

ANA RODRIGUES

@HIPNOTERAPIACOMANA

O medo é aprendido?



HIPNOSE TERAPÊUTICA



UM BEBÉ TERIA AUTOMATICAMENTE MEDO DE UMA COBRA?



Um bebé teria
automaticamente
medo de uma
cobra?



Investigadores já
estudaram esta
questão.



*experiências
observação
associações
aprendizagem*

Podemos ter uma
predisposição para reparar
em determinados perigos.

Mas muitos dos nossos medos
também se desenvolvem
através de:

*experiências
observação
associações
aprendizagem*

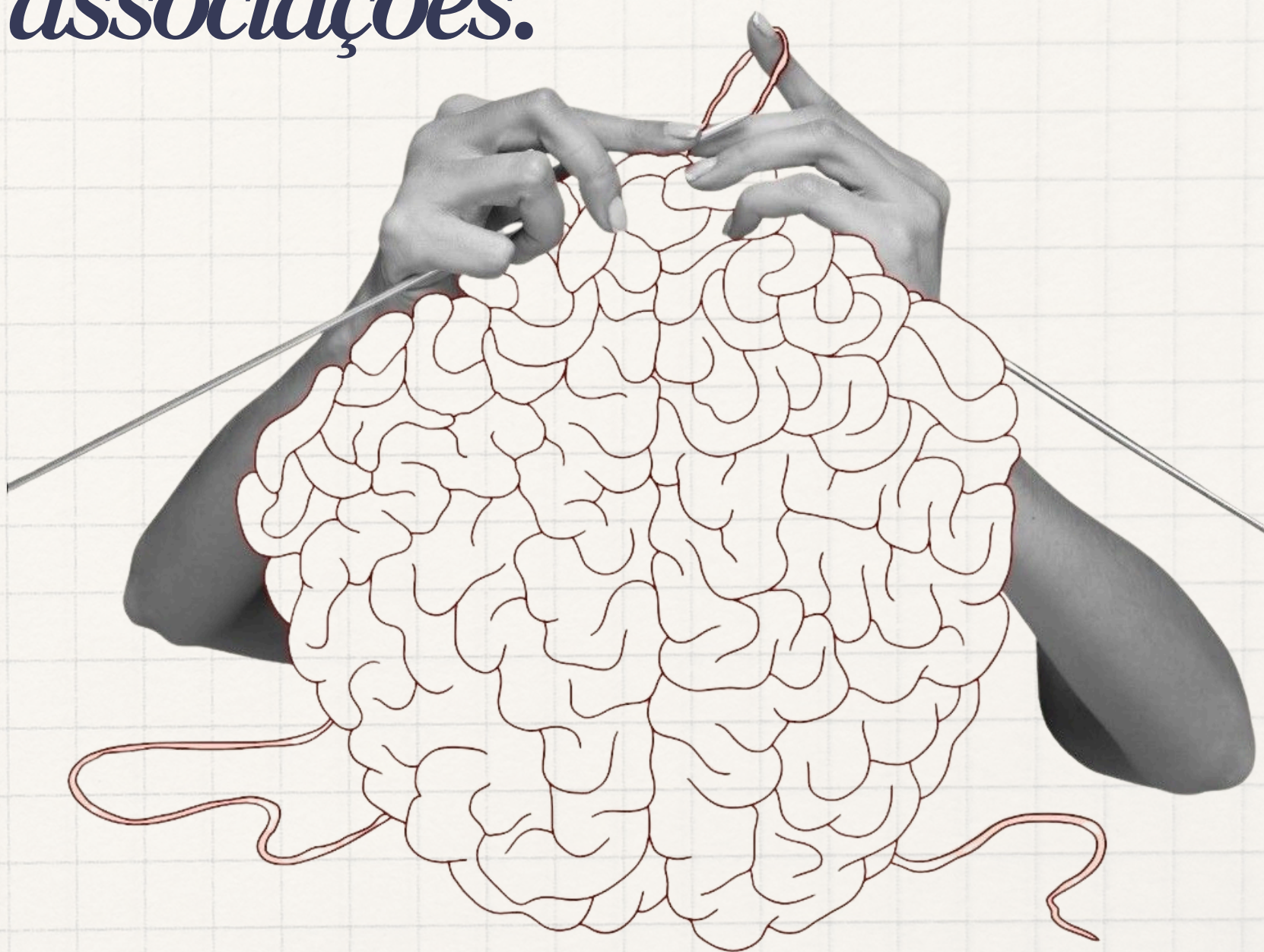
*experiências
observação
associações
aprendizagem*

Imagina alguém que vive
uma *experiência*
assustadora num *avião*.



Depois disso: avião = perigo.
Mesmo sabendo racionalmente
que está seguro.

*O cérebro
aprende
associações.*



*E algumas
podem tornar-
se muito fortes*

Mas aquilo que foi
aprendido
também *pode ser*
trabalhado.

ANA RODRIGUES

@HIPNOTERAPIACOMANA

**Nem todos os
nossos medos**

**nasceram
connosco.**

**Alguns foram
sendo construídos**

**ao longo
da nossa
história.**