

Llega a España una aplicación alemana de hipnosis que ayuda a reducir la ansiedad y el estrés

Más de 270 millones de personas padecen trastornos de ansiedad, según la OMS. HypnoBox es una aplicación de autohipnosis con más de 500 sugerencias. Desde su creación en 2017 ha sido descargada por cientos de miles de usuarios a nivel mundial. Su creador logró superar adicciones severas gracias a la hipnoterapia

Los casos de ansiedad se han disparado de forma alarmante como consecuencia de la pandemia. De hecho, según la OMS, más de 270 millones de personas padecen trastornos de ansiedad. Con la crisis sanitaria y económica que se está viviendo, dichas situaciones se han agravado y para poder soportar la presión se recurre cada vez más a técnicas de relajación como la meditación y la autohipnosis. La autohipnosis ayuda a terminar con este tipo de problemas ya que se ha demostrado científicamente que el cerebro se reconfigura y envía señales a diferentes partes del cuerpo, que permiten manifestar pensamientos positivos.

Por este motivo llega a España, HypnoBox una aplicación alemana de autohipnosis disponible en español, alemán e inglés con más de 500 sugerencias para tratar temas como la ansiedad, el insomnio, la pérdida de peso, la confianza...etc. Desde su creación en 2017, ha sido descargada por cientos de miles de usuarios a nivel global.

La hipnosis salvó la vida a Bernhard Tewes

El creador de Hypnobox es Bernhard Tewes, un hipnoterapeuta alemán afincado en Berlín. El estrés y la presión que sufría hace años trabajando en la organización de eventos le sumergió en el consumo descontrolado de drogas y alcohol. Las adicciones comenzaron a destrozarle la vida.

La hipnosis le ayudó a enseñar a su cerebro otra manera de afrontar el estrés y la ansiedad. Ahora es uno de los hipnoterapeutas más reconocidos de Alemania. En 2017 decidió desarrollar la app HypnoBox para permitir que las personas tomaran el control de sus vidas.

Bernhard Tewes, “cuando superé mis propias adicciones tuve claro que quería ayudar a otros pacientes y por eso me propuse desarrollar la aplicación de autohipnosis más completa del mundo. El objetivo no es reemplazar una consulta médica, pero para quien busque abordar el estrés, los miedos y los bloqueos en su vida diaria, HypnoBox es el perfecto compañero de viaje”.

¿Cómo funciona HypnoBox?

Más de 50 personas han trabajado en la creación de la app de hipnosis más completa y extensa del mundo. Lo que hace que HypnoBox sea única es que permite crear sesiones personalizadas para satisfacer necesidades específicas.

Las sesiones funcionan de la siguiente manera:

- Se puede practicar la autohipnosis en cualquier momento del día.
- La frecuencia es muy importante para la autohipnosis: cuanto más regularmente se use HypnoBox, mejor.
- La duración inicial recomendada es de 30 minutos.
- Existe la posibilidad de elegir escuchar una voz masculina o femenina.
- Se recomienda usar la app sentado/a o tumbado/a y utilizar unos auriculares cómodos.

Más videos de la app:

HypnoBox: <https://hypnobox.wistia.com/medias/w2mvi4c0kv>

Hypnotation: <https://hypnobox.wistia.com/medias/d5i49ppb3c>

Estado de Flow Hipnosis: <https://hypnobox.wistia.com/medias/92gzdj04l6>

Escribir/Grabartuspropiassugestiones: <https://hypnobox.wistia.com/medias/ankxmusei>

Datos de contacto:

Kiko Sánchez Blanco
639166038

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Internacional](#) [Software](#) [Medicina alternativa](#) [Dispositivos móviles](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>