QSH(Benomy, 2011)

Questionário de suscetibilidade hipnótica

Instruções

Você vai receber 10 exercícios através dos quais vai poder obter resultados sobre sua capacidade de imaginação, portanto teremos uma resposta importante em níveis de sensibilidade para o programa de Hipnoterapia Cognitiva (Benomy, 2011). Em cada um deles é importante que tente relaxar um minuto antes, evite distratores ambientais, Mantenha os olhos fechados quando solicitado. Avalie seu estado físico para que não interfira nos resultados do instrumento, gripe, tosse, rinite, dor de cabeça, medicações, excesso de preocupações, outras dores. O mais importante é que você tenha absoluto foco naquilo a que está se propondo.

Referência Bibliográfica
SILBERFARB, B. (2011) Hipnoterapia Cognitiva; São Paulo. Ed. Vetor

QSH(versão Benomy Silberfarb)

Questionário de suscetibilidade hipnótica

1. Feche os olhos, respire fundo e imagine uma situação que você possa sentir (a) o gosto do limão entrando em uma fruteira e (b) gosto do chocolate numa Delicatessen.

   ( ) senti o gosto
   ( )não senti o gosto

2. Feche os olhos, respire fundo imagine as mãos entrelaçadas com os dedos indicadores encostados e você vai contar até 3, simultaneamente feche os olhos e abra somente os dedos indicadores, imaginando que um parafuso os está fechando contando regressivamente de 10 até um. Quando chegar no um:

   ( ) os dedos estarão fechados novamente
   ( ) os dedos continuaram abertos

3. Você senta em uma cadeira, coloca os braços paralelos ás pernas, com as palmas das mãos para baixo. Feche os olhos, respire fundo e comece imaginar um cordão amarrado em seu pulso da mão direita, branco á gás. Imagine ele aumentando 4 vezes de tamanho. No 1 levantando levemente seu pulso, no 2 o balão maior levantando mais, no 3 o dobro do tamanho, imenso e no quatro o braço bastante levantado. Respire fundo abra os olhos e perceba:

   ( ) o braço elevado
   ( ) o braço no mesmo lugar de origem
   ( ) levemente levantado

QSH(versão Benomy Silberfarb)
Questionário de suscetibilidade hipnótica

4. Fique de pé. Junte bem os pés, colados um ao outro. Feche os olhos, respire fundo 3 vezes. Imagine você na beira de uma praia que você conhece, olhando para o mar, o sol nascendo, só você e o mar. Imagine o reflexo do sol em seu rosto, a brisa leva do amanhecer em seu rosto, a água em seus pés indo e vindo. Quanto mais você percebe isto, mais relaxa. Sinta agora a brisa aumentando e seu corpo indo á frente e para trás, para frente e para trás. Depois disso:

( ) o corpo balançou para frente ou para trás
( ) o corpo ficou imóvel
( ) ouviu o som da água e sentiu nos pés
( ) sentiu o reflexo e o calor do sol
( ) não sentiu nada

5. Pegue uma caneta ou lápis na mão, pegue com o polegar e indicador, feche os olhos e aperte bem forte a caneta e solte. Ok. Agora feche os olhos e faça a mesma coisa, imaginando uma cola muito forte entre seus dedos e a caneta e você vai contar de 1 a 5 e no 5 estará completamente colada. Imagine no 1, uma cola branca muito forte, 2 escorrendo entre os dedos, 3, os dedos mais colados e apertados, 4, completamente colados e 5 você vai tentar abrir e não vai conseguir.

( ) seus dedos ficaram colados
( ) você se assustou e quase colaram
( ) não aconteceu nada

QSH(versão Benomy Silberfarb)

Questionário de suscetibilidade hipnótica

6. **Você deve morar em casa ou apartamento! Feche seus olhos, parado (a) na porta de sua casa.Use sua imaginação e vá descrevendo para você cada detalhe, cada ambiente da sua casa desde a entrada cada objeto, cores das paredes, quadros, acessórios, piso, sinta o cheiro da sala e reconheça o dos demais ambientes de onde você mora. Depois disto:**

   ( ) você reconheceu cada detalhe como real
   ( ) sentiu apenas o cheiro
   ( ) não conseguiu imaginar nada
   ( ) percebeu só uma parte

7. **Você está com muitas saudades de uma pessoa querida e que você conhece cada detalhe sobre ela, sua mãe, seu pai, seu filho, marido, amigo. Não importa se está ou não entre nós. Abrace, toque e diga mentalmente algo especial para esta pessoa. Depois do exercício você:**

   ( ) você abraçou e sentiu o toque da pele
   ( ) se emocionou e não foi a diante
   ( ) sentiu o toque abraçou e percebeu o perfume
   ( ) não conseguiu imaginar nada

8. **Fique de pé, abra os braços, de olhos abertos gire seu corpo o máximo que puder para qualquer lado e marque na parede onde seu braço parou. Agora feche os olhos e imagine-se girando para o mesmo lado, da mesma forma mais avançando mais meio metro. Abra agora os olhos e gire. Você:**

   ( ) alcançou mais meio metro além da marcação inicial
   ( ) nada mudou em relação ao inicio

QSH (versão Benomy Silberfarb)

Questionário de suscetibilidade hipnótica

9. Feche os olhos. Coloque os braços paralelos ás pernas com as palmas das mãos para cima. Imagine agora a sua mão direita recebendo uma bolsa de água quente e ela vai aquecendo cada vez mais sua mão. Conte até cinco lentamente para aumentar o calor e coloque sua mão direita no rosto. Tire sua mão e recoloque sobre a perna. Agora mantenha os olhos fechados e nã mão esquerda perceba a palma cheia de pedras de gelo e vá sentindo a palma gelando, quase anestesiando. Conte até cinco lentamente bem gelada e coloque no seu rosto. Você:

( ) sentiu apenas a mão direita quente
( ) sentiu apenas a mão esquerda gelada
( ) sentiu as duas, uma quente e a outra gelada
( ) não sentiu coisa alguma
( ) sentiu uma sensação diferente e não sabe descrever

10. Fique de pé e feche seus olhos. Junte os pés bem juntos. Respire fundo por 3 vezes. Você vai imaginar que Você está no topo de uma escada de 20 degraus, na cor que você quiser. Cada degrau Que você descer perceba que suas pálpebras vão pesando e colando e quando Chegar no primeiro estarão completamente coladas e você não conseguirá abri-las. Você:

( ) teve as pálpebras coladas
( ) não colaram, mas teve dificuldade de abrir
( ) assustou-se, ficou com medo e parou o exercício
( ) nada aconteceu