



- 1) Você sofre ou conhece alguém que sofre de cansaço, irritação, estresse, fadiga, impaciência?
 - 2) Como isto afeta a sua vida ou a vida dela?
 - 3) Você gostaria de aprender um processo para relaxar de forma profunda o físico e a mente?
- Se sim**, este Protocolo é para você!

Protocolo de Relaxamento Executivo Sequencial

Um **Protocolo** é um Registro, uma Convenção, uma série de Atos Replicáveis que podem ser realizados novamente.

Relaxamento é Aplacar a tensão nervosa, a ansiedade; e tem se tornado uma **NECESSIDADE** da vida moderna, devido a:

- > Estresse do cotidiano -> causa cansaço, fadiga sem causa psíquica,
 - > Pressão / Decisões / Cobranças -> causam irritação, impaciência,
 - > Pessoas difíceis -> comportamentos inadequados, tensão, ansiedade
- Tudo isso, quando continuado por um longo tempo, pode vir a gerar: Depressão, TAG, Fobias ou outros problemas Psico-Físico-Espirituais.

Muitos dizemos que “Eu Relaxo quando chego em casa”: vou usar o celular, tablet, assistir na netflix... e por isso mesmo => **dormir tarde**.

Criamos assim o “**Loop do cansaço**”: acorda cedo, fica cansado, vai para o trabalho, sofre com estresse, chega em casa, usa o celular, vai dormir tarde, acorda cedo, fica mais cansado... e vai ficando cada dia mais cansado, estressado, impaciente, etc.

Este processo repetitivo de erros, somente aumenta a fadiga, impaciência, irritabilidade, cansaço e cada vez mais nos prejudica mental e fisicamente. Fazendo com que tudo piore cada dia mais.



Nós tentamos mudar; tentamos parar, acabar com este loop mas a força de vontade é fraca e não continuamos com as mudanças.

A força de vontade trabalha apenas no consciente e tem recursos limitados; daí, quando deixamos de tentar mudar, o processo volta com mais força e aumenta as consequências cada vez mais.

Quer ver? Quantas vezes iniciamos um regime? E quantas terminamos?



A HIPNOSE acessa na mente subconsciente onde guardamos nossas emoções e sentimentos e transforma a percepção que temos das coisas; permitindo alterar a carga emocional, direto no subconsciente, criando um estado hipnótico altamente relaxante.

Estudos dizem que **15 minutos em hipnose equivalem a 4 horas de sono profundo.**

Isto não é Hipnoterapia... é um protocolo que VOCÊ vai aprender e poderá replicar onde e quando quiser; em casa ou no escritório.

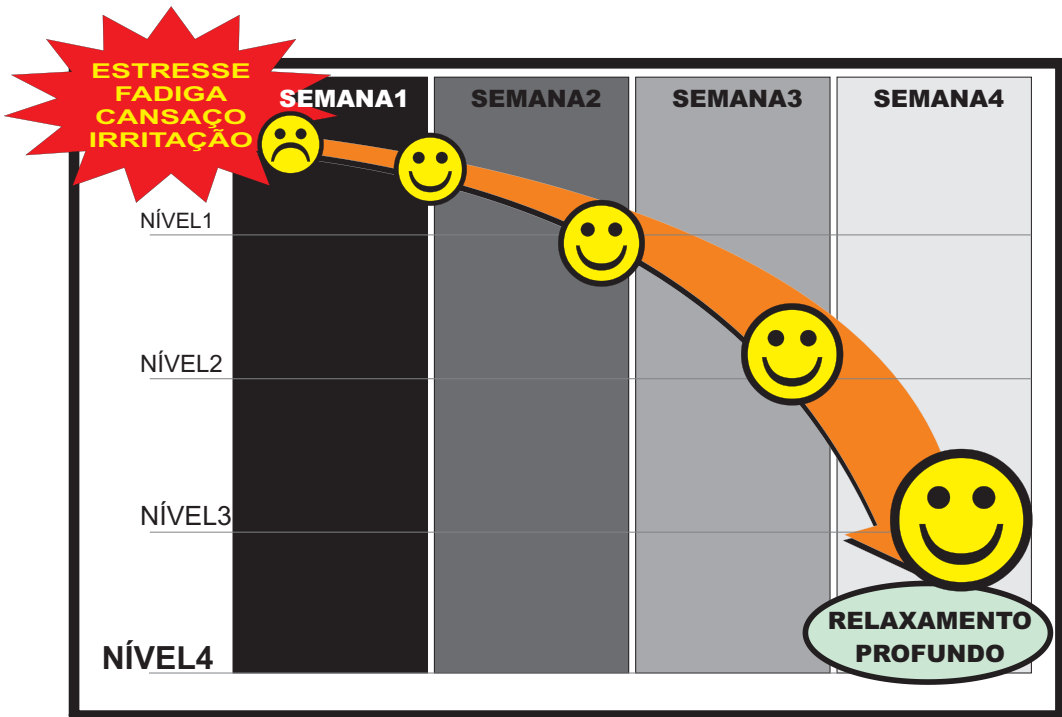
Como todo PROTOCOLO ele é replicável e **sequencial**. E você pode estar perguntando: Porque em 4 semanas?

Porque com esta metodologia de ensino e aprendizado passo a passo, teremos etapas semanais, com ensinamentos e práticas, para o organismo aprender e desenvolver o processo naturalmente.

Seguindo estas etapas, teremos um relaxamento progressivo e sequencial, do menos ao mais profundo, em apenas 04 encontros semanais.

Ao final, o processo proporcionará um **relaxamento físico completo** na parte muscular, eliminando tensões e dores; e também um **ótimo relaxamento mental**, eliciando lembranças, sentimentos e emoções agradáveis e tranquilizantes.

Durante todo o processo o organismo estará estimulando no cérebro os neurotransmissores do bem estar; trazendo:
PAZ, HARMONIA, DESCANSO, CALMA e TRANQUILIDADE.



Fisiologicamente, quando estamos com baixo nível de **Endorfina, Serotonina, Dopamina e Ocitocina** - Os neurotransmissores do bem estar - apresentamos: Mau humor de manhã, Sonolência durante o dia, Inibição do desejo sexual, Vontade de comer doces, Desejo de comer a toda hora, Dificuldade no aprendizado, Distúrbios de memória e de concentração, Irritabilidade, Cansaço, Ficar sem paciência facilmente, etc.

A Hipnose é um estado natural do cérebro humano; é um processo neuro fisiológico em que todos entramos diversas vezes ao dia: Já procurou o celular, ou uma chave, com ele na mão? Já chorou assistindo um filme? Ficou alegre e suspirou imaginando alguma coisa boa? Então, fique tranquilo: **você já entrou em Hipnose!**

Com o nosso Protocolo Sequencial você irá cada semana mais profundo e o melhor: **Não vai ficar dependente do hipnotista!**

Como você vai **aprender** o processo, você vai **poder realizar sozinho quando e onde quiser**, durante o tempo que quiser : 10, 20, 30, 60 ou mais minutos. Ficando livre dos sintomas que o cansaço físico e mental ocasionam; Sem prejudicar seu dia a dia ou sua carreira e **recuperando seu bem estar.**

Este PDF é um Presente meu para que você conheça mais sobre o **PROCOLO DE RELAXAMENTO EXECUTIVO SEQUENCIAL** e para que possa também já ir aprendendo a relaxar um pouco, antes de **escolher investir na sua qualidade de vida** e aprender nosso protocolo.

Para isto, deixamos aqui abaixo 08 dicas **MUITO IMPORTANTES** para que você possa implementar em sua vida e para tentar recuperar seu bem estar e descanso; Aproveite bem!

E, em uma página secreta no nosso site, deixamos uma **autohipnose** para você escutar quando quiser, seguir as instruções, e se permitir relaxar bastante. **Este áudio NÃO É o nosso protocolo; é apenas uma autohipnose simples; o nosso protocolo é MUITO MAIS completo, profundo, eficiente e lhe dá autonomia do processo.**

(Lembrando que estes presentes são **exclusivos para você que assistiu a nossa LIVE**, não podendo ser acessados diretamente em nosso site)

O Endereço da página secreta é:

www.joaosobrinho.com/relaxamento

Dicas Importantes Para Descansar melhor Hábitos para criar e manter

Deve-se criar um ritual antes de dormir, para que o cérebro se acostume com a sequência e se prepare para diminuir o ritmo e dormir.

- 1) Desligue TODOS os aparelhos ANTES de ir dormir;
- 2) Leia um pouco;
- 3) Não tome café à noite, substitua por chá calmante;
- 4) Estabeleça um horário fixo para ir dormir e mantenha este horário;
- 5) Busque serenidade - tranquilize-se antes de dormir;
- 6) Anote os pensamentos importantes;
- 7) Foque no que é bom;
- 8) Não leve trabalho ou ocupação para a cama.

Estamos a sua disposição.

Qualquer dúvida,
é só entrar em contato:

81.9.9598.0918

81.9.9814.4787

www.joaosobrinho.com



João Sobrinho
HIPNOTERAPIA & REGRESSÃO

Atendimentos
com Horários
Agendados

Em Caruaru - Quintas
Em Bezerros - Sábados