

Tipos de hipnosis

La hipnosis tradicional se basa en la inducción de un estado de trance.

Una vez que la persona hipnotizada lo ha alcanzado, recibirá sugerencias en formato verbal en relación a su conducta o a sus contenidos mentales.

La hipnosis de Erickson, por su lado, se centra en focalizar la atención de forma consciente. En este sentido, los resultados son bastante parecidos a los que se obtienen con la meditación o el mindfulness.

Uno de los objetivos clave de este método es acceder a la mente inconsciente.

El proceso de terapia regresiva generalmente se realiza a través del síntoma, la hipnosis o la relajación profunda, lo que permite al paciente acceder a recuerdos y experiencias de vidas pasadas.

La hipnosis es un proceso que hace que el sujeto entre en un estado de trance característico que le permite ampliar su capacidad de percepción mental ante las sugerencias que le va guiando el hipnólogo clínico.