

# BONS FLUIDOS

& AUTOCONHECIMENTO



## HIPNOTERAPIA CONTRA PENSAMENTOS NEGATIVOS

➔ A hipnose terapêutica é uma abordagem eficaz para evitar pensamentos negativos. Ela atua no controle da mente, promovendo mais calma e aliviando a tensão do dia a dia. Segundo Yafit Laniado, hipnoterapeuta e psicanalista, esse método é delicado e profundo, pois consegue interromper o ciclo automático de medo e pessimismo. Assim, a pessoa passa a desenvolver pensamentos mais tranquilos e equilibrados. Com a hipnoterapia, é possível se conectar com a força interior, ouvir o próprio corpo e criar um espaço para a paz. O objetivo dessa terapia não é eliminar completamente os sentimentos ruins, mas aprender a enfrentá-los de maneira mais saudável.

FOTO: PHEL-5407094/UTTERSTEDT

**Veículo:** Impresso -> Revista -> Revista Viva Saúde

**Seção:** Bons Fluidos & Autoconhecimento **Página:** 41