

RENDEZ-VOUS L'HYPNOSE ET VOUS

FLORENCE RIPERT
WWW.HYPNOSE-TROISFRONTIERES.FR



APPRENDRE A S'AIMER

LA PRATIQUE DE
L'AUTO-HYPNOSE

L'influence des suggestions

Votre système de pensées n'est qu'une multitude de suggestions. Même votre prénom est une suggestion. C'est un mot qu'on vous a appris un jour et auquel vous vous êtes identifié, parce que tout le monde l'a rendu vrai. Mais qu'est-ce qui vous empêcherait de le changer ? Certains le font parce qu'ils *croient* qu'il ne leur ressemble pas et *décident* d'en prendre un autre. Votre comportement répond à une multitude de suggestions que vous vous faites sauf que si vous saviez les utiliser, vous auriez déjà changé le comportement auquel vous *croyez*, auquel vous vous *identifiez* qui ne vous plait pas. Toutes les informations que vous donnez à votre cerveau ne sont finalement que des suggestions. Elles sont influencées par les autres, par ce que vous voyez, entendez, percevez et par les milliers de pensées que vous vous suggérez tous les jours, mais au final c'est vous qui *décidez* de les *croire* ou pas. Certains disent « il a une mauvaise influence sur moi » ou « il me manipule » mais c'est vous qui *décidez* de prendre pour vrai ces suggestions et de les *croire*. Nous sommes tous influencés, un artiste, un peintre, un journaliste, un livre, un politique... Toutes ces informations que vous donnez à votre cerveau ne sont finalement que des suggestions qui vous influencent dans vos choix et décisions de tous les jours. Si je vous demande de penser à un bon souvenir, vous vous faites la suggestion de penser à quelque chose d'agréable pour vous replonger dans le moment avec les images, les sons, les odeurs, toutes les perceptions agréables du moment et vous commencez à vous détendre, à sourire, à relâcher votre corps. Si je vous demande de penser à quelque chose d'important pour vous, cela donne un mouvement à votre corps qui se redresse, la tête se relève et cela change votre stature et vos actes. Si vous pensez à cette peur qui vous préoccupe, votre corps se raidit, se crispe, tremble et vous empêche d'agir. Vous voyez que tout peut se créer, n'est-ce pas ? Mais cela peut être très facile et agréable tout le temps, au gré de vos suggestions.

Dans un état hypnotique, les suggestions sont encore mieux mémorisées ce qui génère de meilleurs apprentissages et donc des changements. Maintenant, laissez votre inconscient trouver ce qui est bon pour vous, ce qui vous convient le mieux, ce qui résonne pour vous, il saura exactement ce dont vous avez besoin réellement pour votre bien-être.

EXERCICE D'AUTO HYPNOSE

DÉTERMINEZ VOTRE OBJECTIF

Perdre du poids, vaincre une phobie, une peur, vous libérer d'un stress, avoir un bon sommeil, régler une colère, une timidité, un blocage ...

"Notre cerveau est une éponge qui s'imbibe de suggestions."
August Strindberg

Votre objectif doit être clair et précis, acceptable pour votre biologie, réaliste, réalisable, les efforts doivent être légers mais réguliers et temporel pour définir des étapes afin d'y parvenir plus facilement. Il est important pour atteindre un résultat, de définir ce que vous voulez et devez donc répondre à ces 5 critères.

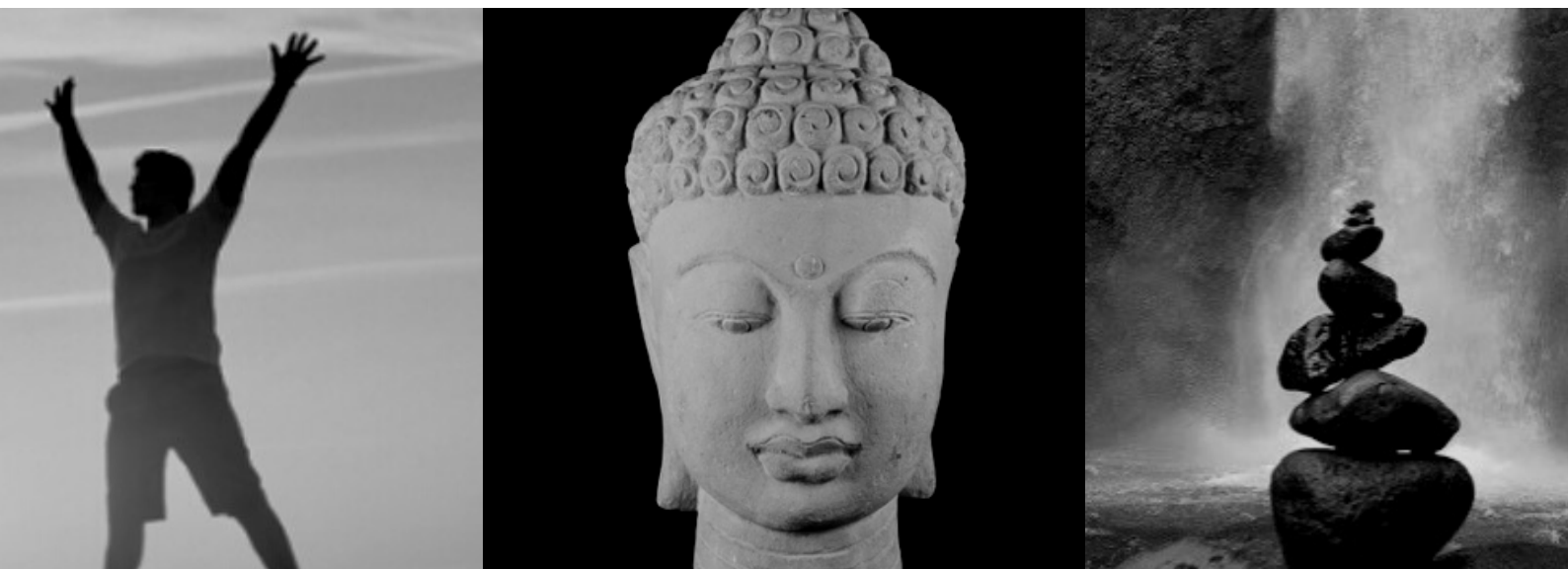
Installez-vous confortablement, veillez à ne pas être dérangé par votre téléphone ou des bruits avoisinants. Gardez la posture la plus immobile possible pour faciliter l'installation d'un état modifié de conscience.
Vous êtes prêt ?

Fermez les yeux dès le début pour vous concentrer vers votre intérieur. Inspirez en pleine conscience en ressentant l'air qui entre dans vos narines, qui gonfle vos poumons puis votre ventre et expirez tout l'air jusqu'à ce que le ventre rentre et active les abdominaux. Ressentez le relâchement de votre corps dans l'expiration puis recommencez deux fois. Parcourez tout votre corps de la tête aux pieds en observant toutes les sensations qui se manifestent et laissez-les faire.

Faites-vous ensuite des suggestions bénéfiques, positives et agréables :

- Pour libérer votre stress :
 - Chaque jour, tu es de plus en plus calme, apaisé, serein et détendu,
 - Tu te sens libre et léger,
 - Tu laisses ton inconscient faire ce qui est bon pour toi,
 - Tu deviens juste observateur de tes émotions et elles s'apaisent d'elles-mêmes car tu ne les juges plus, tu ne les fuis plus, tu les accueilles...
- Pour un meilleur sommeil :
 - Chaque soir, tu te détends complètement et ton corps se relâche de plus en plus facilement et profondément,
 - Tes yeux deviennent de plus en plus lourds, tu glisses dans le sommeil,
 - Ton esprit se relaxe et se vide complètement pour un sommeil paisible et récupérateur,
 - Une douce chaleur t'emmène dans un doux rêve hypnotique ...
- Pour perdre du poids :
 - Tu te sens beau (belle), mince et tu te sens bien, léger (ère),
 - Tous les jours, tu manges en ressentant tes besoins réels, ta faim, ta satiété,
 - Tu manges doucement en ressentant beaucoup de plaisir...
- Pour avoir confiance en soi
 - Tu vas de l'avant et fais les choses avec instinct et facilité,
 - Chaque jour, tu relèves des défis et franchis de nouvelles étapes,
 - Tu décides de ce qui est bon pour toi, tu es libre d'être toi-même,
 - Tous les jours tu fais de ton mieux et tu progresses pas à pas...

Soyez inventif, créatif, faites-en un rituel pour vous sentir bien et détendu au quotidien. Mettez de l'encens, un parfum ou une musique légère que vous aimez et utilisez tous vos sens pour approfondir la détente et l'hypnose.



"PARCE QUE INCONSCIEMMENT VOUS EN SAVEZ AUTANT ET MÊME BIEN PLUS QUE CE QUE VOUS SAVEZ CONSCIEMMENT"

"TOUTE PERSONNE, À UN MOMENT DONNÉ, A TOUTES LES RESSOURCES NÉCESSAIRES POUR PASSER AU-DELÀ DE SON PROBLÈME"

MILTON ERICKSON