

InPresence 0003: O Poder da Sugestão

com Jeffrey Mishlove

Transcrição para Português (Brasil) - *New Thinking Allowed* com Jeffrey Mishlove
www.newthinkingallowed.org



Gravado em 1 de Março, 2018

Publicado no YouTube em 4 de Março, 2018

Copyright © 2020, New Thinking Allowed Foundation

(00:33) Olá. Eu sou Jeffrey Mishlove. Esta edição de "In Presence", vai se concentrar no poder da sugestão. Se você estiver assistindo a série "Em presença" no canal *New Thinking Allowed*, desejo encorajá-lo a assistir a série em ordem. Este é o terceiro segmento. Você obterá muito mais valor, acredito, se começar com o primeiro e o segundo segmentos. Você verá no canto superior direito da tela agora um link que o levará até lá. [www.youtube.com/watch?v=tzt_VubhK6A]

(01:09) A sugestão é uma das forças mais poderosas de toda a psicologia humana. Existe uma vasta literatura sobre tópicos como auto-fala, auto-estima e, em particular, auto-hipnose. A maneira como conversamos com nós mesmos e a maneira como as outras pessoas conversam conosco têm um enorme impacto na maneira sobre como nossa psique é construída.

(01:37) Eu tive muita sorte na minha adolescência. Eu tinha um primo chamado Stewart, onde cresci em Fond Du Lac, Wisconsin, que era um mágico amador e havia praticado e estudado hipnose. Quando eu era adolescente, ele me ensinou a se envolver em auto-hipnose. É muito simples. Ele fez isso me hipnotizando e depois disso eu fui capaz de me hipnotizar.

(02:05) Eu fiz isso e surtiu um grande efeito, porque no meu primeiro ano, eu não sei se ainda está pronto, mas nos meus dias nos anos 1960, fizemos um teste chamado PSAT, o Teste Preliminar de Aptidão Escolar, que era uma maneira de prever as pontuações que você obteria no último ano ao fazer o Teste de Aptidão Escolar. Eu tive boas pontuações, mas elas não foram as mais altas. Eu usei a auto-hipnose no último ano para preparar minha mente, para ser clara e firme, para ter uma boa memória e para encontrar respostas corretas para o Teste de Aptidão Escolar no último ano. Minha pontuação aumentou tremendamente, como três desvios padrão, que para aqueles que sabem algo sobre estatística sabem que isso é praticamente inesperado. Pelo menos naqueles dias, pensava-se que sua pontuação no SAT era altamente predita pela sua pontuação no teste PSAT.

(03:13) Desde então, tive a oportunidade de usar a auto-hipnose, a própria sugestão, por várias razões. É uma técnica tão poderosa que existem boas pesquisas mostrando que você pode causar bolhas na pele usando o poder da sugestão. Existem muitos casos de remissão espontânea de doenças. Existem

casos na literatura que têm a ver com aumento da memória, aumento da inteligência, abandonando maus hábitos, como fumar, o que é realmente um sério problema de dependência.

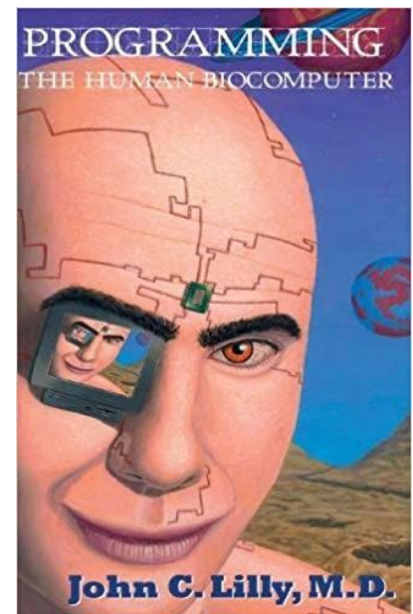
(03:54) Em particular, usando sugestões para sua própria auto-estima. Conversamos no segundo episódio desta série sobre a importância do amor próprio incondicional. Uma maneira de usar o poder da sugestão, de maneira muito simples, é dizer a si mesmo: “Eu me amo incondicionalmente, não importa o que faça, o que pense, o que diga ou sinta. Eu me amo incondicionalmente. Além disso, eu amo outras pessoas também. Eu tenho uma consideração calorosa e positiva por todas as outras pessoas o tempo todo.” Essas são sugestões simples, maneiras simples de falar consigo mesmo. Mas eles funcionam como mágica. Posso lhe dizer isso por experiência própria.

(04:54) E, é claro, ao longo do dia surgirão pensamentos negativos. Pensamentos sobre, oh essa pessoa ... chata, essa pessoa, o que eles fizeram, eles são uma pessoa má. Ou ainda pior, dizendo essas coisas sobre si mesmo. Esses são hábitos podem ser quebrados e o poder da sugestão pode ser usado. Ele pode ser usado para controlar seu peso, pode ser usado para desempenho atlético, pode ser usado para desempenho escolar, pode ser usado para desempenho artístico. Eu já vi pessoas entrarem em transe hipnótico e comporem sonatas no estilo de grandes artistas do passado, Mozart ou Mendelssohn.

(05:41) Realmente não há limite. E, de fato, me lembro neste momento de uma frase que ficou famosa pelo Dr. John Lilly, a pessoa que inventou o tanque de isolamento, o tanque de isolamento sensorial. Ele escreveu um livro maravilhoso chamado *Programming the Human Biocomputer*. Ele disse que não há limitações para a mente humana, exceto os pensamentos que criamos. E essas limitações devem ser transcendidas.

(06:15) Na verdade, uma das ferramentas mais poderosas à sua disposição para fazer isso é a auto-sugestão e a hipnose. Agora, alguns de vocês podem estar pensando neste momento que não sabem como começar.

(06:31) Eu preparei o que chamo de fita de meditação guiada, que é realmente outra forma de hipnose. Quero dizer, há uma série de experiências entre conversação pessoal e auto-hipnose e meditação guiada, todas elas caem em um espectro. Este é um que eu criei há cerca de 30 anos em áudio. Eu atualizei recentemente. Demora cerca de 40 minutos para passar por esse processo. Você pode deitar, fechar os olhos e apenas ouvir. Ou, se preferir, sente-se e ouça-o com os olhos fechados. Ou, se você deseja abrir os olhos, até adicionei imagens gráficas. É uma experiência bonita. As pessoas que passam por isso relatam entrar em um maravilhoso estado de consciência, semelhante, talvez não idêntico, à consciência cósmica.



(07:30) Isso está disponível para você, mais uma vez, se você olhar no canto superior direito da tela, agora, enquanto estou falando, verá um link que o levará até lá e você poderá ver esta meditação guiada [www.youtube.com/watch?v=-O2EmFYL8ks]. Chama-se "Curando a nossa própria planta". Isso ajudará a entrar em contato não apenas com a capacidade de direcionar seus próprios pensamentos e meditação guiada, mas também de abrir muitos centros de consciência psíquica, centros que chamamos de chakras, para experimentar sua mente viajando por todo o universo. Mas o mais importante é entrar em contato com seu próprio potencial de cura. Então, com isso, vou fechar esta edição de "In Presence". Obrigado por estar comigo. (08:18)

(Translated by: Jane Lima)

Fundação New Thinking Allowed



**Promovendo Conversas sobre Conhecimento Avançado e Descobertas com
o Psicólogo Jeffrey Mishlove**

Visite nosso canal no [YouTube](#) para Mais Vídeos