

hypnose

Développez votre estime de soi, surmontez les pensées excessives,
la procrastination, arrêtez de fumer, maîtrisez l'hypnose du
sommeil profond [Anxiety in Relationship Cure]



Mindfulness Hypnosis Academy

Hypnose

Développez votre estime de soi, surmontez les pensées excessives, la procrastination, arrêtez de fumer, maîtrisez l'hypnose du sommeil profond [Anxiety in Relationship Cure]

Mindfulness Hypnosis Academy

Table des matières

[Introduction](#)

[Hypnose, hypnothérapie et auto-hypnose](#)

[Preuves de l'utilité de l'hypnose](#)

[Chapitre un : Séance d'hypnose pour l'estime de soi et le renforcement de la confiance](#)

[Chapitre deux : Hypnose pour l'anxiété sociale et session d'anxiété pour la prise de parole en public](#)

[Chapitre trois : Séance d'hypnose pour la guérison de la procrastination](#)

[Chapitre quatre : Séance d'hypnose pour la guérison de la surréflexion](#)

[Chapitre 5 : Séance d'hypnose pour arrêter de fumer](#)

[Chapitre six : L'hypnose pour le sommeil profond](#)

[Chapitre sept : Des affirmations pour améliorer grandement votre mode de vie](#)

[Conclusion](#)

[Décharge de responsabilité](#)

[Références](#)

Introduction

Bienvenue dans le monde époustouflant de l'hypnose. En tant qu'être humain, vous êtes confronté à des problèmes quotidiens qui affectent négativement votre esprit, l'affaiblissant au fil du temps. Aucune personne sur terre n'est confrontée à ces changements psychologiques à un moment ou à un autre de sa vie. Ce guide vous aidera à trouver un moyen de changer ces influences négatives et de rendre votre esprit plus puissant qu'il ne l'a jamais été.

Peut-être avez-vous du mal à avoir confiance en vous et souffrez-vous d'une faible estime de soi. Ce sont des insécurités qui vous font vous sentir moins bien dans votre peau. N'oubliez pas que votre esprit est précieux et que vous l'êtes aussi. Ou peut-être vous trouvez-vous par inadvertance mal à l'aise dans des situations sociales. Vous avez besoin d'interaction sociale pour devenir le meilleur de vous-même. Les connexions nous donnent une raison d'être en vie, elles sont notre premier but. Vous ne pouvez établir des liens que si vous n'avez pas peur d'aller sur le terrain et de les créer.

Peut-être craignez-vous la présentation que vous devez faire au travail demain. Votre patron et vos collègues dépendent de vous. Les laisser tomber ne fera que vous nuire et vous rendre désagréable. Vous êtes peut-être connu pour vos tergiversations. Vous ne pouvez réussir que si vous essayez. Vous ne pouvez pas rester assis à regarder la vie passer, vous devez la vivre. D'un autre côté, peut-être que vous réfléchissez trop et que trop réfléchir peut conduire à la procrastination. Comment pouvez-vous être heureux si vous devez vous demander comment chacune de vos actions vous affectera ou affectera quelqu'un d'autre ?

Peut-être êtes-vous fumeur et aimeriez-vous vous débarrasser de cette habitude. Presque tous ceux que je connais qui fument

souhaitent ne jamais avoir commencé. Vous seul pouvez changer cela. Le tabagisme est une dépendance et l'hypnose est certainement une voie à explorer pour vous. L'hypnose vous apprend à ouvrir votre esprit à des possibilités dont vous ne soupçonniez pas l'existence ou auxquelles vous n'étiez pas ouvert auparavant. Elle vous aidera à arrêter votre train de pensées qui voyage à 200 miles par heure, mort sur ses rails. J'aimerais me concentrer sur l'aide à apporter pour réaliser votre rêve d'avoir un esprit puissant.

Construisons un esprit capable d'atteindre un niveau de conscience qui vous permette d'évaluer votre situation différemment et d'explorer chaque résultat. Le stress de la vie quotidienne est difficile à affronter seul. Laissez-moi vous aider à atteindre un état de bonheur intense avec vous-même, un état d'euphorie. Vous voyez le monde différemment lorsque vous êtes heureux.

J'ai conçu cet audioguide pour vous aider à surmonter vos peurs, vos insécurités et votre anxiété profondes en vous offrant des séances d'hypnose douce qui vous transcenderont pour vous amener à un état d'esprit calme. Je me concentrerai sur les suggestions hypnotiques pour vous aider à surmonter les problèmes que vous souhaitez éteindre grâce à des séances audio guidées. Cet audioguide vous servira également d'affirmations positives pour vous rassurer.

Un esprit puissant est la plus grande compétence que vous posséderez jamais. Il vous aidera à atteindre une grandeur que vous n'auriez jamais cru possible et à trouver la paix en vous-même. Ce guide a été spécialement conçu pour vous aider à améliorer votre estime de soi, votre anxiété sociale, votre peur de parler en public, votre procrastination et votre capacité de réflexion. Vous écouterez une séance guidée sur l'abandon de votre habitude de fumer et je vous guiderai également dans une séance audio pour atteindre un sommeil profond supplémentaire et je conclurai cela en vous donnant des encouragements positifs. J'ajouterai une musique de fond et des effets sonores pour vous aider à atteindre votre conscience intérieure ultime. Pouvons-nous commencer ?

Hypnose, hypnothérapie et auto-hypnose

Avant de commencer, vous devez comprendre ce qu'est l'hypnose. Quelle est la première chose qui vous vient à l'esprit quand je parle d'hypnose ? Est-ce que votre esprit s'égarait vers le spectacle que vous avez regardé sur scène avec votre ami à Las Vegas ? Le spectacle même qui a fait ramper un homme étrange et sans méfiance sur la scène et qui a agi comme un chat ? La victime qui était assez folle pour lever la main lorsque l'hypnotiseur a demandé un volontaire. Imaginez-vous l'homme à quatre pattes qui lui léchait la main comme une patte ? Ou pensez-vous aux dessins animés que vous avez vus quand vous étiez enfant ? Le dessin animé dans lequel Jerry utilise une image en spirale pour hypnotiser Tom afin qu'il fasse son travail ? Oui, je suis sûr que cela vous a fait rire. Mais en réalité, c'est du mentalisme. L'hypnotisme est très différent. Cette perception de l'hypnotisme est tout simplement une idée fautive.

L'hypnose introduit votre esprit à une concentration mentale qui vous permet d'atteindre un niveau de conscience différent, un niveau plus profond qui se situe au-delà de la normale. Elle crée une relation entre vous et les suggestions de votre hypnotiseur. Votre conscience périphérique diminue et votre esprit devient profondément concentré sur une seule idée. Cet état d'esprit profond vous permet de vous isoler de votre environnement et de vous concentrer à l'intérieur. Votre niveau de conscience amène votre esprit et votre corps à une forme avancée de relaxation, libérant la tension dans vos muscles. Votre esprit sera ouvert et plus sensible à la suggestion dans votre état hypnotique. En outre, votre esprit entrera dans un état de fantaisie plus vif qui permettra à votre imagination de prospérer et de peindre une image de vos rêves les plus fous.

L'utilisation de l'hypnose à des fins thérapeutiques est appelée hypnothérapie. L'hypnose se déroule en trois étapes. Je commencerai par utiliser des instructions verbales pour guider votre imagination vers un état hypnotique en utilisant des mots suggestifs et doux. Ensuite, vous vous concentrerez sur une seule idée ou

image et vous vous concentrerez vigoureusement sur cette seule image. Votre esprit se concentrera mieux sur une seule idée plutôt que sur quelques unes et se détachera des distractions environnantes. La dernière étape consiste à appliquer les suggestions en guidant verbalement votre esprit tout au long d'une séance. Vous utiliserez vos sens pour réagir à l'émotion. C'est la voie standard que vous suivrez sous hypnose.

L'hypnose est utilisée pour vous aider à résoudre divers problèmes de votre vie, tels que l'anxiété, l'angoisse sociale, l'estime de soi, la confiance en soi, la surréflexion et les séances de sommeil profond pour vous aider à acquérir une meilleure estime de soi et une meilleure acceptation intérieure. Elle vous aidera à apprendre à accepter les choses que vous pouvez et ne pouvez pas changer. Votre esprit est dans un état de détente et vous pouvez remplacer vos soucis par des suggestions positives et guider votre esprit vers des images auto-projetées. L'hypnose peut également être utilisée pour modifier les problèmes de comportement et vous motiver. La motivation est cruciale dans l'auto-hypnose. L'écoute de ce guide audio est une forme d'auto-hypnose. En effet, vous devez vous motiver pour aller jusqu'au bout. Je ne peux que vous offrir mon soutien et mes conseils.

Les gens réagissent différemment à l'hypnose. Certains sont capables de poursuivre une conversation pendant qu'ils sont hypnotisés. Certaines personnes éprouvent un sentiment de détachement total de leur environnement. D'autres éprouvent un sentiment accru de relaxation qui élimine tout stress. Alors que d'autres personnes ont décrit leur état d'esprit comme un sentiment d'être en dehors de leur choix conscient, leur donnant un sentiment de contrôle total de la part de leur hypnotiseur. Seuls 10 % des adultes sont difficiles à hypnotiser et si vous êtes une personne qui aime fantasmer et qui a une imagination débordante, vous vous en sortirez bien.

Hilgard est une théorie bien connue. La théorie de la néodissociation d'Hilgard suggère que les personnes en état d'hypnose ont une conscience divisée. Un flux mental d'activité se concentre sur la

suggestion et l'autre collecte des informations en dehors de votre conscience.

Il y a des mythes communs sur l'hypnotisme que je voudrais discréditer, ils sont tout simplement faux. Le premier mythe est celui qui est le plus courant. Le mythe prétend que vous n'aurez aucun souvenir de votre état hypnotisé. Ce mythe exagère les choses car l'amnésie ne se produit que dans de rares cas. Ensuite, il y a l'amnésie post-hypnotique qui est un état temporaire. L'amnésie posthypnotique peut vous faire oublier des choses qui se sont produites juste avant ou après l'hypnose. Votre mémoire vous reviendra. Ne laissez pas cela vous décourager. Un autre mythe courant dit que vous pouvez être hypnotisé contre votre volonté. C'est un mensonge flagrant. Un mensonge qui a été rendu célèbre par le cinéma et la fiction. Le mythe selon lequel les gens perdent le contrôle est un autre mythe dont j'aimerais vous parler. N'oubliez pas qu'il y a une différence entre l'hypnose et le mentalisme. L'hypnose exige que vous y participiez de votre plein gré. Vous êtes en contrôle constant pendant une séance d'hypnose. Ne croyez donc aucun de ces mythes (Cherry, 2019).

J'aimerais me concentrer sur l'utilisation de techniques combinées d'hypnose pour ce guide audio. L'une de ces techniques est l'hypnothérapie axée sur les solutions (SFH). Cette forme d'hypnothérapie est un effort combiné entre l'hypnotiseur et vous-même. Je trouve qu'il est plus facile de travailler à une solution plutôt que de fuir un problème. Fixez-vous un objectif et faites de petits pas en avant. Ne vous crucifiez pas parce que vous êtes fumeur. Utilisez plutôt l'hypnose pour devenir non-fumeur avec du temps et des efforts. Une autre technique est l'hypnothérapie comportementale. Cette forme d'hypnose est utilisée pour modifier le comportement et les habitudes futurs. L'hypnose contourne votre esprit conscient et vous permet de parler directement à votre subconscient. Changer de comportement, c'est comme planter une graine. Plus le début est profond, plus il a de chances de se maintenir et de grandir. Enfin, je vais également m'inspirer de l'hypnothérapie cognitive. L'hypnothérapie cognitive se concentre sur les pensées et les

émotions liées à certains comportements. J'aborderai l'hypnose en utilisant une combinaison de ces trois techniques. L'hypnothérapie comportementale se concentrera sur votre comportement mais vous bénéficierez de la compréhension de l'émotion attachée à ce comportement grâce à l'hypnothérapie cognitive. L'utilisation de ces deux techniques combinée à l'hypnothérapie axée sur les solutions vous permet de voir votre objectif final et de vous y efforcer (Fulcher, 2018).

Maintenant que vous comprenez mieux l'hypnose, je veux que vous compreniez les avantages de l'hypnose. Voyons quelques exemples de la façon dont l'hypnose peut vous aider.

La peur ou la phobie a un effet débilissant sur votre esprit et votre corps et l'hypnose peut vous aider à surmonter votre peur. La peur joue un rôle majeur dans votre approche des expériences sociales ou de l'essai de quelque chose de nouveau. Votre peur affecte votre confiance lorsque vous abordez une nouvelle personne ou lorsque vous devez monter sur scène. Le trac de la scène est sans aucun doute une forme de peur. La peur vous empêche également de faire du parachutisme pour la première fois parce que vous analysez trop les résultats possibles. Pensez à tout ce qui peut mal tourner avant de sauter. La peur de parler en public peut également affecter vos chances de réussir votre entretien d'embauche.

Un autre grand avantage de l'hypnotisme est de permettre de se défaire d'une dépendance. Les personnes qui veulent arrêter de fumer sont les plus souvent les nouveaux venus dans le monde de l'hypnose. Ajoutez l'hypnothérapie à vos méthodes actuelles pour essayer d'arrêter de fumer. En fait, elle est conseillée par le Centre national pour la santé complémentaire et intégrative.

L'hypnose est également une excellente approche de l'anxiété et du stress. Le stress et l'anxiété peuvent vous affecter physiquement et mentalement. Ils peuvent vous faire craquer et affaiblir votre esprit. Un esprit affaibli est vulnérable au stress et à l'anxiété futurs. L'anxiété vous empêchera de vivre la vie que vous souhaitez. Nous allons vous aider à vivre la vie que vous méritez (Russel, 2018).

Un autre avantage clé de l'hypnose est le sommeil profond. Le sommeil profond est essentiel au bien-être de votre esprit. Sans un sommeil profond suffisant, votre cerveau a du mal à fonctionner. L'insomnie n'est pas seulement définie comme la perte de sommeil, mais aussi comme la perte de la qualité du sommeil. Des millions de personnes sont touchées par l'insomnie dans le monde entier. Pour combattre ce problème par l'hypnose, nous devons comprendre ce qu'est le sommeil profond.

Il existe deux grandes catégories de sommeil. L'une est appelée sommeil à mouvements oculaires rapides (REM), l'autre est appelée sommeil non-REM. Votre corps et votre esprit effectuent des cycles réguliers à travers ces deux stades pendant votre sommeil. Vous passerez par ces stades plusieurs fois au cours d'une même nuit. L'hypnose vous apprendra à réguler ce schéma afin que vous puissiez atteindre un sommeil plus profond. Le sommeil profond aide votre cerveau à se remettre de ses pensées et est essentiel à la santé de votre esprit. Le sommeil profond encourage vos glandes pituitaires à sécréter des hormones de croissance humaines pour aider les tissus de votre corps à se développer et à se régénérer. Au réveil, vous vous sentez revigoré.

Un esprit qui n'acquiert pas un sommeil suffisamment profond en une journée, compensera le jour suivant en passant rapidement d'un sommeil à l'autre. Cela privera votre cerveau du schéma stable dont votre esprit a besoin. Votre cerveau aura du mal à stocker les souvenirs et à retenir les informations. L'hypnose peut augmenter de 80 % le temps que vous passez en sommeil profond. Le sommeil profond est également appelé sommeil à ondes lentes (Mozes, 2014).

Preuves de l'utilité de l'hypnose

Je vais vous faire part de certaines recherches que j'ai trouvées pour approuver positivement l'hypnose. Tant de gens croient que l'hypnose est une ruse. Ce n'est pas vrai. Effacez cette pensée de votre esprit.

J'ai lu un article sur le site de l'*American Psychological Association* (APA) que j'ai trouvé intéressant. Selon l'APA, l'hypnose continue à être prometteuse. Un nombre croissant de recherches scientifiques soutiennent l'hypnose et la psychologie la soutient. Le psychologue Michael Yapko de la *Société américaine d'hypnose clinique* déclare : "L'hypnose fonctionne et le soutien pragmatique est indéniable. Elle aide vraiment les gens".

L'hypnose est utilisée depuis des siècles pour contrôler le stress dans le monde entier. L'hypnose a même été utilisée pendant la guerre civile en Amérique, lorsque des chirurgiens ont hypnotisé des soldats blessés avant leur amputation. Le psychologue Guy H. Montgomery déclare : "L'hypnose aide les patients à réduire leur anxiété face à la chirurgie et à inclure des résultats positifs dans leur train de pensées". Il ne croit pas que l'hypnose soit un tour de magie (Smith, 2011).

En 2012, une étude clinique a examiné l'impact de l'auto-hypnose sur la résilience individuelle au stress. L'étude a été menée sur une période de 12 semaines et a utilisé 11 participants. Chaque participant devait écouter un programme d'auto-hypnose de réduction du stress conçu pour ajuster ses réactions émotionnelles et physiques au stress quotidien. Cela comprenait les facteurs de stress normaux de la vie auxquels nous sommes confrontés et le stress lié au travail. Les participants ont signalé une diminution significative des mécanismes d'adaptation négatifs après 12 semaines. Ils ont diminué en ce qui concerne le perfectionnisme, les déclarations d'autodévalorisation et la pensée négative. Les participants ont également montré une amélioration de leurs

habitudes alimentaires après le test. L'étude prouve que l'auto-hypnose peut améliorer la résilience face au stress (Schoen & Nowack, 2013).

La réduction de votre niveau de stress *vous* permettra de faire un pas de plus pour être plus heureux. La personne la plus importante dans votre vie, c'est vous. S'aimer soi-même est un grand pas vers la confiance et une meilleure estime de soi. Acceptez qui vous êtes. Le stress agit comme un obstacle à l'amour de soi ; il vous empêche de vous aimer. Il vous remplit de toutes ces insécurités négatives. Il est temps de se libérer des chaînes.

L'efficacité de l'hypnothérapie a été étudiée pendant des années. Elle devient un domaine de recherche comportementale en pleine expansion. A tel point que la Mayo Clinic, la Cleveland Clinic et Stanford proposent l'hypnose comme service complémentaire. Cela signifie qu'il existe un nombre croissant de preuves que l'hypnose fonctionne. Une autre étude a été menée en 2012 sur 60 patients souffrant de troubles d'anxiété générale. Ils étaient âgés de 27 à 48 ans. Ces patients souffraient de procrastination liée au stress. Leur procrastination a été mesurée à l'aide de l'*échelle de procrastination laïque* avant le début du test et après le test à nouveau. Les résultats ont montré une diminution de l'anxiété et de la procrastination après que l'hypnothérapie ericksonienne ait été utilisée sur les patients (Cracium & Cracium, 2012).

Il n'y a rien de mal à prendre un jour de congé. Vous méritez un jour de congé de temps en temps. La frontière est mince entre la procrastination et un repos bien nécessaire. Il est facile de s'enliser dans un cycle de procrastination. Le stress et l'anxiété sont des déclencheurs fréquents de la procrastination.

Le docteur Hasan et ses collègues du North Shore Medical Center et du Massachusetts General Hospital ont mené des recherches sur les patients qui arrêtent de fumer. Ils ont enregistré 67 patients qui ont été hospitalisés pour une maladie cardio-pulmonaire. Tous les patients ont été invités à participer et ceux qui l'ont fait ont exprimé leur désir d'arrêter de fumer. Les patients ont été divisés en quatre

groupes à leur sortie de l'hôpital. Ces groupes ont été constitués en fonction de leur méthode préférée pour arrêter de fumer et un total de 18 patients ont choisi l'hypnothérapie. Ces patients ont été étudiés pendant 26 semaines. On leur a fourni du matériel d'auto-hypnose pour les aider. Les résultats ont montré que 50% des patients qui ont choisi l'hypnothérapie étaient non-fumeurs après l'étude (American College of Chest Physicians, 2007).

Fumer est une mauvaise habitude et si vous avez choisi de mettre fin à cette mauvaise habitude, bravo à vous. Félicitez-vous tout de suite, car vous devriez être fier de vous. Je sais que je suis fier de vous. Vous vous souvenez que nous avons parlé de la motivation ? C'est un exemple parfait. Je ne peux pas motiver votre volonté d'arrêter ; vous seul pouvez le faire. Outre cette étude, l'Internet est rempli de recherches sur les effets horribles du tabagisme sur votre corps. Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer.

Un autre essai clinique a eu lieu en 1997. Cette étude a mesuré les effets de l'hypnose sur la prise de parole en public et l'anxiété sociale. Dans ce cas, une hypnothérapie comportementale cognitive a été utilisée sur les participants. Les résultats ont montré que les participants avaient de meilleures attentes et des expériences plus positives avec l'anxiété. L'étude a également montré que l'amélioration des participants dépendait de leur attente des résultats des tests (Robertson, 2010).

Je suis heureux qu'il y ait autant de recherches pour prouver l'efficacité de l'hypnose. Quand je pense à l'impact positif de l'hypnose sur l'anxiété sociale, je me souviens d'une conférence à laquelle j'ai assisté il y a quelques années. C'est drôle que je ne me souviens pas de la raison de cette conférence, mais je me souviens d'un orateur qui a gravi la scène. C'était une femme d'une quarantaine d'années. Elle a parlé de l'espérance de vie et des expériences qui modifient notre espérance de vie. Je crois que nos liens sociaux nous donnent une raison de vivre depuis que j'ai entendu le discours de cette femme. Après tout, nous avons tous besoin d'un but. Elle a parlé d'une étude qui a prouvé que nous vivons plus longtemps lorsque nous sommes socialement

connectés. Elle a dit que la solitude est un tueur silencieux. J'ai senti les cheveux se dresser sur mon dos quand elle a prononcé ces mots. Avez-vous déjà eu l'impression qu'un message vous était adressé directement ? C'est exactement ce que j'ai ressenti. J'ai senti la vérité dans ses mots lorsqu'ils ont traversé ses lèvres.

Bon, assez de divagations pour l'instant. Passons à la partie passionnante de cet audioguide. Il est temps de suivre mes conseils verbaux dans un monde de détente. N'oubliez pas de suivre ces séances dans un environnement sûr, car vous risquez de vous endormir.

Chapitre un : Séance d'hypnose pour l'estime de soi et le renforcement de la confiance

Écoutez ma voix alors que je vous guide vers votre calme intérieur. Concentrez-vous sur ma voix et sur chaque mot que je prononce. Trouvez un endroit confortable pour vous allonger. Votre propre lit ou celui de quelqu'un d'autre fera l'affaire. Fermez la porte derrière vous et laissez les fenêtres ouvertes. Entrez dans un espace calme. Sentez votre corps toucher le lit, en vous relaxant dans le matelas en dessous de vous. Fermez les yeux et sentez la pièce devenir silencieuse. Le seul son que vous entendez est ma voix. Vous entendez d'autres sons qui deviennent de plus en plus éloignés à mesure que vous augmentez le volume de ma voix.

Votre corps s'enfonce dans le matelas. D'abord votre tête, puis le haut de votre corps, suivi de vos jambes. Prenez une grande respiration par le nez. Relâchez lentement votre respiration par la bouche. Poussez légèrement vos lèvres. Concentrez-vous sur la lourdeur de votre corps qui continue à s'enfoncer dans le matelas. Sentez la tension dans votre visage et concentrez-vous sur la tension. Inspirez par le nez et expirez lentement par la bouche. Vous sentez la tension partir avec elle lorsque l'air quitte votre bouche. Remarquez comme elle est devenue silencieuse dans votre chambre ; ma voix est le seul son que vous entendez. Maintenant, ressentez la tension dans vos bras. Inspirez par le nez et expirez par la bouche. Sentez vos bras devenir plus légers à mesure que vous soufflez l'air. Vous sentez maintenant un calme dans vos bras.

Chaque mot que je prononce vous apporte plus de calme. Vous vous sentez plus à l'aise à chaque instant qui passe. Continuez à respirer, en entrant par le nez et en sortant par la bouche. Lentement. Concentrez-vous sur votre poitrine. Sentez-la se soulever en prenant une profonde respiration. Votre poitrine est si lourde, si tendue. Concentrez-vous sur ma voix en regardant votre

poitrine se soulever et s'abaisser à chaque respiration. Chaque fois que vous soufflez de l'air par vos lèvres pincées, vous sentez une tension supplémentaire quitter votre poitrine. Votre poitrine n'est plus aussi lourde. Vous pouvez maintenant entendre un son de plus. Concentrez-vous sur mes paroles alors que vous entendez votre cœur battre. Un rythme lent. Un, deux, trois, quatre et cinq. Chaque battement de votre cœur peut être ressenti. Un battement doux qui suit un rythme calme.

Concentrez-vous sur vos jambes et sentez leur poids. Écoutez ma voix lorsque vous prenez une profonde respiration et que vous la libérez lentement par la bouche. Concentrez-vous sur l'air tendu qui passe par vos lèvres. Vous sentez que vos jambes deviennent plus légères à mesure que la lourdeur s'atténue. Votre niveau de calme continue de croître à chaque mot que je prononce, à chaque battement de votre cœur. Vous sentez que le matelas devient sablonneux, un sable doux et chaud. Vous vous sentez incroyablement à l'aise alors que le sable entoure votre corps. La chaleur contre votre peau. Restez concentré sur ma voix, ce qui lui permet de devenir encore plus profonde. Le son de ma voix et les battements de votre cœur sont les seuls sons que vous pouvez entendre. Chaque battement, vous rapprochant de la tranquillité ; chaque mot qui parle vous reconforte.

Vous pouvez sentir quelque chose de nouveau, à côté du sable chaud de la plage qui touche doucement votre peau. Vous le sentez caresser votre peau, la faisant frissonner d'un confort chaleureux. Vous sentez quelque chose d'humide toucher le bout de vos orteils. Vos battements de cœur restent réguliers, doux. L'eau chaude chatouille vos orteils, vous faisant sourire. Un sourire calme, un sourire doux. Un sourire qui vous semble naturellement paisible. Ma voix s'approfondit à nouveau. Votre cœur continue de battre à chaque mot, lentement et régulièrement.

Vous sentez un autre contact doux et chaud sur votre peau. Faites confiance à ma voix et n'ayez pas peur. Respirez profondément par le nez et expirez lentement par vos lèvres pincées. Soufflez l'air

doucement à chaque fois. Écoutez votre cœur battre. Un, deux, trois, quatre et cinq. Sentez vous absorber la lumière du soleil. Chaque rayon qui touche votre peau est plus doux, plus calme. Chaque rayon, une quantité parfaite de chaleur. Remarquez comme vous êtes calme. Aucun vent ne souffle, seulement votre souffle. Le sable doux et délicat embrasse votre peau par en dessous. L'eau chaude et rafraîchissante qui chatouille vos orteils depuis la mer. Le soleil qui danse chaudement sur votre peau d'en haut. Compte avec moi dans ton esprit. Un, deux, trois, quatre et cinq. Chaque chiffre représente deux battements de cœur. Inspirez profondément tous les deux battements et expirez lentement tous les deux autres battements. Sentez votre esprit se transcender davantage dans la relaxation. Vous êtes tellement à l'aise, plus à l'aise que vous ne l'avez jamais été auparavant.

Restez concentré sur ma voix. N'oubliez pas de sentir chaque battement de votre cœur pomper la détente dans vos veines. Inspirez par le nez et expirez par la bouche, lentement. Vous pouvez voir quelque chose maintenant, mais vous n'êtes pas sûr de ce que vous voyez. Remarquez comment votre cœur maintient un rythme doux en regardant de plus près cette image inconnue que vous voyez. Chaque mot est prononcé, vous transcende plus profondément. Vous êtes tellement à l'aise et calme. La peur n'a plus sa place. Cette image inconnue vous attire, de plus en plus près. Vous vous sentez attiré par l'image inconnue d'une manière accueillante. Écoutez les battements de votre cœur. Un, deux, trois, quatre et cinq. Respirez profondément par le nez et retenez votre souffle pendant un moment. Comptez jusqu'à trois et relâchez lentement votre souffle. N'oubliez pas de vous pencher légèrement sur vos lèvres pendant que vous faites cela.

L'image inconnue se rapproche. Vous vous sentez plus détendu à chaque centimètre qui se rapproche de vous. Ma voix vous guide plus près de l'image. Écoutez ma voix, qui vous rapproche de votre esprit, un pas à la fois. Vous faites de petits pas. Vous vous rapprochez de l'image. Concentrez-vous sur les battements de votre cœur qui restent exactement les mêmes. Il ne s'accélère jamais. Le

rythme de votre cœur n'a jamais été aussi content, aussi détendu. Vous sentez la force de ma voix qui vous rapproche de l'image. Une force douce, une force invisible de l'intérieur.

L'image devient plus claire, elle devient de moins en moins floue à chaque mot que je prononce. C'est une image accueillante, une image qui vous reconforte davantage. Vous pouvez sentir la présence de l'image au fur et à mesure qu'elle s'éclaircit. Le flou s'estompe de plus en plus. Sentez votre cœur pomper le calme dans vos veines. D'abord dans vos jambes, dans vos pieds, jusqu'à votre estomac, puis dans votre esprit. L'image se clarifie complètement. Vous regardez l'œil de votre esprit ; votre subconscient. Vous vous sentez en paix lorsque vous vous fixez les uns les autres. Remarquez comme votre subconscient vous ressemble, un jumeau parfaitement identique. Ma voix vous guide et chaque mot que je dis vous émeut comme une marionnette.

Lorsque vous atteignez la paix ultime, vous réalisez l'évidence. La projection qui se tient devant vous, votre subconscient, c'est en fait *vous*. Sentez le rythme de votre cœur car vous savez une chose, vous êtes votre subconscient. Vous comprenez l'acceptation et la nature de cette rencontre. Votre subconscient n'est plus étouffé. Vous sentez une compréhension profonde et intense vous envahir. Cela ressemble à une force physique mais qui ne fait pas battre votre cœur plus vite. Le rythme de votre cœur reste constant. Cette force vous permet de trouver une nouvelle réalisation, vous êtes arrivé à un endroit où vous pouvez parler directement à votre subconscient. Vous ne faites plus qu'un avec votre subconscient.

Vous utilisez votre voix intérieure pour parler, laissant ma voix vous guider. Vous pouvez vous voir dans l'abîme de la plage, en ressentant encore tous les sens qui vous reconfortent. Enfin, vous commencez à parler. Vous vous dites à quel point vous êtes fort. Combien vous avez été incassable face à de nombreuses luttes. Vous avez toujours été au top contre toute attente. Vous sentez la force de l'acceptation se ruer à nouveau sur votre corps alors que

ces mots quittent votre voix intérieure. Vous la sentez atteindre le plus profond de votre âme.

Vous vous concentrez à nouveau sur ma voix pour guider la vôtre. Vous vous dites que vous êtes digne de confiance et vous vous sentez confirmé au fur et à mesure que les mots sont prononcés. Vous parlez de votre courage à haute voix avec votre voix intérieure et vous sentez à nouveau ce doux sourire sur votre visage. C'est un sourire qui n'est pas tendu, un sourire confortable et authentique. Vous pensez à toutes les personnes merveilleuses qui vous soutiennent alors que vous ressentez un picotement chaud dans votre ventre. Prenez un moment pour vous concentrer à nouveau sur votre respiration. Je veux que vous suiviez à nouveau ma suggestion. Inspirez par le nez et retenez votre souffle pendant un moment. Maintenant, faites sortir l'air lentement par la bouche. Retournez à votre confort ultime.

Chaque mot que je prononce vous apporte calme et réconfort dans le moment présent. Tout ce qui compte, c'est le moment présent. Votre voix intérieure déclare votre amour. L'amour que vous ressentez pour vous-même, un amour profond. Le genre d'amour qui ne peut jamais être interrompu. Votre corps ressent la présence de votre amour lorsque je prononce ces mots, vous pouvez voir la vérité. La vérité, c'est que vous vous aimez vous-même. Maintenant, inspirez profondément et retenez votre souffle. Pressez doucement.

Vous vous tenez devant votre subconscient alors que votre cœur maintient son rythme parfait. Il y a encore une chose que vous aimeriez faire. Vous sentez l'énergie s'accumuler en vous alors que mes mots guident votre prochaine action. Une énergie positive, qui coule dans votre sang comme une rivière. Vous sentez votre énergie évoluer alors que vous écoutez les battements de votre cœur. Votre cœur saute un battement pour la première fois. Un seul battement avant qu'il ne revienne à un rythme parfait. Votre énergie a évolué vers l'excitation. Écoutez ma voix qui devient de plus en plus forte. Votre voix intérieure change également de volume. Votre voix intérieure a une chose de plus à dire à cette image devant vous.

Enfin, votre voix intérieure éclate en un rythme harmonieux. Votre voix intérieure crie : "Je suis courageux. Je suis confiant. Je suis aimé. Je suis sage. Je suis la meilleure version de moi qui existera jamais". Vous êtes ramené à un calme serein instantanément, alors que les mots quittent votre voix intérieure. Toutes les énergies négatives ont fui votre esprit. Votre esprit abrite maintenant une énergie positive et confiante et vous vous sentez rayonnant.

Maintenant, concentrez-vous à nouveau sur ma voix pour que je vous guide loin de cette projection. Votre cœur maintient son rythme parfait en permanence. Vous remarquez que l'image redevient floue, petit à petit. Vous sentez l'image s'éloigner de plus en plus de vous. Votre esprit revient à la sensation du sable sur votre peau. Vous sentez les rayons chauds du soleil danser sur votre visage et l'eau chaude toucher à nouveau la pointe de vos orteils. Permettez à ma voix de vous guider maintenant. Vous n'entendez plus les battements de votre cœur, vous ne les sentez plus. Vous ne pouvez que sentir votre respiration. Ma voix devient de plus en plus douce.

On ne sent plus l'eau toucher nos orteils. Vous ne pouvez plus sentir les chauds rayons du soleil. Le sable recommence à ressembler à un matelas. Continuez à vous concentrer sur ma voix alors que vous vous retrouvez de nouveau sur votre lit, en sentant la matière douce qui vous entoure. Vous gardez un sentiment de confort autour de vous. Vous sentez la brise légère passer par les fenêtres ouvertes alors que ma voix s'éloigne. Sentez un léger retour dans votre corps physique. Maintenant, ouvrez les yeux. Vous êtes toujours là ; vous avez toujours été là. Ma voix est toujours là aussi, mais elle s'éloigne maintenant. Remarquez comme vous vous sentez détendue et confiante. Vous vous sentez régénéré et rafraîchi (Sealey, n.d).

Chapitre deux : Hypnose pour l'anxiété sociale et session d'anxiété pour la prise de parole en public

Bienvenue au son apaisant de ma voix. J'aimerais vous emmener dans un autre voyage. Un voyage qui vous emmènera loin de vos soucis et vous fera découvrir un lieu de sérénité. Je veux que vous trouviez un fauteuil confortable pour vous asseoir. C'est encore mieux si votre fauteuil s'incline. N'oubliez pas d'ouvrir les fenêtres de la pièce avant de vous asseoir. Laissez la fraîcheur de la brise embellir votre peau au fur et à mesure que vous trouvez votre confort. Vous trouverez cette séance utile si vous êtes pieds nus.

Concentrez votre attention sur le son de ma voix, en permettant à mon volume d'augmenter progressivement. Poussez les sons distrayants plus loin. Remarquez comme ma voix est calme et détendue, vous pouvez trouver confiance et confort dans ma voix. Donnez-vous à ma voix si vous le souhaitez. Asseyez-vous dos contre le dossier de la chaise, en soutenant votre colonne vertébrale. Cela ne fera que vous apporter plus de confort. Laissez mes mots vous émouvoir. Chaque mot que je prononce fait bouger une partie de votre corps. Reposez votre tête en arrière et asseyez-vous sur la chaise. Sentez votre corps ne faire qu'un avec la chaise.

Prenez votre main gauche et posez-la sur votre ventre, tout en vous concentrant sur le son de ma voix. Laissez votre main reposer sans forcer. Prenez maintenant votre main droite et placez-la sur votre poitrine. Encore une fois, reposez votre main. Prenez une grande respiration par le nez en sentant votre main droite se lever un peu. Retenez votre souffle pour un, deux, et relâchez-le en le poussant par la bouche. Faites cela doucement et lentement. Répétez l'opération une nouvelle fois. Concentrez-vous sur votre main

gauche cette fois-ci. Inspirez par le nez et retenez votre souffle. Expirez lentement. Votre main gauche ne devrait pas bouger beaucoup. Remarquez comme vous vous calmez à chaque mot que je prononce, à chaque inspiration et expiration.

Fermez vos paupières. Je veux que vous vous concentriez sur vos paupières maintenant. Laissez ma voix vous guider. Commencez par tendre les muscles de vos paupières. Tenez. Un, deux, et trois. Maintenant, relâchez vos muscles, lentement. Concentrez-vous sur le relâchement. Remarquez ce que vous ressentez lorsque la tension se relâche dans vos muscles. Sentez à quel point vos paupières sont détendues. Vous voulez continuer cet exercice et je vous guiderai à chaque étape. N'oubliez pas de continuer à respirer en suivant le son de ma voix. Maintenant, tendez les muscles de votre visage. Tenez-le. Un, deux, et relâchez. Concentrez-vous sur la tension qui quitte vos muscles lorsque vous les relâchez. Remarquez ce que vous ressentez lorsque la tension disparaît.

Continuez à respirer et suivez ma voix. Je veux que vous vous déplaciez ensuite vers vos épaules. Tirez sur ces muscles, en les contractant et en les maintenant. Un, deux, et relâchez. Faites bien attention à ce que vous ressentez quand vous relâchez. C'est tellement relaxant. Sentez la détente vous envahir. Prenez une grande respiration avant de continuer et retenez-la. Un, deux, et relâchez. Concentrez-vous à nouveau sur le mouvement de votre main droite lorsque votre poitrine se soulève et s'abaisse. Faites-le encore une fois. Inspirez et retenez votre souffle. Un, deux, et relâchez. Tout le stress consiste à laisser votre corps avec l'air que vous expirez.

Revenez à ma voix, car chaque mot que je prononce vous émeut. Permettez-moi de vous guider. Le monde autour de vous est devenu silencieux. Le seul son que vous pouvez entendre maintenant est ma voix. Concentrez-vous sur vos fesses. Je veux que vous les serriez et que vous les teniez. Un, deux, et relâchez. Relâchez vos muscles lentement et sentez la tension quitter vos fesses. Concentrez-vous sur la sensation de détente qu'elles procurent

maintenant. Maintenant, je veux que vous vous concentriez sur vos jambes. Suivez ma voix pendant que vous contractez vos muscles des deux jambes et tenez. Un, deux, et relâchez. Sentez la tension quitter vos jambes alors que vous relâchez lentement vos muscles tendus. Vous atteignez un état profond de confort et de relaxation.

Concentrez-vous sur chacun de mes mots, car chaque mot vous amène plus loin. Inspirez profondément par le nez et retenez votre souffle. Un, deux, et relâchez. Expirez lentement toute cette tension négative. Sentez votre main droite descendre en laissant l'air sortir. Continuez à respirer en écoutant le son de ma voix. N'oubliez pas de sentir la montée et la descente de votre main droite. Chaque respiration que vous exercez expulse de l'énergie négative. Maintenant, concentrez-vous sur ma voix pour que je vous guide plus loin dans votre état de conscience.

Concentrez-vous sur vos pieds. Pouvez-vous sentir le sol sous vos pieds ? Qu'il s'agisse d'une moquette douce ou d'un carrelage froid, remarquez comment le sol est ressenti. Les carreaux froids qui touchent le dessous de vos pieds ou les fibres souples de la moquette qui chatouillent votre pont. Tendez doucement vos orteils contre le sol. Tendez-les vers l'avant et tenez-les. Un, deux, et relâchez. Concentrez-vous sur la sensation de liberté qu'éprouvent vos orteils après avoir été relâchés. A quel point ils se sentent détendus. Recommencez. Tendez vos orteils vers le sol et maintenez-les. Un, deux, et trois. Maintenant, relâchez-les lentement. Écoutez le son de ma voix et concentrez-vous sur vos pieds. Vous ne pouvez plus sentir le sol, vos pieds ne touchent plus aucune surface. Ils flottent simplement. Respirez doucement et suivez le son de ma voix. Vous remarquez que votre corps se sent libre aussi, car vous vous concentrez sur l'ensemble de votre corps physique. Vous ne sentez plus la chaise ; vous n'êtes plus assis sur une chaise. La chaise semble si lointaine.

Ma voix est devenue encore plus forte. Je veux que vous suiviez ma voix alors que je vous conduis vers un autre endroit. Tu ne peux plus rien sentir autour de toi, juste la présence de ma voix. Continue à

respirer lentement par le nez et à sortir par la bouche. Ma voix s'éloigne de vous maintenant ; suivez-la vers un nouvel endroit. Vous devez maintenant ouvrir l'œil de votre esprit pour voir où je vais. Permettez à votre imagination de peindre un tableau maintenant.

Une image commence à se former devant vous. Ma voix guide votre imagination pour peindre le tableau. Guidant chaque coup de pinceau. Restez concentré sur ma voix et respirez. L'image devient plus claire et vous essayez de rattraper ma voix. Vous pouvez voir une route ; elle ressemble à une route de campagne. Concentrez-vous sur la ligne qui se trouve au-dessus de la route, la ligne blanche parfaite au milieu. Vous sentez que vous avancez sur la route, en essayant de suivre ma voix. N'oubliez pas de continuer à respirer lorsque nous suivons la ligne en pointillés. Maintenant, déplacez votre attention légèrement vers le haut par rapport à la ligne et voyez où nous allons.

Continuez à peindre le tableau pendant que ma voix guide vos coups de pinceau. Vous pouvez voir quelque chose au loin, mais vous devez vous rapprocher. Continuez à suivre ma voix et vous y arriverez. Tu continues à avancer vers l'image déformée au bout de la route de campagne et tu remarques que la route est entourée de beaux champs. Les champs s'étendent à votre gauche et à votre droite. Le ciel au-dessus de la route est d'un bleu profond, comme vous n'en avez jamais vu auparavant. Il apporte un sentiment intense de calme et de paix sur vous. C'est un très beau tableau, que vous avez peint avec l'aide de ma voix.

Vous sentez l'air pur se frotter contre votre peau en vous rapprochant de l'image déformée à la fin, l'air frais de la campagne. Vous vous sentez tellement libre à ce moment. Votre respiration est devenue plus naturelle maintenant. Ma voix reste devant vous, vous narguant pour vous rattraper. Vous sentez que vous accélérez un peu pour rattraper ma voix. L'image spectaculaire à la fin se met enfin en valeur. Laissez votre main appliquer les derniers traits sur votre photo.

Un énorme colisée se trouve devant vous. Il vous rappelle celui de Rome. Vous sentez un sentiment d'excitation s'emparer de votre âme lorsque vous vous approchez du colisée. Ne vous éloignez pas de ma voix. Restez concentré sur les mots que je prononce. Chaque mot vous donne envie de plus. Vous commencez à entendre les faibles chants de la foule en vous approchant du colisée. Ma voix vous guide pour vous débarrasser instantanément des hésitations de votre esprit. Vous sentez votre hésitation rester derrière vous alors que vous vous rapprochez pour voir ce qui se passe.

Ma voix est devenue de plus en plus forte parce que vous devez écouter ma voix au-dessus de la foule qui rugit en bas. Vous voyez des milliers de personnes blotties les unes contre les autres lorsque vous passez par-dessus le mur du colisée. Plus de gens que vous ne pourrez jamais en compter. Les rugissements de la foule sont devenus plus forts aussi, mais sans jamais dominer ma voix. La foule devient folle d'impatience, mais vous ne pouvez pas comprendre ce qu'elle attend. Laissez ma voix vous guider vers une petite pièce à l'arrière du colisée. C'est une pièce solitaire avec une seule personne à l'intérieur. Continuez à vous détendre en entrant dans la pièce. Vous sentez votre peur se dissiper à chaque respiration.

Vous êtes pris au dépourvu lorsque la personne assise dans cette pièce est *vous* seule. Vous vous approchez de la projection de vous-même avec mes conseils ; la personne qui était assise seule dans le coin. Vous sentez un certain calme vous envahir lorsque vous prenez la main de cette personne. Vous sentez une vague de bravoure vous envahir. La main est tremblante et effrayée. Ne laissez pas le moment présent vous distraire de façon négative et restez concentré sur ma voix. Vous pouvez sentir cette main timide dans la vôtre et vous comprenez ce qui doit être fait. Vous avez enfin accepté la réalité du monde de cette personne craintive. Vous pensez à l'image spectaculaire que vous avez créée et à la façon dont cette pièce unique ne correspond pas. Soudain, un élan de compassion traverse votre âme et vous ressentez chacun de ses mouvements.

Vous avez brisé la peur qu'avait cette personne timide devant vous. Vous serrez doucement sa main dans la vôtre et avec votre voix intérieure, vous vous entendez dire : "C'est bon. Vous n'êtes plus seul et il n'y a plus rien à craindre maintenant". Vous vous retrouvez à mener cette personne sur la scène alors que ces mots sortent de votre bouche. Une vague de soulagement écrasante vous envahit alors que vous vous tenez là. Soudain, vous remarquez que vous êtes seul. Vous avez brisé votre carapace de peur et vous êtes monté sur scène. La foule éclate dans un rugissement assourdissant et vous vous sentez fier de vous.

Malheureusement, il est temps de revenir en arrière. Il est temps de laisser cette image parfaite de qui vous êtes vraiment pour l'instant. Baissez le volume de la foule et augmentez le mien à nouveau. Concentrez-vous à nouveau sur chacun de mes mots alors que vous quittez cet endroit en vous sentant plus satisfait que jamais. Vous devez fermer les yeux maintenant. Inspirez profondément par le nez et retenez votre souffle. Un, deux, et relâchez lentement. Encore une fois. Inspirez profondément et retenez votre souffle. Un, deux, et relâchez.

Écoutez mes paroles. Le bruit de la foule en délire s'est tue et vous vous retrouvez sur la route. Vous retournez d'où vous venez. Vous ne retrouverez jamais votre courage retrouvé. Vous le reprenez avec vous. La route commence à s'effacer derrière vous. Vous sentez votre sens du toucher se réactiver alors que vous vous retrouvez de nouveau sur votre chaise. Inspirez profondément et retenez votre souffle. Un, deux, et trois. Expirez lentement en sentant la brise légère toucher votre peau par la fenêtre ouverte. Vos pieds touchent à nouveau le sol lorsque vous retournez dans votre fauteuil, les fibres souples ou les carreaux froids touchant vos orteils. Remarquez à quel point vous vous sentez détendu et confiant. Vous vous sentez renaître. Comme si vous étiez dans un nouveau corps. Maintenant, ouvrez les yeux.

Chapitre trois : Séance d'hypnose pour la guérison de la procrastination

Bienvenue à une nouvelle session. Cette fois, nous allons nous concentrer sur la procrastination. Cédez à ma voix et permettez-moi de vous transporter dans un espace de réflexion. Allongez-vous et détendez-vous. Ou asseyez-vous si vous vous sentez plus à l'aise pour le faire, mais cet exercice est meilleur lorsque vous êtes allongé. Assurez-vous que vous êtes dans une pièce avec une porte fermée et des fenêtres ouvertes. Sentez la brise fraîche toucher votre peau en douceur lorsque vous êtes assis là. Prenez un moment pour réfléchir à la raison pour laquelle vous faites cela. Concentrez-vous sur une seule pensée pour vous rendre compte de la raison pour laquelle vous êtes dans cet état d'esprit. Fermez les yeux une fois que vous l'avez.

Visualisez votre idée dans votre esprit, donnez-lui une forme et une taille. Je vous laisse un moment pour le faire. Prenez conscience de votre environnement pendant que vous faites cela. Commencez par vous concentrer sur les fibres de votre couette. Est-elle douce ? Sentez la couette sur votre peau et écoutez ma voix pendant que vous prenez une profonde respiration et que vous la retenez pendant une seconde. Relâchez maintenant votre respiration lentement par la bouche.

Écoutez le bruit de la brise. Je sais que vous pouvez le sentir, mais maintenant je veux que vous l'écoutez. Écoutez le faible sifflement qu'elle émet lorsqu'elle passe par la fenêtre. Soyez conscient du fait qu'il fait un bruit. Maintenant, je veux que vous rembobiniez un moment, pour revenir à votre idée inquiétante. L'idée que vous avez choisi de faire remonter à la surface, quelque chose que vous avez choisi d'éviter depuis un certain temps déjà. Vous allez l'éviter un peu plus longtemps. Suivez bien mes instructions en prenant votre idée qui a maintenant une forme et en l'emballant dans une boîte

fantaisie. Fermez la boîte et sentez votre main gauche placer la boîte imaginaire à côté de vous. Rappelez-vous que vous avez visualisé une idée, une pensée. Elle n'a pas vraiment de forme physique.

Maintenant, je veux que vous vous concentriez davantage sur ma voix. Oui, vous pouvez le faire. Ramenez votre main gauche sur le côté et caressez votre couette. Sentez les fibres complexes entre vos doigts. Continuez à le faire pendant que vous inspirez profondément et que vous tenez. Un, deux, et relâchez. N'oubliez pas de relâcher votre respiration lentement car il n'y a pas de précipitation. Maintenant, prenez votre main droite, placez-la sur votre ventre et faites glisser doucement le bout de vos doigts de haut en bas sur votre peau. Prenez conscience du lien entre le bout de vos doigts et la peau de votre ventre. Vous sentez une légère friction.

Ouvrez votre esprit à ma suggestion et changez vos coups de doigts de haut en bas, en cercles. Concentrez-vous sur la friction entre vos doigts et la peau. C'est cette sensation qui donne la sensation de se libérer. Le frottement est la tension de votre corps qui est évacuée par le mouvement du bout des doigts. La friction se déplace dans votre main droite et remonte le long de votre bras. De là, elle traverse la région de votre poitrine et atteint votre bras gauche. Suivez la friction lorsqu'elle se déplace vers le bas de votre bras gauche et dans les fibres de duvet que vous tenez du bout des doigts. Continuez à inspirer doucement, en le tenant chaque fois un moment avant de le relâcher. Toute votre tension quitte votre corps. Concentrez votre attention sur la tension qui s'échappe à chaque respiration que vous prenez, à chaque coup de doigt qui passe sur votre peau.

Vous écoutez ma voix à un niveau encore plus profond maintenant. Vous pouvez l'entendre dans votre esprit, vous disant ce que vous devez faire. Je veux que vous commenciez à bouger votre main droite et que vous gardiez votre main gauche à côté de votre corps, en tenant la couette. Ne vous déconnectez pas de cette prise. Vous

éliminerez l'écoulement de votre tension. N'arrêtez pas de respirer doucement pendant que vous bougez votre main droite de haut en bas de votre corps à chaque endroit que vous pouvez atteindre. Continuez à tourner le bout de vos doigts et à suivre la tension de votre bras gauche.

Maintenant, il faut que vous vous concentriez. Je veux que vous commenciez à remuer doucement vos orteils. Concentrez-vous sur le mouvement et la façon dont vous vous sentez pendant que vous faites cela. Cela permet de faire remonter la tension jusqu'au bout de vos doigts qui tournent en rond. Vous ne raterez aucune tension de cette façon. Amenez votre conscience à votre niveau de relaxation une fois que vous vous sentirez à l'aise. Votre corps tout entier s'est plongé dans un état de détente car ma voix reste avec vous à chaque instant du voyage. Chaque mot que je prononce vous rapproche un peu plus de votre confort. Vous vous sentez en sécurité dans les conseils que vous me donnez.

Maintenant, je veux que vous preniez conscience de votre nouvel environnement. Il est temps d'éveiller l'œil de votre esprit. Vous devez continuer à respirer profondément et régulièrement, en faisant une pause d'un instant entre chaque inspiration et expiration. Portez votre attention sur votre main gauche à côté de vous. Pouvez-vous sentir les feuilles sous le bout de vos doigts ? Déplacez votre main gauche et prenez conscience des feuilles qui vous entourent. Prenez maintenant votre main droite et faites de même. Écoutez ma voix pendant que je vous aide à sentir votre corps sur la pile de feuilles souples. Ma voix est maintenant encore plus profonde dans votre esprit. Contrôlez vos mains par un guidage doux. Vous vous sentez si calme et en sécurité.

Je veux que vous commenciez à créer une image. Soyez attentif à ma voix calme et instructive, car mes mots deviennent votre image. Utilisez votre imagination pour créer cette image pendant que vous êtes allongé et que vous respirez avec constance. Je veux que vous comptiez jusqu'à dix. Comptez tranquillement dans votre esprit. Maintenant, ouvrez vos beaux yeux intérieurs et voyez ce que vous

avez créé. Vous regardez les grands arbres qui se dressent au-dessus de vous, avec des rayons de soleil qui dansent entre eux. Vous pouvez vous sentir pousser une envie d'explorer cette belle nature devant vous alors que vous vous élevez en position assise. Vous voyez les plus jolies fleurs violettes sous les arbres. Elles sont généreuses et offrent un équilibre parfait entre le soleil et l'ombre des arbres. Sentez-vous vous lever en vous approchant des fleurs pour les sentir.

Ma voix ne cesse de vous guider alors que vous vous dirigez vers les fleurs et que vous vous agenouillez pour en cueillir une. Vous remarquez un petit escalier qui mène vers le bas derrière les arbres alors que vous portez la fleur parfumée à votre nez et vous ressentez un fort désir de suivre l'escalier envahi par la végétation. On dirait que personne n'est descendu ici depuis un moment. Suivez-moi en descendant l'escalier. Vous pouvez voir que l'escalier mène à une cabane en bois lorsque votre pied touche la première marche. La végétation qui entoure la cabane est belle et exotique, quelque chose qui vient d'un monde inconnu. Vous ressentez le besoin d'en savoir plus, même si la cabane semble abandonnée. Vous pouvez sentir toutes les fleurs étonnantes en descendant pas à pas. Chaque pas vous détend un peu plus, chacun vous fait vous sentir plus en sécurité.

Vous appréciez tellement le voyage que vous prenez du retard. Vous trouverez ma voix au bas de l'escalier. Vous continuez votre descente, étape par étape. Ma voix devient plus forte à mesure que vous rattrapez votre retard, mais vous êtes également conscient des sons qui vous entourent. Il y a des oiseaux qui gazouillent dans les arbres et vous êtes sûr d'entendre quelque chose dans la brousse. Vous vous sentez toujours calme et en sécurité car rien ne peut vous faire du mal ici. Au loin, vous pouvez entendre l'eau couler sur les rochers. Le débit de l'eau est fort et semble correspondre à votre envie d'aller à la cabane. Prenez un moment pour apprécier le son. Vous n'avez pas besoin de vous précipiter vers la cabane. Il arrivera en temps voulu.

Vous concentrez à nouveau votre attention sur ma voix après un moment de réflexion dans cette région étonnamment sauvage et intacte. Ma voix vous invite à monter les trois marches qui mènent à la porte de la cabine. Vous comptez les marches en les gravissant. Un, deux et trois. La cabane semble plus déserte maintenant que vous êtes plus près. Cela ne vous persuade pas de partir car vous devez savoir ce qu'il y a à l'intérieur. Avant de le faire, prenez une grande inspiration par le nez et retenez votre souffle. Un, deux, et libérez lentement l'air de votre bouche.

Laissez ma voix vous guider et concentrez-vous sur chacune de mes paroles. Vous vous sentirez plus détendu avec chacun d'eux. Vous placez votre main sur la poignée de la porte et vous sentez le froid toucher votre peau. Vous vous sentez hésiter pendant un moment. Prenez une grande respiration et retenez-la. Libérez votre hésitation par votre respiration. Vous êtes maintenant libre de tourner le bouton. Vous poussez la porte doucement en la tournant. Elle grince légèrement quand vous l'ouvrez. Vous voyez des piles et des piles de boîtes du sol au plafond à l'intérieur. N'ayez pas peur et entrez à l'intérieur.

On sent que l'air est plus épais ici qu'à l'extérieur. La cabane est abandonnée depuis trop longtemps et est remplie de lapins de poussière. Continuez quand même à suivre mes conseils. Vous savez où vous êtes, vous savez exactement qui a abandonné cet endroit. C'est votre cabine subconsciente et elle déborde de choses dont il faut s'occuper. Vous ressentez l'envie de vous attaquer aux tâches qui se trouvent dans les boîtes alors que vous êtes là. Maintenant, écoutez-moi attentivement car je sais que vous vous sentez en confiance maintenant. Je suis également conscient que vous réalisez votre problème, mais vous devez prendre conscience que vous ne pouvez pas tout faire en même temps.

Sentez vous en accepter le fait et commencez à organiser vos boîtes. Vous pouvez les séparer en quatre coins différents. Inspirez profondément par le nez et tenez. Un, deux et trois. Expirez doucement en voyant comment les boîtes se sont empilées. Vous

êtes plus que capable de les manipuler de manière ordonnée. Faites d'un coin un coin urgent, l'autre coin peut être pour des tâches moins urgentes, le troisième coin est pour des tâches qui peuvent attendre un peu et le dernier coin peut être pour des tâches que vous devez décider si vous souhaitez poursuivre. Pouvez-vous voir à quel point tout cela semble organisé maintenant ? Voyez comme il sera plus facile de terminer ces tâches ? Il est maintenant temps de rentrer chez vous.

Écoutez ma voix pour vous guider dans votre retour, tout en restant conscient de vos sentiments et des sons qui vous entourent. Laissez la porte déverrouillée lorsque vous partez. C'est votre refuge et personne ne le trouvera. Revenez sur vos pas pour remonter l'escalier et faites attention à la végétation qui l'entoure. Elle a été coupée. Il reste absolument magnifique mais l'escalier est dégagé. Reniflez encore une fois les fleurs sous les arbres avant de vous coucher sur les feuilles. Maintenant, je veux que vous vous concentriez sur votre respiration. Inspirez profondément et retenez votre souffle. Un, deux, et relâchez doucement. Posez vos bras à côté de vous et sentez votre environnement. Prenez conscience de la couette qui se trouve sous le bout de vos doigts. Inspirez profondément et retenez votre souffle. Un, deux, et relâchez doucement l'air. Sentez votre corps revenir à sa forme physique. Le toucher frais de la brise qui passe au-dessus de vous, tandis que le son de la brise passe par la fenêtre. Maintenant, je veux que vous alliez à votre gauche et que vous preniez la boîte que vous avez placée à côté de vous. Ouvrez-la et visualisez la seule idée que vous avez stockée dans la boîte. Ce sera votre première tâche à accomplir.

Concentrez-vous sur ma voix alors que vous sentez votre présence physique reprendre le dessus. Maintenant, ouvrez les yeux et répétez après moi. Je suis conscient de ma nouvelle force et de mes nouvelles capacités. Dites-le encore trois fois. Remarquez comme vous vous sentez rafraîchi, physiquement et émotionnellement. Sentez votre désir ardent de terminer votre tâche afin de pouvoir vous rendre à nouveau dans votre cabine pour en récupérer une

autre. Ma voix semble de plus en plus lointaine alors que vous êtes maintenant éveillé et pleinement conscient de votre environnement actuel (Sealey, n.d).

Chapitre quatre : Séance d'hypnose pour la guérison de la surréflexion

Maintenant, j'aimerais vous guider dans un voyage extraordinaire et vous débarrasser de votre habitude de trop penser à tout. Permettez-moi de commencer par mettre votre attention sur ma voix. Faites attention à la force qui vous attire vers ma voix pendant que je parle. Cette force se renforce à chaque mot que je prononce.

Trouvez un espace confortable et calme pour vous asseoir ou vous allonger, l'un ou l'autre est bon. Veillez à ne pas être dérangé et ouvrez les fenêtres pour sentir l'air frais. Concentrez-vous à nouveau sur ma voix et soyez très attentif aux sons qui vous entourent. Le son de la musique relaxante et ma voix sont les deux seuls sons que vous pouvez entendre maintenant. J'aimerais utiliser une méthode que j'ai déjà utilisée sur un ami pour cette séance. Mon amie était remplie d'une peur qui l'empêchait de faire ce qu'elle voulait. Elle a dû trop réfléchir à toutes les tâches possibles avant de se lancer.

Assez parlé de cela maintenant. Je veux que vous vous concentriez sur votre respiration lorsque vous êtes allongé ou assis aussi confortablement que possible. Prenez une grande inspiration et retenez-la un moment. Maintenant, relâchez lentement. Faites attention à l'air qui traverse vos lèvres et notez ce que vous ressentez. Sentez-vous la tension qui traverse vos lèvres ? Maintenant, je veux que vous réfléchissiez bien à une peur que vous avez, une peur que vous affrontez tous les jours. Une peur qui vous a empêché de faire quelque chose d'incroyable. Et maintenant, la partie effrayante. Je veux que vous preniez une profonde respiration, en aspirant l'air autour de vous. Retenez-la un instant. Juste un peu plus longtemps. Maintenant, forcez l'air à sortir. L'air que vous avez inhalé était pollué par votre peur. Vous avez fait le premier pas pour affronter votre peur.

Gardez vos pensées avec ma voix car je vous aide à détendre vos muscles tendus maintenant. Continuez à prendre des respirations profondes mais douces maintenant et retenez chacune d'entre elles pendant un instant. Expirez doucement, sans trop de force cette fois. N'arrêtez pas de faire cela. Je veux que vous écoutiez à l'intérieur. Vous l'entendez ? Pouvez-vous entendre les battements de votre cœur ? Laissez le battement rapide de ton cœur se substituer au son de ma voix.

Je veux que vous commenciez par votre tête. Tends ta tête en permettant à la colère de la posséder. Maintenez cette tension pendant quelques secondes. Un, deux, et relâchez lentement. Prenez note de ce que ressent votre tête maintenant. La peur qui était stockée dans vos muscles a été écrasée par votre tension. Ensuite, je veux que vous fassiez de même avec votre cou et vos épaules. Forcez vos muscles à se mettre en position de tension. Maintenez cette position. Un, deux, et relâchez. Remarquez comme ils se sentent maintenant sans peur.

Continuez à écouter ma voix pendant que je vous parle. Chaque mot vous rapproche du soulagement. Concentrez-vous sur vos bras et tendez vos muscles. Tenez. Un, deux, et relâchez. Écoutez votre cœur battre à toute allure alors que vos bras fondent comme de la gelée. Vous allez répéter cet exercice avec vos jambes et vos pieds ensuite. Tirez vos jambes en position droite et tendue et tenez-les comme cela. Un, deux, et relâchez. Faites bien attention à l'absence de peur dans vos jambes. Un merveilleux sentiment de détente les envahit. Portez votre attention sur la région de votre poitrine pendant que vous laissez ma voix vous calmer. Sentez votre poitrine se soulever et s'abaisser à chaque respiration, en vous souvenant de retenir chaque souffle pendant un instant.

Écoutez le rythme de votre cœur. Il bat toujours, mais il s'est un peu ralenti maintenant. Comptez chaque battement de cœur jusqu'à ce que vous arriviez à dix. Je vais vous laisser un moment pour le faire. Gardez une respiration constante tout au long de vos comptages. Vous pouvez sentir un effet de calme se propager dans votre corps

physique. Votre corps est en train de fondre dans votre lit ou votre chaise. Je veux que vous respiriez profondément et que vous le reteniez. Un, deux, et relâchez doucement. Ramenez votre attention sur votre rythme cardiaque et comptez à nouveau les battements. Un, deux, trois, quatre, cinq, six, sept, huit, neuf et dix.

Je veux que vous rameniez votre point central à ma suggestion maintenant et que vous écoutiez chaque mot. Sentez-vous plus en sécurité avec chaque mot que vous entendez. Permettez à votre cœur de revenir à un son secondaire. Il est important de le garder à l'écoute tout au long de la session. Maintenant, je veux que vous fassiez appel à votre imagination. Permettez à ma voix de porter votre imagination dans un autre endroit. Vous me faites confiance et chacun d'entre vous croit que vous pouvez me suivre.

Commencez à ouvrir lentement l'œil de votre esprit, en laissant votre imagination prendre le dessus. Une image se développe devant l'œil de votre esprit au fur et à mesure qu'il s'ouvre. Vous regardez en bas et vous remarquez que vous portez des vêtements bizarres, pas vos propres vêtements. Vous portez une combinaison rouge avec des rayures jaunes sur le côté. Vous voulez la toucher avec votre main, mais vous portez des gants. Vous pouvez sentir le cuir froid autour de votre peau. Vous commencez à sentir sur votre dos un poids qui n'était pas là avant, un poids lourd. Votre tête est également plus lourde parce que vous semblez porter un casque. Vous remarquez que quelqu'un est assis en face de vous alors que votre image est mise au point. Vous connaissez cette personne parce que c'est une amie proche. Vous ne l'entendez pas, mais vous voyez sa bouche bouger. Elle doit être en train de parler. Elle est habillée de la même façon ridicule que vous. Vous pouvez sentir le rugissement d'un moteur sous vous. Le rugissement essaie de pénétrer votre esprit, mais je suis toujours là. Votre guide est avec vous tout le long du chemin.

Il y a un jaillissement d'air soudain qui est assourdissant. Vous regardez à votre droite et une porte s'est ouverte. L'image entière devient claire maintenant. Vous êtes dans un petit avion et vous

avez été équipé pour une plongée. Au fond de vous, vous ressentez une petite sensation de calme malgré votre position. Ma voix est devenue plus profonde et plus forte maintenant, pénétrant votre subconscient et apaisant vos craintes. Vous vous concentrez sur les battements de votre cœur en respirant et en vous retenant. Un, deux et relâchez. Gardez votre respiration calme à tout moment. Votre rythme cardiaque est plus rapide que la normale, mais pas trop.

Soudain, votre subconscient s'égaré pour réfléchir à toutes les issues possibles, en essayant d'analyser tous les risques de ce que vous allez faire. Arrêtez ! Respirez profondément et retenez votre souffle. Un, deux, et libérez l'air et la peur qui l'accompagne. Vous vous rapprochez du courage à chaque mot que je prononce et à chaque respiration que vous prenez. Vous regardez vos mains et vous voyez les tremblements se calmer, petit à petit. Vous écoutez les battements de votre cœur en regardant votre meilleure amie et elle vous sourit. C'est un sourire sincère qui ralentit davantage votre cœur. Faites un grand bruit. Vous vous sentez assez détendu pour retrouver le sourire.

Vous pouvez sentir vos peurs quitter votre corps tandis que votre sourire s'étend sur votre visage. Votre amie vous parle, mais les bruits annulent sa voix. Vous vous concentrez sur le son de ma voix et sur la musique paisible en arrière-plan. Cela vous empêche de vous concentrer sur les bruits terribles et vous pouvez maintenant commencer à entendre votre amie. Elle se lève et s'approche de vous, vous disant à quel point elle est fière que vous soyez venu avec elle. Vous voulez exprimer votre négativité lorsqu'elle vous prend la main, mais vous contrôlez votre envie et lui permettez de vous prendre la main. Vous vous sentez fier de vous à ce moment et vous lui serrez la main de manière rassurante.

Votre amie vous demande si vous êtes prêt et vous acquiescez d'un signe de tête alors qu'elle vous tire doucement vers le haut, sans jamais lâcher votre main. Vous vous sentez détendu avec son toucher et le son de ma voix qui vous guide. Toutes les pensées terribles ont cessé de vous traverser l'esprit. Vous en avez choisi

une et c'est l'idée de profiter de la plongée depuis un petit avion au milieu de nulle part. Tout ira bien maintenant. Vous suivez votre amie plus près de la porte et elle vous demande si vous voulez continuer à vous tenir la main. Vous acquiescez de nouveau, avec un plus grand sourire cette fois.

Prenez un moment pour écouter les battements de votre cœur et le son de mes suggestions. Sachez que votre cœur a cessé de battre, il a ralenti pour retrouver un rythme normal. Respirez profondément et retenez-le un instant. Vous vous sentirez bien en le relâchant. Vous faites un pas en avant tout en tenant la main de vos amis et vous regardez par la porte. Vous pouvez voir les incroyables champs en dessous, avec l'océan juste un peu plus loin sur la droite. Les rafales de vent ne vous dérangent plus. Vous ne l'entendez plus. Vous sentez que vous faites le dernier pas en avant tout en tenant la main de votre ami. Vous sentez son soutien dans son toucher.

Vous avez le plus grand sens de la liberté lorsque vous entrez tous les deux en chute libre. Vous ne pouvez pas décrire la vague d'émotions positives qui vous traverse. Vous sentez la main de votre ami dans la vôtre et vous vous détendez dans un état euphorique. Vous pouvez sentir que votre ami est au même endroit. Vous partagez une expérience incroyable avec elle. Une expérience que vous auriez sûrement manquée si vous aviez laissé votre peur contrôler vos pensées. Ma voix devient momentanément secondaire par rapport à la joie que vous ressentez. Vous tombez et l'air frais se précipite sur votre peau. Vous pouvez sentir les gouttelettes de la mer autour de votre visage. Le son devient un faible sifflement qui passe devant vos oreilles. Maintenant, j'ai besoin que vous reveniez à ma voix et que vous vous concentriez.

Vous utilisez votre main libre pour tirer sur la balise, en libérant votre parachute. Il y a une traction soudaine lorsque votre parachute s'ouvre. Votre amie lâche votre main et vous la regardez s'éloigner pour ouvrir son propre parachute. Elle n'enlève pas un seul instant son sourire apaisant de son visage. C'est le moment exact où vous réalisez que vous avez vaincu votre peur et que vous avez cessé de

penser à toutes les choses qui auraient pu mal tourner. Vous vous êtes enfin permis d'être libre et vous savez que vous ne pouvez pas tout contrôler.

Vous êtes très attentifs à mes suggestions lorsque vous vous approchez de votre terrain d'atterrissage. Continuez à respirer en comptant à rebours à partir de dix. Dix, neuf, huit, sept, six, cinq, quatre, trois, deux et un. Vous sentez vos pieds toucher doucement le sol en vous éloignant de votre image imaginaire et en retournant à votre lit ou à votre chaise. Vous pouvez à nouveau sentir le confort et la sécurité de votre présence physique. Je veux que vous soyez conscient du sourire que vous avez naturellement étendu sur votre visage, un sourire véritablement heureux.

Prenez une grande respiration. Retenez-la un moment et relâchez-la doucement. Écoutez le rythme lent et parfait de votre cœur pendant que vous redescendez dans votre propre corps. Prenez votre main droite et posez-la sur votre poitrine, puis inspirez. Retenez-la un instant avant d'expirer lentement. Remarquez la montée et la descente de votre poitrine, car votre respiration ne montre plus aucun signe de peur. Vous vous sentez plus que libre, vous vous sentez heureux. Aucune pensée ne peut vous enlever une telle expérience. Sentez votre corps s'alourdir lorsque vous êtes détendu dans votre lit ou sur votre siège ; votre présence physique est entièrement rétablie. Respirez, ouvrez les yeux et sentez-vous comme une nouvelle personne.

Chapitre 5 : Séance d'hypnose pour arrêter de fumer

Bienvenue dans cette hypnose guidée destinée à vous aider à lutter contre une mauvaise habitude. Je veux que vous trouviez un espace confortable et calme pour vous détendre. Vous pouvez vous asseoir ou vous allonger, selon ce qui vous convient le mieux. Veillez à ce qu'il n'y ait pas de distractions sonores autour de vous. Je veux que vous entendiez la musique de fond. Écoutez-la attentivement. Pouvez-vous entendre à quel point elle est apaisante ? La musique est de plus en plus forte. Maintenant, je veux que vous fermiez les yeux et que vous écoutiez ma voix en même temps que la musique, car vous pouvez entendre les deux. Laissez le son de ma voix combiné avec la musique vous faire sentir détendu et à l'aise.

Vous pouvez maintenant fermer votre visualisation physique en fermant les yeux. Vous pouvez vous sentir en paix et concentré. Continuez à écouter ma voix alors que je vous guide vers un niveau de confort et de sécurité plus profond. Inspirez lentement, retenez votre souffle pendant une seconde et relâchez. Concentrez-vous davantage sur la façon dont vous vous sentez plutôt que sur la respiration elle-même. Répétez l'exercice en inspirant lentement et en relâchant doucement votre souffle. Chaque respiration vous fait vous sentir plus à l'aise. Restez allongé ou assis et respirez doucement. Sentez comme votre corps s'assouplit. Concentrez-vous sur le fait que vous vous sentez plus détendu après chaque respiration, que vous vous sentez bien et en sécurité. Continuez à respirer en écoutant ma voix et la musique de fond. Inspirez et expirez, sans jamais forcer votre respiration. Remarquez comme votre respiration devient régulière. Sentez votre corps se développer à chaque inspiration et la relaxation que vous ressentez après chaque expiration.

Je veux que vous commenciez à utiliser votre sens du goût une fois que votre respiration est régulière et confortable. Pensez à la dernière chose que vous avez mangée. Je veux que vous vous décriviez le goût. Était-ce un goût sucré avec une pointe de menthe qui vous mettait l'eau à la bouche ? Peut-être était-ce une saveur parfumée d'estragon et de romarin qui dansait légèrement sur vos papilles gustatives ? Il faut que vous vous souveniez de l'expérience exacte que vous avez ressentie dans votre bouche. J'ai aussi besoin que vous pensiez à la façon dont cette expérience vous a fait vous sentir. Pouvez-vous la goûter maintenant ?

Ensuite, je veux que vous fassiez attention à la façon dont l'air sent autour de vous à l'heure actuelle. Est-il frais ou a-t-il une odeur de moisi ? Soyez attentif à la façon dont il vous fait sentir, pas tant à l'odeur elle-même. Permettez à vos émotions de colorer votre image. Maintenant, revenez à la musique et au son de ma voix. Chaque mot et chaque son vous transcende davantage dans un état de paix et de confort. Vous pouvez sentir votre corps se détendre dans votre lit ou votre fauteuil.

Ouvrez-vous à vos émotions au plus profond de vous-même. Comment vos émotions vous font-elles ressentir physiquement ? Laissez vos émotions vous guider. Dessinez mentalement une carte sur votre corps et suivez un itinéraire lentement. Commencez par vos orteils et remarquez comment ils se sentent. Remuez-les un peu. Montez ensuite vers vos jambes et concentrez-vous sur chaque sensation que vous ressentez en elles. Sentez-vous à quel point ils deviennent gélatineux ? Allez maintenant dans la zone de votre estomac et faites attention à la sensation que vous ressentez. Le bonheur peut être ressenti dans votre estomac comme un picotement. Le ressentez-vous maintenant ?

Poursuivez votre voyage dans vos bras. Vos bras sont tellement calmes en ce moment. Ils sont si détendus que vous êtes trop à l'aise pour les bouger. Maintenant, concentrez-vous sur votre visage. Pouvez-vous sentir le poids de vos paupières en ce moment ? Vous vous sentez somnolent parce que vous êtes si détendu. Ne vous

endormez pas tout de suite. Revenez à ma voix et au son de la musique pendant un moment. Permettez-moi de vous emmener dans une autre réalité alors que vous êtes finalement détendue. Chaque étape vous permet de vous sentir plus calme, plus confiant et plus acceptant.

Je veux que vous preniez une grande respiration avant que nous visitions la dernière zone de votre carte. Inspirez et retenez votre souffle. Relâchez l'air mais visualisez-vous comme une minuscule particule qui est restée derrière vous. Vous avez maintenant quitté votre forme physique et vous vous déplacez inconsciemment dans votre voyage, votre carte à la main. J'ai besoin que vous vous concentriez intensément sur ma voix maintenant et que vous me fassiez confiance pour vous guider. Vous êtes une particule piégée dans l'air qui est entrée dans vos poumons. Gardez une respiration régulière et ne laissez pas votre subconscient craindre le voyage. Vous êtes ici pour une seule raison, pour voir le résultat de votre tabagisme.

Écoutez la musique à un niveau plus profond, car vous êtes présent dans ce grand organe qu'est le poumon. Vos poumons sont une partie cruciale de votre corps. Je veux que vous regardiez autour de vous. N'ayez pas peur, car je suis là avec vous à chaque étape. Ouvrez vos yeux intérieurs et regardez. Faites attention à ce que vous ressentez en regardant autour de vous et voyez l'obscurité, l'obscurité qui a consumé votre organe propre, rose vif, jusqu'alors. Permettez-vous de ressentir la colère, la douleur, la frustration et la culpabilité. Accordez-vous un moment pour ressentir toutes ces émotions négatives qui traversent votre subconscient. Maintenant, je veux que vous acceptiez ces émotions en vous rappelant que vous avez choisi de changer cela. Accueillez ces émotions. Il est important que vous les ressentiez. Vous vous sentez dépassé, mais vous trouvez du réconfort dans votre acceptation de cette guidance.

Je veux que vous voyagiez dans votre cœur maintenant. C'est juste à une courte distance de vos poumons. Sentez la tension de votre cœur, la tension de chaque battement à mesure que vous vous

approchez. Prenez un moment pour écouter votre cœur. Écoutez son appel à l'aide. Permettez-vous de ressentir à nouveau toutes les émotions négatives. Laissez-les circuler dans votre subconscient lorsque vous vous sentez coupable. Acceptez de nouveau cette émotion de manière saine en vous rappelant que vous changez cette douleur que vous vous infligez à vous-même. Il vous suffit d'être patient, vous avez déjà fait le premier pas. Rappelez-vous que votre cœur et vos poumons font partie de vous. Vous pouvez ressentir un amour pour vous-même au fond de vous, qui se fraye un chemin jusqu'à la surface. Une forte envie de prendre soin de vous se réveille en vous. Vous vous sentez calme alors que vous arrivez à cette réalisation. Un sentiment accablant d'amour de soi et de détermination vous envahit.

Maintenant, je veux que vous suiviez à nouveau ma voix. Je veux que tu reviennes à ta présence physique. Utilisez la musique pour retrouver votre rythme et suivez le souffle que vous expirez par la bouche. Voyez-vous vos papilles gustatives ? Voyez-vous les dégâts qui se produisent ? Réalisez que votre sens du goût doit aussi être affecté. Il ne faudra pas longtemps avant que vous ne puissiez plus goûter ces choses étonnantes auxquelles vous pensiez plus tôt. Continuez à vous déplacer avec l'air. J'ai besoin que vous restiez en contact avec votre subconscient pour le moment parce que nous n'avons pas encore fini. Vous pouvez sentir votre conscience revenir dans votre corps que vous avez laissé sur le lit ou la chaise. Vous remarquez une relaxation intense dans votre forme physique car vous êtes toujours connecté à votre subconscient.

Je veux que vous utilisiez votre imagination maintenant ; je veux que vous vous concentriez sur un objectif. Choisissez un objectif qui vous trotte dans la tête depuis un certain temps. Je vais utiliser un exemple ici. J'ai un ami qui voulait être pilote. Je ne sais pas si vous connaissez les exigences. L'une des exigences est que vous soyez en excellente santé. Cet ami se trouvait être fumeur lorsqu'il a réalisé son rêve. Cela ne l'a fait que le retarder, ça ne l'a pas arrêté. Il a passé de nombreuses heures dans un état hypnotique pour se débarrasser de la mauvaise habitude de fumer et cela a été un

succès. Pourquoi ? Parce qu'il était motivé pour réaliser son rêve. Il voulait voler depuis qu'il était un jeune garçon.

Je vous dis cela parce que je veux que vous concentriez toute votre attention sur un seul rêve que vous avez. Voulez-vous être en meilleure santé ? Voulez-vous être un professeur de fitness ? Peut-être avez-vous le même rêve, celui de devenir pilote. Choisissez votre objectif maintenant. Un seul objectif pour commencer. Maintenant, je veux que vous vous visualisiez dans le cockpit d'un petit avion. Vous êtes le pilote et vous l'avez fait. Vous avez atteint votre but ultime dans la vie.

Vous sentez les subtiles bosses du sol accidenté sous vos pieds alors que vous vous préparez à décoller d'une piste privée. Chaque bosse vous rend plus calme, plus détendu. Vous ressentez une force lorsque vous quittez le sol et elle vous pousse légèrement vers votre siège. Vous pouvez entendre le bourdonnement du moteur lorsque l'hélice tourne. Votre détente s'approfondit à mesure que vous montez de plus en plus haut. Vous pouvez voir un magnifique champ de tournesols à votre gauche, de parfaites rangées de fleurs jaunes vives s'étendant sur des kilomètres. Vous regardez devant vous et vous vous trouvez submergé de fierté. Vous pouvez sentir une larme couler le long de votre joue.

Vous faites demi-tour et vous vous dirigez vers la côte parce que vous avez toujours voulu voir le coucher de soleil sur l'océan. Votre motivation grandit à mesure que vous passez une petite chaîne de montagnes juste avant d'arriver à l'océan. Vous êtes légèrement nerveux à l'idée de manquer le coucher de soleil car vous pouvez voir les ombres danser en bas. Vous poussez le petit avion aussi vite qu'il peut aller. Il n'a été construit que pour voler à 40 nœuds, mais vous poussez maintenant à 45 nœuds. Vous sentez une goutte de sueur couler sur votre front mais vous êtes tout près.

Soudain, vous êtes aveuglé en franchissant la dernière montagne. La voilà ! Le soleil vient d'atteindre l'horizon et vous avez réussi ! Vous ne vous êtes jamais senti aussi heureux de votre vie qu'à ce moment précis. Vous êtes émerveillé en contemplant la beauté

naturelle qu'est l'art devant vos yeux. Vous pouvez compter quatre nuances de bleu différentes sur l'eau et, au loin, vous pouvez voir un banc de dauphins qui bourdonnent sur les vagues. Mais c'est le ciel qui fait battre votre cœur car la photo devant vous est une merveille magnifique. Le soleil est une demi-crête au-dessus de l'horizon et juste au-dessus du soleil, se trouve un fin flot de nuages. Il y a d'innombrables nuances de rouge et d'orange qui brillent sur les différents nuages. Vous avez enfin vu la lueur d'espoir dont tout le monde parle ; il se trouve que c'est une couleur différente. Le flot d'émotions que vous ressentez en ce moment est indescriptible.

Laissez le son de fond apaiser votre flot d'émotions et revenez au son de ma voix. Je sais qu'il est difficile de quitter cette image spectaculaire, mais je veux que vous reveniez. Je veux que vous comptiez jusqu'à dix pendant que j'attends. Concentrez-vous sur votre respiration maintenant. Respirez doucement et régulièrement en me ramenant votre conscience. Vous êtes maintenant de nouveau dans le temps physique actuel. Sentez votre corps alors que vous êtes allongé ou assis là. Remarquez-vous comme vous vous sentez rafraîchi en ce moment ? Plus important encore, vous vous sentez motivé. Sentez votre présence physique revenir dans votre corps. D'abord vos pieds, maintenant vos jambes. Prenez votre main et touchez votre ventre. Faites attention à la sensation entre votre ventre et votre main. Sentez-vous le bonheur qui s'y trouve ? Vous allez vous réveiller, vous sentant rafraîchi, calme, motivé et fier de vous pour m'avoir permis de vous guider. Vous acceptez la nécessité d'arrêter de fumer. Vous avez ressenti la liberté que procure le fait d'être en bonne santé. Maintenant, ouvrez les yeux et souvenez-vous de cette séance et emportez-la avec vous chaque jour (Walsh, n.d).

Chapitre six : L'hypnose pour le sommeil profond

Bienvenue à une séance de sommeil profond. Je vais supposer que vous êtes couché dans le confort de votre propre lit ou du lit de quelqu'un d'autre. Veuillez vous couvrir d'une couette confortable si vous avez froid ou vous allonger sur la couette si vous avez chaud. Faites gonfler votre oreiller avant de commencer, car je veux que vous commenciez dans la position la plus confortable possible.

Éteignez la lumière et prenez conscience de la musique de fond de cette session. N'est-ce pas apaisant ? Laissez vos pensées s'écouler au rythme calme du son que vous entendez. En atténuant légèrement le son de la musique, vous vous accrochez au son de ma voix. Écoutez le son de ma voix et la musique de fond dans un équilibre harmonieux. Je veux que vous fermiez les yeux. Vos yeux sont maintenant tombants. Vous avez eu une longue journée et vos yeux sont autorisés à se sentir lourds. Gardez les yeux fermés et utilisez votre sens de l'ouïe pour suivre mes suggestions. Vous ressentez une confiance croissante dans mes instructions à chaque mot que je prononce. Laissez mes suggestions vous traverser l'esprit, en apportant plus de confort à chaque instant.

Vous allez maintenant vous concentrer sur votre respiration. Je veux des inspirations et des expirations douces. Gardez un rythme constant à chaque respiration. Sentez votre corps s'adoucir davantage à chaque expiration. Arrêtez de penser à ce qui vous a traversé l'esprit et revenez me voir. Je veux que vous ressentiez une petite vague de culpabilité pour avoir laissé votre esprit vagabonder. Maintenant, recommencez à respirer. Prenez de petites respirations peu profondes - inspirez doucement et expirez doucement. Continuez ainsi jusqu'à ce que vous mainteniez un rythme régulier. Laissez votre respiration ralentir votre rythme cardiaque, une respiration à la fois. Vos yeux sont de plus en plus somnolents à

chaque battement de votre cœur. Cependant, quelque chose empêche votre esprit de céder à la fatigue. Votre esprit refuse de s'éteindre et vous ne savez pas pourquoi. Concentrez-vous à nouveau sur votre respiration et suivez l'air qui s'écoule dans votre corps. Vous pouvez sentir votre corps monter et descendre en inspirant et suivre le flux d'air qui sort de votre corps. Vous devenez plus confiant dans cette séance.

Je veux que vous vous concentriez sur votre environnement une fois que votre respiration est régulière et détendue. Que voyez-vous ? Vous ne voyez que l'obscurité, mais cette obscurité semble vous attirer. Il y a un étrange réconfort dans cette obscurité. Je veux que vous vous concentriez davantage cette fois-ci. Écoutez votre corps inspirer et expirer pendant que vous êtes allongé. En effet, il y a quelque chose qui apparaît dans l'obscurité. Qu'est-ce que c'est ? C'est juste une petite tache blanche.

Maintenant, je veux que vous vous concentriez sur votre corps. Pensez à ce que vous ressentez dans votre tête. Est-ce qu'elle est lourde ? Contractez un peu vos muscles et tenez-les un instant. Sentez la tension se libérer de vos muscles en les relâchant lentement. Maintenant, votre tête est plus claire et plus confortable. Faites de même avec votre cou. Tendez les muscles de votre cou et maintenez-les un moment. Comptez jusqu'à trois dans votre esprit, puis vous pouvez les relâcher. Pouvez-vous sentir la tension de la journée se dissiper ? Tout le stress horrible quitte la région de votre cou. Vous vous sentez plus détendu maintenant.

Ramenez votre attention dans l'obscurité pendant un moment avant de continuer. Que voyez-vous maintenant ? Oh, la tache blanche ressemble à une lumière, une lumière très lointaine. Entendez-vous des sons ? Non ? Je ne pense pas.

Concentrez-vous à nouveau sur votre corps et faites attention à vos bras cette fois-ci. Je veux que vous serriez les poings avec vos mains et que vous les teniez. Maintenant, vous pouvez compter jusqu'à trois avant de desserrer vos poings lentement. Permettez-vous de prendre conscience de la sensation de votre action.

Concentrez-vous sur l'énergie négative qui quitte vos mains. Vos bras sont maintenant détendus.

Retournez dans l'obscurité maintenant. Que voyez-vous ? La lumière s'est rapprochée maintenant. Oh mais attends, tu peux aussi entendre un son lointain maintenant. Je veux que tu te concentres sur ce son pendant un moment. Vous êtes excité de découvrir ce qu'est ce son, mais avec beaucoup de concentration, vous ne pouvez toujours pas l'identifier.

Bon, revenez me voir. Je veux que vous fassiez attention aux muscles de votre estomac maintenant. Tirez sur les muscles de votre ventre et maintenez-les un moment. Continue à les tenir. Comptez jusqu'à cinq cette fois et relâchez. Concentrez-vous sur le confort et la détente que le relâchement vous a apportés. Vous atteignez un niveau de confort qui vous est étranger. Accueillez ce nouveau confort.

S'il vous plaît, retournez dans l'obscurité. Sachez que je suis à vos côtés à chaque instant de cette session. N'ayez peur de rien. Que voyez-vous ? La lumière s'est à nouveau rapprochée. Elle est claire maintenant et vous ne pouvez pas vraiment savoir ce que c'est. Entendez ma voix vous parler avec calme alors que la lumière s'approche. Le son devient plus fort maintenant aussi, mais c'est un son dérangent. Normalement, cela vous inquiète. Cependant, vous n'êtes pas inquiet en ce moment. Vous ressentez un profond sentiment de sécurité pendant cette séance. Même si cela vous semble à la fois étrange et familier, vous savez que vous avez déjà dû venir ici auparavant. Vous trouvez qu'il est plus facile de maîtriser le son avec la musique de fond apaisante maintenant. Restez concentré sur la musique et le son de ma voix.

Retournons à votre corps une fois de plus. Je veux que vous portiez votre attention sur vos jambes. Si vous n'êtes pas trop loin dans votre détente, je veux que vous déplaciez vos chevilles d'un côté à l'autre pendant un moment. Comptez jusqu'à trois et arrêtez-vous. Maintenant, vous pouvez tirer sur vos muscles. S'il vous plaît, ne les étirez pas assez pour vous blesser. Tenez-les comme ça pendant

trois secondes avant de les relâcher. Faites bien attention à la souplesse de vos jambes maintenant. Vous êtes dans un état de relaxation profonde, un état de conscience.

Maintenant, je veux que vous vous concentriez à nouveau sur votre respiration. Assurez-vous qu'elle reste stable. Sentez votre corps se conformer à chaque inspiration et expiration. Vos bras sont trop détendus et vous ne ressentez pas le besoin de toucher votre corps pour ressentir cela. Vous êtes maintenant dans un état d'esprit inconnu. Vous êtes devenu un avec votre subconscient. Vous ressentez un besoin plus profond de faire confiance au son de ma voix maintenant que le temps se rapproche. Tous les doutes se sont rapidement dissipés. Il n'y a plus que vous et ma voix maintenant.

Suivez-moi dans les ténèbres qui vous intriguent. Il y a un certain niveau de calme dans cette obscurité. Lorsqu'elle revient dans votre regard intérieur, vous voyez exactement ce qu'est la lumière. En fait, le son est maintenant clair et distinct. Vous êtes aveuglé par la lumière qui se dirige droit sur vous et assourdi par le bruit strident. Ma voix n'est jamais étouffée par ce bruit insupportable qui s'approche de vous. Le bruit du métal qui se frotte contre le métal vous fait déplacer votre attention vers l'endroit où vous vous trouvez. La lumière vive vous montre les traces sous vos pieds. Votre esprit s'égaré vers un vieux film de western que vous avez vu, où quelqu'un ressemblait à un cerf coincé dans les phares. Veuillez reprendre votre concentration maintenant. Vous sentez votre cœur sauter un battement pendant une fraction de seconde quand soudain, un grand sentiment de calme vous envahit. Vous vous sentez en sécurité et vous acceptez que cet énorme train de métal vienne vers vous. Vous êtes tout à fait capable de l'arrêter net sur ses rails.

Ce train est rempli de souvenirs qui envahissent votre sommeil chaque nuit. Il est également rempli de soucis pour demain, de stress pour aujourd'hui et de diverses autres pensées et sentiments. C'est votre propre train de pensées qui perturbe votre sommeil chaque nuit. Une monstrueuse machine métallique qui ne vous

laisse pas tranquille. Ce train vient vous enlever votre obscurité paisible chaque nuit après que vous ayez atteint le premier stade de votre sommeil. C'est une menace qui vous fait rester assis pendant des heures, luttant contre vos lourdes paupières. Le bruit de ce train suffit à rendre fou n'importe qui. C'est la première fois que vous lui faites face directement, que vous l'identifiez, que vous le visualisez.

Maintenant, je veux que vous vous concentriez sur la musique de fond et le son de ma voix. Restez calme et utilisez les sons bienvenus pour noyer le bruit. Vous savez que vous pouvez le faire. Inspirez doucement et expirez lentement, une respiration à la fois. Écoutez le ton calme de ma voix et laissez-la vous rassurer sur votre confort et votre sécurité. Il ne vous arrivera rien parce que vous êtes plus fort que vous ne le pensez. Vous savez que ce train n'est rien d'autre qu'un produit de votre imagination. Vous savez aussi que tous ces soucis dans la cargaison peuvent être réglés demain. Il n'est pas nécessaire d'affronter ce train maintenant. Demain est un autre jour et les trains ne devraient pas circuler aussi tard. Vous savez que vos pensées seront plus claires lorsque demain arrivera.

Maintenant, écoutez attentivement ma suggestion. Laissez chaque mot résonner dans votre esprit. Vous avez créé ce train, vous avez donné vie à l'image. Vous seul avez le pouvoir d'effacer cette image. Votre imagination l'a fait naître et votre imagination l'effacera. Maintenant, concentrez-vous à nouveau sur votre respiration et sur les battements de votre cœur. Pouvez-vous sentir le rythme régulier de chaque battement ? Prenez un moment et comptez vos battements. Suivez chaque battement et sentez comment il pompe le calme dans vos veines. Maintenant, je sais que vous êtes prêt.

Vous vous tenez sur la voie ferrée, face au train qui arrive et vous savez que vous avez désormais le contrôle. Vous pouvez contrôler les trains à chaque mouvement. Vous faites ralentir le train en regardant les étincelles des freins du train sur les rails. Le son ne pénètre même plus votre audition car vous avez maintenant noyé le son. Vous pouvez sentir les vibrations dans les rails à mesure que le train se rapproche, mais vous n'avez pas peur. Vous ne pouvez pas

avoir peur de quelque chose qui n'existe pas sous une forme physique. Vous creusez au plus profond de votre subconscient et trouvez la force nécessaire pour faire disparaître ce train.

Soudain, vous êtes ramené dans l'obscurité totale. Une obscurité qui vous fait vous sentir en sécurité et en paix. Vous avez réussi à arrêter le train et vous êtes maintenant seul. Plus aucune pensée ni aucun souci ne peuvent croiser votre chemin. Votre forme physique est maintenant légère comme une plume. Vous y êtes connecté et vous n'avez plus besoin de quitter votre obscurité. Vous êtes fier de vous et vous ne vous êtes jamais senti aussi fatigué auparavant. Votre esprit est toujours connecté à votre subconscient. Donnez à votre subconscient la permission de vous quitter maintenant. Vous serez parfaitement bien dans cet espace tranquille. Il n'y a plus de perturbations possibles. Vous pouvez vous sentir flotter dans un état de sommeil plus profond et plus paisible (Sealey, n.d).

Chapitre sept : Des affirmations pour améliorer grandement votre mode de vie

Je souhaite vous apporter des affirmations positives dans cet audioguide. Vous avez parcouru un long chemin et je veux que vous confirmiez ces affirmations avec vous fréquemment. N'oubliez pas de choisir un espace confortable pour vous asseoir. Peut-être un espace qui vous permette de parler tout haut maintenant. Gardez à l'esprit vos exercices de respiration, en maintenant toujours un rythme régulier dans votre respiration. C'est un exercice amusant, un exercice qui vous rassurera sur votre valeur. Maintenant, permettez-moi de vous guider.

Je veux que vous participiez à cette section en répétant mes mots. Veuillez répéter ces mots à voix haute, car il est essentiel d'entendre votre propre voix. Je ferai une courte pause après chaque affirmation et vous aurez le temps de répéter la phrase. Pouvons-nous commencer ?

Je reconnais ma propre valeur et ma confiance ne cesse de croître chaque jour.

Je crois fermement en mes propres capacités et compétences pour obtenir un résultat positif.

Je suis tout à fait capable d'atteindre n'importe quel objectif que je me fixe avec ma confiance retrouvée.

Je vais m'efforcer de créer des souvenirs que je chéris parce que je refuse de vivre une vie de robot.

Je vais entrer sous les projecteurs la tête haute car je ne crains plus la foule.

Je n'ai pas peur de rencontrer de nouvelles personnes car je suis intéressant et j'ai beaucoup à offrir.

Je n'ai pas besoin de me comparer à une autre personne parce que je suis unique.

J'ai la confiance nécessaire pour parler à n'importe qui parce que ma voix est un outil puissant.

J'ai confiance en mes connaissances et je refuse de douter de mes propres paroles.

Je vais prendre quelques brèves vacances de temps en temps parce que la vie peut devenir trépidante pour n'importe qui.

Je terminerai mes tâches une par une et ne me laisserai pas submerger.

Je vais m'approprier mes erreurs au lieu de me punir.

Je suis une force puissante et rien au monde ne peut me faire dévier de mon chemin.

Je ne me permettrai pas d'assumer plus que ce que je peux supporter.

Je reconnais le fait que je ne peux pas tout contrôler.

Je reconnais que je ne suis pas parfait parce que personne ne l'est.

Je ne laisserai pas mes peurs contrôler ma pensée et m'empêcher de vivre pleinement ma vie.

Je contrôle totalement les émotions négatives qui me tourmentent la nuit.

Je vais créer ce qui est le mieux pour moi parce que je contrôle mon imagination.

Je suis assez fort pour vaincre toute dépendance ou douleur.

Je suis une personne forte, confiante, gentille et aimante qui est capable de faire tout ce que je veux.

Je vous remercie de répéter ces affirmations. Il est important d'entendre quelque chose à haute voix avant de pouvoir l'accepter (Stephenson, s.d.).

Conclusion

Je suis si heureuse que vous soyez arrivé jusqu'ici. Je veux que vous vous souveniez de ce que vous avez appris dans cet audioguide et n'hésitez pas à le réécouter. En fait, je vous encourage à le faire. L'auto-hypnose est un cheminement personnel qui exige de la discipline et de la motivation. Vous ne voudriez pas perdre toutes les connaissances que vous avez acquises. Continuez votre voyage et explorez le plus possible.

Je me suis inspiré de nombreuses séances d'auto-hypnose que j'ai suivies en ligne pour améliorer ma propre conscience. Il y a un niveau de satisfaction particulier que l'on retire du temps et des efforts que l'on investit en soi-même. Vous serez fier de vous pour avoir pris le chemin long et étroit. N'oubliez pas que l'hypnose fonctionne avec le temps, vous deviendrez plus fort à chaque séance que vous suivrez. Certaines séances sont utiles à répéter plusieurs fois, pour vous rappeler les informations que vous venez d'acquérir.

Pensez aux informations que vous avez obtenues dans cet audioguide. Vous avez appris à vous ouvrir à de nouvelles personnes et à de nouvelles aventures. Vous ne pouvez jamais savoir si vous apprécieriez quelque chose tant que vous ne l'aurez pas essayé. La nuit où vous avez décidé de rester à la maison au lieu d'aller au club aurait pu être celle où vous auriez rencontré votre partenaire de vie. Vous auriez même pu rencontrer votre meilleur ami. Voulez-vous vraiment vivre avec des regrets ? Vous n'avez qu'une seule vie, profitez-en.

Je pense à mon ami pilote que j'ai mentionné lors de la cinquième session. Je l'admire aujourd'hui. Cela fait quelques années maintenant, mais il est une grande source d'inspiration pour moi. Il a reconnu une dépendance comme quelque chose qui le rend heureux pendant cinq minutes à la fois et l'a remplacée par un passe-temps qui lui a fait découvrir le monde. J'adore écouter ses histoires quand

je le vois. Il a toujours une aventure intéressante à raconter dans un endroit dont je n'ai même pas entendu parler. Je vais juste l'admettre, je l'envie un peu.

Je voudrais également parler de l'approche que j'ai utilisée dans ce livre audio. J'ai expliqué les techniques que j'ai combinées dans l'introduction générale, mais je sais que certaines de ces séances m'ont paru dures et que d'autres ont pu vous effrayer un moment. Mon objectif était simplement de vous aider à visualiser un problème avant de le vaincre en utilisant les trois méthodes combinées. Je ne suis pas favorable à l'idée de l'hypnose de régression. Je crois qu'il faut se concentrer sur l'endroit où l'on veut être et non sur celui où l'on était. J'ai moi-même constaté l'efficacité de cette approche. Elle donne un nouveau sens à l'idée d'effrayer quelqu'un.

Une fois, j'ai eu un patient qui était terrifié par les clowns. J'ai utilisé avec lui une approche similaire à celle que j'ai testée lorsque j'ai commencé l'hypnose. Je pouvais sentir la sueur couler de mon menton alors que je pensais qu'il était en état de choc. Il n'était pas du tout détendu, il n'était pas assez conscient pour affronter sa peur. Je me souviens d'avoir sauté pour ouvrir les rideaux et laisser entrer l'air frais dans la pièce. Je n'avais jamais vu un patient aussi sombre que celui que j'ai vu ce jour-là. J'admets qu'il a fallu un certain temps pour regagner sa confiance. Il venait à contrecœur pour les séances et refusait toute hypnose. Je me suis donné pour objectif d'étudier l'hypnose et de perfectionner ma technique unique qui consiste à visualiser la peur de la personne avant de l'aider à la vaincre. Je suis fier de dire qu'il m'a donné une chance de plus d'essayer ma nouvelle technique. J'ai mieux compris l'état hypnotique et j'ai procédé avec confiance. Je l'ai amené à son calme ultime avant de lui faire faire face au clown. Pour faire court, il peut maintenant emmener ses enfants au carnaval sans avoir de crise d'angoisse.

Je sais que ce guide vous a aidé à faire de votre mieux. Ce n'est peut-être pas un guide qui règle tout, mais il donne le ton. Il est maintenant temps de vous lancer et de mettre vos efforts à l'épreuve. Soyez la personne que vous êtes censé être.

Décharge de responsabilité

Copyright 2019 - Tous droits réservés.

Le contenu de ce livre ne peut être reproduit, dupliqué ou transmis sans l'autorisation écrite directe de l'auteur ou de l'éditeur.

En aucun cas, l'éditeur ou l'auteur ne pourra être tenu pour responsable de tout dommage, réparation ou perte monétaire résultant directement ou indirectement des informations contenues dans ce livre.

Avis juridique :

Ce livre est protégé par le droit d'auteur. Il est réservé à un usage personnel. Vous ne pouvez pas modifier, distribuer, vendre, utiliser, citer ou paraphraser une partie ou le contenu de ce livre sans le consentement de l'auteur ou de l'éditeur.

Avis de non-responsabilité :

Veillez noter que les informations contenues dans ce document sont uniquement destinées à des fins éducatives et de divertissement. Tous les efforts ont été faits pour présenter des informations exactes, à jour, fiables et complètes. Aucune garantie de quelque nature que ce soit n'est déclarée ou implicite. Les lecteurs reconnaissent que l'auteur n'est pas engagé dans la fourniture de conseils juridiques, financiers, médicaux ou professionnels. Le contenu de ce livre provient de diverses sources. Veuillez consulter un professionnel agréé avant d'essayer les techniques décrites dans ce livre.

En lisant ce document, le lecteur accepte qu'en aucun cas l'auteur ne soit responsable des pertes, directes ou indirectes, qui sont encourues suite à l'utilisation des informations contenues dans ce

document, y compris, mais sans s'y limiter, les erreurs, omissions ou inexactitudes.

Références

Collège américain des médecins de la poitrine. (24 octobre 2007) L'hypnothérapie pour l'arrêt du tabac donne de bons résultats. Consulté

sur www.sciencedaily.com/releases/2007/10/071022124741.html

Cherry, K. (6 novembre 2019) Comment l'hypnose est utilisée en psychologie. Extrait de www.verywellmind.com/what-is-hypnosis-2795921/

Cracium, B. & Cracium, A. (2012) European Psychiatry. Vol. 27, Supplément 1, P. 1.

Fulcher, R.Z. (26 septembre 2018) Types d'hypnothérapie. Consulté sur <https://hypnotc.com/types-of-hypnotherapy/>

Mozes, A. (19 juin 2014) L'hypnose peut aider à améliorer le sommeil profond. Récupéré de www.webmd.com/sleep-disorders/news/20140619/hypnosis-may-help-improve-deep-sleep

Robertson, D. (27 septembre 2010) Hypnotherapy versus CBT : October Research Snippet. Extrait de www.hypnotherapists.org.uk/1640/hypnotherapy-versus-cbt-october-researchsnippet/

Russel, G. (26 janvier 2018) 10 raisons de se faire hypnotiser. Extrait de www.groupon.com/article/what-is-hypnosis

Schoen, M. & Nowack, K. (mai 2013) Complementary Therapies in Clinical Practice. Vol. 19, Iss. 2, P. 83 – 88.

Sealey, M. (n.d) Hypnose du sommeil profond pour le nettoyage du corps et de l'esprit. Récupéré de https://youtu.be/_xzjWPSPTq8

Sealey, M. (n.d) Hypnose pour augmenter la confiance et l'estime de soi. Extrait de <https://youtu.be/7MijQIWoeU>

Sealey, M. (n.d) Hypnosis to Stop Procrastination (Overcome Anxiety, Perfectionism & Stop Procrastinating) Extrait de <https://youtu.be/HG1HvKkHE8s>

Smith, B.L. (janvier 2011) L'hypnose aujourd'hui. Vol 42. No 1. Consulté sur www.apa.org/monitor/2011/01/hypnosis

Stephenson, J. (n.d) Puissantes affirmations matinales positives pour un jour positif, réveillez-vous. Extrait de <https://youtu.be/ZssjZnsN4Gg>

Walsh, K.C. (n.d) Hypnosis to Quit Smoking Mindfully - Voix féminine de Kim Carmen Walsh. Récupéré de <https://youtu.be/IJuDdnRDsEw>