

EL AUTOCONOCIMIENTO Y SUS EFECTOS

3 pasos para conocerse mejor,
producir cambios positivos y
llevar una vida más plena



DESCUBRÍ LOS 3 PASOS ACÁ

C O N T E N I D O

01

Poné atención a tu mirada
y diálogo interno

02

Afrontá tu subconsciente

03

Utilizá la autohipnosis y producí
cambios positivos en tu vida

+BONUS

8 pasos básicos de la **Autohipnosis**

INTRODUCCIÓN

Muchas personas afrontan una vida llena de traumas, miedos o frustraciones y es ahí cuando su vida aborda un tono oscuro. Las experiencias que han vivido o su infancia, les han hecho pensar que la vida es difícil, complicada e incluso inhóspita. Sin embargo, muchos de ellos nunca se han cuestionado lo que provoca estos pensamientos, qué tan válidas son estas creencias o dónde se originan.

La perspectiva bajo la cual vemos nuestra vida, la forma en que nos tratamos a nosotros(as) mismos(as) y los pensamientos a los cuales damos espacio, impacta directamente la forma en que afrontamos el día a día, así como la calidad de nuestra vida.

Por tal motivo, te presentamos a continuación **3 pasos para seguir conociéndote a vos mismo(a)**, cuestionar muchas de nuestras creencias negativas y producir cambios positivos para nuestro bienestar mental.





¡BIENVENIDOS!

Rofael Cordero

PROFESOR

Psicólogo y sociólogo graduado de la Universidad Autónoma Monterrey y la Universidad de Costa Rica, cuenta con **20 años de experiencia** en el campo de la psicología. Rafael tiene un diplomado en **Hipnosis y sus Aplicaciones Terapéuticas** por la Universidad de Panamá así como un **Máster en Terapia Breve Estratégica** del Centro de Terapia Strategica de Arezzo en Italia.

Una de las áreas de especialización y mayor pasión de Rafael es la hipnosis clínica. Esta especialidad lo llevó junto a otros profesionales, a fundar en el 2010 la **Asociación Costarricense de Hipnosis Clínica (ACOHIC)**, la cual se dedica al fomento y difusión de la hipnosis en el campo de la salud.

A woman with long, light-colored hair, wearing a dark blue dress, is shown in profile, looking upwards and to the right. She is holding a single red rose. The background is a field of pink flowers under a blue sky. A large red circle is overlaid on the right side of the image, containing the text. A yellow circle is also present at the bottom right of the red circle.

PASO 1

Poné atención a
tu mirada y
diálogo interno

Paso

01

Poné atención a tu mirada y diálogo interno

Todas las personas nos miramos a nivel interno y **emitimos criterios sobre nosotros(as) mismos(as)**. De manera constante, mantenemos un diálogo sutil a lo interno de cada uno(a) de nosotros(as). Este diálogo ocasionalmente tiene un tono de apoyo y compasión, y en otras veces es más severo y conlleva tintes de reproche y culpa. La forma en la que nos miramos y cómo se desarrolla **ese diálogo interior tiene un gran poder e impacto en nuestra vida.**

En gran cantidad de ocasiones nos miramos muy severamente e incluso hasta de manera cruel. Reclamos, pensamientos despectivos y hasta insultos son parte del diálogo interno que experimentamos, **lo que conlleva a un deterioro de autoestima, valor y perspectiva de la vida.**



Reclamos, pensamientos despectivos y hasta insultos son parte del diálogo interno que experimentamos muchos (as) de nosotros(as) - minando su autoestima, valor y perspectiva de la vida. Poné atención a la forma en que te mirás y el tono de tu diálogo interno.

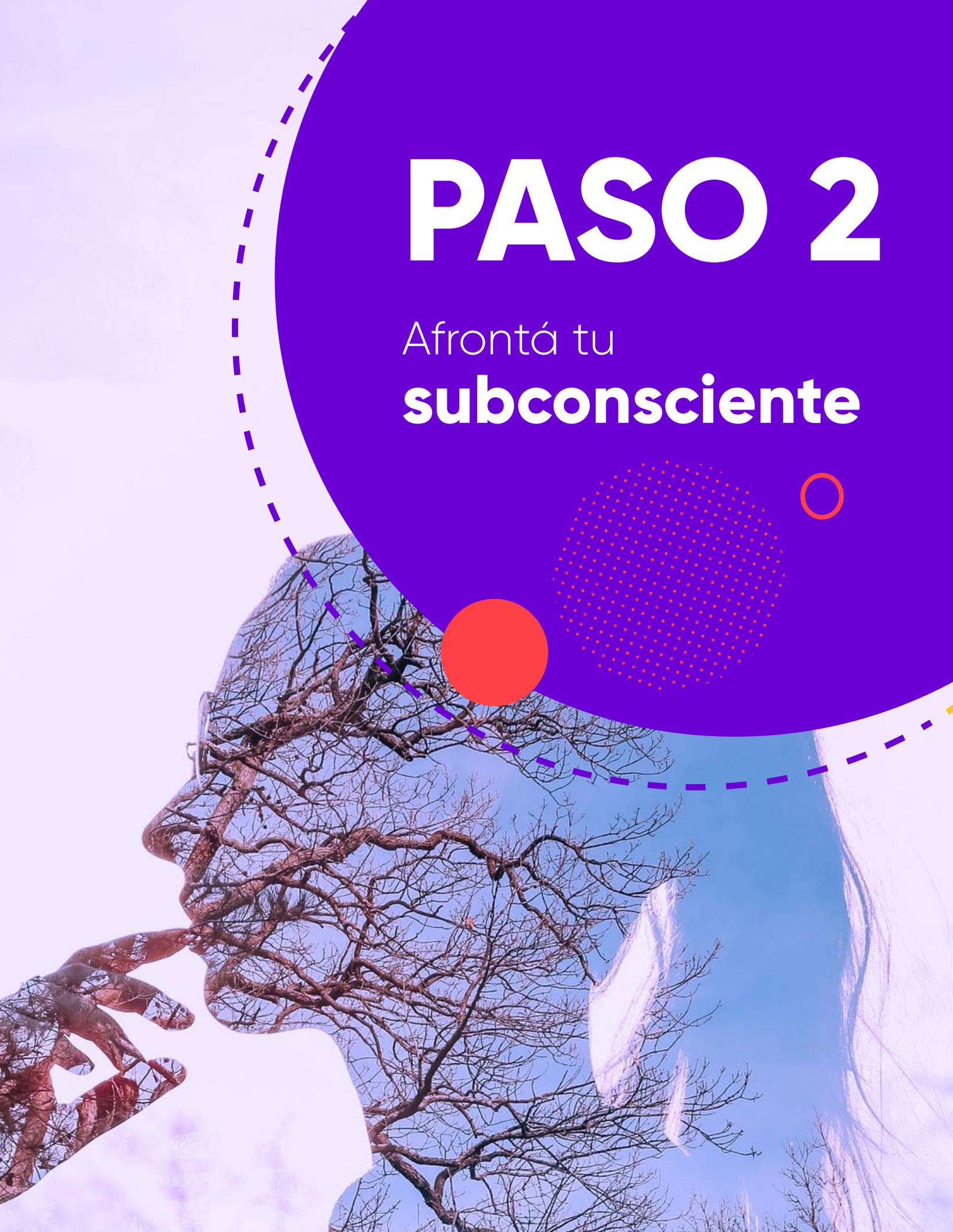
De la teoría a la práctica. Un ejercicio:

La próxima vez que cometás un error, poné atención al diálogo que se da en el interior de tu mente y preguntate **¿te expresarías de igual manera hacia alguien que querés?**

Es importante que **estés alerta a patrones dañinos y auto-destructivos**. Cuando notes haber caído en estas conductas es imperante detenerlas de inmediato y **procurar tener un diálogo más compasivo y razonable con vos mismo(a).**

PASO 2

Afrontá tu
subconsciente



Paso **02** Afrontá tu subconsciente

El subconsciente es un espacio de nuestro ser que guarda diferentes enseñanzas, experiencias, lecciones o vivencias acumuladas durante nuestra vida. **Es un lugar maravilloso, interesante e incluso oscuro, todo en uno solo.**

Ante dicha complejidad, algunos de nosotros(as) le tenemos miedo a explorar nuestro subconsciente o a cuestionarnos diferentes temas de vida. Otros(as) nos enfocamos en ver en el subconsciente un lugar oscuro donde podríamos encontrar o ahondar traumas, decepciones o recuerdos desagradables. Si bien el subconsciente es el repositorio de muchas experiencias de vida, algunas no tan placenteras, también **es el sitio donde se pueden hallar grandes enseñanzas que pueden hacer nuestra vida más productiva y placentera.**



Si bien el subconsciente es el repositorio de muchas experiencias de vida, donde se guardan algunas no tan placenteras, también es el lugar donde se depositan grandes enseñanzas y experiencias que pueden hacer de nuestra vida más productiva y agradable.

Al profundizar en este espacio de la mente, abrimos a una cantidad importante de información que puede explicar muchas de nuestras conductas y creencias, permitiendo reforzar aquellas positivas o modificando aquellas menos beneficiosas.

Adentrándonos en este espacio, brindamos la oportunidad de traer luz a aquellos temas que han estado guardados por mucho tiempo y que pueden ser los detonantes de conductas o patrones negativos. Así mismo, introducirnos en este espacio nos permite explorar y reforzar aquellas experiencias y enseñanzas que **podrían ser de gran valor para nuestro crecimiento personal.**

PASO 3

Utilizá la
autohipnosis
y producí cambios
positivos en tu vida



Utilizá la autohipnosis y producí cambios positivos en tu vida.

La autohipnosis es un proceso científicamente comprobado que nos permite trabajar con nosotros(as) mismos(as) **para modificar conductas, detener patrones poco productivos y afianzar esquemas mentales** que nos permitan vivir una vida más plena. La autohipnosis también nos habilita para reestructurar modelos de pensamiento negativos arraigados en el subconsciente, y convertir éstos en conductas o pensamientos aliados que no sean nuestros propios enemigos.

La autohipnosis consiste en sesiones cortas en las cuales alcanzamos estados de relajación profundos, en donde se pueden **reprogramar paradigmas mentales que permiten afrontar diferentes circunstancias** o escenarios de maneras positivas.

Luego de que experimentemos los principios básicos de la autohipnosis, **estaremos en la capacidad de efectuar sesiones de manera independiente** y en cualquier lugar o momento que consideremos conveniente. Este es una gran herramienta para modificar patrones poco productivos y **asegurarnos una mejor calidad de vida física y mental.**



La hipnosis también nos habilita a reestructurar modelos de pensamiento negativos arraigados en el subconsciente y modificarlos de manera más beneficiosa y positiva.

De la teoría a la práctica. Un ejercicio:

Identificá una conducta que te gustaría cambiar. La próxima vez que te veás repitiendo esta conducta interiorizala (poné atención a cómo te sentís, qué actitudes tomás, cómo te conduce, etc.) A través de repetidas sesiones de autohipnosis, procurá revivir ese momento e imaginate afrontando la situación en cuestión de una manera más positiva.

¿Y AHORA QUÉ SIGUE?

Ahora sí, ¡estás listo(a) para conocerte mejor y así llevar una vida mucho más plena a partir de hoy! Conocé más a fondo en nuestro curso online sobre cómo podés **manejar estrés, ansiedad y depresión de manera que aumente tu calidad de vida.**

Y no te preocupés, con este **Ebook** podrás tener la base para seguir aprendiendo en nuestro curso online.

Todos **nuestros cursos son impartidos por profesionales exitosos** en cada una de sus especialidades. Estamos muy emocionados de que te unás a nuestra comunidad y de que podás aplicar todo lo aprendido desde tu vida personal hasta en el ámbito laboral.

Seguí el siguiente link para adquirir nuestro curso completo **Viaje a tu mundo interior: un manual para una vida plena a partir de tus propias experiencias.**

[Inscribite al Curso](#)



+BONUS

Buscá un lugar cómodo y sin distracciones.

Salí de la hipnosis de manera progresiva y paulatina.

Visualizá tu nueva conducta o la que deseás afianzar y establecé anclajes que te permitan activar (o desactivar) las conductas deseadas.

Pensá en una conducta a modificar o afianzar.



Entrá en hipnosis haciendo uso de un conteo regresivo.



EL AUTOCONOCIMIENTO Y SUS EFECTOS

3 pasos para conocerse mejor,
producir cambios positivos y llevar
una vida más plena

creativa.
academy

www.creativa.academy