Terapia con Hipnosis EOH

- Ejercicios Terciarios
  - Autoinstrucciones
    - Ansiedad
    - Tabaco
    - Cocaína
    - Alcohol
    - Asertividad
    - Decir que no
    - Peticiones
    - Emociones Negativas
      - Expresar
      - Recibir
    - Críticas
      - Expresar
      - Recibir
  - ABC Ellis
  - Técnicas de
    - Relajación
    - Relajación Rápida
    - Detención de Pensamientos
- Ejercicios Secundarios
  - Psicoterapia
    - Diálogo Final
  - Borrado pensamientos obsesivos
  - Vaciado total pensamientos obsesivos
  - Consecuencias negativas y positivas
    - Finalización terapia
  - Celestial Sanctum
  - Esponja
  - Espejo
  - Estimular defensas
    - Técnica de Worp
    - El faro de la esperanza
    - 7 puntos energéticos
  - Hipnoanálisis
    - Ejercicio de la niebla
  - Sanando el pasado
  - Hipnosis del perdón
  - Método Coué
  - Todo positivo
  - Una gota de felicidad
  - Metas
  - Robot
  - Vacío mental total
  - Conexión con el cuerpo interno
  - Etc.
- Ejercicios Primarios
  - Antes de la terapia
  - Cognitivo
  - Aversivo
    - Tabaquismo
    - Cocaina
    - Comer Compulsivo
    - Suicidios
    - Juego Patológico
    - Alcohol
  - Conductual
  - Refuerzo
    - Positivo
    - Negativo
  - Autoestima
  - Autocontrol
  - Autoconcepto
  - Habitación
    - 5 escalones
    - 25 escalones
    - Ampliada
  - Crisis
    - Salivación
    - Autohipnosis
    - Trapecista
    - El Palmeado
    - Tu lugar favorito
    - Etc…
  - Orden post-hipnótica
  - Susurro
  - Para cerrar
    - Finalización
    - Llave
    - Salida
- 1ª Sesión
  - Presentación
  - Dudas Hipnosis
  - Test
    - del Bosque
    - de Rosemberg
    - Laboral
  - Evaluación Multiaxial
  - Diagnóstico
  - Pruebas Sugestionabilidad
    - Balanceo Postural
    - Levitación del Brazo
    - Atracción de las manos
    - Bloqueo de las manos
    - Sugestión de sed
    - Bloqueo de Párpados
    - Amnesia Selectiva
  - Pequeña Relajación
- Inicio Inducción
  - Externo
    - Comodidad
    - Concentración
      - Ambiente
      - Temperatura
      - Luz
  - Interno
    - Focalización
    - Abstracción del ruido
    - Inicio terapia
    - Filtros
      - Inicio Inducción
      - Antes del tratamiento
- Inducción
  - Caída hacia atrás
  - Método Situacional
  - Método del Barco
  - Método Tendis
  - Imágenes Idiorretinales
  - Método HPsis
  - RCH
  - R5F (Para Mantenimiento)
  - Relajaciones
    - Pasadas (cantadas)
      - Relajado
      - (Tenso)
      - Pesado
      - Ligero
    - Pasiva
    - Rápida
  - Con Llave
    - Inducción tras Llave
    - El cine (1 & 2)
    - El avión (1 & 2)
    - La Luna (1 & 2)
    - La Playa (1 & 2)
    - El Río
    - Punto Luminoso
- Profundización
  - Visualizaciones
    - La Pizarra
      - Números
      - Letras
    - Avión
    - Pradera
      - Sola
      - + Desfiladero
    - El Globo
      - 1ª Sesión
      - Última Sesión
    - La Nube
    - El Cine
    - El Río
    - La Luna
    - La Cueva
    - Los Colores del Arco Iris
    - El Árbol
  - Relajaciones Complemenetarias
    - Mascarilla
    - Líquido Anestesiante
    - Saco
    - Luz de colores
    - Tu Cuerpo
    - Viaje Interior
    - Colores
      - Azul, blanco y amarillo curzados
      - Azul y blanco cruzados
      - Azul + y Rojo -
  - Potenciadores
    - Levitación de la mano
    - Reloj Digital
      - Con o sin Potenciador
    - Técnica de Vogt
    - La Pluma
    - Cuenta Descendente
    - Ascensor
    - Aspirina Efervescente
    - El vagón del tren