



# HIPNOTEC

INSTITUTO DE FORMACIÓN EN HIPNOSIS CLÍNICA Y PSICOTERAPIA

## INDUCCIÓN DE ESTADOS DE APRENDIZAJE

(Autor: Luis Ramón Pérez Villegas)

Este ejercicio requiere que estés por un rato en reposo, sin realizar ninguna otra actividad.

Puedes colocarte en una posición cómoda, dejar que tus piernas y pies se coloquen en una posición más descansada.

Y puedes permitir que tus ojos descansen, al mismo tiempo que tomas conciencia de tu propia respiración, y mientras tu cuerpo respira - agradablemente - permites que tus brazos y manos descansen en su lugar.

Y en algún momento, puedes llegar a sorprenderte de lo sencilla que se va haciendo tu respiración, y mientras te encuentras en ese lugar, percibes el peso de tu cuerpo y permites que se extienda la relajación. Y con cada respiración, te vas sintiendo relajadamente bien.

Y ahora es más fácil que con la ayuda de tu mente inconsciente, regreses en tu mente a vivencias positivas, ocasiones de tu pasado, momentos de tu propia historia en las que mientras te diviertes mucho, aprendes lecciones valiosas casi inadvertidamente.

Y estos momentos pueden estar llenos de alegría, de curiosidad y de interés por experimentar la experiencia de pasarla bien, sin saber que el resultado inesperado, es un aprendizaje muy valioso y positivo para tu vida.

Y mientras escuchas mi voz, te sumerges en una u otra de esas experiencias divertidas de tu historia personal, y disfrutas de revivir el momento - agradablemente - solo sintiendo a nivel subconsciente que así es mucho más fácil aprender.

Y aquel escenario de tu vida, se hace presente y puedes verlo todo, como si estuviera sucediendo ahora mismo, y puedes permitir que los sonidos de esa experiencia tomen una calidad real, como si el volumen y la nitidez del sonido se ajustaran, para disfrutar aún más del regreso de esa experiencia en tu mente.

Y vuelves a disfrutar de esta experiencia divertida del pasado, como si fuera presente y tu cuerpo se sintoniza con las emociones agradables de la vivencia original y dejas que esas emociones se apoderen de tu ser por un momento, y es muy divertido hacer esto, y es mejor aún estar aprendiendo sin haberlo buscado.



# HIPNOTEC

INSTITUTO DE FORMACIÓN EN HIPNOSIS CLÍNICA Y PSICOTERAPIA

Y te quedas con el acceso a este estado positivo y a partir de este momento, es como si dejaras una puerta abierta para volver a ese estado una y otra vez, y puedes aprender conscientemente una parte de las cosas, pero sobretodo aprendes inconscientemente mientras disfrutas el proceso de vivir más agradablemente, y así sigues desarrollando casi inadvertidamente todas esas respuestas, capacidades y habilidades que necesitas desarrollar para ser más feliz.

Y solo por momentos, serás consciente de lo bien que te sientes al aprender todo lo bueno que puedes aprender en este curso, como si fuera un programa divertido, en el que aprendes algunas cosas conscientemente y haces muchos otros descubrimientos, haces muchas otras conexiones positivas más inconscientemente.

Y lo que sí es consciente es qué hay algo en lo profundo de tu ser, que hace que este camino de aprendizaje sea muy fácil de disfrutar, y gozas y gozarás del proceso de divertirse aprendiendo más y de aprender a divertirse más fácilmente.

Y disfrutas inconscientemente de aprender a encontrar ángulos desde los cuales es más divertido superar los obstáculos para avanzar en tus proyectos, para alcanzar tus objetivos siguiendo un camino más agradablemente.

Y cuando recuperes tu conciencia normal, después de dar dos o tres inhalaciones y exhalaciones profundas, volverás con un sentimiento positivo que te acompañará frecuentemente la mayor parte del tiempo de este curso, facilitando la adquisición permanente de esta divertida y útil colección de conocimientos y habilidades.

Eso es, respira y permítete volver mejor a partir de –ahora–.