

AUTO-HYPNOSE

L'auto-hypnose est une technique qui consiste à vous mettre vous-même, sans l'aide de personne, dans un état modifié de conscience, un état que l'on appelle « HYPNOTIQUE ». C'est un état naturel, dans lequel vous êtes plusieurs fois par jour sans vous en rendre compte.

L'auto-hypnose est avant tout une pratique. Nous n'utilisons que quelques % des fonctions de notre cerveau. Cette formation constitue un manuel d'utilisation pour votre cerveau. Quelques bénéfices et effets de la pratique de l'auto-hypnose :

Gérer le stress

Meilleur contrôle de soi-même aussi bien physique que mental

Accès à des ressources habituellement inconscientes

Meilleur contrôle des émotions et des comportements

Acquérir une plus grande liberté intérieure (de moins en moins influençable)

Utiliser votre inconscient comme conseiller (décider et faire les meilleurs choix sans tomber dans l'illusion dans lequel le conscient peut nous conduire

Développement de l'intuition

Transformer la peur en confiance, la confusion en compréhension, le stress en créativité.

Entrer dans un sommeil réparateur

Apprendre à s'adresser à son inconscient en maîtrisant les suggestions

Apprendre à utiliser son inconscient pour la résolution de problèmes

Faire évoluer et améliorer en continu des capacités et performances personnelles

Construire maintenant votre meilleur futur possible

Se préparer à un événement

Faire de l'anticipation positive

Fixer et atteindre ses objectifs

Mireille Mazabraud