

La felicidad a un paso

Terapia para pacientes con Depresión

ÍNDICE

Introducción

En busca de la felicidad

Creencias y pensamientos negativos-erróneos que te impiden alcanzar la felicidad

Primera creencia negativa-errónea: "auto-duda". Ejercicio para evitar la auto-duda

Segunda creencia negativa-errónea: "búsqueda de aprobación". Ejercicio para evitar la búsqueda de aprobación

Tercera creencia negativa-errónea: "las etiquetas negativas". Ejercicio para evitar las etiquetas negativas

Cuarta creencia negativa-errónea: "la culpa". Ejercicio para evitar la culpa

Quinta creencia negativa-errónea: "la preocupación". Ejercicio para evitar la preocupación

Sesta creencia negativa-errónea: "miedo al cambio". Ejercicio para evitar el miedo al cambio

Séptima creencia negativa-errónea: "miedo al fracaso". Ejercicio para evitar el miedo al fracaso

Octava creencia negativa-errónea: "justicia". Ejercicio para evitar reclamar justicia

Novena creencia negativa-errónea: "posponer". Ejercicio para evitar posponer

Décima creencia negativa-errónea: "apego". Ejercicio para evitar el apego

Undécima creencia negativa-errónea: "ira y enfado". Ejercicio para evitar ira y enfado

Duodécima creencia negativa-errónea: "el tiempo". Ejercicio para vivir verdaderamente el tiempo

La autoestima

Baja y óptima autoestima

Mantener la autoestima

Mantener y aumentar la autoestima

Aspira siempre a lo más alto y sobre todo planifica tu presente

Estructura de la psique humana

El "yo" y el "doble yo"

Relajando la mente

Felicidad en el "aquí" y en el "ahora"

El "ahora"

Recomendaciones para vivir en el "ahora"

Dolor en el "ahora"

Control mental

La memoria del agua. Frases negativas

El abrazo

Pensamiento positivo

Relajación pasiva corporal
Todo positivo

Creando felicidad

Una gota de felicidad
Un cuento

Émile Coué

Las tres leyes de Coué
Consecuencias de las leyes
Método Coué
Los siete puntos energéticos

Reestructuración cognitiva

Primera semana:	semana educativa
Segunda semana:	los pensamientos inadecuados
Tercera semana:	pensamientos nucleares y mapa cognitivo
Cuarta y quinta semana:	utilidad, falsedad y veracidad de tus creencias
Sexta semana:	construcción de jerarquías
Séptima semana:	enfrentarse a las situaciones
Octava semana:	consecuencias negativas y positivas
Novena semana:	extrapolar lo aprendido a tu vida
Finalización del cambio	
Recuerda	

Detención completa de pensamientos

Detención de pensamientos
Réplicas
Saciación
Inundación de pensamientos positivos
Autoinstrucciones.
Inhibición Cortical Voluntaria
Consecuencias negativas y positivas
Técnica de aplazamiento de los pensamientos negativos o recurrentes
Resumen
Ejercicio de afianzamiento

Darse permiso

Se la mejor versión de ti mismo

El poder de la visualización

El árbol
Crea tu propia visualización

La ley de la atracción

Los pensamientos
El amor
Pensamientos y sentimientos
¿Cómo pedir?
El poder de la gratitud.
El eco de la vida
Crea tu propia realidad

Hombre "perro" mujer "gato"

Amor y celos

Nuestras Webs de Interés

Descripción del curso

Cada día que pasa añado una gota de felicidad a mi existencia. Hoy una gota más, que sumada a las de ayer y las que quedan por venir del mañana, hacen un mar de felicidad. Pero me limito a vivir la gota de hoy, del presente, del instante, del momento.

Alguna vez recuerdo las de ayer para aprender de ellas, otras veces planifico como serán las del mañana, pero nunca me olvido de vivir la que me toca vivir y disfrutar hoy. Si tengo felicidad, la única que verdaderamente puedo disfrutar, es la que siento ahora, en este momento.

Aunque las de ayer y las de mañana también sean gotas de felicidad, me limito a las de hoy, pues si me entretengo con las otras, me pierdo la única que verdaderamente poseo; es decir, la gota de felicidad que me toca hoy, que más que una gota, es el cúmulo de muchas gotas; pero eso, lo guardo dentro de mi corazón.

Esta es mi verdad, pero no la verdad total y absoluta; eso sería la razón. Y cuando uno llega a tener la razón, la ofrece, con lo cual nunca la posee.

Busca tu propia verdad y encontrarás el sentido de tu vida y de tu existir.

Para cualquier aclaración puede llamarnos al teléfono (+34) 629 66 22 22 los 365 días del año, consultar la web de la Escuela Oficial de Hipnosis Clínica <http://hipnosis.es> enviarnos un email info@hipnosis.info o llamarnos por Skype al usuario Joan_Luz (cuando nos añada en Skype le saldrán varios usuarios con nombres parecidos, nuestro usuario tiene un paisaje azul con agua e indica Valencia, España)

Sin otro particular y a la espera que el contenido de este documento sea de su interés para inscribirse en alguno de nuestros planes de formación y obtener la titulación acreditativa correspondiente, se despide atentamente

Joan_Luz info@hipnosis.info

Skype Joan_Luz

Oficinas en Madrid, Barcelona, Sevilla, Valencia, Asunción, Bogotá, Florida, México, Santiago de Chile, SP Sao Paulo - SC Florianópolis



Teléfonos de atención 24 horas 365 días:

Escuela Oficial de Hipnosis Clínica EOH:	+34 629 66 22 22
(disponemos de WhatsApp, Telegram, Hangouts, Facebook Messenger, Viber, Line y ChatOn)	
Sociedad Internacional de Hipnosis Clínica SIHC:	+34 963 44 45 45
Editorial Hipnoterapia Clínica SL:	+34 962 33 80 60 / +34 902 88 83 48
Agenda Máster y Doctorado alumnos en prácticas:	+34 960 65 33 33
Agenda prácticas en desintoxicación:	+34 902 10 24 04

Si se encuentra fuera de España en un país con delegación, puede llamarnos a coste de llamada local marcando el número indicado:

Delegaciones internacionales:

Brasil SP Sao Paulo - SC Florianópolis:	(+55) 11 3042 3567
Brasil - SC Florianópolis:	Tim (+55) 48 9846 3801
	Oi (+55) 48 8446 3944
Chile - Santiago de Chile:	(+56) 2 2979 7070
Estados Unidos - Florida - Tallahassee:	(+1) 85 0391 0407
México - México DF:	(+52) 55 8421 7207

Delegaciones con centralita virtual:

Argentina - Capital Federal:	(+54) 11 5368 2207	indicar 2 55 66
Canadá - Toronto:	(+1) 64 7495 9464	indicar 2 55 66
Colombia - Bogotá:	(+57) 1220 5248	indicar 2 55 66
Costa Rica - San José:	(+506) 4000 1937	indicar 2 55 66
Panamá - Panamá:	(+507) 833 6158	indicar 2 55 66
Perú - Lima:	(+51) 1641 9135	indicar 2 55 66
República Dominicana - Santo Domingo:	(+1) 82 9954 8084	indicar 2 55 66

Sociedad Internacional de Hipnosis Clínica SIHC & Escuela Oficial de Hipnosis EOH

<http://hipnosis.es>

<http://facebook.com/hipnosisclinica>

<http://facebook.com/hipnosis.sociedad>

Tienda OnLine

<http://hipnosis.biz>

Clínicas de Hipnosis:

<http://hipnosis.info>

Clínica de Hipnosis para tratamientos OnLine

<http://hipnosisvalencia.info>

Escuela Oficial de Hipnosis Clínica (antigua web)

<http://hipnosisclinica.es>

Guía Internacional de Hipnoterapeutas Profesionales:

<http://hipnosis.pro>

Centro Hipnosis Clínica especializado en desintoxicación

<http://cocaina.es>



ACCESO A TIENDA ONLINE



Consulte nuestras redes sociales...



Antes de imprimir este mensaje, asegúrese de que es necesario. Proteger el medio ambiente está también en su mano.

Copyright © 1982 info@hipnosis.info

Todos los derechos reservados. No está permitida la reimpresión de parte alguna de esta obra, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea electrónico, mecánico, químico o de otro tipo, tanto conocido como los que puedan inventarse, incluyendo el fotocopiado o grabación, ni se permite su almacenamiento en un sistema de información y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito del autor Joan Luz de la editorial Sergraf Integral SL.



EOH