

QUE PEUT-ON FAIRE GRÂCE À L'HYPNOSE ?



L'hypnose est très performante pour venir à bout de tout phénomène problématique que nous ne pouvons résoudre avec la volonté.

Voici quelques exemples de problèmes auxquels l'hypnose peut apporter des solutions:

Bien-être, confiance en soi

Si vous êtes mal dans votre peau, que vous avez l'impression d'être à côté de votre vie, le coaching associé à l'hypnose peut vous aider à trouver votre équilibre et retrouver la légèreté que vous aviez perdue.

Stress excessif, angoisse

Dans la vie, il y a des moments où le stress devient insupportable, l'hypnose est un outil étonnant pour prendre du recul, reconnaître et transformer ses émotions négatives

Trouver sa voie

Nombre de mes clients viennent pour trouver un sens à leur vie, savoir s'ils sont sur la bonne route, s'ils font les bons choix.

L'hypnose est le moyen le plus performant que j'ai expérimenté pour se reconnecter à soi, à sa vérité, à son essence. C'est LA technique pour découvrir qui on est vraiment.

En état hypnotique, la connection avec son inconscient permet de trouver les réponses que l'on cherche, parfois de manière détournée... mais "faites confiance à votre inconscient" comme disait Erickson!! Il saura trouver ce que vous recherchez!

L'hypnose est un moyen formidable pour développer ses facultés intuitives, son acuité sensorielle, ses ressentis.

On peut atteindre un état hypnotique également par la méditation, la prière, le yoga, voire même le sport, mais au delà de cet état méditatif, l'hypnose propose un vrai parcours, un vrai réaménagement psychique qu'elle est la seule à proposer.

Les peurs

Peur des araignées, peur de l'eau, peur de rencontrer des gens nouveaux? Peur de parler en public, peur de rougir?
Peur de dire, peur de faire, peur de choisir?

Le mot peur peut se décliner à l'infini, à croire que la peur fait partie intégrante de notre société.

L'hypnose est une vraie solution pour dépasser les peurs en général.

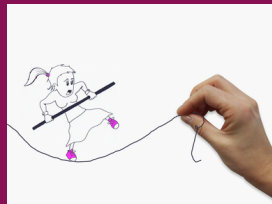
En effet la peur est une pensée, une émotion que nous construisons dans notre mental.

Quand quelqu'un vient me voir pour la peur de quelque chose, je lui dis: "Et là, maintenant, avez-vous peur de ceci ou cela?". Et ils me répondent "non".

Puis, quand je leur propose d'essayer de se remettre consciemment, à l'instant, dans leur état de peur, ils n'y arrivent pas! Soudain la peur est absente, comme un objet perdu que l'on n'arrive pas à retrouver!

Mais où la peur était-elle donc passée?

Cela leur fait immédiatement prendre conscience que la peur ne fait pas toujours partie d'eux, que ce n'est pas si fortement intrinsèque, qu'ils peuvent passer des moments sans elle!



Mais la peur n'est pas toujours inutile.

Elle peut être raisonnable quand elle est réaliste et nous protège. Par exemple il est normal d'avoir peur de traverser une rivière à la nage, de monter à cheval si on ne l'a jamais fait ou de faire du ski si l'on est novice.

Elle est donc aussi un moyen de nous protéger.

Dans ce cas, au lieu d'employer le mot peur, ne peut-on dire prudence?

Ce simple recadrage verbal va permettre une prise de recul immédiate.

La peur devient handicapante lorsqu'elle n'est plus raisonnable, quand elle devient exagérée, disproportionnée et devient alors bloquante.

L'hypnose va permettre de réveiller nos potentiels internes, ceux que nous avons mis en place depuis notre naissance, ceux-là même que nous avons utilisés parfois même sans le savoir vraiment.

Elle va aussi nous aider à reconfigurer l'idée même de notre peur et nous aider à la transformer.

La peur est comme un ennemi invisible qui se glisse dans notre esprit et qui peut nous prendre en otage à n'importe quel moment, souvent de façon imprévisible. Et cela est fortement désagréable.

La peur nous empêche de profiter de notre liberté, de penser et d'agir à notre guise.

Mais la peur n'est pas toujours inutile.

Elle peut être raisonnable quand elle est réaliste et nous protège. Par exemple il est normal d'avoir peur de traverser une rivière à la nage, de monter à cheval si on ne l'a jamais fait ou de faire du ski si l'on est novice.

Elle est donc aussi un moyen de nous protéger.

Dans ce cas, au lieu d'employer le mot peur, ne peut-on dire prudence?

Ce simple recadrage verbal va permettre une prise de recul immédiate.

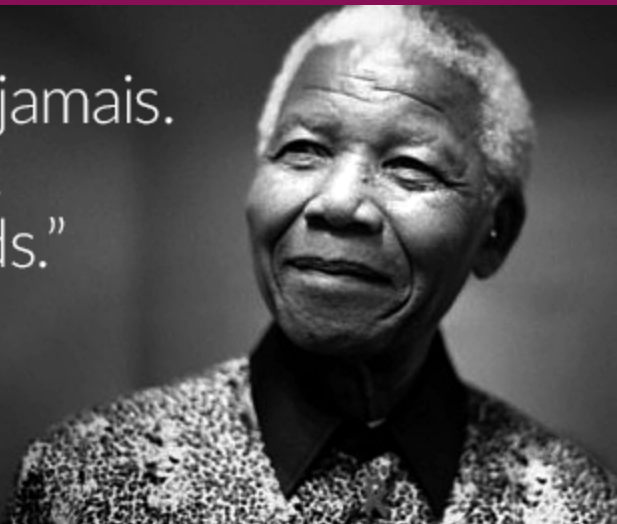


La peur devient handicapante lorsqu'elle n'est plus raisonnable, quand elle devient exagérée, disproportionnée et devient alors bloquante.

L'hypnose va permettre de réveiller nos potentiels internes, ceux que nous avons mis en place depuis notre naissance, ceux-là même que nous avons utilisés parfois même sans le savoir vraiment.

“Je ne perds jamais.
soit je gagne,
soit j'apprends.”

NELSON MANDELA



Perdre du poids

Vous avez essayé maintes fois de perdre du poids mais vous craquez à chaque fois...

La nutrition, elle est la base et le fuel de votre cerveau aussi, donc le support de vos émotions, de leur gestion, les fondations de votre aptitude à communiquer, réagir.

Donc il est hors de question de dire que l'hypnose va seule changer les choses.

Quand je prends en charge quelqu'un qui a des problèmes de poids je prends toujours le soin de faire le point sur les croyances au sujet de la nutrition, ces apriori, ces préjugés solides accumulés chez la plupart d'entre nous par des régimes à la mode successifs, des régimes qui ont fini par spolier notre propre capacité à savoir ce qui est bon pour nous.

Car ce que je crois, c'est que dès que nous venons au monde, notre instinct de survie, notre inconscient a un savoir inné sur ce que nous devons manger ou pas.

Le bébé qui vient au monde tête sa maman instinctivement, il sait aussi arrêter quand il n'a plus faim, tout seul.

Comment faisaient nos ancêtres lointains pour survivre alors qu'ils n'avaient pas le savoir scientifique que nous avons aujourd'hui, comment savaient-ils que telle plante était bénéfique, cette autre néfaste. La phytothérapie moderne nous montre à quel point le savoir ancestral est la plupart du temps validé par la science et combien le bon sens, l'intuition de nos ancêtres était réelle.

Dans les problèmes de poids, l'hypnose va aider à faire en sorte que votre inconscient se débarrasse de tous ces préjugés, de toutes ces croyances accumulées qui bloquent l'accès à votre savoir faire inné. Vous allez donc vous débarrasser du superflu et laisser votre nature agir et remettre de l'ordre en VOUS.



Lorsque nous avons des compulsions,
des addictions, nous avons construit
des moyens de nous défendre contre
certaines agressions extérieures quelles
qu'elles soient.

A un moment donné nous nous rendons
compte que ces comportements nous
empêchent d'être celle ou celui que
nous désirons vraiment être.

L'hypnose va nous aider à
déprogrammer ces comportements ou à
les mettre en veille et à reconstruire des
comportements adaptés à nos désirs
d'épanouissement.



TEMOIGNAGE :

Marianne – Cadre commerciale – 47 ans.

Cela faisait trente ans que je fumais, j'ai tenté d'arrêter à trois reprises.

Fumer était un acte qui ne me correspondait plus du tout, j'avais une vie et une alimentation saine, de la volonté pour évoluer professionnellement.

La seule ombre, était que je me sentais complètement prisonnière de la cigarette.

Je voulais me libérer, mais je ne savais comment.

Pour moi, il me semblait avoir tout essayé : la volonté, en arrêtant d'un coup, la douceur, en tentant de l'éliminer progressivement ... et même les médicaments.

La première fois, j'ai eu l'impression de sombrer dans une sorte de mélancolie, la deuxième, je me mis à manger avec frénésie et la troisième, tout le monde me paraissait insupportable.

Ainsi, je n'y croyais vraiment plus, jusqu'au jour où, j'ai entendu parler de techniques d'hypnothérapie.

Je l'ai pris comme ma dernière tentative, vrai, j'étais prête à renoncer.

Cela fait maintenant neuf mois que je suis libérée, et je me sens vraiment bien, en accord avec moi-même.

J'ai compris pourquoi cette méthode a fonctionné !

Grâce à l'hypnose, je recevais des messages s'adressant à mon inconscient, tout en douceur.

Le but de ces messages était de me désapprendre à fumer.

Ce qui m'a le plus surpris, dans cette méthode, c'est que j'ai pu découvrir et exploiter mes ressources intérieures. Ainsi, ce que j'y ai appris, j'ai aussi pu l'appliquer pour gérer mes envies alimentaires, mes émotions ...

Comme la méthode se pratique en groupe, il est vraiment très encourageant de savoir que l'on est pas seule, que les autres participants doivent eux aussi, passer certains caps pas toujours facile.

Et, ce qui m'a aussi touchée, c'est que la personne qui anime est aussi ex fumeuse, et donc, elle sait ce que c'est !

C'est une expérience qui est vraiment riche et qui a changé ma vie !