



HIPNOTERAPIA & REGRESSÃO



30 DIAS  
30 DICAS

PARA CRIAR UMA ATITUDE MENTAL POSITIVA



O material deste E-book foi preparado para auxiliar as pessoas que o lerem; e espero que possa ajudar a você, que está aqui agora.

Então, se você gostar do material, achar que deve divulgar, compartilhar e dar a outras pessoas a oportunidade que você está tendo... Vá em frente.

Me ajude a ajudar as pessoas.

Obrigado!!!

## COMO NASCEU ESTE E-BOOK



Eu sempre percebi que as pessoas carregavam dentro de si uma dor e uma inconformidade que não era normal; inclusive eu.

Após ser ajudado pela Hipnoterapia, eliminar muitas de minhas dores e mudar... Percebi que grande parte deste sofrimento é por conta da atitude mental que carregamos.

Esta atitude mental é fruto de uma série de fatores – internos e externos – que juntos formam um padrão em nosso subconsciente.

É este padrão que faz com que ajamos, ou reajamos, às coisas que acontecem em nossa vida, da maneira como reagimos. Não pensamos, não avaliamos; somente sentimos e jogamos no

mundo aquilo que vem; sem controle ou observação.

Reuni neste E-book 30 dicas que vão auxiliar a mudar esta atitude mental.

É um processo simples, porém não fácil de ser efetuado.

Será necessário muita dedicação e esforço; mas valerá a pena. Tenho certeza disso.

# QUEM SOU EU?



Meu nome é João Sobrinho. Sou Hipnoterapeuta e ajudo as pessoas a eliminar a dor e o sofrimento de suas vidas.

Sou formado pela OMNI Hypnosis, Sociedade Interamericana de Hipnose, Sociedade de Hipnose do Estado de Pernambuco, Instituto de Hipnose e Psicanálise, Comportar Treinamentos, entre outros...

Encontrei na Hipnoterapia uma ferramenta fantástica para auxiliar as pessoas e há alguns anos me dedico ao estudo e prática desta ciência.

Caso você deseje conhecer um pouco mais sobre

@joaosobrinhohipnose

meu trabalho, vai poder encontrar muita coisa nos seguintes locais:

Site da internet:

<https://www.joaosobrinho.com>

Facebook: @joaosobrinhohipnose

Instagram: @joaosobrinhohipnose

## O QUE É HIPNOTERAPIA?



Pois é... Eu falo tanto de Hipnoterapia, com tanto carinho e ênfase, que as vezes esqueço que nem todo mundo sabe o que é HIPNOTERAPIA.

De uma maneira simples: é a terapia que utiliza a hipnose como ferramenta.

De uma maneira mais complexa: é o processo de acessar o subconsciente e encontrar a origem de nossas demandas emocionais, identificar a carga emocional negativa e tratar esta carga.

É um processo científico, seguro e natural da mente humana, o que o torna muito eficiente e eficaz no tratamento de nossos distúrbios, traumas, fobias, angustias, ansiedades, depressões e outros.

No meu site você vai encontrar muito material sobre este assunto; inclusive vídeos e

depoimentos. Passa lá.

Se tiver qualquer dúvida, é só enviar para meu e-mail ou redes sociais, ok?



PROJETO

# 30 DIAS 30 DICAS

PARA CRIAR UMA ATITUDE MENTAL POSITIVA

*Todo dia uma nova dica para você*  
*@joaosobrinhohipnose*

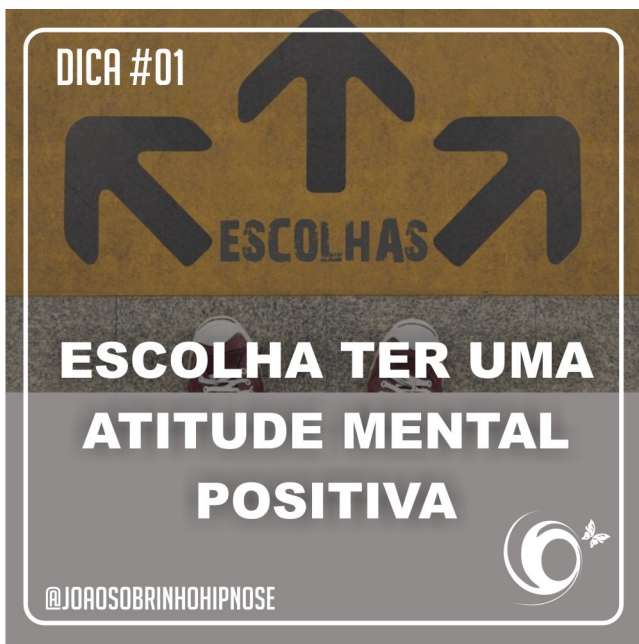


Lembra que estas dicas foram preparadas para que uma seja o início da outra, fazendo com que elas estejam interligadas entre si.

Pense, avalie e encontre a melhor maneira de implementar a dica em sua vida, em seu dia a dia.

Eu apresentei as dicas em 30 dias para ficar um processo mais didático, mas isso não significa que você tenha que colocar em prática neste prazo.

Assim, não tenha pressa e apenas passe para a próxima dica, quando tiver implementado a anterior, ok?



Nossas ações, pensamentos e sentimentos são reflexos das atitudes mentais que alimentamos através da maneira como interpretamos as coisas que chegam a nós.

Nós escolhemos como reagimos frente as adversidades da vida e estas reações vem de nossa carga subconsciente.

Podemos escolher a maneira como vamos agir frente às coisas da vida e com isto tentar mudar as nossas atitudes e os nossos valores.

Nós escolhemos o que queremos alimentar dentro de nós e, muitas vezes, conseguimos mudar o que não gostamos.

Nas outras vezes podemos utilizar ferramentas especiais. A hipnoterapia é a melhor destas ferramentas.

DICA #02

A woman with dark hair and glasses is shown from the chest up. A small white card with a black question mark is stuck to her forehead. The background is a plain, light-colored wall. The text 'SEJA CONSCIENTE DOS SEUS PENSAMENTOS' is overlaid in large, bold, white capital letters on a dark grey semi-transparent background that covers the lower half of the image.

**SEJA CONSCIENTE  
DOS SEUS  
PENSAMENTOS**

@JOAOSBRINHOHIPNOSE

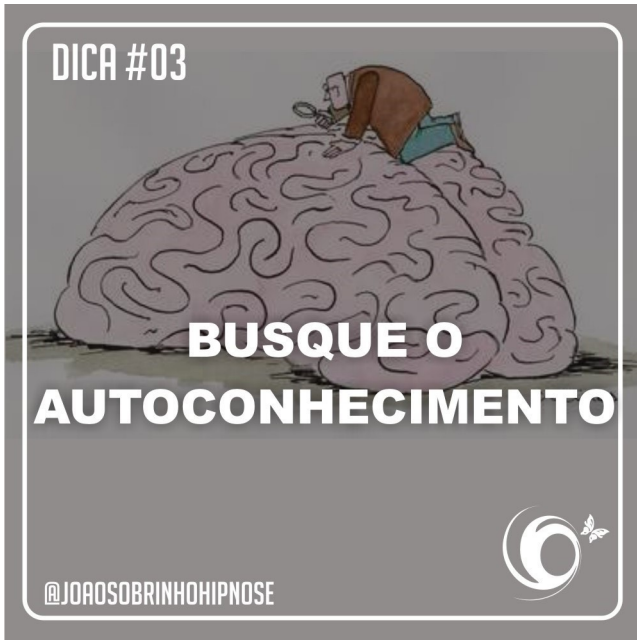


Identifique o teor de seus pensamentos, pois muitas de nossas crenças limitantes são alimentadas e criadas pelo que pensamos ou pelo que aceitamos em nossa mente.

Isto forma um padrão subconsciente que pode fazer com que deixemos de realizar os nossos objetivos por conta de crenças e valores limitantes que guardamos em nós.

Não deixe nem aceite que valores negativos sejam guardados em sua mente.

Sempre que pensar que não pode ou não vai conseguir realizar algo, pare e observe a verdadeira razão de estar se sentindo daquela maneira.



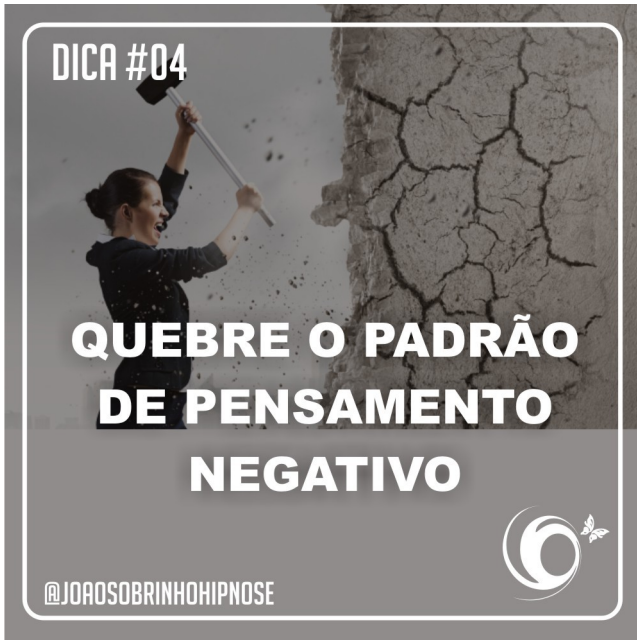
Quando buscamos conhecer a nós mesmos, nossas limitações e nossas capacidades, isto também nos abre para conhecermos e compreendermos os outros.

E assim nos tornamos pessoas melhores e com uma atitude mental mais positiva, pois que ampliamos os conceitos de aceitação, paciência, perdão...

Este processo, entretanto, deve ser real e imparcial.

Não adianta eu enxergar apenas minhas qualidades e ver apenas os defeitos do outro.





Com o tempo observando suas limitações vai identificar o que realmente te bloqueia, identificar seus padrões mentais e assim poder trabalhá-los positivamente.

Quando identificar que está pensando em algo negativo, pare e diga para si mesmo que é capaz, que pode e que vai se esforçar o máximo para conseguir.

Mude as perguntas e as afirmações. Acredite em você.



É muito comum estarmos cercados por pessoas que reclamam o tempo todo, sempre negativas e com atitudes mentais estacionárias.

Perceba que quanto mais tempo e mais atenção der a este tipo de atitude e a estes pensamentos, mais será influenciado por eles.

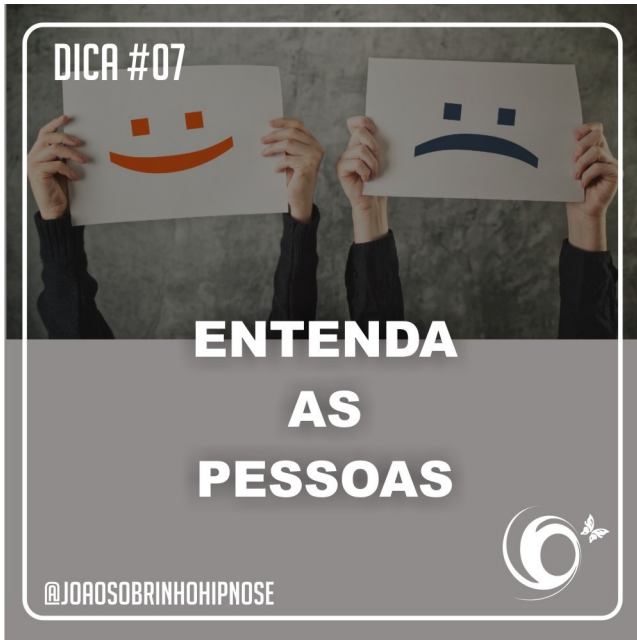
Lembre que sua mente se alimenta e multiplica com aquilo que você dá para ela; não dê alimentos indigestos, pois o único prejudicado será você.



Por mais estranho que pareça, nós absorvemos a carga emocional das pessoas com quem mais convivemos.

Então busque se cercar de pessoas positivas e de bom astral.

Escolha bem as suas amizades para que elas possam agregar e te influenciar positivamente; e você da mesma forma para com elas.



A despeito de como elas estejam e do que elas façam, cada um tem o seu motivo e as suas razões para estar como está.

Então, de forma a não se desentender com elas, dê a cada uma o seu tempo, respeito e, na medida do possível, ajuda.

Não culpe, não julgue, não critique, não machuque, não ofenda; assim vai sempre cultivar uma convivência pacífica, mesmo com pessoas muito diferentes de você.



Comece seu dia com uma atitude mental positiva.

Agradeça, pense em seus objetivos, lembre de coisas boas, ore (dependendo de sua escolha religiosa), escute músicas e resgate de seu íntimo emoções e sentimentos agradáveis, alegres, felizes.

Abasteça sua bateria no início do dia e leve esta carga emocional para o resto dele.



Evite conversas e discussões sobre assuntos insignificantes, desagradáveis, violentos ou maldosos.

Evite também imagens, vídeos e áudios que não tragam nada positivo.

Não alimente em seu interior este tipo de energia negativa; não permita influenciar sua atitude mental com este tipo de "lixo".



Esforce-se para comentar as boas qualidades das pessoas, as suas boas capacidades ou as coisas boas que tenham feito.

Evite comentar coisas negativas e de mau julgamento; silencie seus comentários se não conseguir identificar as boas qualidades, feitos ou intenções.

Não jogue negatividade ao universo. Inicie contendo seus pensamentos e palavras; Isto vai mudar sua atitude mental.

DICA #11

## ACEITE CRÍTICAS

@JOAOSOBRIHOHIPNOSE



Aproveite todas as críticas como uma oportunidade para avaliar a você mesmo.

Escute, analise e examine os seus atos, seus pensamentos e sua consciência em relação àquela afirmação.

Perceba a pessoa que fala como um amigo que deseja te tornar melhor.

Não julgue, não reaja... Apenas reflita e aprenda.

Esta atitude mental vai te aliviar de grande carga



de negatividade e ainda ajudar você a crescer sempre mais.

DICA #12

**AGRADEÇA  
DIARIAMENTE**

@JOAOSOBRIHNOHIPNOSE



Muitas vezes nosso padrão negativo não nos permite enxergar as coisas boas que temos, que nos acontecem e que fazem por nós.

Utilize a gratidão para mudar este padrão e recuperar a plena visão de sua vida.

Inicie o dia agradecendo verdadeiramente por três coisas, todos os dias, escolha três razões para agradecer aquele dia e repita isso durante o dia sempre que necessitar, sempre que os pensamentos negativos estiverem se apresentando, sempre que estiver desmotivado

ou desanimado.

Aos poucos vai fazer de forma automática e mais efetiva.

DICA #13



**AGRADEÇA PELOS  
FRACASSOS**

@JOAOSOBRIHOHIPNOSE



As bênçãos e as coisas boas são muito agradáveis, mas são os nossos fracassos que nos tornam mais fortes e que nos fazem crescer.

Quando observamos nossas experiências negativas de uma forma positiva, elas deixam de nos incomodar e não nos perturbam; pois que aprendemos que elas são nossas amigas e que sempre nos ajudam em nossa caminhada.



Já reparou quantas pessoas no mundo não conseguem pensar com a clareza que você pensa?

E quantas não tem os conhecimentos que você tem?

Então utilize este conhecimento para agradecer pelas suas capacidades, pelo seu pensamento, pelo discernimento que tem das coisas e comprometa-se com você e com a vida para utilizar esta capacidade maravilhosa de maneira positiva.

Agradeça e peça sabedoria para seus  
pensamentos e atos.



Não existe experiência ruim.

Ruins são as nossas interpretações daquela experiência, o valor que damos a ela.

Mas a experiência em si é neutra e, no sentido de atitude mental, é sempre positiva, pois que nos ensina como não proceder, evitando que repitamos aquele mesmo "erro" no futuro.

A vida é um contínuo processo de aprendizagem; nós escolhemos: reclamar ou aprender.



Ria, dê boas gargalhadas, divirta-se.

A alegria ajusta a química do seu cérebro para que este esteja sempre com os neurotransmissores do bem ativos e as melhores sensações possíveis.

Mesmo que seja forçado, ria, pois o cérebro não sabe a diferença entre o real e o imaginado.

Ele te dá o mesmo efeito fisiológico e a sua fisiologia pode influenciar muito a sua atitude mental.





Quando foi a última vez que você fez alguma coisa que te deu alegria simples e verdadeira?

Quando foi a última vez que assistiu a um filme e riu muito?

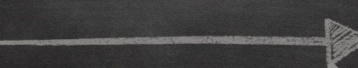
Foi a um passeio e se divertiu muito?

A nossa rotina tende a nos cansar e deixar para baixo; desta forma precisamos sempre recarregar as baterias da alegria e diversão para equilibrar as tensões e produzir neurotransmissores do bem.

Encontre atividades que te façam feliz e se permita incluí-las em sua rotina.

DICA #18

A  B

A  B

**SIMPLIFIQUE**

@JOAOSOBRIHNOHIPNOSE



Quanto mais simples for a sua rotina, mais fácil será tomar atitudes certas, assertivas e positivas.

Isso não quer dizer não ter obrigações ou tarefas; mas manter sempre a organização, equilíbrio e ajustar para que tudo seja realizado sem prejudicar seu bem estar.

Simplifique-se... Isto muda tudo!

DICA #19



## APRENDA SEMPRE MAIS

@JOAOSBRINHOHIPNOSE



Se você não tem este hábito, experimente iniciar 10 minutos de leitura diários em livros e textos dirigidos para o que você tem como objetivo.

Sua mente sempre se expande quando você a alimenta com novos pensamentos, conceitos, informações e conhecimento.

O mundo muda muito rápido e sempre existem novidades para aprender, sempre podemos estar mais informados e mais preparados para atingir o nosso objetivo.



É sempre necessário manter os objetivos que tem claros e bem definidos.

Isto fará com que seja fácil entender e lembrar o motivo porque escolheu aquele caminho; também facilitará tomar decisões que te mantenham na linha desejada.

Lembrar-se diariamente dos motivos que escolheu, das razões que te levaram a ter estes objetivos vão reforçando sempre sua decisão.

DICA #21



**CONHEÇA O SEU  
RITMO E O SEU  
PROCESSO**

@JOAOSBRINHOHIPNOSE



Procure identificar as melhores práticas e procedimentos para suas tarefas diárias.

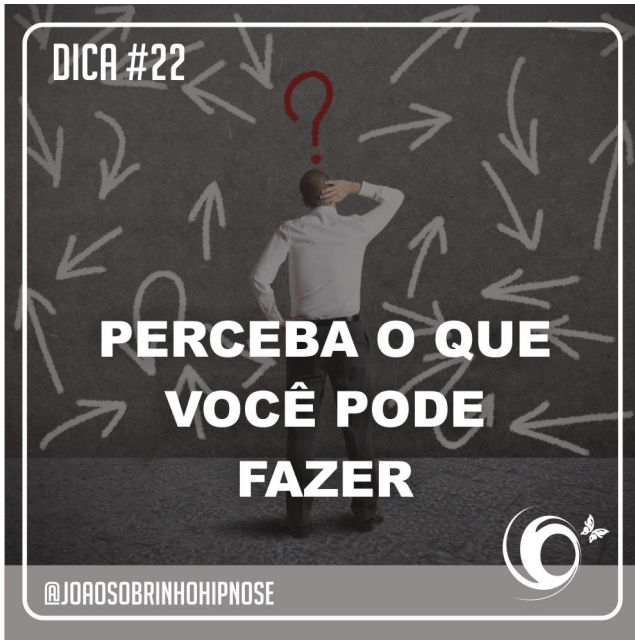
Identifique o que funciona e o que não funciona para você.

Não é porque todo mundo faz daquele jeito que é mais certo.

Entenda como você funciona, como seu corpo responde a determinados fatores e aplique isto ao seu bem.

Se produz mais pela manhã, salve esta parte de seu dia para as tarefas mais chatas ou que exigem maior esforço.

E assim vá descobrindo como é melhor para você; isto vai mudar o seu modo de enxergar as tarefas e obrigações.



Independente do seu objetivo ser mais fácil ou mais difícil; dele estar mais perto ou mais longe de ser atingido; SEMPRE existe alguma coisa que você pode fazer para deixá-lo mais perto e mais fácil, nem que seja apenas um passo.

Então pare de reclamar e de se preocupar apenas com as coisas que acha ruins, difíceis ou longe, e perceba o que "eu posso fazer" para ajudar meu objetivo.

Identifique o que é, e faça!





Mantenha sua mente SEMPRE ocupada!

E a melhor maneira de fazer isso é pensar no seu objetivo.

Sempre que perceber a mente ociosa: PENSE; planeje, observe, analise, crie, viva o seu objetivo em sua mente e permita que ele vá criando vida e aceitação em seu subconsciente.

Tudo que a mente aceita e acredita, ela trabalha para realizar.



Pense em uma pessoa que considera de sucesso no que deseja, ou que já tenha atingido o nível que você deseja, e utilize-a como modelo.

Observe seus passos, suas escolhas, suas atitudes, seus valores, seus pensamentos e adeque-os para você.

Traga o melhor que esta pessoa tenha a oferecer como modelo e permita-se seguir seus melhores ensinamentos.



A nossa mente adora uma recompensa; e está sempre disposta a trabalhar para conseguir esta recompensa.

Então, por menor que seja sua vitória, valorize esta vitória, se elogie e se presenteie.

Diga para si mesmo: "boa, consegui!" ou "fui determinado o suficiente para ser sucesso" e coisas assim.

Ao se recompensar diga para si mesmo "este jantar especial é porque fui muito inteligente e

resolvi o problema" ou "ofereço a mim mesmo pelo meu sucesso no caso”.

Estimule sua mente a ter ideias e transformar realidades.



DICA #26

**NÃO CONCORDA?  
NÃO FAÇA!**

@JOAOSBRINHOHIPNOSE



Não aceite para sua vida nada que você não concorde ou que não se sinta confortável em fazer.

Caso tenha a "obrigação" de fazer, realize; entretanto deixe claro sua não concordância e sua não aceitação.

Nossa mente cria padrões; e quando fazemos o que não queremos, não desejamos ou não concordamos, estamos mostrando a ela que aceitamos as coisas que não gostamos.

DICA #27

**SE DOI OU  
INCOMODA,  
PRECISA MUDAR!**

@JOAOSBRINHOHIPNOSE



A tristeza, a raiva, a dor, a melancolia, o medo e tantos outros sentimentos negativos são sintomas - ou melhor: recados - de nossa mente subconsciente mostrando que temos algo errado dentro em nós e que este algo precisa ser ajustado.

Muitas vezes poderemos fazer isso sozinhos, com mudanças de pensamento e comportamento.

Outras vezes necessitaremos de apoio profissional.

Mas o importante é perceber que algo existe de errado, aceitar este problema e buscar a solução.

Quanto mais tempo permanecermos com este problema dentro em nós, mais forte, incômodo e doloroso ele será.

DICA #28

## CULTIVE A CALMA

@JOAOSBRINHOHIPNOSE



A começar pelo seu jeito de falar e pelo seu tom de voz.

Mantenha um tom sereno, calmo e tranquilo, de forma que as pessoas se sintam bem ao seu redor.

Mantenha atitudes que espelhem tranquilidade e paz - muitas vezes elas vão estimular sua mente a seguir este padrão.

Pratique respiração abdominal e utilize estes momentos para meditar, pensar em coisas boas e



cultivar boas energias e vibrações.

Estes hábitos podem reforçar sua atitude mental positiva.



Muitas vezes quando estiver se sentindo pequeno, infeliz ou incapaz, observe ao seu redor e verifique quantas pessoas existem que tem e podem menos do que você, neste momento.

E, ao identificar estas pessoas, escolha uma delas e faça algo que vai ajudá-la - talvez até uma por dia.

Faça deste procedimento um hábito e perceba como se sentirá melhor e mais feliz.

O que faz por alguém, faz por si mesmo.

DICA #30

**DIVIDA SUA  
FELICIDADE COM  
OS OUTROS**

@JOAOSBRINHOHIPNOSE



Elogie, seja gentil, seja agradável, trate bem, ajude no possível e faça aos outros tudo que puder fazer de forma profissional e ética.

Conheça suas capacidades, perceba o quanto de bom tem para dividir com os outros.

Olhe para si como alguém capaz de ajudar, de fazer a diferença.

Se perceba assim e sua mente também o perceberá assim.

As pessoas apreciam a positividade, sua mente reconhece sua atitude e quanto mais você pratica, mais reforça na sua própria vida.

## JÁ ACABOU?

Estas foram as 30 dicas que preparamos com muito carinho para vocês, de forma a tentar melhorar a sua qualidade de vida.

Tenho certeza que ao se dedicarem perceberão mudanças rápidas e boas em sua atitude mental. Mas ainda não Acabou. Tudo pode melhorar...

Agora estou estudando e preparando um projeto complementar a este: "**Como ensinar o subconsciente a trabalhar comigo e não contra mim**" - É... Eu sei... O nome é meio grande... Acho que vou precisar mudar isso; mas vocês entenderam o objetivo.



Então fiquem ligados nas redes sociais, segue lá o **@joaosobrinhohipnose** que está chegando muita coisa legal. Divulga para os amigos.

***Conheça mais sobre estas 30 dicas na Internet:***

***Instagram*** – Todos os vídeos sobre as dicas estão nos destaques do perfil

***@joaosobrinhohipnose***

***Facebook*** – Todas as lives, conversando e respondendo sobre as dicas, estão no perfil

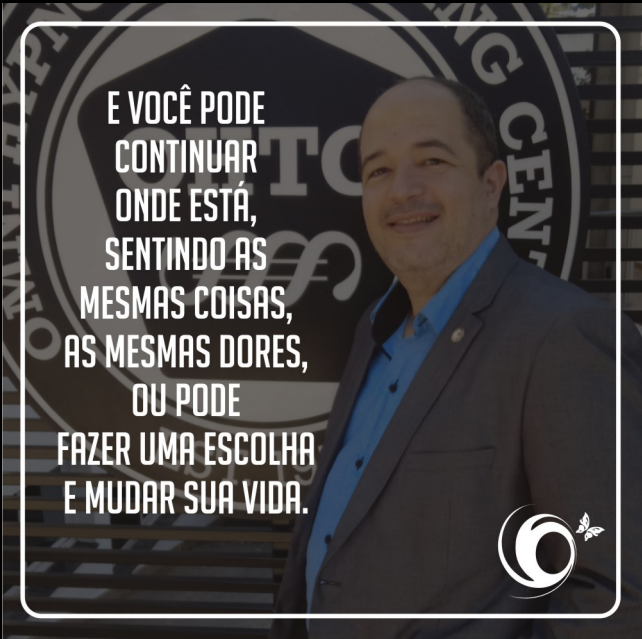
***@joaosobrinhohipnose***

***Site*** – Encontre muito material sobre hipnoterapia, vídeos e depoimentos em

***<https://www.joaosobrinho.com>***

Dúvidas e esclarecimentos, comentários e opiniões podem ser enviados para [contato@joaosobrinhohipnose](mailto:contato@joaosobrinhohipnose) ou pelo direct.





**E VOCÊ PODE  
CONTINUAR  
ONDE ESTÁ,  
SENTINDO AS  
MESMAS COISAS,  
AS MESMAS DORES,  
OU PODE  
FAZER UMA ESCOLHA  
E MUDAR SUA VIDA.**

