



CONFERENCIA SOBRE LA HIPNOSIS

Méthode Dolfino®



DOLFINO

Documento de formación

ÍNDICE

1) ¿Qué es la hipnosis?	3
2) La hipnosis es un estado natural	3
3) Desmitificar la hipnosis	4
Lo que es verdad	4
Lo que es falso	4
4) La hipnosis es una conversación	5
5) La hipnosis existe desde tiempos inmemoriales	5
6) La estructura del «yo» según la Méthode Dolfino®	5
A) El Yo Joven	5
B) El Yo Racional	6
C) El Gran Yo	6
7) La experiencia del limón	7
8) Las pruebas de sugestionabilidad	7
9) ¿Qué es una trance?	9
10) El enfoque y las fuentes de inspiración de la Méthode Dolfino®	9
11) Las cuatro herramientas de activación de la Méthode Dolfino®	11
A) Las metáforas	11
B) Los juegos y técnicas Dolfino	12
C) Los «Mini-yo» y los arquetipos	12
D) Las prescripciones metafóricas	13
12) ¿Para qué sirve la hipnosis?	13
12) Demostración	14
13) En conclusión	14

1) ¿Qué es la hipnosis?

La hipnosis es en realidad un modelo para comprender y actuar sobre el comportamiento del ser humano.

Cada especialista, cada escuela de hipnosis, tiene su propia definición y ninguna teoría es realmente la única autoridad. El fenómeno hipnótico es complejo y no está totalmente explicado de manera científica, y algunos practicantes afirman que en realidad existen varios tipos de hipnosis. La palabra « hipno », en griego antiguo, significa sueño. Sin embargo, la hipnosis no es un estado de sueño, sino un estado modificado de consciencia (EMC) como el sueño (soñar), la relajación o incluso la meditación. La hipnosis permite a una persona alcanzar el estado ALFA en distintos niveles de profundidad. En estado ALFA, el inconsciente de la persona es más receptivo y activo, lo que facilita la eliminación de los trastornos emocionales del pasado.

La « trance hipnótico » —volveremos sobre este término un poco más adelante— corresponde a una modificación de la vigilancia normal, esa que conocemos a diario para razonar y actuar.

Este estado tiene sus características. Es, de hecho, un estado de hipervigilancia que pone en primer plano nuestro inconsciente. El cerebro empieza, en realidad, a soñar a la vez que permanece consciente y concentrado en un tema preciso. Así, poco a poco, la persona hipnotizada olvida la realidad exterior para entrar en su realidad interior y puede así actuar de forma pertinente sobre sus transformaciones en función de los objetivos que ha definido previamente. Se establece entonces una conversación entre la persona hipnotizada y el hipnotizador. Esto provoca cambios psicológicos y fisiológicos.

Solo interviniendo sobre el inconsciente, con el fin de suprimir los bloqueos, puedes cambiar de actitud frente a los problemas y las enfermedades. Con la hipnosis, « reprogramas », es decir, borras las reacciones asociadas a los hechos, las palabras y las escenas registradas en el pasado, y registras, en su lugar, las nuevas soluciones adaptadas. La hipnosis es una herramienta extremadamente eficaz.

2) La hipnosis es un estado natural

Cada persona vive estados modificados de consciencia a diario, de manera natural.

Cuando te sumerges muy lejos en un libro o una película y sientes una sensación de aceleración, de inmersión o incluso de ralentización.

Cuando te concentras en un recuerdo y tienes la impresión de vivirlo plenamente.

Al sorprenderte de estar en un lugar y en una posición que habías olvidado por concentrar toda tu atención en una tarea particular.

Cuando conduces hasta tu destino, sin tener ninguna idea del camino recorrido porque estabas psíquicamente en otro lugar que en la carretera.

Cuando, al son de música, empiezas a mover una mano, un brazo, o a marcar el ritmo con el pie sin darte cuenta.

En resumen, un adulto experimenta estos estados en promedio cada 90 minutos, es decir, de 10 a 12 veces al día. Un niño los vive aproximadamente cada 20 minutos.

3) Desmitificar la hipnosis

LO QUE ES VERDADERO

- 1) La hipnosis te permite relajarte.
- 2) Gracias a la hipnosis, facilitas el acceso a tus capacidades internas.
- 3) Si tienes ganas, puedes perfectamente hipnotizarte a ti mismo sin necesitar la ayuda de alguien.
- 4) La hipnosis te libera de las emociones que llevas en lo más profundo de ti.

LO QUE ES FALSO

- 1) La hipnosis es magia.
Aunque en los programas de TV a menudo se habla de magia, no es así en absoluto. La hipnosis no tiene nada de mágico. Es un medio natural, sano y creativo de utilizar los poderes profundos de la mente.
- 2) El hipnotizador tiene poderes.
Si un terapeuta que propone hipnosis te dice que tiene poderes como un superhéroe y que es capaz de usarlos para curarte, huye de él. Es simplemente un estafador.
- 3) Nos pueden hacer hacer cualquier cosa.
No pierdes el control de ti mismo cuando estás hipnotizado, todo lo contrario, conservas tus capacidades de análisis. Un hipnotizador no puede manipularte cuando estás en ese estado.
- 4) Estamos dormidos.
Es cierto que el cuerpo está en un estado de sueño profundo, sin embargo, tu mente no está dormida. No duermes y estás perfectamente consciente.
- 5) La hipnosis solo se dirige a las personas influenciables.
Es un mito. Muchas personas utilizan la hipnosis para tener otra mirada sobre una situación y gestionar una emoción.
- 6) La hipnosis actúa como un suero de la verdad.
¡Falso! Estás completamente consciente. Incluso puedes mentir durante una sesión de hipnosis si no tienes ganas de decir la verdad a un hipnotizador.¹

¹ <http://geekhebdo.com/hypnose-vrai-ou-faux/>

4) La hipnosis es una conversación

De hecho, el hipnotizador y el hipnotizado, después de haber definido un objetivo, se instalan cómodamente en sillones o en sillas y comienzan a tener una conversación, con el hipnotizado teniendo, aunque no es obligatorio, los ojos cerrados. El hipnotizador invita entonces al hipnotizado a contarle su evolución dentro de un escenario establecido en función de la estrategia del hipnotizador para llevar a su cliente a alcanzar su objetivo.

Es, en cierto modo, un juego, con sus reglas, que se juega entre dos personas, en un espacio seguro.

5) La hipnosis existe desde los tiempos más remotos.

La hipnosis es una herramienta de curación cuya práctica se remontaría a la antigüedad. Los médicos egipcios, los chamanes amerindios o incluso los griots africanos conocían esta técnica. Fue en el siglo XVIII, en Occidente, que se redescubre la hipnosis a partir de los experimentos llevados a cabo por el doctor Franz Anton Mesmer. Después de haber sido abandonada tras el descubrimiento de los anestésicos, y también a causa de la mala prensa generada por espectáculos amañados, la práctica de la hipnosis recupera, desde hace unos treinta años, su lugar entre las terapias alternativas.

6) La estructura del «yo» según la Méthode Dolfino®

¿Y si no estuvieras solo al mando de tu fabulosa máquina humana? Imagínate con tres cabezas. Cada una de ellas tendría sus propios campos de competencia, sus propias formas de ver y de actuar, y su propio modo de funcionamiento. El campo de posibilidades es entonces inmenso.

En la Méthode Dolfino®, los 3 Yo son un modelo del funcionamiento de la mente humana. Es una simbolización de la estructura del yo que ayuda a comprender mejor y a visualizar los engranajes de nuestras representaciones mentales.

La noción de los tres Yo es que llevas dentro de ti a tres personas extraordinarias con las que vas a familiarizarte para que colaboren eficazmente y así activar tu pleno potencial.

A) EL YO JOVEN

- El Yo Joven simboliza el inconsciente.
- Algunos lo llaman el niño interior, porque funciona como un niño de unos cinco años. Busca intensamente el placer, huye activamente del dolor y aprecia todas las formas de atención.
- El Yo Joven es, sin lugar a dudas, el rey del universo emocional.
- De los tres Yo, es él quien reacciona más rápido.
- Retiene alrededor de dos mil informaciones sensoriales por segundo.
- Es él quien gestiona el 85 % de las funciones y de las reacciones del ser humano.

A esta faceta de ti es a la que se dirigen las guías en estado de trance. En efecto, con la Méthode Dolfino® puedes comunicarte con el Yo Joven a través de su propio lenguaje, es decir, mediante imágenes, símbolos y metáforas.

Durante una guía, el Yo Joven aprecia el uso de un lenguaje simple y de artículos definidos que favorecen la disociación: el, la, los y las (por ejemplo: el cuerpo, la mano, los ojos...) A veces tímido y falto de confianza, a menudo necesita ánimos para ir más allá de sus bloqueos, de sus limitaciones y de sus miedos. Aunque debe elegir él mismo sus propias soluciones, es útil recordarle la inmensidad de su campo de posibilidades proponiéndole al menos tres caminos posibles.

El Yo Joven también lleva la importante responsabilidad de proteger tu integridad emocional y psicológica. Por eso es muy hábil para inventar respuestas a las preguntas importantes a sus ojos, para crear distorsiones de la realidad y para reprimir situaciones y acontecimientos traumáticos.

B) EL YO RACIONAL

También se le llama el ego, el consciente o la mente. De hecho, el Yo Racional es como un ordenador eficiente, cartesiano y lógico. Su concepción del mundo excluye la belleza y está llena de problemas y soluciones. Estructurado y rígido, no le gusta el cambio y no está en contacto con las emociones. Como el Yo Racional solo asimila en promedio siete informaciones por segundo (7 informaciones por segundo con una desviación estándar de dos, es decir, de 5 a 9 informaciones), está limitado en su capacidad de gestionar todos los estímulos.

Considerando que el racional no tiene en cuenta las opiniones del Yo Joven, es a él a quien se quiere distraer mediante la inducción de trance. Como tiende a querer controlarlo todo, se trata de disociarlo del Yo Joven para impedir que lo amordace. En otras palabras, el estado de trance permite que el Yo Joven regrese y se manifieste mientras el Yo Racional está ocupado en otra cosa.

C) EL GRAN YO

A menudo llamado el alma o la Conciencia, el Gran Yo es la parcela espiritual del ser humano. La expresión de esta faceta se facilita mediante las técnicas de expansión de conciencia que se abordarán más adelante. Inspirado por la belleza de la vida, el Gran Yo es, en cierto modo, la fuente de la inspiración humana y, probablemente, la de los vínculos invisibles que unen a todos los seres vivos. Depósito de creatividad y sabiduría, el Gran Yo influye en los sueños, favorece las sincronicidades y nos impulsa a avanzar para convertirnos en mejores seres humanos. Algunos lo consideran el aspecto divino en uno mismo.

Metáfora: El príncipe, el cochero y el caballo

Imagina un magnífico carruaje en cuyo interior se encuentra un príncipe. El príncipe tiene una idea precisa de su destino. Desde hace días y noches, no sueña más que con su regreso al castillo. Desea ardientemente reencontrarse con su dulce y deslumbrante princesa.

Bien sentado en la parte delantera del carruaje, un cochero, eficaz y experimentado, es responsable de la conducción.

Trotando alegremente al frente, un joven caballo fogoso y enérgico tira del carruaje.

De repente, el joven caballo se yergue sobre sus patas traseras, relincha con fervor, se sale del camino para ir a pastar la hierba fresca que tanto le gusta.

Curioso por naturaleza, el corcel se distrae rápidamente con todo lo que le divierte. Disfruta enormemente haciendo nuevos encuentros, explorando y experimentando nuevos caminos.

Evidentemente, si el cochero deja al exuberante caballo vagar a su antojo, el carruaje dará vueltas en círculo y nunca llegará a destino.

De la misma manera, si el cochero tira demasiado fuerte de las riendas del caballo y le habla con voz amenazante, el pobre animal se volverá rápidamente deprimido, triste y sin ánimo. Será incapaz de llevar el carruaje a buen puerto.

Para avanzar todos juntos armoniosamente hacia el destino, el príncipe, el cochero y el caballo deben colaborar imperativamente con toda inteligencia.

Así, el príncipe reencontrará a su amada princesa, el cochero podrá descansar, con la mente en paz por haber cumplido bien su misión, y el caballo volverá a sus verdes pastos rodeado de sus amigos cuadrúpedos.

7) La experiencia del limón

Experiencia « en vivo » con el público. Puedes adaptar este texto según tu inspiración del momento:

« Te invito a cerrar los ojos. Imagina ahora que frente a ti hay un gajo de limón bien amarillo, bien jugoso... Tómalo delicadamente entre tus dedos, acércalo a tu boca y... Muérdelo. »

Ahora pregunta al público qué sucedió, ratifica, valida. Puedes decirles: « Acabas de vivir una experiencia sensorial cercana a la hipnosis que consistió en imaginar y hacer tangible la experiencia. »

8) Las pruebas de sugestionabilidad

En el escenario, un hipnotizador célebre se dirige a ti: « Tú... ¡Ven a reunirme conmigo aquí, por favor! »

Sorprendido, te preguntas mirando a tu alrededor: « ¿Yo? »

«Sí, sí, tú, con el suéter rojo, asiento número 9, ven a reunirme conmigo en el escenario, por favor.»

Desconcertado, dudas, pero el codazo de tu amigo te convence de levantarte y subir al escenario.

«Ya está, piensas, ¡formo parte del espectáculo!»

Todavía no. El maestro del juego debe primero verificar si eres un buen candidato probando tu sugestionabilidad, es decir, tu disposición, o tu capacidad, para recibir fácilmente las sugerencias.

Los hipnotizadores de espectáculo siempre verifican el carácter sugestionable de los espectadores muy rápidamente con pequeñas pruebas como la de los dedos que se acercan y se pegan entre sí.

Si el hipnotizador no logra que completes esta prueba, es porque tu nivel de sugestionabilidad es bajo. Entonces te enviará de vuelta a tu asiento. Lo sentimos, no formarás parte del espectáculo. En cambio, si logra llevarte a otro estado de conciencia, es porque tu grado de sugestionabilidad es moderado o alto, y ahí sí, entrarás en su juego.

Existen varias pruebas para verificar la receptividad de una persona a las sugerencias, y no las usan solamente los hipnotizadores de escenario. Estas pruebas son útiles para cualquier persona (psicólogo, terapeuta, médico, enfermera, docente, partera, dentista...) que necesite verificar la resistencia de alguien a entrar en un estado de conciencia modificado.

Si te encontraras realmente en el escenario, en un espectáculo de un gran hipnotizador, ¿cómo crees que reaccionarías? Según tú, ¿cuál es tu grado de sugestionabilidad: bajo, medio o alto?

Solo hay una manera de saberlo: hacer pruebas de sugestionabilidad, ya que no se puede predecir el carácter sugestionable de alguien. Este no tiene nada que ver con su inteligencia, ni con su determinación, ni con su personalidad. Aunque es difícil determinar de qué depende el grado de sugestionabilidad de una persona, parece haber sin embargo un vínculo entre la capacidad de una persona para confiar en los demás, su deseo de jugar con la creatividad y su carácter sugestionable. Por lo tanto, cuanto más confías en las personas y quieres jugar de manera creativa, más probabilidades hay de que respondas bien a las sugerencias.

Cuando una persona tiene una baja receptividad a las sugerencias, será necesario cuidar especialmente la inducción de la trance. Toda persona puede entrar en un estado de conciencia modificado, es un estado natural. En un contexto terapéutico, es la persona quien decide entrar en un estado modificado de conciencia. La Méthode Dolfino® puede practicarse, con facilidad, con una persona que tenga un grado bajo de sugestionabilidad.

Es importante evaluar el nivel de sugestionabilidad de la persona a la que vas a guiar para poder calibrar tu inducción. Esto no se evalúa a simple vista. Este nivel varía de una persona a otra e incluso puede variar, con el tiempo, en una misma persona. Por lo tanto, recurrirás a pruebas para medir el grado de sugestionabilidad de la persona que acompaña.

Las pruebas de sugestionabilidad también permiten crear un clima de confianza entre la persona
Las pruebas de sugestionabilidad también permiten crear un clima de confianza entre la persona que guía y la que es guiada. Como estas pruebas requieren cierta cercanía, permiten un

acercamiento y te hacen vivir una experiencia común. Como guía, si logras que la persona guiada reciba fácilmente tus sugerencias, verás que esto contribuye a convencer a la persona de que el método es eficaz y que los cambios son posibles para ella. El éxito de las pruebas también genera un estado favorable para la inducción de un estado modificado de conciencia.

Hacer aquí una prueba de clase 1 en grupo con los índices que se acercan.

9) ¿Qué es una trance?

La trance forma parte de la jerga del hipnotizador. Viene de transporte espiritual. Un transporte del consciente hacia el inconsciente, podríamos decir. Es un estado de conciencia modificado.

La trance resulta de medios «técnicos» particulares como la danza rotativa de los dervches giróvagos, el acompañamiento de músicas percusivas o de tendencia obsesiva, la hiperflexión o hiperextensión del cuello, la presión sobre los globos oculares y el cierre de los párpados, la maniobra de Valsalva, el uso de ciertos procedimientos sonoros (sonido binaural), el ayuno, la respiración acelerada (hiperventilación, rebirth), el uso de psicoactivos como las plantas, etc. Como algunos de estos métodos pueden presentar un peligro, se desaconseja firmemente practicarlos sin un acompañamiento inicial de personas experimentadas.²

10) El enfoque y las fuentes de inspiración de la Méthode Dolfino®

De las diferentes formas de hipnosis a las neurociencias, pasando por las técnicas de visualización creativa y de coaching más probadas, nació la Méthode Dolfino®, rápida, eficaz y lúdica.

Este enfoque original busca activar tu pleno potencial mediante herramientas y técnicas que combinan el placer con la búsqueda de soluciones.

La Méthode Dolfino® permite ver, sentir y escuchar mejor lo que ocurre dentro de ti, al mismo tiempo que abre varias vías de transformación tomando en cuenta la vivencia de cada persona.

La Méthode Dolfino® es:

- **creativa y divertida** gracias a experimentaciones inventivas que favorecen la efervescencia de la imaginación y el conocimiento de sí mismo.
- **eficaz y rápida** gracias a la creación de una apertura directa hacia las fuerzas de tu inconsciente.
- **orientada a la solución** porque favorece la puesta en acción en lugar de la focalización en el problema.
- **segura** gracias al uso de símbolos y de reglas de juego claras y simples, sin nunca revivir los acontecimientos del pasado.

² <https://fr.wikipedia.org/wiki/Transe>

Los diferentes juegos y herramientas propuestos se inspiran en la hipnosis, la visualización creadora, las técnicas de coaching y los descubrimientos más recientes en neurociencias. Diferentes corrientes han influido en el desarrollo de la Méthode Dolfino®:

- **La hipnosis clásica (hipnosis de escenario)**, donde el hipnotizador desempeña un papel protagónico trabajando con sugerencias hipnóticas directas e indirectas. La Méthode Dolfino® destaca:
 - La pertinencia de las inducciones rápidas.
 - La idea del diálogo con el inconsciente.
 - La noción de sugestionabilidad.
- **La hipnosis Ericksoniana**, donde el estado de conciencia modificado se logra de manera indirecta, en particular mediante sugerencias ocultas y la técnica de sembrado. Las sutilezas del lenguaje se utilizan para permitir que el inconsciente elija las soluciones a sus problemas. Esto apela a su creatividad. La Méthode Dolfino® destaca:
 - El uso de metáforas y figuras retóricas.
 - La adopción del concepto de la existencia del «Gran Yo» (conciencia superior).
 - Las técnicas de confusión y saturación mental.
- **La hipnosis por expansión de conciencia**, que favorece una percepción detallada y diferente de una situación, un hecho, un valor, una manera de pensar. En este sentido, este tipo de hipnosis fomenta la autoobservación desde diferentes ángulos, a menudo descuidados. La Méthode Dolfino® destaca:
 - La visión del ser según los «3 Yo»: Yo Joven - Yo Racional - Gran Yo. Estas nociones se abordaron anteriormente.
 - Las visualizaciones que permiten experimentar una conciencia más clara y el despertar de los sentidos.
- **El mundo de las neurociencias** constituye el conjunto de conocimientos e investigaciones sobre el funcionamiento del cerebro. La Méthode Dolfino® destaca:
 - La activación de las neuronas espejo para el aprendizaje acelerado.
 - La necesidad de utilizar conjuntamente los dos hemisferios del cerebro según sus características respectivas.
- **La nueva hipnosis** también ha inspirado a la Méthode Dolfino®. Marcada por la PNL (programación neurolingüística), permite que la persona guiada participe activamente en su experiencia. Este enfoque la lleva a hacer elecciones, describir lo que siente, imaginar diversos escenarios y responder realmente a las preguntas, sin ser influenciada ni dirigida.

Le papel de la persona guiada deja entonces de ser pasivo y se coloca en el centro de la guía. La Méthode Dolfino® destaca:

- Los anclajes (proceso de asociación entre una respuesta interna y un desencadenante externo o interno).
- La importancia de la comunicación VAKOG (visual, auditiva, cinestésica, olfativa, gustativa).
- La sincronización.
- El principio de no directividad.

La Méthode Dolfino® hizo la síntesis de estas técnicas y conceptos añadiéndoles placer y simplicidad de ejecución. Esto da como resultado juegos y herramientas diferentes, inspiradores, divertidos y muy eficaces.

11) Las cuatro herramientas de activación de la Méthode Dolfino®

Aquí está el detalle de las cuatro principales herramientas de activación del pleno potencial gracias a la Méthode Dolfino®:

A) LAS METÁFORAS

Es en el inconsciente donde se registran la mayoría de los bloqueos. Ahora bien, este no comprende el razonamiento lógico ni las grandes explicaciones serias. De hecho, el modo de comunicación más claro y más eficaz cuando quieres dirigirte al inconsciente es el de los símbolos y las metáforas.

Solas o integradas en el corazón de los distintos juegos, las metáforas son una de las herramientas más valiosas de la Méthode Dolfino®.

En concreto, las metáforas son historias, cuentos y alegorías que sanan al ofrecer soluciones indirectas para resolver un problema. Estas historias se dirigen en realidad a tu inconsciente. Como tu mente acoge estas historias sin levantar barreras, es una manera muy sutil de transmitir distintas enseñanzas presentando opciones, ideas y nuevas percepciones, sin imponerlas.

La mayoría de las veces, las soluciones propuestas en una metáfora no se retienen tal cual. Sirven más bien de trampolín para inspirar otras mejores que estén más adaptadas a la vivencia de la persona en cuestión. La metáfora abre el campo de las posibilidades y anima a las soluciones a germinar tranquilamente en tu interior. Estas breves historias que a veces presentan hechos sorprendentes o conclusiones inesperadas también pueden servir para lograr una toma de conciencia rápida.

Aquí tienes un ejemplo de metáfora que puede utilizarse cuando la persona que acompañas se siente incapaz de pasar a la acción, tiene miedo de no lograrlo.

El elefante atado

Poco después de nacer en el circo, un elefante bebé fue atado a una gran estaca bien clavada en el suelo. Al principio, intentó liberarse, pero la estaca era demasiado fuerte para ese joven elefante y no logró liberarse.

Aunque sus intentos por liberarse de la estaca continuaron durante un tiempo, finalmente dejó de intentar arrancarla del suelo. Pasaron dos años y, cuando el elefante no estaba en escena, seguía atado a esa estaca. Para entonces, el elefante tenía la fuerza suficiente para arrancar la estaca del suelo como si fuera un simple palillo de dientes.

Lo sorprendente es que, a pesar de esa gran fuerza, el elefante nunca más intentó liberarse de esa estaca.

La percepción desarrollada en su juventud permaneció con él y le impidió actuar.

B) LOS JUEGOS Y TÉCNICAS DOLFINO

La Méthode Delfino® está construida alrededor de varias técnicas o juegos que están estructurados en etapas claras que te permiten acompañar a una persona o guiarte a ti mismo. Cada uno de estos juegos puede utilizarse y adaptarse según tus necesidades y tu realidad (o la de la persona guiada).

Permiten:

- Resolver ciertos problemas.
- Activar recursos internos.
- Generar inspiración.
- Iniciar cambios orientados a apoyar el bienestar y el logro de objetivos.

Escáner, Alineación Armónica, Viaje Arquetípico o Paz Relacional: cada técnica presentada se adaptará a los objetivos personalizados de tu propio recorrido o de la persona que acompañas. En el transcurso de una misma sesión podrás combinar diferentes juegos y herramientas Delfino para acelerar las transformaciones y optimizar los resultados.

C) LOS «MINI-YO» Y LOS ARQUETIPOS

Aquí se recurre ampliamente a la imaginación. El uso de los «Mini-yo» consiste en visualizar un grupo de «mini tú mismo», dobles en miniatura especialistas en la tarea a realizar durante un juego Delfino. Por ejemplo, si durante una sesión, la persona que guías desea

efectuar una gran limpieza en un lugar que visualiza, podrías invitarla a crear un equipo de limpiadores especializados que con gusto se repartirán las tareas para:

- Despejar
- Enjabonar
- Ordenar
- Quitar manchas
- Vaciar
- Etc.

Con todas las tareas que pueden realizar, los «Mini-yo» activan la aceleración de las transformaciones. Se utilizan sobre todo en guías cuyo objetivo está relacionado con el cuerpo físico.

Al inconsciente le encantan los símbolos. Por eso, para él, los arquetipos como la montaña, el río o la cueva son símbolos universales cargados de significado. El inconsciente asocia diferentes ideas y creencias a estos símbolos. Los arquetipos pueden ayudarte a resolver muchas problemáticas. Al modificarlos, al mejorarlos durante un viaje guiado, puedes transformar eficazmente tu vida cotidiana. El trabajo con los arquetipos permite alcanzar tanto objetivos de naturaleza psicoemocional como física.

D) LAS PRESCRIPCIONES METAFÓRICAS

La Méthode Dolfino® fomenta el uso de prescripciones metafóricas.

Son gestos realizados con intención con el fin de hacer más concreto el trabajo efectuado durante una sesión. Estas acciones te permiten sobre todo integrar más placer en tu vida cotidiana y favorecer cambios positivos en tu estilo de vida. Sirven para confirmar, después de una sesión, una intención de cambio al inconsciente.

Como tan bien lo señala Alejandro Jodorowsky³:

*«[...] Es como dar una patada cariñosa en el trasero a la realidad.
Ese impulso que le das, sorprendente, la saca de la inercia y se pone a bailar.»*

Aquí tienes algunos ejemplos de prescripciones metafóricas:

- Poner una piedrita en un frasco cada vez que se evita fumar un cigarrillo
- Escribirse una carta de amor a uno mismo
- Cultivar una rosa con amor durante todo un verano y ofrecerla a una persona con quien se puedan tener dificultades relacionales.

12) ¿Para qué sirve la hipnosis?

La hipnosis es una herramienta extremadamente poderosa para aliviar diversas patologías y síntomas tales como la depresión, el agotamiento profesional, el duelo, los trastornos sexuales, las dependencias afectivas, las dependencias a las drogas o medicamentos, al juego, al alcohol, etc.

³ http://www.actepsychomagique.com/page_acte/page_acte.html

La hipnosis busca hacer germinar en ti soluciones eficaces para nutrir la expresión de tu pleno potencial. Este proceso toma la forma de juegos creativos, divertidos y seguros que te llevarán a:

- Activar tu pleno potencial.
- Mejorar tus relaciones.
- Efectuar cambios importantes en tu vida.
- Liberar tus pesos emocionales.
- Realizar tus proyectos y alcanzar tus objetivos.

Al abrir puertas de acceso al potencial de tu imaginación, la hipnosis te anima a recentrarte en lo esencial. Al conectarte con todas las partes de tu «Ser», accedes a todas tus posibilidades y permites así su manifestación en el corazón de tu vida cotidiana.

LA MÉTHODE DOLFINO NO PUEDE, EN NINGÚN CASO, SUSTITUIR UN TRATAMIENTO MÉDICO.

12) Demostración

Te aconsejamos aquí hacer un Escáner con una persona que haya reaccionado particularmente bien a la prueba de sugestionabilidad de los dedos pegados.

Luego, puedes terminar tu conferencia con una guía grupal con inducción al pulgar y llevar al grupo a ir a ver su árbol y mejorarlo, para que cada quien, a su medida, pueda vivir la experiencia de una guía en un estado modificado de conciencia.

¡Y sobre todo, diviértanse!

13) Para concluir

Termina tu conferencia con una frase de conclusión del tipo:

«Como habrás comprendido, la hipnosis es una relación viva basada en la imaginación entre dos personas, un guía y un guiado, que busca llevar al guiado a explotar su pleno potencial para realizar plenamente sus objetivos siendo el único actor de los cambios logrados».

Responde a las preguntas de las personas presentes. Un período de diez minutos parece razonable.

Ofrece tus servicios dejando tus tarjetas de presentación a disposición.

Ofrece también catálogos y folletos de la Méthode Dolfino® entregando tu código promocional.

¡Buena conferencia!