

#1 CÉREBRO E HIPNOSE

# AUTO HIPNOSE

Como se auto hipnotizar para potencializar sua  
mente e sua vida



BY MICHAEL TRAINOTTI

#1 CÉREBRO E HIPNOSE

# AUTO HIPNOSE

Como se auto hipnotizar para potencializar sua  
mente e sua vida



BY MICHAEL TRAINOTTI

© Michael Trainotti

Auto Hipnose – como se auto hipnotizar para potencializar sua mente e sua vida

“Reservados todos os direitos. Salvo exceção prevista pela lei, não é permitida a reprodução total ou parcial desta obra, nem a sua incorporação a um sistema informático, nem a sua transmissão em qualquer forma ou por qualquer meio (eletrônico, mecânico, fotocópia, gravação ou outros) sem autorização prévia e por escrito dos titulares do copyright. A infração de ditos direitos implica sanções legais e pode constituir um delito contra a propriedade intelectual.

# SUMÁRIO

<i>INTRODUÇÃO: O que você vai aprender e ler nesse E-book?</i> .....	5
<i>Hipnose</i> .....	7
<i>O que é então Auto Hipnose?</i> .....	11
<i>Entrando em Transe</i> .....	18
<i>Tirando mitos sobre a auto hipnose</i> .....	22
<i>Em Auto hipnose o que devo fazer?</i> .....	27
<i>Auto Análise e Auto percepção</i> .....	27
<i>Fortalecer Ideias</i> .....	28
<i>Relaxar</i> .....	39
<i>Conclusão</i> .....	41

## ***INTRODUÇÃO: O que você vai aprender e ler nesse E-book?***

A realidade é igual para todos, porém existem pessoas que possuem uma visão diferenciada e por consequência levam uma vida mais saborosa, alcançam seus objetivos, vão para cima, sorriem, ou seja, têm uma vida abençoada. Existem também aquelas pessoas que vivem resmungando, se queixando, como nada desse certo, seus objetivos não passam apenas de um talvez. Será mesmo que há pessoas que vieram apenas para ocupar espaço, enquanto outras vieram para fazer história? O que há de diferente nessas pessoas?

Como supracitado, a realidade é a mesma para todos, entretanto o modo como a enxerga altera sua vida. Mude sua mente, e seu mundo irá

mudar. Nesse e-book você vai entender os pilares da nossa visão sobre o mundo e como moldar sua própria vida, isso tudo com a ajuda do auto hipnose, a qual você vai entender cada passo e por que essa ferramenta é tão eficiente e poderosa. Abuse do conteúdo e utilize do auto hipnose para à frente, em busca de seus objetivos. Tenha uma ótima leitura.

“A realidade é meramente uma ilusão”

*Albert Einstein*