

# InPresence 0003: The Power of Suggestion (il potere della suggestione) with Jeffrey Mishlove

Trascrizione video - New Thinking Allowed (Nuovo Pensiero Consentito)

con Jeffrey Mishlove

[www.newthinkingallowed.org](http://www.newthinkingallowed.org)



---

Registrato il 1 marzo 2018

Pubblicato su YouTube il 4 marzo 2018

**Copyright © 2020, New Thinking Allowed Foundation**

(00:33) Salve. Mi chiamo Jeffrey Mishlove. Questa edizione di "In Presence" (In Presenza) si focalizzerà sul potere della suggestione. Se stai guardando la serie "In Presence" per la prima volta sul canale New Thinking Allowed (Nuovo Pensiero Consentito), voglio incoraggiarti a guardare la serie in ordine. Questo è il terzo segmento. Ci otterrai molto più valore, credo, se inizi con il primo e il secondo segmento. Vedrai nell'angolo in alto a destra dello schermo in questo momento un link che ti porterà lì. [Www.youtube.com/watch?v=tzt\_VubhK6A]

(01:09) Suggestione è una delle forze più potenti di tutta la psicologia umana. Esiste una vasta letteratura su argomenti come "self talk" (dialogo interno), l'autostima e, in particolare, l'autoipnosi. Il modo in cui parliamo con noi stessi e il modo in cui le altre persone ci parlano hanno un impatto enorme sul modo in cui è costruita la nostra psiche.

(01:37) Ero molto fortunato durante la mia adolescenza. Avevo un cugino Stewart, dove sono cresciuto a Fond Du Lac, nel Wisconsin, che era un mago dilettante e aveva praticato e studiato l'ipnosi. Mentre ero un adolescente mi ha insegnato a impegnarmi nell'autoipnosi. È molto semplice. Lo ha fatto ipnotizzandomi e in seguito sono stato in grado di ipnotizzare me stesso.

(02:05) L'ho fatto con grande effetto, perché durante il mio penultimo anno di superiori, non so se si faccia ancora, ma ai miei tempi negli anni '60, abbiamo fatto un test chiamato PSAT, "Preliminary Scholastic Aptitude Test" (il preliminare test di attitudine scolastica), che era un modo di prevedere i voti che otterresti nel tuo ultimo anno quando fai il "Scholastic Aptitude Test" (test di attitudine scolastica). Ho avuto buoni voti, ma non erano i più alti. Ho usato l'ipnosi nel mio ultimo anno per preparare la mia mente, per essere chiaro e costante, per avere una buona memoria e per trovare risposte corrette per il test di attitudine scolastica nel mio ultimo anno. Il mio punteggio è aumentato enormemente, come tre deviazioni standard, che per quelli di voi che sanno qualcosa sulle statistiche sanno che è praticamente inaspettato. Almeno in quei giorni, si pensava che il tuo punteggio sul SAT fosse molto prevedibile dal tuo punteggio nel test PSAT.

(03:13) Quindi, da allora, ho avuto l'opportunità di usare l'autoipnosi, esso stesso un suggerimento, per una serie di ragioni. È una tecnica così potente che ci sono buone ricerche che dimostrano che puoi formare le vesciche sulla pelle solo usando il potere di suggestione. Esistono molti casi di remissione spontanea di malattie. Ci sono casi documentati che hanno a che fare con una maggiore memoria, una maggiore intelligenza, rinunciare a cattive abitudini, come il fumo, che è davvero un grave problema di dipendenza.

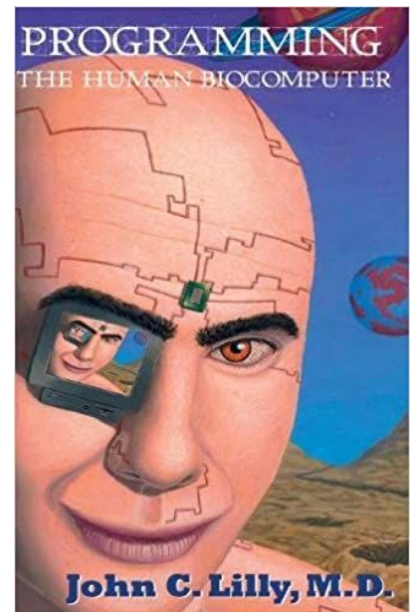
(03:54) In particolare, usando il potere di suggestione per la tua autostima. Nel secondo episodio di questa serie abbiamo parlato dell'importanza dell'incondizionato amore di sé. Un modo in cui puoi usare il potere della suggestione, molto semplicemente, è di dire a te stesso: "Mi amo incondizionatamente, non importa cosa faccio, non importa cosa penso, cosa dico o provo. "Mi amo incondizionatamente. Inoltre, amo anche le altre persone. Ho sempre un affetto caloroso e positivo per tutte le altre persone." Questi sono semplici suggerimenti, semplici modi di parlare con te stesso. Ma funzionano magicamente. Posso dirvelo dalla mia esperienza.

(04:54) E, naturalmente, durante il giorno ci saranno pensieri negativi che emergono. Pensieri tipo, oh quella persona... [un'esclamazione, una parola di ira o disprezzo] quella persona, cosa ha fatto, è una persona cattiva. O peggio ancora, dicendo cose del genere su te stesso. Quelle sono abitudini che possono essere rotte e il potere della suggestione può essere usato. Può essere utilizzato per controllare il peso, può essere utilizzato per prestazioni atletiche, può essere utilizzato per prestazioni scolastiche, può essere utilizzato per prestazioni artistiche. Ho visto persone andare in trance ipnotica e comporre sonate nello stile di grandi artisti del passato, Mozart o Mendelssohn.

(05:41) Non c'è davvero nessun limite. E infatti, in questo momento, mi viene in mente una frase resa famosa dal Dr. John Lilly, la persona che ha inventato il serbatoio di isolamento, il serbatoio di isolamento sensoriale. Ha scritto un libro meraviglioso chiamato "Programming and Metaprogramming of the Human Biocomputer". Ha detto che non ci sono limiti alla mente umana tranne i pensieri che creiamo. E, tali limiti devono essere trascesi.

(06:15) Davvero, uno degli strumenti più potenti a tua disposizione per farlo è l'auto-suggerimento e ipnosi. Ora, alcuni di voi forse state pensando a questo punto che non sapete dove cominciare.

(06:31) Ho preparato quello che chiamo un nastro di meditazione guidata, che in realtà è un'altra forma di ipnosi. Voglio dire, c'è una serie di esperienze tra "self talk" (il dialogo interno) e l'autoipnosi e la meditazione guidata, che rientrano tutti in uno spettro. Questo è quello che ho creato circa 30 anni fa sull'audio. L'ho aggiornato di recente. Impiega circa 40 minuti per completare questo processo. Puoi



sdraiarti, chiudere gli occhi e ascoltarlo. Oppure, se preferisci sederti, puoi sederti e ascoltarlo ad occhi chiusi. Oppure, se desideri avere gli occhi aperti, ho anche aggiunto immagini grafiche. È una bellissima esperienza. Le persone che lo attraversano riferiscono di entrare in un meraviglioso stato di coscienza, affine, forse non identico ma affine, alla coscienza cosmica.

(07:30) Questo è a tua disposizione, ancora una volta, se guardi nell'angolo in alto a destra dello schermo, proprio ora che sto parlando, vedrai un link che ti porterà lì e puoi vedere questa meditazione guidata [www.youtube.com/watch?v=-O2EmFYL8ks]. Si chiama "Healing Our Planet Ourselves" (Guarire il nostro pianeta noi stessi). Ti aiuterà a metterti in contatto non solo con la capacità di dirigere i tuoi pensieri e la meditazione guidata, ma per aprire molti centri di consapevolezza psichica, centri che chiamiamo chakra, per sperimentare la tua mente viaggiando attraverso l'universo. Ma soprattutto, mettersi in contatto con il proprio potenziale di guaritore. Quindi, con ciò, chiuderò questa edizione di "In Presence". Grazie per essere stati con me. (08:18)

*(Translated by: Finbar Fitzgerald)*

---

## **La Fondazione New Thinking Allowed (Nuovo Pensiero Consentito)**



**Sostenendo conversazioni all'avanguardia della conoscenza e della scoperta  
con lo psicologo Jeffrey Mishlove**

**Visita il nostro [Canale YouTube](#) per altri video**