

NO + Stress

Entrar

ADVERTENCIA: No escuche mientras conduce o realiza actividades que requiere atención y concentración ya que el escuchar este material le provocará sueño.

CONTRAINDICACIONES: Epilepticos, personas con problemas cardíacos, enfermedados mentales y con trastornos de personalidad.

NO+Pánico Escénico

NO + Stress



INSTRUCCIONES



INICIO SESIÓN



ACERCA DE



Instrucciones



Instrucciones

Antes de dar inicio a su ejercitación en auto-hipnosis le sugerimos:

- 1.- Elija un lugar adecuado para realizar el ejercicio, libre de ruidos e interrupciones, con una cama, sofá o mueble que le permita sentarse muy cómodamente o recostarse.
- 2.- Apague o descuelgue otros telefonos y ponga su Iphone en Modo Avión (será la unica forma para bloquear el teléfono?)
- 3.- Al escuchar las instrucciones podrá seleccionar el volumen mas adecuado, éste debe ser a un volumen intermedio, ni muy bajo, ni muy alto. A un volumen como si se encontrara conversando con alguien que usted escucha a 1 metro.
- 4.- Realice este ejercicio durante 30 días,



Inicio de sesión

NO
+
Stress



Saltar
Intro



Acerca de..



Auto Hipnosis

El presente material ha sido preparado especialmente para reforzar en su mente consciente e inconsciente el deseo y la voluntad de dejar de fumar.

Simplemente deberá escuchar de manera perseverante el material. Algunas personas reportan resultados inmediatos, pero lo comun es que demore algunos días a semanas, según sea su nivel de adicción. Día a día le resultará más fácil evitarlo. No existe magia en esto, se requiere de usted la firme disposición de dejar de fumar por parte de usted.

Recuerde que una vez que lo deje no debe volver a fumar en su vida, ni siquiera encender un cigarro para un familiar o amigo, ni