

## HIPNOPIEDIA (PARA CONTROLAR O XIXI)

A hipnopedia, técnica que utiliza as ondas do sono para melhorar a autoestima da pessoa, através de sugestões positivas, tem mostrado grandes resultados. Pode ser utilizada para crianças e adultos, e serve para pessoas depressivas, com baixa autoestima, timidez, inseguranças, dificuldades de relacionamento..., etc.

(Repita o texto falando baixo com muito amor)

(Nome) Continue dormindo e aproveitando a sua noite de sono. Enquanto isso, seu cérebro está se programando para fazer de você uma pessoa mais saudável, mais forte, mais equilibrada e harmoniosa. Uma pessoa com autoestima elevada, alegre e motivada pela vida; conquistando relacionamentos cada vez mais saudáveis e harmoniosos. Você é uma pessoa inteligente, bonita, querida e amada. Você é única e é especial. Não existe ninguém igual a você. De hoje em diante, você atrai tudo o que é bom para você: saúde, amizade verdadeira, respeito, admiração e amor das pessoas que a conhecem, ou irão conhecê-lo.

(Nome) A cada dia que passa, tudo está melhorando mais na sua vida. Você é querido e admirado por todos. De agora em diante você é capaz de se amar mais, de ser mais alegre e mais feliz. Seu amor pela vida, pelas pessoas que lhe são mais próximas e pelo mundo aumenta a cada dia e você vai crescendo espiritualmente, tornando-se sempre mais feliz. Durante toda a noite de sono, você pode aumentar a autoestima e passar a se amar mais. A Luz de Deus brilha na sua mente, tornando-o saudável, harmoniosa e muito feliz.

(Nome) De hoje em diante quando você sentir sono irá no banheiro fazer xixi e poderá dormir uma noite bem tranquila de sono gostoso e reparador. Se durante a noite sentir vontade de fazer xixi você se levantará da cama irá até o banheiro fará xixi e voltará novamente para sua cama e continuará dormindo bem tranquilo até a hora de você acordar de manhã cedo, acordando alegre, feliz e muito seguro.

Alejandro Francisco Rubio - Parapsicólogo Clínico e Hipnoterapeuta  
- 041 998093548 [www.alejandrорubioterapeuta.com](http://www.alejandrорubioterapeuta.com)

Instagram: @alejandrорubiohipnoterapeuta

<https://www.facebook.com/hipnoterapeutaalejandrорubio>