

RENDEZ-VOUS L'HYPNOSE ET VOUS

FLORENCE RIPERT
WWW.HYPNOSE-TROISFRONTIERES.FR



ÊTRE BIENVEILLANT AVEC SOI

LA PRATIQUE DE
L'AUTO-HYPNOSE

APPRENEZ L'AUTO-HYPNOSE

Qu'est-ce que l'hypnose ?

L'hypnose est un état naturel, que vous avez tous à certains moments de la journée où votre cerveau se déconnecte des pensées, vos yeux sont fixes et vous êtes "ailleurs", un peu comme quand vous conduisez votre voiture, qui demande de l'attention (un effort de vigilance) et où, par moments, vous êtes les yeux fixes, dans un état de rêverie légère. Votre cerveau a besoin de se libérer des pensées qui le fatiguent et utilisent beaucoup d'énergie. Nous nous déconnectons tous régulièrement, inconsciemment. Plus vous êtes détendus physiquement et libérés de toute pensée, plus vous pouvez faire appel à vos capacités inconscientes qui prennent le relais. L'hypnose permet de lâcher le contrôle pour laisser place à votre pouvoir inné, instinctif qui sait tout faire !

Pour développer votre pouvoir instinctif, cela s'apprend à travers des exercices, ou plutôt se ré-apprend. Oui, enfant, vous aviez en vous tous ces instincts ! Mais votre éducation, vos peurs et vos croyances ont peu à peu pris le pouvoir et vous conditionnent dans votre vie de tous les jours.

Certains exercices peuvent être pratiqués très simplement au quotidien et d'autres seront réservés à des périodes où vous vivrez des difficultés plus importantes. Ces petites pratiques répétées vous procureront un état de détente où vous serez plus centré sur vos besoins, plus relaxé et connecté intérieurement. Cet état vous conduira aussi à une meilleure régénération de l'organisme en calmant le "système nerveux sympathique" (gère le stress), à une meilleure gestion de vos émotions. Vous serez plus efficace au travail et plus zen dans votre vie. Ainsi, la pratique répétitive de ces exercices vous procurera des bénéfices personnels à tous niveaux.

EXERCICE

Libérez vos pensées Focalisez-vous sur votre corps

Albert Einstein a dit : « L'esprit intuitif est un don sacré et l'esprit rationnel, un serviteur fidèle. Nous avons créé une société qui honore le serviteur et a oublié le don. »

Plusieurs exercices peuvent aussi être intégrés à des pratiques méditatives que vous suivez déjà. Si vous pratiquez déjà la méditation, le yoga, le taichi ou le qigong, vous "musclerez" davantage votre cerveau intuitif et instinctif.

En partant du principe que l'énergie se dirige là où votre attention se porte, vous influencez l'énergie positive lorsque vous posez votre attention sur les centres énergétiques de votre corps. Cette pratique d'auto-hypnose s'appelle "Open Focus". Vous pouvez tout simplement lire les phrases ci-après, une à une, en passant de 15 à 20 secondes sur chacune. Une autre option est de vous enregistrer en lisant ces phrases, ou encore de demander à quelqu'un de vous les lire. Vous pouvez même, dans un premier temps, lire toutes les phrases pour vous inspirer et, ensuite, fermer les yeux puis vous laisser suggérer ce qui vous vient spontanément à votre esprit.

Installez-vous confortablement et gardez la posture la plus immobile possible pour faciliter l'installation d'un état modifié de conscience (ondes Alpha ou même ondes Thêta).

Vous êtes prêt ?

- Imaginez ou ressentez la distance entre tes yeux
- Imaginez ou ressentez la distance entre tes oreilles
- Imaginez ou ressentez l'espace à l'intérieur de ton nez pendant que tu inspires et expires
- Imaginez ou ressentez la distance entre ton menton et tes yeux
- Imaginez ou ressentez l'espace entre le bout de ton menton et le dessus de ta tête
- Imaginez ou ressentez l'espace dessous ton menton
- Imaginez ou ressentez l'espace entre tes deux épaules
- Imaginez ou ressentez l'espace entre ta langue et ton palet
- Imaginez ou ressentez l'espace au centre de ta tête
- Imaginez ou ressentez l'espace autour de ta tête
- Imaginez ou ressentez l'espace au centre de ta poitrine
- Imaginez ou ressentez l'espace devant ta poitrine
- Imaginez ou ressentez l'espace derrière ton dos
- Imaginez ou ressentez l'espace au-dessus de ta tête
- Imaginez ou ressentez la distance entre tes mains
- Imaginez ou ressentez l'espace autour de tes mains
- Imaginez ou ressentez l'espace qu'occupe toute ta tête
- Imaginez ou ressentez l'espace qu'occupe tout ton corps en même temps?

Pour enclencher une habitude, il est nécessaire de pratiquer quelques minutes tous les jours. Ce sont des petits efforts réguliers qui ancrent les nouvelles habitudes. Il faut en moyenne 21 jours pour cela. Alors faites-en un rituel !



**AVEC CE NOUVEAU CHEMIN, J'ESPÈRE VOUS ACCOMPAGNER VERS UNE
MEILLEURE RELATION AVEC VOUS-MÊME.**

**"FAITES TOUJOURS DE VOTRE MIEUX, CE QUE VOUS PLANTEZ
AUJOURD'HUI, VOUS LE RÉCOLTEREZ PLUS TARD"**