



Hoja de Metas y Creencias para la Sesión

Esta hoja nos ayuda a personalizar su sesión de hipnosis con sus propias palabras. No hay respuestas incorrectas y todo lo que escriba se mantiene en privado.

Para obtener los mejores resultados, complete toda la hoja, cada sección, con el mayor detalle posible. Mientras más sepamos con sus propias palabras, más personal y eficaz será su sesión.

Nombre	Cómo le gusta que le llamen en la sesión	Fecha

1. ¿Qué le trae a vernos?

Describa lo que está pasando con todo el detalle que desee. ¿Cuándo comenzó? ¿Cuándo, dónde y con quién se presenta más?

¿Qué ha intentado antes y qué le ayudó o no le ayudó?

Imagine su vida cuando esto esté resuelto. ¿Qué estará haciendo, sintiendo y diciendo? ¿Cómo notarán el cambio las demás personas?

2. Elija su(s) tema(s)

Marque todos los temas que apliquen. Luego encierre en un círculo o anote su prioridad #1.

- | | | |
|---|--|---|
| ☐ Confianza y valor propio | ☐ Estrés, preocupación y calma | ☐ Sueño |
| ☐ Miedos y fobias | ☐ Dejar de fumar o de vapear | ☐ Otros hábitos (morderse las uñas, beber, etc.) |
| ☐ Alimentación sana y cuerpo | ☐ Motivación, concentración y éxito | ☐ Seguridad y habilidades sociales |
| ☐ Relaciones y comunicación | ☐ Intimidad y sexualidad | ☐ Duelo y soltar el pasado |
| ☐ Deportes y rendimiento | ☐ Negocios y carrera | ☐ Metas de salud (con autorización médica) |
| ☐ Espiritualidad | ☐ Otro | |

Mi tema de prioridad #1

¿Qué tan importante es para mí? (0-10)

3. Creencias: lo que creo ahora y lo que quiero creer en su lugar

Creencia negativa (CN): un pensamiento sobre usted que le detiene, con sus propias palabras, por ejemplo: "No soy suficiente", "No estoy a salvo", "No lo puedo controlar", "Siempre fracaso". **Creencia positiva (CP):** lo que quiere creer en lugar de la creencia negativa, aunque todavía no se sienta cierta, por ejemplo: "Soy suficiente", "Ahora estoy a salvo", "Tengo el control", "Puedo lograrlo". Escriba todas las que desee. En la última columna, califique qué tan cierta se siente la creencia positiva **en este momento**, del 1 (nada) al 7 (completamente cierta). Un número bajo es normal; en eso trabajamos juntos.

#	Creencia negativa que tengo ahora (CN)	Creencia positiva que quiero creer en su lugar (CP)	Qué tan cierta ahora (1-7)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Más creencias (CN > CP):

4. Detalles para personalizar su sesión

Complete solo lo que aplique. Usamos estas palabras en su sesión para que se sienta suya.

Palabra o frase meta (p. ej., "calma", "libre", "seguro")	Ancla que me gustaría (palabra, unir pulgar e índice, etc.)

Detonantes: horarios, lugares, personas o situaciones

Hábito o sustancia que quiero cambiar (si aplica)

Reemplazo saludable que me gustaría

Nombre de mi pareja / persona importante (si aplica)

Rol, deporte, instrumento o tarea laboral (si aplica)

Describe un momento en que se sintió fuerte, en calma u orgulloso de sí mismo (un recuerdo real que podamos usar):

Describe su lugar de paz (playa, bosque, jardín, un cuarto acogedor...). ¿Qué ve, oye, siente y huele?

5. Cómo le gusta que le guíen

¿Qué prefiere? (marque las que apliquen)

- | | |
|--|---|
| ☐ Suave y permisivo ("puede comenzar a notar...") | ☐ Claro y directo ("relájese ahora") |
| ☐ Explicaciones paso a paso primero | ☐ Mucha imaginación y naturaleza |
| ☐ Contar y concentración sencilla | |

¿Hay algo que prefiera que evitemos en las imágenes, a menos que sea lo que está trabajando? (marque las que apliquen)

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ Bajar escaleras o elevadores | ☐ Agua, lagos o el mar | ☐ Alturas o volar |
| ☐ Espacios cerrados o pequeños | ☐ Estar al aire libre en la naturaleza | |

Anote cualquier fobia o miedo que debamos evitar durante su sesión (los que NO está trabajando en esta sesión) (por ejemplo: arañas, perros, serpientes, la oscuridad, estar solo, multitudes, agujas, sangre, ahogarse, ciertos sonidos u olores):

Algo más que debamos evitar o saber

Firma del cliente

Nombre en letra de molde

Fecha