos disso porque estamos lá dentro, no interior do vulcão. E, desta perspetiva, não conseguimos ver nada cá fora.

# Uma boa notícia: vai encontrar a solução para esse problema

Este livro vai ajudá-lo a escalar o vulcão até ao topo e a ter outra perspetiva da sua vida. Daí, dessa nova posição, vai poder analisar as consequências que sair do vulcão tem para si e escolher o caminho que quer seguir. Não o caminho para o qual se sente arrastado ou o caminho para onde o estão a empurrar... o seu caminho, aquele que faz sentido para si. Este livro também lhe vai ensinar técnicas para reconquistar a sua vida e sentir-se mais realizado e feliz.

E o princípio de todas essas conquistas é muito simples... começa com uma respiração, um momento de paragem. Um "pare, escute e olhe".

A auto-hipnose vai ajudá-lo a parar, a ter um tempo só para si. Nem que seja apenas cinco minutos, serão cinco minutos exclusivamente seus. Comece já a pensar nisso, nessa pausa que vai fazer. Assim, quando eu lhe pedir que encontre um sítio para fazer auto-hipnose, para fazer essa pausa, já vai estar a parar para pensar que sítio há de ser esse. E isso é um primeiro passo! Acha pouco? Olhe que não é. Como dizia o sábio chinês Lao-Tsé, "uma viagem de mil léguas começa com um simples passo." É com pequenos passos que obtemos mudanças significativas. Se já chegou aqui é porque, de certa forma, sabe que pode fazer mais pela sua vida. Saiba que estamos juntos nisso. Se eu consigo, você também vai conseguir.

Muitas vezes já estamos a mudar mas não nos apercebemos.

É como andar num daqueles longos tapetes rolantes dos grandes aeroportos. Se estiver a olhar para o chão parece que nada se move, pois está fixado nesse ponto. Mas, de repente, como que por magia, está noutro terminal.

Eu vou apenas ajudá-lo a preparar-se para essa mudança. Vou ensinar-lhe a fazer o rascunho dos passos que quer dar a seguir, um rascunho feito a lápis para poder ir apagando, para poder ir incluindo os sonhos e as vontades de todos os dias. É como fazer o guião de um filme, só que esse filme é a sua vida e você vai ser o realizador, o produtor e o ator principal. Preparado para mergulhar nesse desafio?

Como todos os novos realizadores, primeiro vamos ter de perceber um pouco melhor como funcionam a câmara e as luzes... ou seja, no nosso caso, como funciona a nossa mente, o consciente e o inconsciente... e os princípios básicos da hipnose. Mas não se assuste, pois nada do que lhe vou dizer é complicado. É tão fácil como estalar os dedos, ou como fazer um percurso que já fez mil vezes. Aí vem o primeiro passo da nossa viagem...

# Como é que eu o vou ajudar?

Cada caso é um caso porque cada pessoa é uma pessoa. Somos todos diferentes, cada um de nós tem as suas coisas para resolver, para ultrapassar, para melhorar. No caso de Tiago, de 30 anos, o problema era o tabaco. O hábito de fumar estava tão enraizado na sua vida, que ele nem sabia dizer quando tinha começado a fumar. Essa recordação era uma névoa, uma nuvem de fumo. Na sua cabeça, fumar era uma coisa que fazia desde sempre. Tinha fumado a vida toda. E não fumava só tabaco, também tinha outras dependências.

No dia em que entrou no consultório de hipnose pela primeira vez, foi perentório: "Acho isto uma palhaçada." A frase foi lançada como uma seta afiada à espera de atingir o alvo. À espera de uma retaliação ao ataque. O retorno surpreendeu-o: "Como acha isto uma palhaçada, o tratamento são três sessões, mas desta vez não paga."

O Tiago olhou-me, surpreendido. A ideia de deixar de fumar em três sessões parecia-lhe impensável, qualquer coisa que só um super-herói seria capaz de fazer. "Eu deitava-me de cigarro na mão, levantava-me e acendia o cigarro, ia para a casa de banho a fumar. Estava sempre a fumar", conta Tiago. Já não tinha nada a perder e a abordagem deixou-o curioso. Decidiu confiar.

Já lá vão dois anos desde essa primeira sessão. A única que Tiago fez. Saiu do consultório e, até hoje, não voltou a fumar. Aquela sessão

mexeu tanto com a sua cabeça que ele nem sabe bem explicar o que aconteceu. Só sabe que sentiu que aquela era a maior prova que tinha de superar na vida. "Na única sessão que tive contei tudo. Contei tudo o que consumia, contei tudo sobre a minha vida, chorei, chorei, chorei", revela Tiago. E, a partir daí, teve a hipótese de começar de novo, de escrever um novo argumento para a sua vida. “Mudou tudo. Nem sei bem como, mas mudou. (...) Não tive recaída nenhuma. Não escondo que já tive muita vontade de voltar a pegar num cigarro, mas não peguei", diz Tiago.

O caso de Tiago não é único. Muita gente consegue superar maus hábitos, resolver problemas ou potenciar talentos através da hipnose. O que a história de Tiago tem de singular é que ele conseguiu dar um grande salto em apenas uma sessão. Outras pessoas precisam de mais tempo até se dar o "clique" que muda tudo. Todos conseguem alcançar o seu objetivo, é só questão de persistência. Cada um precisa do seu tempo para que as coisas aconteçam. Isso é natural, é bom.

Como está a ver, pelo que já leu até aqui, a hipnose não é nenhum bicho de sete cabeças que só alguns conseguem usar, nem é para pregar partidas aos outros. É uma ferramenta que todos podemos trazer para as nossas vidas e para as nossas profissões. Ainda há um longo trabalho a fazer de divulgação deste lado mais terapêutico da hipnose. Mas isso também me ajudou a ir em frente e criar uma associação de hipnose para espalhar esta mensagem, passar a palavra de que a hipnose – e, no caso deste livro, a auto-hipnose – é algo que todos podemos incluir nas nossas rotinas diárias para sermos mais felizes.

A hipnose pode ser vista como algo clínico, mas também como uma forma de desenvolvimento humano, de desenvolvimento pessoal. É qualquer coisa que permite ir mais além, mais fundo, ir em frente. Eu trabalho sobretudo com hipnose conversacional, que consiste em induzir o estado de transe através de uma conversa, na qual são dadas sugestões para ajudar os clientes a mudar o seu comportamento, a fim de atingirem o objetivo a que se propõem – independentemente de ser um objetivo profissional ou pessoal.

Na minha vida houve vários momentos em que utilizei esta força, estes recursos. E tenho aprendido como a auto-hipnose me pode ajudar

em cada momento da minha vida. Muitas vezes é o parar, o pensar "só por hoje". Quantas vezes não tivemos momentos em que precisámos de parar, ver o que queríamos e aprender a viver o dia, o agora, o só por hoje, só por este momento? Tantas vezes! E sempre que o fazemos, quando verdadeiramente o fazemos, tudo parece encaixar-se como um cubo mágico. Quando nos permitimos fazê-lo – quando nos permitimos parar –, fazemo-lo melhor do que da vez anterior. Cada vez demoramos menos tempo a fazê-lo, embora ainda haja um grande caminho a percorrer. E é isto que eu gostava de partilhar consigo, esta aventura de olharmos para dentro, para a nossa mente, e permitirmos que a mudança seja feita. De cada vez que o fazemos, é mais fácil, reagimos melhor.

Hoje em dia, quando tenho uma situação para resolver, elaboro um plano, organizo-me, tenho metodologias e ferramentas à minha disposição. E tanto posso escrever uma lista como posso fazê-la só mentalmente. É quase um hábito! Fiz o mesmo tantas vezes que as minhas redes neuronais – vai ler mais sobre estas redes no capítulo dedicado às neurociências – já estão capazes de agir, já estão organizadas para ir em frente, para seguir caminho.

Eu vou ajudá-lo. Vou ajudá-lo a percorrer esse caminho. O caminho em que pode reprogramar a sua mente para obter aquilo que lhe faz falta. Pode viver já aquilo que quer no seu futuro. Pode ter já uma imagem clara de como se vai sentir depois de realizar as mudanças que precisa de fazer. É por isso que é extremamente importante utilizarmos a nossa mente consciente e inconsciente nesta tarefa.

Porque eu sei que você sabe que há uma parte de si que sabe muito mais do que o seu consciente. É a parte que regula todas as áreas do seu corpo – a sua respiração, a sua digestão... É uma área mágica, uma área sábia dentro do seu inconsciente. Vamos falar sobre ela ao longo do livro, vamos explorar esse lado ao longo das estratégias da auto-hipnose.

Há muitos mitos sobre a hipnose, mas a auto-hipnose é simplesmente alcançar um estado-orifício de consciência – ou seja, um estado que funciona como uma abertura direta para o nosso inconsciente, que vamos aprender a criar em nós –, para fazer entrar por aí

a informação que nos faz falta receber. Vai aprender a criar os seus guiões, a definir os seus objetivos, para que tudo corra naturalmente quando estiver nesse estado. Para quando estiver a sonhar acordado, estrategicamente a sonhar acordado, avançar em direção ao seu objetivo com o poder da sua imaginação.

Desde pequenos que somos cotados pela nossa imaginação. Se temos muita ou pouca. Muitos amigos às vezes dizem-nos, socialmente, "ah, estás a exagerar!", e o exagero saudável é algo fantástico, porque quando nós exageramos conseguimos ir até ao limite. Estendemos a nossa capacidade de sonhar para lá do que é possível e depois podemos voltar àquilo que é realizável. É como se quiséssemos saltar do ponto A para o ponto B. É bom que olhemos um pouco para além do ponto B, porque se nos projetarmos para o ponto C, certamente que vamos saltar muito mais além do que se tentarmos chegar só ao ponto B. O poder da imaginação, da visualização, é por isso muito, muito importante.

**EXPANDA A SUA MENTE**

Coloque-se de pé, com os braços pousados ao lado do corpo. Agora estique um dos braços à altura dos ombros e rode-o, sem mexer as ancas, até onde se sente confortável. Aí, nesse local, quero que fixe um ponto e o registe na sua mente. Feche os olhos, baixe os braços e volte à posição inicial. Respire fundo. Imagine agora na sua mente que fazia novamente este exercício, mas que, em vez de parar onde parou, o seu braço dava uma volta completa de 360 graus... Veja-se na sua mente a fazer este movimento. Abra os olhos, estique o braço e faça novamente o exercício, levando agora o braço até ao novo ponto em que se sente confortável. Veja a diferença entre o primeiro ponto onde chegou e o ponto onde chegou agora. Foi muito mais longe, não foi?

O Tiago foi para lá da sua imaginação quando deixou de fumar. E conquistou uma vida melhor. Ele, que era uma pessoa sedentária e estava muito desmotivado, sente-se agora muito mais saudável, ativo e feliz.

"Sabe como começa o meu dia?" A interrogação não fica no ar. "Às 6h levanto-me para ir para o ginásio treinar. Passei dos 60 e tal quilos para os 90, mas não foi porque engordei, mas sim porque ganhei massa muscular." A motivação que Tiago ganhou naquele dia em que tudo mudou também lhe deu asas para voltar a estudar. Acabou o 12º ano e já está a tirar a carta de condução. Pequenos passos que eram objetivos antigos, mas que nunca tinham encontrado força e determinação para deixarem de ser apenas sonhos. "Mudei a minha vida para melhor. Parecia que estava dopado e que por isso não encontrava forma de chegar às metas que sempre quis alcançar. A minha saúde agradece a mudança, o meu filho agradece o tempo de qualidade que passo com ele. Agora sou, sem dúvida, uma melhor versão de mim mesmo." E a hipnose é uma palhaçada? Ri-se. "Não. Agora aconselho-a a todos."

E você, está preparado para começar? Então vá, vamos a isto. Primeiro vamos fazer um pequeno exercício para o ajudar a ficar mais concentrado. Agora. Respire fundo três vezes. Respire três vezes de forma pausada e relaxada. Quero que se sinta mesmo bem – o melhor que neste momento se sabe sentir – antes de entrar no próximo capítulo, que é onde lhe vou explicar como tudo isto funciona. Já respirou três vezes? Então agora que já sabe como se faz vai voltar a fechar os olhos... Respire mais três vezes, calmamente, tranquilamente, antes de virar a página.

# NÃO ESQUEÇA QUE...

> Já tem em si tudo o que precisa para fazer as transformações que são necessárias à sua vida.

> Aprender é fácil e simples.

> A hipnose é uma coisa natural, que todos nós fazemos sem darmos conta. Aqui vai aprender a praticá-la de forma mais sistematizada, mais dirigida para os seus objetivos.

> Este livro vai ensiná-lo a parar, escutar, olhar... e a traçar metas.

> Todas as pessoas conseguem alcançar o seu objetivo desde que sejam persistentes.

> Feche os olhos e respire fundo três vezes.