

CENTRO SOFIA BAUER

TERAPIA POSITIVA

Sessão 1

O DESPERTAR – Uma uma Vida Nova

Você vai despertar um novo SER no seu cliente.

Fazer FloreSER...

Sentir e fazer conexão.

Por que sofre?

Que sentimentos essa pessoa expressa?

Quais ela esconde?

Como posso ajudar a se RE-DESCOBRIR?





Sessão 1- Apresentação e Conhecimento do Cliente

Lembrando sempre que numa primeira sessão colhemos a anamnese:

Dados do seu paciente

QP – queixa Principal

HMA – História da Moléstia atual

HP – História pregressa

HF- História familiar

Qual sua expectativa e onde deseja chegar

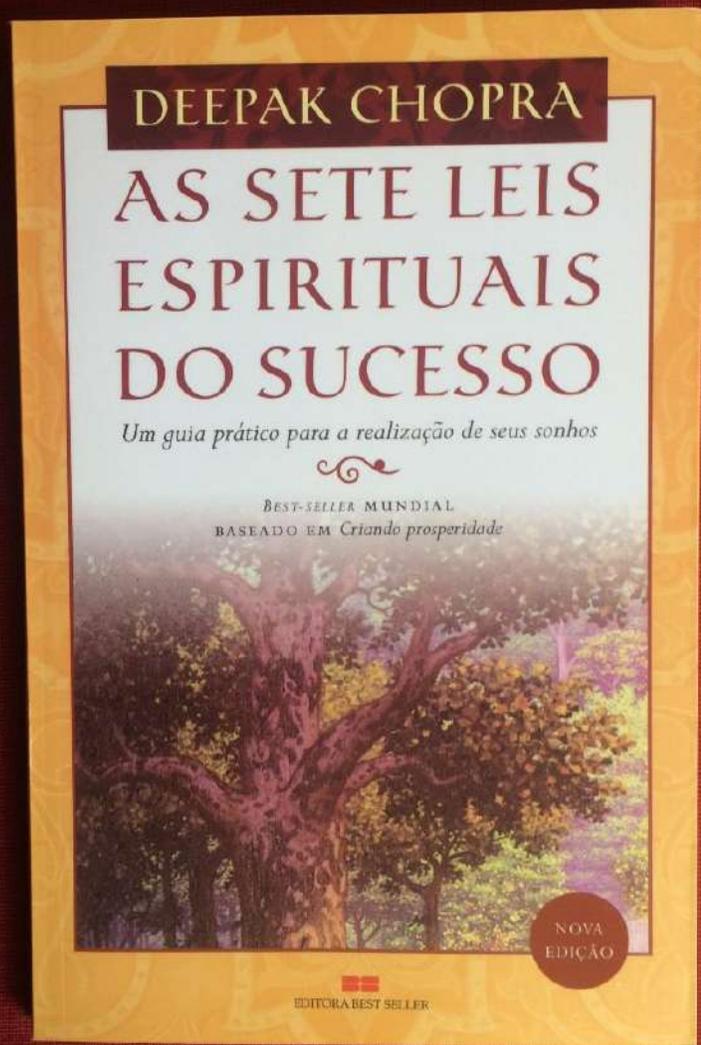
Fazer seu acordo financeiro, valor, forma de pagamento, horários.

Rapport & Conexão

O que você sente ao
ouvir?

Escuta ativa...





Abrir uma janela infinita de possibilidades

Lei da potencialidade pura

A abundância mora dentro de nós...

Um pensamento do livro ...

“O que for profundidade do teu ser,
assim será o teu desejo.

O que for o teu desejo, assim será
tua vontade.

O que for a tua vontade, assim serão
os seus atos.

O que forem os teus atos, assim será
o seu destino.”

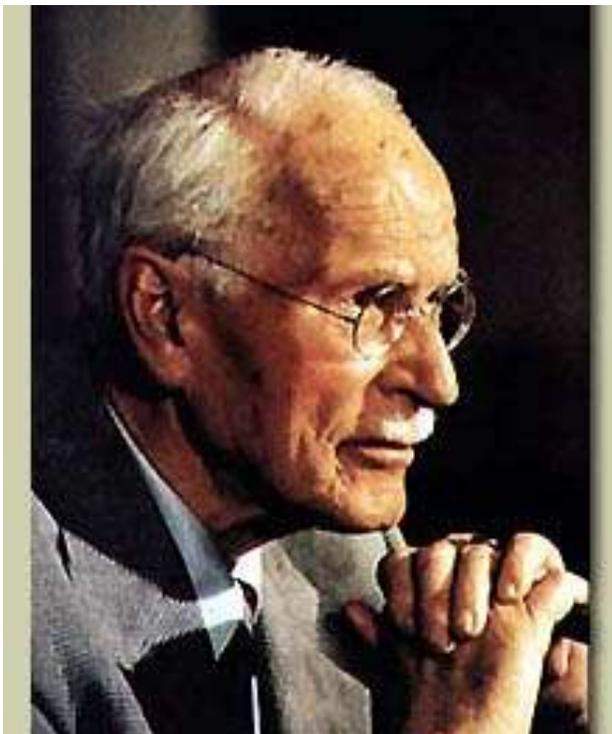
- *Brihadaranyaka Upanishad IV, 4.5*



Potencialidade Pura e o Silêncio

- Reserve algum tempo da sessão que será a do silêncio, ensine seu paciente a fazer isso sempre.
- Pois será no silêncio que as verdades lhe serão reveladas.





Carl Jung

“Quem olha para fora sonha, quem olha para dentro acorda.”

O despertar para uma Nova vida



Abrindo portas – História do mestre na cadeia da Índia

Carol Dweck

MINDSET

A nova psicologia do sucesso



Mais de 15 milhão
de exemplares vendidos.



Abrindo novas Possibilidades

- Carol Dweck que é uma grande estudiosa de neurociência e da psicologia positiva, escreveu um livro maravilhoso chamado Mindset, onde ela explica que todo mundo pode mudar a sua mente, todo mundo pode mudar o que pensa de si mesmo para pensar um pouco melhor. Não é preciso ficar agarrado aquilo que os nossos pais disseram, os nosso avós, ou algo que já nos aconteceu. Neuroplasticidade.

Auto biografia em 5 versículos

CAPÍTULO 1. Ando pela rua. Há um buraco fundo na calçada. Caio. Estou perdido, sem esperança. Não é culpa minha. Leva uma eternidade para eu encontrar a saída.

CAPÍTULO 2. Ando pela mesma rua. Há um buraco fundo na calçada, mas finjo não vê-lo. Caio nele de novo. Não posso acreditar que estou no mesmo lugar, mas não é culpa minha. Ainda assim, leva um tempão para eu sair.

CAPÍTULO 3. Ando pela mesma rua. Há um buraco fundo na calçada. Vejo que ele ali está. Ainda assim, caio. É um hábito. Meus olhos se abrem. Sei onde estou. É minha culpa. Saio imediatamente.

CAPÍTULO 4. Ando pela mesma rua. Há um buraco fundo na calçada. Dou a volta.

CAPÍTULO 5. Ando por outra rua.

Texto extraído de O Livro Tibetano do Viver e do Morrer, de Sogyal Rinpoche (Ed. Talento/Palas Athena)

“Cuidado com o que pensa pois você atrai” D.
Chopra



ELLE LUNA

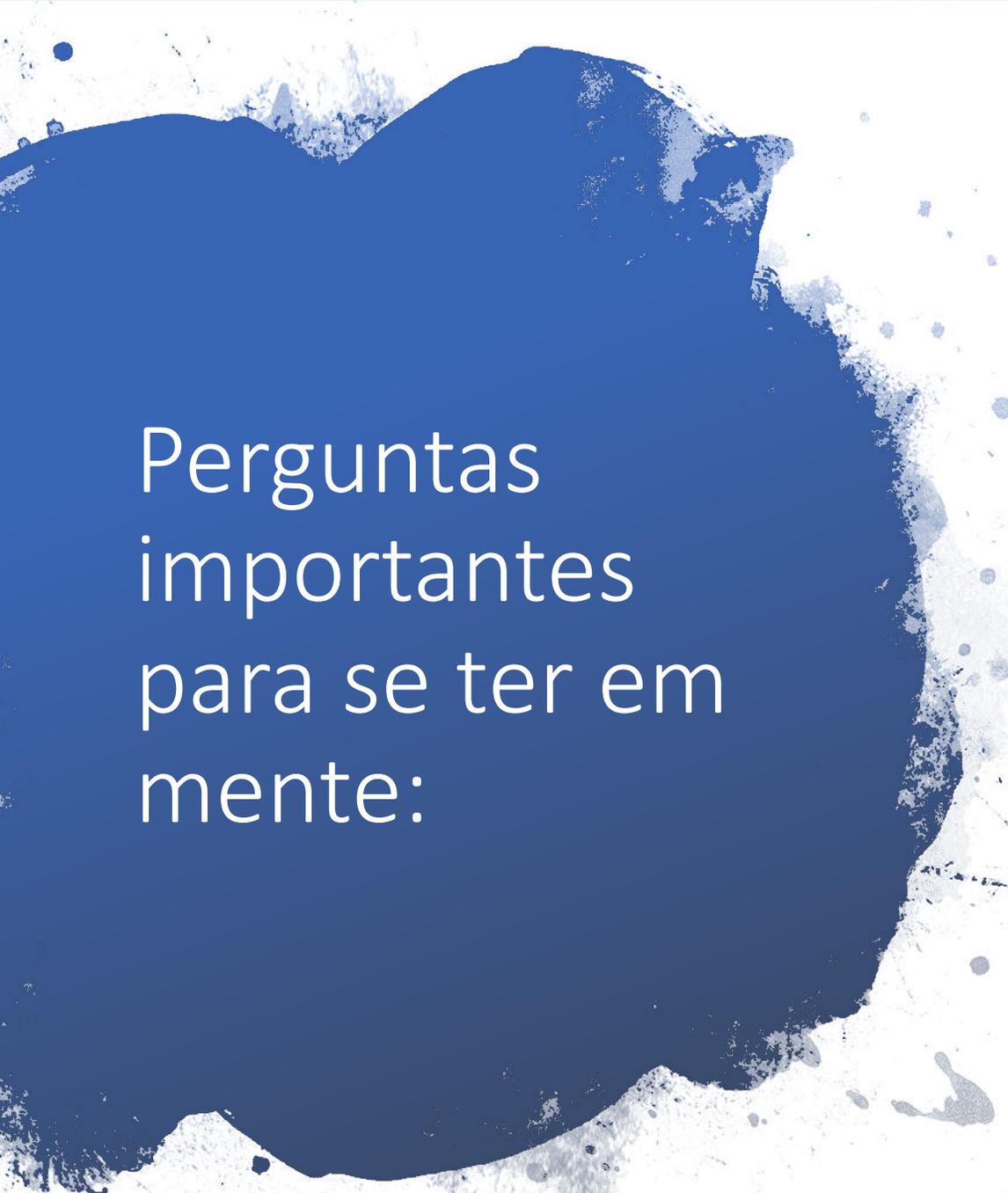
EU SOU AS ESCOLHAS QUE FAÇO

COMO RESOLVER O DILEMA ENTRE
O QUE O MUNDO ESPERA DE VOCÊ
E O QUE VOCÊ QUER DO MUNDO



Podemos escolher mudar de vida a todo momento – a vez do paciente é AGORAAA!

- Onde colocar seu olhar, você vai atrair – Sistema Reticular Cerebral.
- Quando a cartomante diz – você vai viajar.
- Escolha é sua – todo tempo – HORA DA ABERTURA as INFINITAS POSSIBILIDADES.



Perguntas
importantes
para se ter em
mente:

O que você deseja para sua vida que ainda não conquistou?

Um trabalho bacana?

Um relacionamento saudável?

Sucesso na profissão?

Tem alguma coisa que você deseja alcançar e que ainda não alcançou?

Ter a sua auto estima de volta? Parar de ter medo?

Parar de sentir ansiedade?

O que mais???



Um novo caminho, uma nova rua...

Limpar as toxinas daquilo que você já viveu no passado e que ainda assim se repete? Seja qual for seu motivo, pense nele agora. Ele não é a sua vida inteira, ele está sendo esse momento, e nós podemos mudar isso. É a hora do despertar. Despertar em você infinitas possibilidades. Despertar em você agora e acreditar que você pode fazer mudanças

Deixar Florescer – Flor e SER

- E essas mudanças não estão do lado de fora, elas começam a vibrar dentro de cada um, e vão vibrar uma energia que vai levar o seu paciente onde desejar chegar.
- Nós vamos trabalhar o propósito, a sua vontade de viver, o porquê de você estar aqui.
- vamos entender que você vai abrirão seu paciente uma janela de possibilidades, e abrir uma janela é ficar presente.
- Então nós vamos começar ativando a sua presença, o seu eu.



Aqui começa seu trabalho de Hipnoterapia ...

Diga: ... Se você chegou até aqui é porquê você precisa de ajuda. Se você chegou até aqui é porquê você está caindo lá naquele buraco, que você não quer mais cair, naquela rua ...a daquele buraco, você deseja mudar alguma coisa. Então vamos começar essa mudança, vamos começar a imaginar isso, vamos ativar o seu simulador mental...



Continuando...

Então eu quero que você se posicione assentado de uma forma tranquila, deixe seu celular ou o seu computador encostados, solte seu corpo, abra seu peito, de peito aberto, para receber as minhas palavras. Pode fazer esse exercício de olhos fechados, que é melhor, pois você sente, enxerga e se entrega... quando terminar, eu vou te chamar. Normalmente nós não dormimos, nós relaxamos, mas ficamos prestando atenção a cada palavra, as vezes a gente distrai mas depois a gente volta. Esse exercício é feita com palavras repetitivas, então eu vou estar sempre as usando e te chamando de volta para o momento presente, a escutar aquilo que você veio fazer, a sua abertura, o seu momento novo. Vamos começar...



Dever de casa – abrindo as portas da vida nova

Respirar fundo ao abrir a janela
pelas manhãs – afirmações
positivas

Pensar o que realmente deseja.



Hora da Hipnoterapia

Indução pela respiração - Abrir a janela

Horizonte de possibilidades

Poema dos 5 versículos

Chopra – porta aberta da cadeia

Fernão Capelo Gaivota – metáfora – Longe é um lugar que não existe

Lagarta que vira borboleta – sofrimento necessário

SPH – Desejos – Intenção do futuro

Entrego, Confio e Acredito

