

Suggestions Hypnotiques



Recueil de suggestions hypnotiques

Pour les professionnels

Volume 2

LES SUGGESTIONS.....

SOMMAIRE



INDUCTIONS

1. Clients difficiles
2. Détente du pendule
3. Induction de la pesanteur
4. Induction de respiration yogique
5. Induction progressive de la lourdeur
6. Induction de l'énergie

APPROFONDISSEURS

- 7. La bibliothèque du château
- 8. La flamme de la bougie
- 9. Le lagon de la relaxation
- 10. Les ondes cérébrales
- 11. Les sept portes de la profondeur
- 12. L'Escalier de la profondeur
- 13. L'escalier du paradis
- 14. L'Étoile de la relaxation

SUGGESTIONS

- 15. Accepter la perte d'une personne / faire le deuil
- 16. Accepter les changements de la vie
- 17. Achats compulsifs
- 18. Arrêt de la succion du pouce pour Adultes
- 19. Cesser de se ronger les ongles
- 20. Confiance en soi/le bouclier protecteur
- 21. Difficulté à dormir ailleurs que chez soi/pour enfants et ados
- 22. Déblocage/le volcan
- 23. Dégoût pour la cigarette
- 24. Equilibrer votre vie / développement personnel

- 25. Évacuer le surplus de poids
- 26. Journée en train / les lignes du temps
- 27. La solitude / se sentir bien avec soi-même
- 28. Lumière blanche curative
- 29. Motivation au sport
- 30. Peur des fantômes
- 31. Peur de l'échec
- 32. Peur de vieillir
- 33. Perte de poids/Exercice dans votre sommeil
- 34. Perte de poids / les 7 portes
- 35. Perte de poids/Manger par l'ennui
- 36. Perte de poids / salle des commandes
- 37. Prendre de l'assurance et de la confiance en soi /Confiance en soi
- 38. Prendre une décision / rencontre avec le vieux sage
- 39. Préparation à la césarienne
- 40. Régression / l'arbre de vie
- 41. Régression / La machine à remonter dans le temps
- 42. S'améliorer aux arts martiaux
- 43. Se libérer du Psoriasis / Problème de peau – Psoriasis
- 44. Vaincre la timidité

INDUCTIONS

1. Clients difficiles



Fermez les yeux et prenez de longues profondes respirations. Très bien, maintenant, je ne vais pas vous hypnotiser à la place, c'est vous qui allez vous hypnotiser.

De cette manière, vous pouvez garder le contrôle. Tout ce que je vais faire c'est de vous montrer le chemin, je serais votre guide et vous pouvez me suivre si vous voulez.

Et si vous ne voulez pas, ce n'est pas grave. Et vous remarquerez que vous n'écoutez pas vraiment ce que je dis, mais que vous le faites à votre manière, et c'est bien aussi. Vous avez les réponses à l'intérieur de vous, alors c'est vous qui allez vous hypnotiser, en répétant chaque phrase que je dis dans votre tête. Vous allez voir que vous allez trouver vos repères facilement, alors faites-vous confiance.

(Attendre pour l'affirmation)

Je voudrais que vous répétiez mentalement ces phrases après moi dans votre tête. Et lorsque je prononce ces mots, j'aimerais que vous ressentiez les effets de ce que vous répétez mentalement.

Et permettez-vous seulement de ressentir ce que vous dites ou ce que vous pensez à 200 pour cent.

Alors, quand vous êtes prêt. Soyez conscient de vos pieds reposant ici sur le fauteuil et pensez ou dites-vous à vous-même : « mes pieds deviennent lourds et confortables. Ils sont lourds et confortables, si lourds et si détendus ».

C'est bien continuer à répéter dans votre tête chaque phrase que je prononce.

(Attendre que le client ait répété mentalement chacune des phrases)

Mes jambes deviennent lourdes et confortables, elles sont lourdes et confortables, si lourde et si détendues.

Mes mollets et mes cuisses sont si confortablement détendus, si lourds et si confortables. Mes hanches sont lourdes et détendues, lourdes et confortables et si détendues.

Tous les muscles dans mon bassin et tout autour se détendent et je bascule de plus en plus profondément profond dans le confort et la relaxation.

Les muscles de mon ventre sont si détendus, détendus et confortables, confortables et si détendus.

Mon torse est détendu et ma respiration est régulière et confortable.

Ma respiration est rythmique, lente et profonde. Je suis conscient de ma respiration, je suis confortable et détendu.

Mes épaules sont détendues et décontractées. Je me sens mou, tout mou, et détendu. Je me sens mou, tout mou et si détendu.

Mes épaules s'enfoncent encore plus profondément dans une position confortable de détente.

Mes bras deviennent de plus en plus lourds et confortables et si détendus.

La relaxation se répand le long de mes bras. Mes bras sont lourds et détendus et confortables.

Mes mains sont comme du plomb, elles sont aussi lourdes que du plomb.

C'est difficile de savoir où terminent mes doigts, ils sont si confortables et si détendus.

Je suis conscient de la température de l'air sur ma peau et de la position de mon corps allongé là.

Mes mains et mes doigts sont si détendus, si confortables et si lourds.

Mon cou et ma gorge se décontractent et se détendent.

Mon visage est détendu maintenant et ma mâchoire est détachée et si confortable. Ma mâchoire est légèrement entrebâillée.

Les muscles autour de ma bouche sont détendus et confortables.
Mes joues sont devenues si décontractées.

Mon nez est détendu, et je suis conscient de la température de l'air dans mes narines.

Et je remarque que l'air que je respire est légèrement plus frais que l'air que j'expire.

Mes yeux sont si détendus et si lourds, lourds et si détendus.
Je remarque des nuances de lumières filtrées à travers mes paupières fermées.

Et je me maintiens si confortablement détendu. Si détendus et en paix.
Et je suis à **un** avec l'Univers.

Mon front paraît comme de la soie, il est si doux, si détendu et si confortable.

Un sentiment de paix intérieure et de calme s'infiltré dans la couronne de ma tête et se répand tout le long de mon corps jusqu'en bas, et je deviens de plus en plus mou et détendu.

Et cette relaxation descend jusqu'au bout de mes orteils.
Je me sens à **un** avec l'Univers.

Mon esprit est ouvert et réceptif à toutes les suggestions qu'on me donne et je sais qu'elles sont pour mon bien.

J'écoute complètement avec mon esprit et mon corps et j'absorbe toutes les suggestions.

Maintenant, je vais encore plus profondément bas dans un niveau de relaxation totale, alors que mon corps est totalement enveloppé d'une lourdeur, comparable à celle du plomb.

En allant de plus en plus profondément bas.
De plus en plus profond et de plus en plus mou.

Et quand j'atteins le sous-sol, j'y resterais pendant un petit moment afin que mon esprit soit prêt à recevoir des conseils du moi plus profond, mon subconscient.

2. Détente du pendule



Prenez de longue profonde respiration et détendez-vous pendant que votre corps est allongé confortablement à cet endroit-là.

Vous entendez ma voix et tous les mots que je prononce et cela vous fais sentir parfaitement bien.

Maintenant, portez toute votre attention sur ce pendule, et alors que vous faites cela, commencez à ressentir une détente qui parcourt tout votre corps.

Vos yeux sont totalement et complètement, fixés sur ce pendule. Vous ne voyez plus que lui, et pourtant vous vous détendez toujours plus. Vous ne voyez que ce pendule, et rien d'autre.

Vous êtes influencé par ce pendule qui vous détend de plus en plus, à chaque mouvement. Ma voix vous semble masquée, affaiblie, comme éloignée de cette pièce.

(Ici, vous baissez volontairement le son de votre voix, tout en poursuivant l'induction verbale)

Vos yeux commencent à se fatiguer, vos yeux deviennent de plus en plus lourds, alors que vous continuez à fixer votre regard sur ce pendule qui oscille de droite à gauche et, qui vous détend profondément.

Vous voulez fermer vos yeux, car ils deviennent de plus en plus lourd et ils vous picotent légèrement.

Ce picotement qui survient, n'est pas désagréable, mais vous voulez quand-même fermer vos yeux.

Vos yeux sont fatigués, ils sont lourds, vos paupières sont lourdes. Elles sont pesantes. Vos paupières vous semblent de plus en plus lourdes. Vos yeux sont fatigués. Mais vous vous freinez de les fermer !

(Ici, montez le son de votre voix, puis abaissez-le aussitôt)

Résistez à cette fatigue qui gagne peu à peu vos yeux et vos paupières. Ne vous laissez pas gagner par le sommeil, pas encore.

La fatigue de vos yeux s'accroît encore davantage, alors que vous continuez à fixer vos yeux sur les mouvements de ce pendule qui se balance de droite à gauche, de droite à gauche.

Vous ne pouvez plus résister à cette fatigue qui vous gagne. Maintenant, laissez-vous bien aller et lentement, vous allez fermer vos yeux.

Laissez vos paupières se fermer doucement, et appréciez ce doux repos hypnotique qui vous gagne, progressivement et totalement.

Vos yeux sont fermés maintenant et savourent un profond relâchement.

Vous continuez à entendre ma voix, qui vous paraît de plus en plus lointaine. Mais votre subconscient enregistre et exécute toutes les suggestions que vous entendez.

Vous prenez le contrôle de votre subconscient et de votre esprit, alors que vous vous détendez toujours plus, avec chaque respiration que vous prenez.

Ainsi, vous gardez le contrôle, car c'est vous qui décidez de suivre les instructions que vous entendez.

Vous êtes maintenant profondément assoupi dans un repos hypnotique, mais vous continuez à entendre tous les mots que je glisse.

Vous glissez dans un sommeil hypnotique parfait, alors que vous vous détendez toujours plus avec chaque respiration que vous prenez.

3. Induction de la pesanteur



Fermez les yeux et permettez-vous de vous détendre, alors que vous prenez de longues profondes respirations. Et à chaque respiration que vous prenez, laissez votre corps se détendre de plus en plus. Vous inspirez de la détente, du bien-être et vous expirez tous les éléments négatifs, comme le stress et les tensions.

Ressentez une lourdeur qui va progressivement s'amplifier au niveau de vos épaules. Vous commencez à ressentir une impression de pesanteur, de lourdeur au niveau de vos épaules. Cette sensation de lourdeur, se transforme en engourdissement, qui s'intensifie, avec chaque respiration que vous prenez.

Ces sensations de pesanteur et d'engourdissement vont progressivement s'intensifier, alors que votre détente s'accroît, vous êtes devenu bien plus détendu que le moment précédent.

Vous êtes devenu si lourd et si pesant, que cette lourdeur, cette pesanteur se généralise dans la totalité de votre corps. Cette profonde détente passe par chaque membre. Vos bras vont devenir pesant, aussi lourd que du plomb. Ressentez cette lourdeur, cette pesanteur aux niveaux de vos bras.

Vos bras sont tout lourds. Totalement lourd, totalement pesant. Vous ressentez, cette lourdeur plus particulièrement au niveau de vos avant-bras. Cette lourdeur, cette pesanteur, se généralise dans la totalité de vos bras.

Vos deux bras deviennent bien engourdis. Vos bras sont engourdis. Vos bras maintenant sont totalement engourdis, complètement engourdis. Et cet engourdissement se transmet à vos jambes. Vos jambes à leur tour deviennent toutes engourdies, complètement engourdies, totalement engourdies.

Maintenant, vos bras et vos jambes, sont pris dans un engourdissement agréable qui vous détend de plus en plus profondément. Et maintenant vous ressentez que cette lourdeur, cette pesanteur, va se généraliser dans tout votre corps et dans tous vos membres.

Et à son tour, votre corps s'engourdit. Vous commencez, à ressentir cette agréable sensation. Tout votre être est engourdi. Vos bras, vos jambes, et tous les membres de votre corps s'engourdissent.

Tout votre corps, tous vos membres, sont maintenant lourds et pesants. Vos membres sont devenus aussi lourds que du plomb, et vous vous sentez parfaitement bien. Maintenant, tous vos membres de votre corps sont si lourds, si pesants, si engourdis qu'ils vous semblent s'enfoncés profondément dans le divan.

Et alors que vous vous laissez aller et que vous lâchez prise, vous commencez à vous connectez de plus en plus avec les attentes de votre corps. Et plus vous vous laissez aller, plus vous descendez, vers un état modifié de conscience, dans lequel vous allez vers une zone, une zone située juste au bord de l'endormissement.

Et vous accueillez complètement ce relâchement, car vous savez qu'il vous permet d'accéder au plus profond de vous-même. Et alors que cette lourdeur, cette pesanteur, se transforme doucement en engourdissement, vous plongez dans un profond sommeil hypnotique.

Tout votre être, vos membres, votre corps s'engourdissent. Maintenant, vous sentez, cet engourdissement qui grandit, vous envahit. L'engourdissement s'intensifie, s'accroît.

Et cet engourdissement gagne votre cerveau. À son tour, votre cerveau s'engourdit. Votre corps, votre esprit sont complètement immergés dans l'engourdissement. Un immense calme s'empare de votre corps et de votre esprit.

Votre esprit se détache entièrement de tout élément extérieur. C'est un agréable bien-être qui vous envahit.

Votre tête est devenue si pesante et si engourdie que tout s'y ralentit de plus en plus. Tout s'y confond, s'y mélange. Votre esprit s'engourdit de plus en plus totalement.

Toutes vos préoccupations ont disparu. Vos soucis, vos pensées parasites sont effacés, gommés, radiés de votre mental. C'est maintenant le vide total dans votre esprit. Vous vous sentez parfaitement bien, alors que vous êtes au bord du sommeil.

Vous vous endormez, alors que votre subconscient est en éveil, intéressé seulement par les suggestions qu'il entend. Tout le reste n'a aucune importance, alors que vous avez de plus en plus sommeil et que vous vous endormez.

4. Induction de respiration yogique



Ceci est une technique très puissante capable de produire un état profond d'hypnose.

Détendez-vous confortablement maintenant alors que je vous invite à regarder attentivement le bout de votre nez. Et alors que vous regardez le bout de votre nez, vous pouvez remarquer que vous pouvez voir un côté avec un œil, et l'autre côté de votre nez avec l'autre œil. C'est bien parce que je voudrais que vous alterniez bientôt votre point de concentration alors que vous vous focalisez toujours sur votre respiration.

Alors si vous êtes prêt je vous invite à vous concentrer maintenant un peu plus sur votre respiration, et vous imaginez que vous respirez seulement à travers votre narine gauche. C'est ça, respirez seulement à travers cette narine gauche, et alors que vous respirez lentement à travers votre narine gauche, je me demande si vous pouvez utiliser votre œil droit pour voir votre narine droite. Ensuite, retenez votre respiration pendant **3** secondes avant d'expirer doucement à travers votre narine gauche. C'est bien, maintenant, imaginer que vous inspirez à travers la narine droite, et alors que vous inspirez à travers votre narine droite.

Utilisez votre œil gauche pour voir le côté gauche de votre nez, et retenez votre respiration pendant **3** secondes, et laissez-vous aller de plus en plus profondément profond pendant que vous faites cela.

Maintenant, inspirez de nouveau à travers votre narine gauche et retenez votre inspiration pendant **3** secondes alors que vous regardez le côté droit de votre nez avec votre œil droit, et ensuite expirez l'air à travers votre narine gauche. Très bien, je vous invite à continuer d'alterner l'air dans les narines, pendant que vous changez d'œil pour regarder de chaque côté du nez.

Vous retenez chacune des inspirations pendant **3** secondes avant d'expirer à travers la même narine que vous avez inspirée. Et alors que vous vous concentrez sur l'alternance de la respiration dans vos narines, changez d'œil pour regarder sur le côté du nez correspondant.

Vous êtes conscient de votre corps qui est allongé ici dans cette pièce, respirant l'air dans vos narines en alternance, et vous trouvez que chacune de ces respirations vous emmène encore plus profondément en hypnose, plus profondément dans un sentiment de paix et de sérénité la plus totale. C'est bien continué ainsi.

Et alors que vous allez de plus en plus profondément en hypnose, vous êtes encore plus attentif aux sons de ma voix et aux paroles que je prononce. Et mes mots peuvent devenir de plus en plus lointain de temps en temps, alors que vous allez toujours plus loin dans cet état de relaxation, vous accédez à un profond relâchement de tout votre corps et de tout votre être, de plus en plus profondément, profond.

Cependant, votre subconscient entend à un profond niveau et vous trouvez que vos yeux commencent à devenir vraiment fatigués et si lourd, vraiment fatigués et vraiment lourds et vraiment détendus.

Et c'est si merveilleux de pouvoir les laisser seulement se fermer, les laisser seulement se détendre, se relaxer pendant que vous entendez le son de ma voix et toutes les suggestions. Faites confiance à votre subconscient pour qu'il ajuste votre niveau de détente pour que vous alliez de plus en plus profondément en hypnose, avec chaque mot que je glisse et à chaque suggestion que vous entendez.

Et c'est un sentiment merveilleux de se détendre, et vous vous sentez si confortable que votre corps devient de plus en plus lourd, vos mains et vos bras se sentent comme du plomb, vos pieds et vos jambes sont détendus et lourds, alors que vous allez de plus en plus profondément profond dans un doux repos hypnotique.

(Quand les yeux se ferment)

C'est bien, vos yeux se sentent bien plus confortables maintenant qu'ils sont fermés. Cela ne demande aucun effort de garder les yeux fermés, pendant que vous entendez le son de ma voix. Détendez-vous de plus en plus, lâchez prise et laissez-vous bien aller.

Maintenant, regardez dans l'écran de votre esprit juste entre les sourcils, où la glande pinéale se trouve, et laissez-vous emporter. Vous commencez à voir une myriade de couleurs tourbillonnante, du rouge éclatant, un orange vibrant, des tons plus foncés de bleus et de violet.

Détendez-vous et admirez ces couleurs qui tourbillonnent dans votre esprit, comme un flux d'énergie qui vous détend et vous apaise au plus profond de vous-même. N'essayez même pas de faire quoi que ce soit. Laissez-les seulement vous venir à vous, regardez-les en tant qu'observateur, et vous pouvez vraiment être curieux sur ce que vous voyez alors qu'elles flottent, en provenance de votre subconscient, pour former des images. Que pouvez-vous voir ? ***(Pause)***

Et au beau milieu de tout ça, les lumières commencent à se dégager pour laisser entrevoir qu'il y a une porte.

Remarquez la couleur de la porte, et la porte s'ouvre devant vous et vous la franchissez. Et alors que vous passez de l'autre côté, vous vous apercevez que vous vous êtes retrouvé au sommet d'un long escalier, un joli escalier, majestueux. Vous êtes attiré et vous commencez à descendre de plus en plus profond et toujours plus profond, avec chaque marche que vous prenez. Une fois de plus, vous vous observez aller de plus en plus profondément profond en hypnose.

C'est intéressant de voir que pendant que vos yeux deviennent vraiment lourds, vos jambes et vos mains vous paraissent aussi lourdes que du plomb, alors que vous allez de plus en plus profond maintenant, plus profondément dans ce merveilleux état de relaxation, avec chaque marche que vous descendez, vous vous détendez de plus en plus profondément, profond.

Et alors que vous arrivez en bas de l'escalier vous vous retrouvez dans un endroit magnifique, l'endroit parfait pour vous détendre. Et alors que vous vous détendez et que vous vous permettez de devenir encore plus confortable que le moment précédent, vous pouvez voir beaucoup plus d'images flottées dans votre esprit. Et alors que vous les contemplez, vous pouvez voir que ces images forment des symboles dans votre subconscient.

Et même si vous êtes conscient de ces formes et de ces images, vous vous sentez aller encore plus profondément, alors que les couleurs et les formes s'apaisent et sont remplacées par une lumière un peu plus tamisée. Imaginez seulement cette pénombre reposante dans votre esprit, alors que vous êtes confortablement logé au centre de votre être. Votre subconscient s'élève pendant que votre conscience se repose, comme les vagues de l'océan. Ces vagues qui tangent de haut en bas, en haut puis en bas. Le subconscient s'élève alors que le conscient va de plus en plus profondément, endormit. Et vous êtes en train d'écouter entièrement avec votre subconscient maintenant, et chacune de ces suggestions s'est introduite en profondeur et continuera à faire leur chemin pour créer un nouveau circuit.

5. Induction progressive de la lourdeur



Allongez-vous confortablement, fermez les yeux et prenez de longue profonde respiration. Et alors que vous vous laissez aller, contentez-vous de faire le mieux que possible de tout ce que je vais vous dire. Alors focalisez maintenant toute votre attention sur vos pieds et détendez vos orteils.

Détendez bien vos orteils. Décontracter complètement vos pieds et laissez-les se relâcher dans toute leur masse. Détendez bien à fond vos deux pieds. Et maintenant la détente se poursuit le long de vos jambes, et vos jambes deviennent si lourdes, et si pesante. Laissez-les aller lourdement, pesamment, de tout leur poids.

Tous les muscles à cet endroit-là se détendent profondément, et vos jambes deviennent de plus en plus lourde, alors que toute tension est éliminée. Et vous portez maintenant toute votre attention sur votre ventre.

Détendez-en bien les muscles. Laissez s'affaisser la paroi de votre ventre, elle se détend complètement. Plus aucune tension dans votre ventre.

Vos muscles abdominaux se détendent complètement. Vos muscles abdominaux sont profondément détendus. Votre respiration est devenue calme, profonde, et régulière. Et vous vous laissez aller à cette agréable sensation de relaxation qui s'empare de vous.

Vous vous laissez aller de plus en plus avec chaque respiration que vous prenez. Ressentez que cette détente poursuit maintenant sa progression à vos épaules. Vos épaules se détendent maintenant complètement et totalement.

Focalisez maintenant toute votre attention sur vos mains, détendez-les, et relâchez bien tous les doigts de vos mains ainsi que les paumes et les poignets qui deviennent totalement souples. Cette détente continue sa progression vers vos bras.

Et laissez vos bras se décontractés et s'enfoncés complètement dans la surface sur laquelle, ils sont déposés. Rendez vos deux bras complètement souples, totalement relâchés, parfaitement détendus.

Vos deux bras sont maintenant complètement détendus, et sont baignés dans la lourdeur. Maintenant, desserrez bien les mâchoires et relâchez-en bien les muscles. Détendez complètement les muscles autour des yeux, ainsi que ceux des sourcils.

Relâchez bien tous les muscles de votre front. Votre visage tout entier est maintenant profondément détendu, alors que toutes les tensions que vous aviez à cet endroit-là, se sont totalement dissipées.

Relâchez maintenant, mentalement et physiquement tous les muscles de votre nuque. Éliminez toute tension, raideur, ou crispation qui aurait pu se logé à cet endroit-là. Sentez que votre nuque s'est bien relâchée. Votre cou et votre nuque sont maintenant totalement décontractés et relâchés.

Ressentez maintenant que cette détente bienfaisante parcourt votre dos, et les muscles à cet endroit-là se décontractent et se détendent complètement.

Détendez bien maintenant, vos muscles lombaires, dans le creux des reins et laissez votre corps s'affaisser mollement sur lui-même de tout son poids. Maintenant, votre corps est profondément détendu, des talons jusqu'aux épaules.

Vous êtes totalement détendu, et complètement décontracté, alors que vous commencez à percevoir une lourdeur qui se développe au niveau de vos bras. Ressentez cette sensation de lourdeur qui s'intensifie à chaque respiration que vous prenez, et chaque fois que je prononce le mot « lourdeur » et tous ses dérivé.

Et vos bras s'alourdissent, une lourdeur agréable se répand en eux, du sommet jusqu'aux extrémités. Vos bras deviennent lourds, vos bras sont lourds et pesants. Concentrez-vous bien sur cette sensation de lourdeur et de pesanteur qui s'accumule dans la totalité de vos bras.

Vos bras sont devenus si lourd, qu'ils vous paraissent aussi lourds que du plomb. Et cette lourdeur se transmet à vos jambes, qui à leur tour s'alourdissent.

Comme vos bras, vos jambes sont entièrement lourdes. Cette lourdeur se manifeste maintenant dans la totalité de votre corps. Tout votre corps est pesant. Votre corps devient de plus en plus lourd, aussi lourd que du plomb.

Maintenant, cette lourdeur, cette pesanteur se transforme graduellement en engourdissement. Tout votre corps s'engourdit.

Tout votre corps subit un engourdissement qui s'empare de chaque muscle.

Cet engourdissement vous envahit rapidement, et vous savourez cette agréable détente qui s'accroît toujours plus.

Tous les muscles de votre corps sont pris par cet engourdissement agréable, qui vous procure un bien-être total. L'ensemble de votre corps est engourdi.

C'est une sensation de plus en plus plaisante. A chaque respiration votre corps est de plus en plus engourdi, vous vous sentez bien plus détendu que le moment précédent.

Tous les membres de votre corps ainsi que tous vos muscles sont parfaitement décontractés et profondément détendus.

Maintenant que votre corps est parfaitement détendu, un immense calme s'installe de votre esprit. Tout ralentit dans votre esprit, au fur et à mesure que votre état s'approfondit.

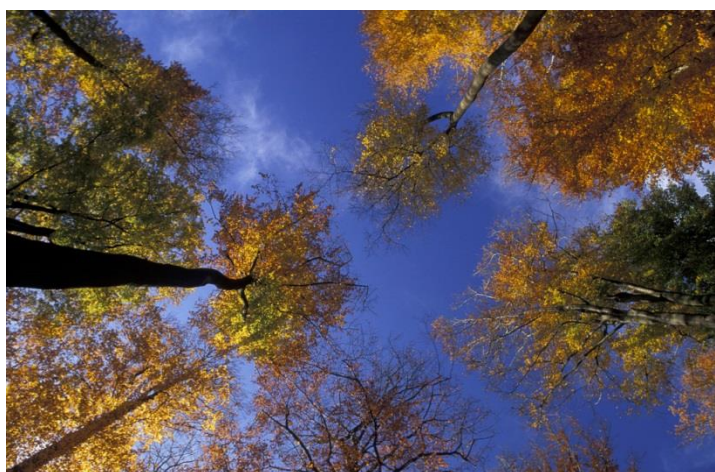
Et alors qu'un engourdissement agréable s'empare de votre esprit, vous vous laissez glisser dans une douce inconscience.

Vos pensées, ainsi que vos préoccupations, de plus en plus s'effacent et disparaissent pour vous laisser au calme. Maintenant, vous vous sentez parfaitement bien et merveilleusement calme.

Et soudainement vous avez sommeil. Vous vous endormez de plus en plus dans un profond sommeil hypnotique.

Vous glissez, dans un état hypnotique complet, dans lequel toutes les suggestions que vous entendez, auront un effet permanent et immédiat sur votre subconscient.

6. Induction de l'énergie



Vous vous sentez vraiment détendu. Et vous êtes conscient de votre corps maintenant. Vous pouvez le sentir s'enfouir plus profondément dans le fauteuil. Votre esprit a le contrôle complet de votre corps y compris de vos muscles. Alors, prêtez votre attention sur vos pieds et vos doigts de pieds.

Il y a une énergie qui circule à l'intérieur de la plante de vos pieds, et cette énergie détend tous les muscles de vos pieds et de vos orteils. Ressentez ces muscles qui se détendent maintenant, et cette énergie se déplace en direction de vos mollets, et pendant cela, les muscles de vos mollets deviennent assez relâchés et détendus.

Ressentez les muscles de vos mollets qui se détendent. L'énergie se déplace maintenant dans les muscles de vos cuisses, les entraînant à simplement se laisser aller et à devenir relâchées. Maintenant, laissez les muscles de vos cuisses se décontracter.

Et cette énergie relaxante se répand dans vos hanches, et les muscles à cet endroit-là se détendent également en se laissant aller. Et maintenant cette énergie circule dans vos muscles fessiers, et ces muscles se détendent également.

Ressentez l'énergie flottée maintenant, et elle bouge en direction des muscles de votre abdomen, la taille et le bas de votre dos.

Pendant que cela se produit, tous les muscles ici sont baignés d'une énergie relaxante, qui les entraîne à se détendre si profondément.

Et si votre esprit vagabonde maintenant, c'est très bien. Cela signifie que vous êtes détendu et que vous vous sentez endormi. Votre subconscient écoute et enregistre très soigneusement tout ce qui est dit, chaque mot que je dis.

Maintenant, cette énergie circule en direction de votre poitrine, et les muscles à cet endroit-là se détendent et se décontractent. L'énergie se répand dans vos épaules maintenant, et pendant que les muscles se détendent, vous pouvez ressentir vos épaules qui se relâchent.

Et maintenant, l'énergie se déplace dans vos bras, vos mains, vos doigts, relâchant tous ces muscles.

Vous pouvez même ressentir des picotements dans le bout de vos doigts alors que l'énergie parvient à eux. Cette énergie relaxante se répand maintenant dans votre cou, et si vous avez une tension à cet endroit-là, alors elle se dissoudra toute simplement, permettant aux muscles de votre cou à devenir relâchés et libre.

L'énergie s'étend maintenant dans votre tête, entraînant les muscles de votre cuir chevelu et autour des oreilles, du nez et de la bouche à se laisser aller. Votre mâchoire se détend et vos dents sont desserrées.

Votre corps entier est maintenant totalement détendu. Vous vous sentez assoupi, confortable, et en sécurité. Cette énergie est toujours à l'intérieur de vous et maintenant elle flotte du dessus de votre tête jusqu'à tout en bas en direction de vos pieds.

Alors que l'énergie atteint vos pieds, votre corps entier est maintenant enveloppé d'une bulle chaleureuse d'énergie qui vous protège d'influences négatives.

Vous êtes vraiment détendu maintenant, et vous vous sentez endormi. Vous avez aussi peut-être la possibilité d'entendre des sons autour de vous, mais seulement s'il y a quelque chose qui demande votre attention immédiate, vous restez totalement détendu.

Les sons que vous entendez, y compris ma voix, vous permettent de vous détendre encore plus profondément. Vous avez la facilité de sortir de transe à tout moment que vous le désirez, et vous êtes complètement en sécurité.

Alors, continuez à vous détendre complètement, laissez-vous aller, et soyez à l'aise.

7. La bibliothèque du château



Imaginez ou prétendez que vous êtes dans un couloir en pierre assez particulière. Vous vous êtes retrouvé dans le couloir d'un grand château au milieu des montagnes. Et alors que vous longez ce couloir, remarquez que vous pouvez entendre le son de vos pas résonner sur le pavé. Vous pouvez également distinguer de très jolis tableaux accrochés aux murs. Et en vous y rapprochant de plus près, vous pouvez voir que la plupart de ces images sont des scènes de chasse se déroulant dans les hauteurs de ce merveilleux pays.

Et alors que vous continuez, vous pouvez voir qu'au bout du couloir il y a une large porte en chêne, robuste et très élégante. Je me demande si vous pouvez imaginer ce qu'il y a de l'autre côté de cette jolie porte en bois. Vous sentez que quand vous allez l'ouvrir, vous allez vous retrouver dans un endroit merveilleux, un endroit de paix et de lieu sûr. Et alors que vous ouvrez la porte, vous êtes surpris de constater que vous êtes entré dans une ancienne bibliothèque.

En fermant la porte derrière vous, vous vous sentez envelopper d'une couverture chaleureuse de tranquillité et de calme, un profond silence qui vous apaise. En regardant tout autour de vous, vous admirez les grands murs remplis d'étagères. Chaque étagère contient des livres anciens alignés avec des tons dégradés de vert, de bordeaux et de cuir bleu-indigo, et tous sont gravés de lettrages dorés.

Vers le centre de la pièce, il y a un large sofa bien rembourré et un grand globe terrestre, antique sur un support acajou. Mais vous n'êtes pas ici juste pour admirer la beauté et la sagesse des âges captivés dans cette pièce, vous êtes aussi ici pour aider le conservateur de la bibliothèque.

Alors, en regardant sur votre gauche, vous pouvez voir une rangée d'étagères vides, et aussi une table avec un tas de livres tout poussiéreux entassés en amas par-dessus. Il y a un large plumeau blanc en face de vous, vous le ramasser. Votre tâche maintenant, est de prendre chaque livre un par un et, les dépoussiérer avant de les remettre délicatement sur l'étagère en face de vous. L'étagère est longue et vous devez la remplir avec les livres nouvellement nettoyés. Prenez le premier livre et commencez à enlever la poussière, doucement et soigneusement, en vous assurant de faire le devant, l'arrière et les côtés. Une fois terminé, placez-le délicatement sur l'étagère et arrêtez-vous pendant un moment.

Et prenez conscience qu'avec chaque moment que vous passez avec chaque livre, vous commencez à vous détendre de plus en plus. Quand je vous dis de continuer, vous continuez de dépoussiérer les livres et de les remettre soigneusement sur l'étagère, jusqu'à la remplir entièrement. Une fois que vous commencez à faire cela, ne m'écoutez plus, ne faites aucun effort de m'écouter.

Je serais bien sûr entrain de vous parler, et vous m'entendrez, mais n'essayez pas de suivre mes instructions. N'essayez pas de suivre ce que je dis parce que je serais en train de parler à votre subconscient, qui entendra toujours, et qui prêtera toujours attention.

Votre travail est de continuer à enlever la poussière sur chacun de ces livres un par un et de les remettre soigneusement sur l'étagère pour qu'elle soit entièrement remplie en ne faisant pas du tout attention à moi, pour vous permettre de remplir toute l'étagère. Lorsque vous avez complètement rempli l'étagère avec les livres nouvellement dépoussiérés, vous souleverez votre main droite pour me signaler que vous avez terminé.

Une fois que vous avez fait cela, vous pouvez m'écouter à nouveau. Et d'ici là, vous serez dans un état profond de relaxation, bien plus profond que le moment précédent.

Souvenez-vous de prêter votre attention sur la tâche à réaliser, doucement et facilement. Maintenant, continuez soigneusement à dépoussiérer chaque livre, souvenez-vous de faire la poussière sur le dessus, l'arrière et les côtés, doucement et avec soin, mais ne faites pas attention à moi.

Chaque mouvement de plumeau vous transporte dans un état de détente encore plus profonde.

Chaque livre que vous dépoussiérez vous entraîne à basculer encore plus facilement et profondément en hypnose.

Le plus prêt vous êtes de remplir l'étagère, et plus profondément en hypnose vous irez. Avec chaque mouvement de plumeau, vous basculez plus bas et plus bas, de plus en plus profondément profond dans un doux repos hypnotique.

Vous vous sentez plus paisible et serein alors que vous continuez d'aller plus bas, de plus en plus profond avec chaque mouvement de plumeau sur chaque livre que vous dépoussiérez.

Quand vous avez terminé votre travail avec l'étagère remplie de livres soigneusement rangés, votre main droite s'élèvera toute seule pour signaler que vous avez terminé votre travail, et ensuite vous pourrez m'écouter à nouveau.

Pendant ce temps, continuez à dépoussiérer chaque livre, complètement et soigneusement et ensuite vous allez les placer délicatement sur l'étagère. Avec chaque mouvement de plumeau que vous faites, et avec chaque livre que vous dépoussiérez, vous glissez de plus en plus profond dans cet état de relaxation.

Regardez la beauté des livres anciens que vous nettoyez. La beauté de chaque volume vous apaise et chaque fois que vous placez un livre sur l'étagère, vous allez de plus en plus profondément dans la tranquillité et la sérénité la plus profonde.

Je suis en train de parler directement à votre subconscient et tout ce que vous avez à faire est de continuer à faire ce que vous êtes en train de faire jusqu'au point d'avoir terminé, et d'avoir remplie entièrement l'étagère.

Et alors que vous soulevez votre main droite pour me signaler que vous avez terminé, vous serez à ce moment-là, précisément dans un niveau encore plus profond de relaxation, bien plus que jamais auparavant.

Continuez à dépoussiérer chacun de ces magnifiques livres et placez-les soigneusement sur l'étagère.

Plus près vous arrivez à la fin du remplissage de l'étagère, plus profond, vous allez. Avec chaque livre que vous dépoussiérez et à chaque livre que vous rangez sur l'étagère, plus profond et profondément vous allez dans un doux repos hypnotique, plaisant et relaxant.

Maintenant que vous avez terminé, vous pouvez m'écouter à nouveau, parce que maintenant, vous êtes dans un niveau encore plus profondément profond que le moment précédent.

8. La flamme de la bougie



Prenez **7** profondes respirations, respirez le plus profondément possible en gonflant bien votre ventre, puis videz vos poumons lentement le plus possible en dégonflant bien votre ventre, avec chaque expiration.

Pendant que vous fixez votre regard sur la flamme de la bougie, je vais compter.

Quand j'annonce le numéro **1**, j'aimerais que vous fermiez les yeux, et que vous imaginiez que vous pouvez voir la flamme de la bougie dans votre esprit.

Ensuite quand je prononce le numéro **2**, vous ouvrez vos yeux et vous regardez à nouveau la flamme de la bougie.

Et pendant que vous regardez la flamme, j'irais éventuellement jusqu'au numéro **3**, et à ce moment-là, je vous invite à fermer les yeux à nouveau et imaginer une fois de plus la flamme dans votre esprit.

Prêtez votre attention sur la flamme de la bougie dans votre esprit.

Alors que vous regardez la flamme dans votre subconscient, vous remarquerez que le centre est spécialement plus vif et plus flamboyant.

Et alors que vous focalisez toute votre attention sur cette partie de la flamme qui vous détend par sa force et sa lumière, je vais commencer à compter.

À **1**, fermez vos yeux et continuez à voir la flamme de la bougie dans votre imagination.

Même dans votre imagination, vous prêterez votre attention sur la partie la plus vive et reluisante de la flamme, le centre.

Et pendant que je vous parle, vous deviendrez de plus en plus détendu et endormit, parce que cette flamme devient pour vous, un symbole de sommeil.

La flamme veut dire que vous... **DORMEZ**.

La flamme est égale, à... **DORMIR**. Votre subconscient commence vraiment à associer l'image de la flamme avec le fait de dormir.

Dans votre subconscient, la flamme devient un signal pour dormir, dormir profondément.

Que ce soit avec vos yeux ou avec votre subconscient que vous voyiez la flamme, votre sommeil augmente, les membres de votre corps deviennent lourds, vos paupières deviennent de plus en plus pesantes, et vous avez envie de basculer dans un sommeil de détente encore plus profonde.

La flamme veut dire « **DORMEZ** », la flamme est égale à dormir.

Ensuite, alors que j'atteins le numéro **2**, ouvrez encore vos yeux et regardez directement la flamme de la bougie, et alors que vous continuez à faire cela, vous remarquez que la flamme vous endort encore plus.

C'est comme un stimulus qui envoie l'information à votre subconscient que la flamme veut dire « **DORMEZ** », que la flamme est un symbole du sommeil, que la flamme est un signal pour que vous vous endormiez un peu plus, chaque fois.

Et alors que vous gardez vos yeux bien fermés maintenant, vous basculez dans un doux sommeil hypnotique, plaisant et relaxant alors que je continue à vous parler.

APPROFONDISSEURS

9. Le lagon de la relaxation



Commencer par votre induction préférée.

Alors que vous dérivez dans un sentiment de confort et de calme, je me demande, si vous pouvez vous imaginer sur un bateau de luxe, c'est un grand bateau confortable, et il y a beaucoup d'espace pour se détendre. Appréciez la sensation de la chaleur du soleil sur votre corps.

Et le bateau commence à naviguer sur une eau douce, d'une gamme de couleur bleue d'une beauté extraordinaire.

Vous vous allongez et vous vous permettez de vous détendre, et d'être encore plus confortable que le moment précédent. Et appréciez cette vue imprenable. Et plus vous naviguez loin, plus détendu vous devenez, alors que vous allez encore plus profondément dans un doux repos hypnotique.

Et alors que vous continuez à naviguer, vous remarquez d'impressionnants récifs de corail se dessinant dans l'horizon, aussi loin que vos yeux puissent les admirer. Sur le bateau se trouve une porte vitrée et si vous le souhaitez, vous pouvez admirer les profondeurs de la mer.

Vous pouvez observer les poissons multicolores qui se cachent dans les récifs de corail. L'eau du lagon est chaleureuse et attrayante, c'est le style d'endroit qui se trouve, la plupart du temps, dans les rêves.

Ce lagon dégage une beauté et dégage un charme unique en son genre, exerçant un magnétisme irrésistible. Vous pouvez vous évader des soucis du monde de tous les jours et devenir de plus en plus profondément détendu.

Le bateau tangue doucement d'un côté et de l'autre et vous êtes encore plus profondément détendu que le moment précédent.

Peut-être en vous remémorant d'un moment lorsque vous étiez un bébé et que l'on vous berçait avec amour de droite à gauche, de droite à gauche, et encore plus profondément maintenant.

Vous vous imaginez maintenant en pleine mer.

Vous avez quitté le lagon, rempli de vagues de relaxation, vous emportant plus profondément dans un sentiment de confort et de calme, un sentiment de relaxation et de somnolence.

Mais vous ne vous endormez pas, vous êtes attentif à tout ce qui est dit.

Et alors que vous êtes bercé de droite à gauche, j'aimerais que vous comptiez à rebours à partir de **100**, à chaque léger balancement.

Et avec chaque numéro que vous comptez et avec chaque souffle que vous prenez, ces vagues relaxantes vous emmèneront de plus en plus profondément détendues.

Alors, commencez maintenant à compter dans votre tête, pendant que vous vous bercez de droite à gauche... **100... 99...** en allant de plus en plus profondément à **98**. Si vous êtes perdu, recommencer à compter à partir de **100... 99... 98...**

Vous allez de plus en plus profondément dans un doux repos hypnotique.

Et vous vous apercevrez, qu'au moment vous atteignez **90...** peut-être un peu plus ou moins, ces numéros s'afficheront naturellement dans votre esprit.

Et vous saurez que vous vous trouvez dans un niveau le plus profond possible de relaxation. N'oubliez pas que si vous êtes perdus, vous pouvez compter de nouveau à partir de **100**.

Et permettez chaque numéro de vous emmener à chaque fois de plus en plus profondément détendu.

10. Les ondes cérébrales



Maintenant que votre corps et votre esprit se reposent, votre subconscient est en éveil, accessible à toutes les suggestions hypnotiques que vous entendrez, comme vous m'entendrez compter de **10** à **1**.

Et à chaque chiffre que je prononce, vous serez **10** fois plus détendu.

Je vais compter doucement, tranquillement, pour vous permettre de descendre, de descendre encore plus profondément, le rythme de vos ondes cérébrales.

Pour atteindre un rythme lent, un rythme bienfaisant, un rythme hypnotique... **10...9...**, et **8...**, plus les chiffres rapetissent, plus les ondes ralentissent... **7... 6... 5.**

À mi-chemin, entre l'état de relaxation et l'état hypnotique... **4... 3...** à deux pas d'une transe.

Une transe hypnotique... **2... 1...** vous êtes maintenant à goûter à la profondeur de la transe hypnotique aussi profonde que vous en avez le désir et le besoin en ce moment même...

11. Les sept portes de la profondeur



Dans un moment, je vais vous demander de visualiser certaines choses. Et pendant que vous faites cela, vous vous retrouverez à basculer de plus en plus profondément profond en hypnose et dans cet état merveilleux de relaxation. Je vous invite donc à imaginer une porte rouge, une porte rouge vif. Et sur la porte il y a un grand numéro 7.

C'est ça un numéro 7 sur la porte rouge. Quand vous pouvez voir la porte clairement dans votre esprit, secouer légèrement votre tête. **(Attendre le signal)**. Très bien, maintenant vous vous dirigez en direction de cette porte rouge. Mais la porte est fermée, alors vous la poussez pour qu'elle s'ouvre, et la porte s'ouvre facilement pour vous.

Et vous la refermez soigneusement derrière vous, et alors que vous entrez, vous vous apercevez que vous êtes entré dans une pièce colorée d'un rouge vif, tous les murs sont rouges, et la plupart des meubles sont rouges. Cette pièce représente le problème que vous avez actuellement, et du besoin que vous avez de trouver une solution.

Et pour vous, ce n'est pas un rouge agressif, mais plutôt réconfortant parce que vous savez que vous êtes entré à l'intérieur de votre problème, et que vous allez le surmonter grâce à l'hypnose.

Alors, regardez autour de vous maintenant et évaluez votre problème. Décidez sur la meilleure manière de comment surmonter ce problème et d'avancer. Demandez-vous quelles forces, connaissances et capacités avez-vous besoin pour vous aider à vous surpasser ?

Vous allez réunir toutes ces forces pendant que vous vous déplacez en direction d'une autre porte, et cette autre porte est orange. Et sur la porte orange, il y a un grand numéro **6**, un grand numéro **6** sur la porte orange. Et alors que vous rejoignez la porte, vous vous demandez ce qu'il y a de l'autre côté, et vous la poussez avec votre main pour qu'elle s'ouvre, vous poussez la porte pour qu'elle s'ouvre avec votre subconscient et vous traversez dans une jolie pièce orangée.

Et la pièce orange représente votre désir à surmonter ce problème et c'est très bien, parce que vous voulez vraiment le surmonter et vous savez qu'avec certitude que vous y arriverez. Tout ce dont vous avez besoin est de vouloir quelque chose tellement que vous finissez par y arriver, et je sais que vous le pouvez, les gens peuvent, vous savez, utiliser les ressources que vous avez.

Alors, réunissez tout ce désir que vous avez en vous de surmonter votre problème et emmenez-le dans la pièce jaune. Et la porte jaune a un grand chiffre **5** inscrit dessus. Et alors que vous entrez dans la pièce jaune, vous êtes envahi par de l'espoir et de l'optimisme, vous pouvez ressentir cet espoir et cet optimisme entré dans votre âme et dans l'endroit le plus profond de votre esprit, votre subconscient. Cette jolie pièce jaune vif est comme des rayons de soleil, c'est une pièce merveilleuse et votre espoir et votre optimisme augmente moment après moment.

Dirigez-vous en direction de la porte verte maintenant. La porte verte avec le numéro **4** inscrit dessus, un grand numéro **4**. Et alors que vous entrez dans la pièce verte, vous trouvez que vous pouvez basculer encore plus profondément. C'est ça, vous pouvez basculer un peu plus profondément en hypnose et dans ce merveilleux sentiment de calme et de relaxation en allant plus profondément et encore plus profondément.

Maintenant, la porte verte représente l'abondance et la croissance, juste comme la nouvelle naissance des semences au printemps et la promesse des choses à venir, et ce qui est le plus important c'est votre détermination de surmonter ce vieux problème en élevant de plus en plus votre confiance en vous et en ce processus. Tout cela s'amplifie et s'accroît avec chaque respiration que vous prenez et à chaque mot que je glisse. Vous savez que vous pouvez accomplir tout ce dont vous avez envie de réaliser, vous êtes déterminé, positif et confiant et vous vous sentez très bien, merveilleusement bien. Et en sortant de la pièce verte vous emmenez avec vous toute cette détermination de réussir tout objectifs fixés.

Dirigez-vous en direction de la porte bleue maintenant. Et sur la porte bleue se trouve le numéro **3**, un numéro **3** sur la porte bleue, et c'est une porte bleu vif, éclatante et joyeuse, et c'est de la manière dont vous vous sentez alors que vous allez encore plus profondément profond. Vous êtes maintenant bientôt prêt à commencer le travail que vous voulez faire afin de surmonter ce problème pour toujours.

Exactement comme les nouvelles récoltes qui poussent au printemps, la porte bleue vous offre la force de surmonter tout problème dans votre vie et c'est aussi un sentiment de calme intérieur profond d'être là. Et vous devenez de plus en plus vigoureux et encore plus calme, chaque jour, jour après jour.

Et la pièce paraît changer alors que vous la regardez dans les yeux de votre subconscient, à un jardin merveilleux avec un verger et des fleurs aux parfums envoûtants et les feuilles sur les arbres ont des tons si différents de couleurs, et tout cela vous permet d'aller encore de plus en plus profondément.

Et en avançant plus en avant, vous remarquez une autre porte, une porte indigo, cette porte à la couleur des profondeurs de la mer. Et sur la porte se trouve le numéro **2**, et alors que vous ouvrez la porte bleu foncé, vous vous retrouvez, à regarder les vagues de l'océan. Un sentiment de paix total se fait ressentir. Une paix et une sérénité totale s'emparent de vous et vous allez de plus en plus profondément profond.

Vous vous retrouvez à vous déplacé maintenant, vous flottez au-dessus de la mer profonde, dessus et dessus, de plus en plus profond. Mais quand même, vous montez au-dessus jusqu'au plus haut niveau de conscience, presque comme si vous étiez conscient de votre esprit supérieur. Montez et flottez toujours plus haut et toujours de plus en plus profondément profond dans ce joli sentiment de paix, jusqu'à que vous atteignez une porte céleste. Le ton le plus profond de violet, un violet somptueux, porte avec le numéro **1** inscrit dessus.

Et vous êtes maintenant à un avec l'univers et prêt à accepter et recevoir toutes les suggestions que vous entendez, et alors que vous entrez dans la pièce violette, vous voyez une jolie lumière blanche avec des reflets de violet resplendissant en provenance de la pièce. Alors, entrez dans la lumière maintenant que votre esprit est totalement ouvert et réceptive aux suggestions que vous entendez, dans cette profonde relaxation hypnotique.

12. L'Escalier de la profondeur



Et alors que vous devenez de plus en plus serein, vous commencez à vous enfoncer de plus en plus profondément et votre corps est devenu mou, si mou et si lourd qu'il vous paraît aussi lourd que du plomb. Vous êtes parfaitement apaisé et complètement détendu, ici en sécurité. Alors que vous vous enfoncez encore plus profondément, vous vous retrouvez debout, en haut d'un magnifique escalier.

(pause)

Le plus bel escalier que vous n'avez jamais vu. Alors que je compte de **dix** jusqu'à **zéro**, chaque chiffre vous fera aller encore plus profondément.

Dix. Vous descendez la première marche, plus profondément endormis maintenant.

Neuf. Alors que vous continuez à descendre les escaliers, vous vous sentez de plus en plus tranquille, parfaitement détendu, parfaitement apaisé, parfaitement à l'aise, de plus en plus profond.

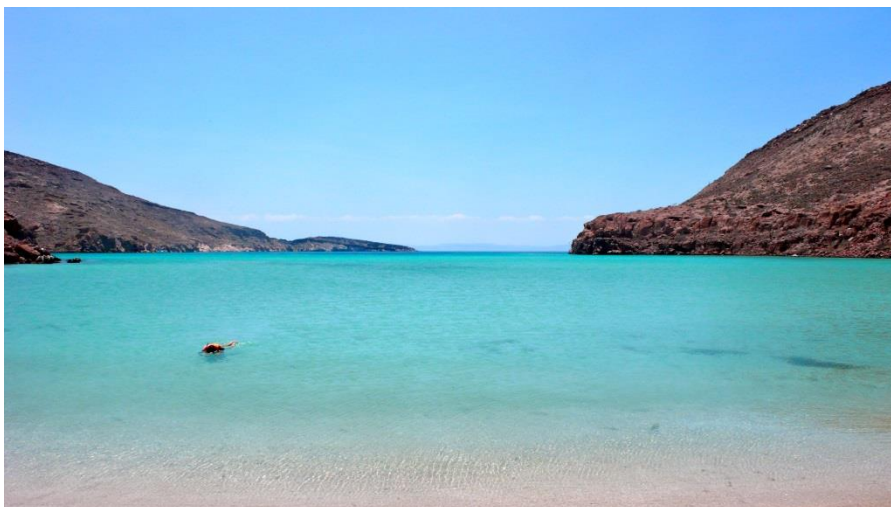
Huit. Alors que vous descendez toujours les escaliers, vous vous sentez de plus en plus tranquille, parfaitement détendu, parfaitement apaisé, parfaitement à l'aise, de plus en plus profond.

Sept. Alors que vous descendez chaque marche, vous vous sentez de plus en plus tranquille, parfaitement détendu, parfaitement apaisé, parfaitement à l'aise, de plus en plus profond. **Six.** Parfaitement détendu, complètement apaisé, de plus en plus profond.

Cinq. Et vous allez de plus en plus bas, infiniment bas. Parfaitement détendu, complètement apaisé, de plus en plus profond.

Quatre. Vous continuez à respirer profondément, vous vous sentez de plus en plus détendu, parfaitement apaisé, parfaitement à l'aise. **Trois.** Vous continuez à respirer profondément, vous vous sentez de plus en plus détendu, parfaitement apaisé, parfaitement à l'aise. **Deux.** Vous continuez à respirer profondément, vous vous sentez de plus en plus détendu, parfaitement apaisé, parfaitement à l'aise. **Un.** Vous continuez à respirer plus profondément, vous vous sentez de plus en plus détendu, parfaitement apaisé, parfaitement à l'aise, en complète sécurité alors que vous vous retrouvez dans le niveau le plus profond de relaxation totale.

13. L'escalier du paradis



Dans un moment, je vais vous demander de visualiser certaines choses. Et pendant que les images commencent à se former dans votre esprit, vous trouvez que vous commencez à ressentir des sensations et des sentiments merveilleux qui se manifestent à l'intérieur de vous.

Vous vous permettez de devenir encore plus détendu et confortable, plus détendu et plus confortable, bien plus que jamais auparavant.

Et je veux que vous imaginiez maintenant un joli escalier avec une jolie rampe en bois polis, courbé et richement orné. Un tapis d'un rouge chaleureux et profond vous invite la marche à suivre, le long de ce majestueux escalier.

Et vous vous sentez déjà détendu et confortable et en paix avec le monde, et pour une raison ou pour une autre vous savez que monter ces marches vous mèneront à expérimenter des sentiments de calme et de sérénité les plus célestes.

Et vous voulez vraiment aller là-bas, dans le niveau de conscience le plus élevé possible.

Et alors que vous contemplez ce magnifique escalier, vous pouvez entendre une douce mélodie qui vous invite à monter toujours plus haut, et alors que la musique bascule dans votre esprit, votre esprit s'élève en allant toujours plus haut.

Vous vous sentez attiré par ce merveilleux endroit et vous commencez à monter.

À **1...** Vous avez déjà commencé votre voyage en vous élevant. À **2...** Vous allez encore plus haut et à **3...** Vous vous sentez déjà encore plus confortable et encore plus détendu que jamais auparavant. À **4**, vous allez de plus en plus haut. À **5...** Un sentiment merveilleux vous élève toujours plus haut à **6**, et le bas des escaliers vous paraissent déjà si loin à **7...** Vous allez encore plus haut à **8**.

Vous vous détendez de plus en plus à **9...** Et bientôt, vous allez prendre conscience de jolies couleurs qui se trouvent tout autour de vous, peut-être des violets et des bleus, ou des tons de vert.

Ou bien, c'est possible qu'aucune couleur ne se manifeste à vous, mais seulement un sentiment merveilleux de chaleur et de confort.

À **10...** Vous flottez presque au-dessus de l'escalier maintenant. Et alors que vous atteignez la onzième marche, vous pouvez ressentir votre conscience, flottée en dehors de votre corps à **12**, et vous devenez encore plus détendu et plus confortable et en paix avec l'univers... **13** et **14** vous allez tous en haut. À **15...** Vous êtes presque arrivé au sommet de l'escalier qui vous emmène au paradis, **16...** Il vous reste seulement 4 marches, **17...** De plus en plus haut. **18, 19...** Et une marche de plus.

20 et vous êtes au sommet des escaliers, vos pieds ne touchent presque pas le sol parce que vous vous sentez si léger et vous flottez.

Vous êtes si merveilleusement calme et détendu, en paix avec le monde. Et alors que vous vous êtes retrouvé au sommet des escaliers, vous pouvez maintenant voir une porte.

Une porte qui vous emmène dans un endroit très spécial, dans lequel vous pouvez aller et vous allongez, si vous le désirez ainsi.

Un endroit où vous pourrez vous détendre encore plus profondément, pendant que vous entendrez toujours le son de ma voix pendant qu'elle vous guide doucement dans l'endroit le plus profond et le plus intime de votre esprit créatif.

C'est le siège de votre subconscient dans lequel des solutions à des problèmes peuvent être résolues.

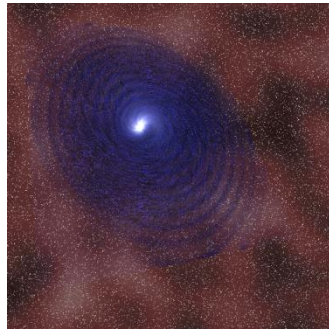
C'est l'endroit idéal pour que les changements que vous souhaitez faire dans votre vie aboutissent à un résultat positif et permanent, et pour que vous puissiez également évoluer et vous développer comme il se doit, comme vous le méritez.

Je vais maintenant être silencieux pendant quelques instants pour vous permettre de trouver cet endroit, profondément à l'intérieur de vous.

Et quand vous entendrez à nouveau ma voix, cela ne vous dérangera pas, bien au contraire, vous serez encore plus ouvert et réceptif.

Vous serez prêt à recevoir toutes ces nouvelles données, ainsi que de vous imprégner de toutes les suggestions que vous allez entendre.

14. L'Étoile de la relaxation



Vous devenez de plus en plus à l'aise, et ce n'est pas grave si parfois vous trouvez votre esprit errer juste un peu trop loin dans une certaine pensée qui est plaisante. Parce que votre inconscient continu a écouté et apprécie ce sentiment croissant de paix, d'harmonie et de tranquillité qui prend de l'ampleur et se développe chez vous maintenant.

Et vous connaissez ces sentiments merveilleux que vous avez quand vous dormez profondément, combien vous souhaitez parfois de pouvoir rester dans votre lit et somnoler un peu plus longtemps. Vous vous rappelez comment vous vous sentiez, étendu paresseusement sur une pelouse, ou une plage au soleil, peut-être, en entrant et sortant d'un sommeil somnolant, bâillant, et voulant juste rester où vous étiez.

Dans un moment, je vais compter lentement à rebours de **dix** à **zéro** et pendant que je le fais, vous constatez que vous vous détendez de plus en plus avec chaque chiffre que je prononce. De la même manière que vous vous êtes senti à ces occasions de somnolence dans le passé. Vous vous sentez juste comme profondément détendu à nouveau. **Dix...** Vous vous sentez descendre encore plus profondément à **neuf**, vous basculez dans un doux repos hypnotique de plus en plus profondément profond. **À huit...** vous êtes de plus en plus détendu.

À **sept**, vous allez de plus en plus profondément bas. **Six**, de plus en plus profond. Et à **cinq**, vous êtes à mi-chemin de la relaxation, **quatre**, et vous plongez dans ce sentiment merveilleux et confortable. À **trois... et deux...** vous y êtes presque maintenant. **Un et zéro.**

Je veux que vous imaginiez maintenant que vous observez un beau ciel de nuit et que vous pouvez voir, dans la distance, une étoile. Vous pouvez voir une belle étoile argentée et solitaire, scintillante à travers un ciel de nuit noire velouté, et cette étoile se trouve à des millions et des millions de kilomètres au loin.

Et vous concentrez votre regard entièrement sur cette étoile solitaire argentée.

Et pendant que vous concentrez votre regard fixement sur cette étoile argentée vous remarquez qu'elle commence à scintiller de plus en plus et vous devenez de plus en plus détendu, plus paisible, plus calme.

Imaginez maintenant que vous sortez de votre corps et que vous vous sentez attiré par cette étoile.

Vous commencez à flotter en direction de l'étoile, à travers l'espace et le temps, à travers l'hémisphère de la terre, en passant les comètes et les planètes, dans une galaxie différente et de plus en plus près de votre étoile.

Et plus vous vous rapprochez de votre étoile, plus elle paraît devenir plus grande et plus brillante. Plus cette étoile scintillante s'élargit, et plus confortable et détendu vous devenez.

Et l'étoile se trouve ici, juste en face de vous. Une étoile solitaire argentée, et vous êtes sur votre étoile. Et l'étoile fait partie de vous, vous êtes l'étoile.

Cette étoile qui brille au-dessus de la terre, des millions et millions de kilomètres au loin.

Et alors que vous allez de plus en plus profondément dans un doux repos hypnotique, vous remarquez qu'il y a un bel escalier sur votre étoile, avec des centaines de marches vous menant tout en bas, dans un endroit merveilleux.

Vous commencez à descendre, presque en flottant, tout bas.

Vos pieds ne touchent presque pas l'escalier, vous pouvez voir que sur chaque marche est inscrit le mot « détente ».

Et comme vous flottez vers le bas, vous devenez encore plus confortable, encore plus détendu et à l'aise, détaché et avec une sensation de confort.

Alors que vous continuez à écouter le son de ma voix, vous vous sentez endormi et vous dérivez de plus en plus profondément profond.

De temps en temps, vous pouvez vous sentir presque comme si vous étiez en train de dormir parce que vous êtes si détendu, si détendu, si détendu...

SUGGESTIONS

15. Accepter la perte d'une personne / *Faire le deuil*



Et alors que vous basculez de plus en plus profond dans ce merveilleux état de calme et de confort, vous pouvez être conscient de ma voix ainsi que de certaines pensées en particulier. Et si vous le faites, c'est très bien parce que vous ne devez pas écouter mes mots consciemment, car votre subconscient entendra et comprendra tout ce qui est dit. Vous pouvez donc dans votre esprit vous émergez de mémoires apaisante, et si vous vous le permettez, alors appréciez-les vraiment.

Parce que vous n'avais absolument rien à faire dans l'immédiat, seulement de vous détendre encore plus profondément et de lâcher prise. Je vais parler à votre subconscient de quelque chose qui vous a dérangés pendant quelque temps maintenant, et peut-être plusieurs années même.

Et c'est ce qui s'est passé dans le passé qui vous a empêchée d'avancer convenablement sans peurs et sans craintes. Cet événement très douloureux d'avoir perdu un être cher, vous a angoissé et pesés jusqu'à ce jour. Ces retours en arrière et ces mémoires malheureuses vous ont causés du chagrin, des peurs et des angoisses.

Et comme nous ne pouvons pas changer ce qui est arrivé dans le passé alors nous allons devoir changer la façon dont vous pensez et dont vous voyez les choses sur ce qui s'est passé.

Et comme vous savez qu'il n'y a rien à faire pour changer le passé alors vous avez décidé d'utiliser le pouvoir de votre merveilleux subconscient pour vous aider à mettre cette expérience derrière vous, une bonne fois pour toutes. Je ne dis pas d'oublier cette personne que vous avez perdue, mais de la laisser se reposer en paix, ainsi que vos pensées.

Soyez en paix avec vous-même et vivez dans la sérénité sans toutes ces peurs et angoisses. Après tout, de rester figé sur ces mémoires douloureuses du passé ne vont pas vous aider à avancer. Ce qui est fait, est fait. Et la seule voie est d'aller de l'avant et d'accepter totalement que vous n'y pouvait rien, que le passé ne peut pas être changé.

Vous pouvez seulement changer votre manière de penser. Faites sortir cette personne qui vous ai cher de votre tête et laissez-la se reposer dans votre cœur. L'acceptation est la clé à votre propre rétablissement émotionnel. Alors accepter totalement ce qui s'est passé et vivez dans la paix.

Alors ici dans la sécurité de l'hypnose, je voudrais que vous vous répétiez dans votre esprit - **j'accepte - j'accepte ce qui est arrivé - j'accepte que le passé ne peut pas être changé - j'accepte de laisser cette personne que j'ai perdu, reposée en paix - je m'accepte.** Répétez ces mots dans votre esprit - **j'accepte - j'accepte ce qui est arrivé - j'accepte que le passé ne peut pas être changé - j'accepte de laisser cette personne que j'ai perdu, reposée en paix - je m'accepte.**

Très bien, maintenant je me demande si vous pourriez imaginer un écran devant vous. L'écran est tout blanc et vous êtes l'observateur, vous observer l'écran. Et alors que vous êtes allongé la, a observé cet écran blanc, je veux que vous imaginiez que vous sortez du vous confortablement allonger, pour que vous puissiez vous observer en train d'observer cet écran blanc.

Cela s'appelle une double dissociation. Et alors que vous vous observez entrain d'observer l'écran, je veux que vous projetiez cette mémoire, ce souvenir douloureux du passé qui vous a tant chagriné et de la faire dérouler sur l'écran. Remarquez que les scènes, les mémoires qui vous ont angoissées commencent progressivement à se dérouler et à se reproduire à l'écran.

Et je veux que vous sachiez que vous êtes ici en sécurité pendant que vous vous observez entrain d'observer l'écran. Vous êtes le vous qui êtes derrière vous, et vous pouvez observer cette expérience avec le sens du détachement. Cela vous permettra d'être plus détaché et plus forte, alors que vous avez déjà accepté ce qui s'est passé et que vous savez qu'il n'y a rien qui peut être fait pour défaire le passé. Je serai silencieux pendant un instant ou deux pendant que vous vous observez entrain d'observer l'écran sur ce qui s'est passé dans le passé, et vous vous sentirez calme et détendu tout le long du film.

Pauser pendant une minute ou deux

Très bien, et maintenant que cet événement est terminé, vous commencez à voir les images qui commencent à s'estomper et à disparaître de l'écran une bonne fois pour toutes. Et comme ces souvenirs douloureux disparaissent devant vous, de même que pour l'écran, tout cela se dissipe plus loin et plus loin dans la distance.

Loin de vous, en devenant de plus en plus petit, de moins en moins significatif, plus éloigné et plus détaché jusqu'à ce que ce soit une petite goutte dans l'horizon et qui disparaît ensuite .

Maintenant que l'écran a disparu, je voudrais que vous avanciez et que vous vous réunissiez avec le vous qui observais l'écran. Prenez avec vous tous ces sentiments de calme et d'acceptation, tout en gardant l'amour pour cette personne qui vous ait cher dans votre cœur et non plus dans votre tête.

Dites-vous mentalement - **j'accepte - j'accepte ce qui est arrivé - j'accepte que ça ne peut pas être changé - j'accepte de laisser cette personne que j'ai perdu, reposée en paix - je m'accepte.**

Et alors que vous vous réunissez avec vous-même, ces sentiments de calme et d'acceptation deviennent plus forts et plus forts. Vous sentez la paix grandir en vous, la paix, l'acceptation et le calme totale.

Et toutes ces pensées négatives par rapport à ce qui s'est passé dans le passé que vous aviez eus l'habitude d'éprouver s'éloignent de plus en plus alors que vous vous en détachez une bonne fois pour toute.

Elles ont perdu toutes influences négatives sur vous parce que vous acceptez ce qui est arrivé et vous le faites vraiment. Dorénavant vous vivez pour le moment présent et pour votre avenir et celui de votre famille.

Le passé est derrière vous et il ne peut plus vous déranger. Vous trouverez que vous dormirez plus facilement la nuit dans un profond sommeil réparateur, avec des rêves reposants et paisibles.

Vous vous réveillerez chaque matin rafraichis, régénérés et alerte. Vous commencez à vous sentir plus heureux, plus calme et plus optimiste, vous souriez plus. C'était comme si un poids a été soulevé de vos épaules et que vous attendez avec impatience chaque jour et ce que la vie a, à vous offrir.

Vous vous dites **« j'accepte - j'accepte ce qui est arrivé - j'accepte que ça ne peut pas être changé - j'accepte de laisser cette personne que j'ai perdu, reposée en paix - je m'accepte ».**

Et toutes ces suggestions sont fermement implantées dans votre subconscient et deviendront de plus en plus fortes jour après jour, heures après heures, minutes après minutes.

Et dans un instant, je vais compter de **1 à 5** et au bout de **5** vous serrez complètement éveillé, complètement alerte et revigoré et prêt à permettre à toutes ces suggestions, de bien marcher pour vous.

1, 2, 3 – en revenant doucement – **4** – vos paupières commencent à papillonner et **5** – vos yeux sont ouverts, grand ouverts. Esprit et corps de retour à la surface.

16. Accepter les changements de la vie



Imaginez que vous êtes au beau milieu d'une forêt luxuriante, couverte d'arbres majestueux, et que vous vous êtes retrouvé sur un chemin particulier. Quelque part dans cette forêt, il y a l'endroit que vous vous efforcez d'atteindre. Bien que votre excursion vous ait amené à bout et que vous vous sentiez désorienté, tout nouveau progrès en direction de votre objectif est bloqué par de nombreux obstacles et de nombreuses barrières tout autour de vous. Ces obstacles représentent tout ce qui se tient entre vous et la réalisation de votre objectif.

Le fait d'accepter les changements qui occurred dans votre vie, actuellement. Ces derniers temps, vous avez manqué de fermeté et de force, et votre détermination pour réussir une vie beaucoup plus épanouie vous a échappé des mains, ces derniers temps. Vous avez l'impression que tous les aspects de votre vie sont bloqués et que vous avez du mal à accepter le changement. Et vous avez besoin de débayer votre chemin pour y voir plus clair. Le ressentiment, les regrets et les sentiments de frustration forment dans notre être une accumulation de nœuds. Nos peurs et nos sentiments négatifs forment des nœuds, des barrières, des kystes émotionnels, des obstacles sur notre chemin. Ces nœuds, tout comme des détritiques dans un ruisseau, forment des barrages, et empêchent la force de vie et le flux d'énergie de circuler harmonieusement.

Tout ce qui ne s'exprime pas, s'imprime ! Toutes les émotions que vous refoulez à l'intérieur de vous-même parce que vous ne pouvez pas ou ne voulez pas les verbaliser peuvent se cristalliser dans différentes parties de votre corps.

Ces émotions font partie des phases que tout le monde traverse lors d'une transformation, que ce soit un passage obligé ou un choix de vie. C'est tout simplement une période tampon pendant laquelle on digère le changement. Vous vous sentez un peu déboussolé par tous ces obstacles qui se dressent devant vous, et qui représentent les blocages que vous avez et qui vous empêchent d'accepter le changement.

Alors imaginez maintenant que vous allez utiliser une machette pour vous sortir de ce pétrin. Une machette est une sorte de long couteau à lame épaisse longue de plus ou moins de 40 cm montés sur un manche court. Et en même temps, vous sentez que votre assurance et votre détermination deviennent plus fortes et plus fermes aussi, aussi dures et aussi fermes que la machette que vous avez entre les mains.

Allez-y commencer à frayer votre chemin, à coup de machette. Faites-le doucement. Dégagé tout obstacle qui se dresse devant vous comme.... (**la peur, la frustration, le manque de confiance en soi, la colère**) Et alors que vous continuez à débroussailler les obstacles, la voie commence à devenir libre et vous y voyez plus clair. Ce qui donne plus de sens à votre vie. La voie est libre maintenant.

Tous les obstacles comme... (**la peur, la frustration, le manque de confiance en soi, la colère**) ont été irradiés, et vous pouvez continuer votre chemin. Cette détermination que vous avez maintenant retrouvée vous a permis de vous ouvrir la voie.

Alors que vous continuez votre chemin d'un air résolu, vous allez savoir que, dans votre esprit, votre détermination continue à grandir, jusqu'à être suffisante pour balayer tous les obstacles rencontrés. Vous allez alors être capable d'atteindre tous les objectifs que vous vous êtes fixés dans la vie, tout aussi facilement que vous pouvez maintenant imaginer que vous vous êtes retrouvé dans un endroit très spécial.

Vous commencez à reprendre de l'espoir, car il y a du renouveau qui s'est installé dans votre esprit. Et alors que vous avez franchi cette étape, vous êtes en mesure d'évaluer votre progression. Vous voyez enfin la lumière au bout du tunnel et vous devez continuer d'avancer. Vous connaissez vos forces, et vous pouvez continuer votre cheminement vers la délivrance et le renouveau.

Et en continuant votre chemin, libéré de tous blocages que vous avez débarrassé avec votre machette, vous pouvez voir qu'il y a quelques marches qui semblent menées dans un endroit très spécial. Imaginez que vous descendez quelques petites marches qui vous conduiront à votre jardin secret, votre « sanctuaire intérieur ». C'est le lieu dans lequel vous retrouverez vos connaissances, ressources inexplorées, ainsi que les expériences vécues ou rêvées, les comportements et émotions, les souvenirs du passé et du futur, le lieu de contact avec votre être profond.

Imaginez que vous êtes entré dans l'endroit qui va vous apporter des réponses aux problèmes que vous avez actuellement (**par exemple, une lettre qui contient un message**). Les réponses qui vous viendront pourront prendre la forme de pensées, de sensations, d'impressions ou d'intuitions.

Et aussi déterminez clairement les choses que vous pouvez contrôler et celles sur lesquelles vous n'avez aucun pouvoir.

Et alors que vous vous imprégnez de ce jardin, de chaque fleur, arbre et plante, vous entrez en contact avec votre esprit supérieur, qui vous ouvre la voie. Votre esprit est maintenant totalement ouvert et réceptif, alors que les graines du changement et toutes ces nouvelles connaissances s'implantent en vous.

Vous commencez à voir les choses sous une différente perspective. Vous changez votre position et votre état d'esprit.

Vous commencez à devenir plus joyeux, avec un sentiment d'excitation, car vous savez que quelque chose d'important a changé au plus profond de vous-même. Vous vous sentez stabilisé, tout comme cet arbre robuste près de vous.

Vous envisagez maintenant l'avenir avec curiosité et de l'enthousiasme, même si vos objectifs ne sont pas encore tout à fait clairs.

Car vous êtes dans l'endroit idéal, pour vous ressourcer et pour recevoir des réponses à vos questions. Allez-y, prenez le temps d'écouter et de vous imprégner de tous ces éléments, qui sont ici pour vous aider.

Utilisez votre imagination. Et faites ce que vous avez à faire, pour vous sentir bien mieux, que jamais auparavant.

Votre subconscient sait comment faire. Le changement vous ramène à vos vraies valeurs.

PAUSE

Vous décidez maintenant d'explorer un peu plus ce jardin, et trouver un endroit pour vous y reposer. Et vous pouvez voir qu'il y a un banc, un peu plus loin. Avec un soupir de satisfaction, vous vous dirigez en direction du banc. Et là, à votre grande surprise, vous voyez qu'il y a un album photo déposé dessus.

Imaginez maintenant que vous feuilletez un album photo qui contient tous vos souvenirs liés à des réalisations antérieures, de succès, de moments de joie et de bonheur, des expériences positives.

Ouvrez l'album à une page du début, et passez en revue le contenu de cette page, photo par photo, en utilisant tous vos systèmes sensoriels : auditif, visuel, kinesthésique, pour que l'image qui en résulte soit aussi complète et vivante que possible en revivant toutes les émotions positives liées à l'événement.

Accordez-vous suffisamment de temps pour réactualiser votre vécu positif, et ancrez-le **(choisissez un geste qui vous convient)**.

Faites-le dans votre imagination.

Faites un geste pour créer votre ancrage et garder l'ancrage environ 40 secondes à chaque photo.

Cet ancrage fait partie de votre nouveau stimulus maintenant, elle rassemble tous les éléments positifs de la confiance en soi.

Très bien maintenant, vous avez toutes les ressources nécessaires, pour accepter les changements, et vous vous sentez serein et en paix avec vous-même.

Ce que je sais, c'est que vous avez développé une paix intérieure, de calme et de tranquillité.

Et ces merveilleux sentiments vont rester en vous, bien au-delà de votre existence, aussi longtemps que vous le désirez.

Et dans un instant, je vais compter de **1** à **5** et au bout de **5** vous serez complètement éveillé.

Complètement alerte et revigoré et prêt à permettre à toutes ces suggestions de bien marcher pour vous.

1, 2, 3... En revenant doucement – **4** – vos paupières commencent à papillonner. Et à **5...** Vos yeux sont ouverts. Grand ouvert.

Esprit et corps de retour à la surface.

17. Achats compulsifs



Et alors que vous savourez cet état de relaxation profonde, vous pouvez permettre à votre subconscient de s'ouvrir à de nouvelles idées et pensées. J'aimerais alors que vous imaginez qu'il y a une porte en face de vous. La porte est fermée pour l'instant, mais très bientôt, vous allez l'ouvrir et vous allez passer de l'autre côté.

Et parce que vous savez que cela fait un moment maintenant que vous avez des problèmes avec le fait de trop dépenser, que vous êtes prêt à affronter ce problème de la meilleure manière possible. Vous allez reprogrammer votre merveilleux subconscient, lequel est une partie de vous qui contrôle vos émotions, vos pensées, votre comportement, ainsi que vos achats compulsifs que vous avez tendance à subir. Alors, permettez de voir se former cette porte dans votre esprit, si vous ne la voyez toujours pas.

Et remarquez la couleur de la porte. Vous savez qu'il est temps de passer à autre chose, il est temps de progresser et d'économiser votre argent pour des choses plus essentielles. Vous savez que cette envie que vous ressentiez de trop dépenser se transforme aussitôt en culpabilité et mal-être. Alors quand vous êtes prêt, tournez la poignée de la porte et ouvrez-la, et votre esprit peut vous permettre de voir, de ressentir ou d'expérimenter ce merveilleux endroit de paix au plus profond de vous-même.

Imaginez que vous vous êtes retrouvé en pleine nature, quelque part dans un pays merveilleux, dans lequel vous n'avez pas besoin d'argent. Un endroit dans lequel vous pouvez vous sentir en communion avec la vie et toute sa beauté naturelle. Et alors que vous marchez le long d'un chemin, ressentez cette terre ferme sous vos pieds nus.

Beaucoup de personnes ont marché à cet endroit-là auparavant, pendant des centaines d'années. Et cette jolie rivière qui longe le paysage a également désaltéré, pendant si longtemps, les gens des alentours.

Remarquez que cette eau est si cristalline que vous pouvez voir les petites pierres qui s'y trouvent au fond, ainsi que les poissons qui vivent à cet endroit-là. Tous vos besoins mentaux et physiques sont entièrement satisfaits. Pas besoin de déranger les poissons, vous pouvez seulement les regarder et apprécier la simplicité de leurs vies.

C'est un jour magnifique, le soleil brille dans toute sa splendeur. Pouvez-vous ressentir la chaleur de ces rayons et cette brise légère sur votre peau et dans vos cheveux ? Vous pouvez remarquer maintenant qu'il y a un petit chemin qui vous emmène quelque part d'autre, dans lequel vous pouvez vous y aventurer si vous souhaitez l'explorer.

Vous n'avez pas besoin d'y aller tous seul, si vous voulez vous pouvez emmener avec vous un ami, ou quelqu'un que vous appréciez tout particulièrement, il aura toujours quelqu'un pour vous accompagner. La forêt regorge de créatures de toute sorte, comme les lapins qui sortent leur petite tête de leur terrier.

Surpris de votre arrivée, un écureuil grimpe rapidement à un arbre, pour se cacher, jusqu'à disparaître en dehors de votre vue. Pouvez-vous entendre les oiseaux dans les arbres ? Pouvez-vous entrevoir les quelques rayons de soleil qui s'infiltrent ici et là, dans cet endroit boisé ?

Vous pouvez même sentir les odeurs de la terre qui se dégagent dans cette magnifique forêt. Vous êtes si proche de la nature maintenant, alors que tous vos besoins sont satisfaits. Vous n'avez besoin de rien alors que vous êtes en fusion avec la nature, car vous êtes à un avec l'univers, vous êtes unis avec vous-même, et vous acceptez inconditionnellement qu'aucun argent au monde ne puisse acheter ce que vous ressentez en ce moment, alors que vous savourez pleinement cette nature qui vous entoure.

Aucun argent ne peut vous combler autant que ce merveilleux sentiment de calme et de paix, cette sérénité qui remplit votre être tout entier et qui vous satisfait complètement.

Et vous êtes heureux et en paix avec vous-même, et vous avez envie de continuer à apprécier les choses simples que la vie a à vous offrir. Et alors que vous vous enfoncez encore plus profondément dans la forêt, vous commencez à vous sentir un peu fatigué, vous êtes content, mais fatigué, et aujourd'hui ça a été une journée très ensoleillée et vous aimeriez vous reposer, alors regardez autour de vous et cherchez l'endroit idéal pour vous reposer.

Vous décidez alors de vous détendre sous un vieux chêne, vous pouvez même ressentir sa vieille écorce alors que vous la touchez avec vos doigts, vous devenez conscient du vrai vous qui est logé au plus profond de vous-même, prêt à recevoir toute suggestion bénéfique pour vous. Et vous le faites. Alors en fermant vos yeux vous permettez à votre esprit de flotter et de basculer toujours plus loin. De rêver un rêve, ou le rêve d'un rêve d'une nouvelle journée qui va bientôt commencer.

Vous êtes dans un endroit étrange, mais merveilleux. C'est le jour du marché, et les vendeurs vendent des tas de choses tout aussi différentes les unes que les autres.

Vous pouvez voir beaucoup de choses de qualité, comme des articles faits à la main, des vêtements à la mode avec des tissus élégants et de merveilleuses couleurs. Il y a également des animaux magnifiquement sculptés dans du beau bois, des parfums avec des odeurs si attirantes que chacune de ces senteurs fait ressurgir en vous quelques souvenirs du passé, dans lesquels vous aviez l'habitude de beaucoup dépenser. Vous vous souvenez de la manière dont vous achetiez, sans réfléchir, des choses qui n'étaient pas toujours très utiles. L'envie était si présente que vous finissiez par acheter tout un tas de choses que vous ne pouviez pas vous permettre, et dont vous n'aviez pas vraiment besoin.

Vous vous êtes sentis comme si c'était quelque chose que vous deviez faire, sans savoir pourquoi ou comment, vous aviez fini par dépenser bien plus de ce que vous aviez l'intention de dépenser. Ensuite, vous vous êtes peut-être endetté, parce que vous étiez dans l'incapacité de vous permettre ces achats. C'est possible aussi que l'on vous ait refusé quelque chose que vous vouliez ou dont vous aviez besoin parce qu'il ne vous restait plus beaucoup d'argent. Je ne sais pas comment c'était exactement pour vous, mais ce que je sais c'est qu'à partir de maintenant vous allez pouvoir regarder les magasins sans avoir pour autant l'envie d'acheter.

Vous contrôlez vos dépenses bien plus facilement, et si c'est quelque chose que vous n'avez pas vraiment besoin, alors vous ne l'achèterez pas, c'est aussi facile que ça. Vous pouvez encore aimer faire du shopping, mais d'une manière différente, parce que maintenant lorsque vous vous arrêtez pour admirer quelque chose, vous allez vous poser la question suivante « Est-ce que j'ai vraiment besoin de cela ? »

Et si la réponse est non, alors vous ne l'achetez pas, vous laissez seulement cet article dans le magasin. Et bien sûr, il y a des moments lorsque vous ferait du shopping pour acheter. Vous savez exactement ce que vous voulez parce que vous avez fait une liste et vous avez toujours votre liste avec vous, lorsque vous faites les magasins. Et si vous voyez quelque chose dans le magasin qui vous plaît alors vous vous posez la question :

« Est-ce que je veux vraiment cela ? » « Est-ce que j'en ai vraiment besoin ? » Et si la réponse est oui, à moins que ce soit quelque chose que vous eussiez déjà décidé d'acheter avant de venir, vous prenez une décision. La décision d'attendre, de réfléchir, de vous laisser le temps de penser, de donner à votre subconscient le temps de vous rappeler que vous pouvez apprécier les choses simples de la vie, sans avoir besoin de dépenser. Pas besoin d'acheter pour vous sentir bien, à moins que vous en ayez vraiment vraiment besoin. Votre subconscient vous prévient d'arrêter, si vous n'êtes pas à 100 pour cent certains d'acheter quelque chose. Il vous dit « arrêtez, arrêtez et réfléchissez bien "Et vous vous dites" est-ce que j'en ai vraiment besoin ? Est-ce que je le veux vraiment ? »

Et pas besoin de prétendre que c'est quelque chose que vous voulez vraiment, si ce n'est pas le cas, car vous savez que vous allez le regretter plus tard. Vous devenez bien plus en contrôle de vos dépenses, et tous les domaines de votre vie s'améliorent vraiment grâce à ce grand changement que vous avez fait.

Vous êtes plus heureux et vous avez plus de confiance en vous.

Votre subconscient va vous aider maintenant de différente manière. Alors que vous effectuez vos tâches de tous les jours, votre subconscient recherche déjà de nouvelles alternatives, et chaque jour vous trouvez que vous vous sentez parfaitement bien sans avoir à trop dépenser.

À partir d'aujourd'hui, vous ne pensez plus à faire des achats inutiles, ce n'est plus un problème pour vous, vous n'en avez plus envie.

Vous avez plus de confiance dans tous les domaines de votre vie, et tout cela vous fait sentir merveilleusement bien. Votre subconscient vous aide à trouver des manières saines, des alternatives pour que vous soyez épanoui sans avoir à dépenser votre argent inutilement.

À la place, vous allez trouver que vous vous épanouissez avec des choses beaucoup plus simples, comme de vous promener en pleine nature par exemple ou bien des choses que vous aviez l'habitude d'apprécier quand vous étiez un enfant.

Vous allez trouver que les choses simples de la vie vous rendent bien plus heureux que le fait de trop dépenser. Cette habitude d'achat compulsive que vous aviez fait maintenant partie du passé.

C'est quelque chose que vous faisiez auparavant, mais que vous ne faites plus. Vous avez enfin tourné la page sur cette mauvaise habitude.

Et, dans un instant, je vais compter de **1** à **5**. Et au bout de **5**, vous serez complètement éveillé, complètement alerte et revigoré et prêt à permettre à toutes ces suggestions de bien marcher pour vous.

1, 2, 3 – en revenant doucement – **4** – vos paupières commencent à papillonner et **5** – vos yeux sont ouverts – grand ouvert.

Esprit et corps de retour à la surface.

18. Arrêt de la succion du pouce / *pour Adultes*



Un petit coup de pouce pour arrêter de sucer son pouce

Et alors que vous vous détendez encore plus profondément maintenant, j'aimerais féliciter cette partie de vous qui a pris la décision de laisser dans le passé cette mauvaise habitude que vous avez de sucer votre pouce. Sachez maintenant que ce changement est déjà en train de se passer.

Votre subconscient se chargera de vous aider pour que vous réussissiez dans ce travail.

Alors pour l'instant, tout ce que vous avez à faire est de vous détendre encore plus profondément profond et de lâcher prise totalement et complètement, pendant que vous vous projetez dans le futur, un futur plaisant dans lequel je vais vous guider.

Qu'elle sera votre plus grande récompense après avoir surmonté cette mauvaise habitude que vous avez de sucer votre pouce.

Peut-être le fait de se sentir libre, d'être un vrai adulte, laissant derrière vous dans le passé cette gestuelle d'enfant, car la succion du pouce est une habitude à ne pas prendre à la légère.

Peut-être, que le fait de sucer votre pouce vous procure du calme, de l'assurance et du confort, mais vous devez savoir qu'il y a plusieurs conséquences à cela. Les cas légers n'ont généralement pas de conséquences significatives.

Cependant, plus vous continuez à sucer votre pouce et plus vous aurez des déformations plus ou moins visibles et qui peuvent devenir permanentes, telles que les dents du haut plus avancées que la normale, ce qui augmente le risque de briser ses dents et qui provoque certaines difficultés lors de la mastication des aliments.

Il y a aussi certains problèmes esthétiques comme d'avoir souvent la bouche ouverte et les lèvres rarement fermées, un espace entre les incisives supérieures, les lèvres sans tonus, la langue souvent apparente, le palais creux profond et étroit à la longue.

Il peut y avoir également une articulation croisée et un déséquilibre au niveau de l'occlusion, ainsi qu'une difficulté de prononciation.

Un petit nez aux narines peu développées, une respiration par la bouche.

Le bas du visage allongé, ainsi que la position de la tête basculée vers l'arrière et un menton légèrement levé.

Et pour continuer, un pouce déformé, de forme allongée et aplatie, avec une texture crevassée et ratatinée.

Il y a aussi les conséquences psychologiques diverses, dont l'impact d'être ridiculisé par votre entourage, et le réflexe que vous avez de vous cacher pour sucer son pouce.

Je suppose que les raisons pour lesquelles vous avez pris la décision d'arrêter de sucer votre pouce sont un mélange de tout cela.

Et la bonne nouvelle est que plus vous vous focalisez sur les bienfaits de l'arrêt de cette mauvaise habitude, et plus vous entraînez votre esprit à accepter cela, comme votre nouvelle réalité.

Et plus vous refusez de prendre part avec cette mauvaise habitude, et de moins en moins vous aurez à en subir les conséquences, comme d'avoir des dents abîmées par la pression d'un pouce déformé à l'usage.

Vous n'aurez plus honte et vous ne serez plus l'esclave de cette dépendance inutile.

Je me demande comment vous vous sentirez après avoir abandonné cette mauvaise habitude, et je pense que vous aurez plus d'estime et de confiance en vous.

.....

Imaginez-vous la personne que vous allez devenir, une personne libérée de tout comportement destructif. Votre posture sera différente, votre sourire sera plus présent alors que vous serez fier de vous, de ce que vous avez accompli.

Voyez une image claire dans votre esprit, de cette personne que vous allez devenir.

Ressentez vraiment ce moment comme si vous y étiez, intégrez-vous dans cette nouvelle personne et lorsque vous êtes entièrement satisfait avec ce nouvel individu que vous devenez, alors mettez cette image dans un coin de l'écran de votre esprit.

Ensuite, remplissez le reste de l'écran avec l'image de ce comportement non désiré que vous voulez chasser, l'image de vous en train de sucer votre pouce.

Rendez les sensations bien présentes et remarquez la manière dont vous vous sentez, comme de la honte par exemple.

Ça pourrait être une image entière de vous-même ou bien seulement de votre pouce. Maintenant, doucement commencez à retirer, et à aspirer les couleurs de l'image jusqu'à quelle soit presque en noir et blanc. S'il y a des sons avec cette image, alors baissé le volume, ou éloigné les bruits.

Rendez cette image moins présente et moins offensive, ensuite très rapidement, remplissez entièrement l'écran avec l'image de votre nouveau futur que vous aviez laissé dans le coin de l'écran, en éliminant complètement cette vieille habitude que vous aviez, remplacez-la aussitôt par cette nouvelle image, une personne libérée et en confiance. Faites-le maintenant aussi rapidement que le mot **SWITCH**.

Répétez ce paragraphe 10 fois.

.....

Remarquez maintenant cette nouvelle personne libérée de cette vieille habitude destructive. Comparez-la avec la personne que vous étiez auparavant. Une personne gênée par ce qu'elle faisait, de sucer son pouce inutilement.

Quelle sorte de personne êtes-vous devenue ?

Je suppose que vous êtes en train de devenir une personne qui a confiance en elle et qui est totalement libérée de cette vieille habitude inutile et destructive que vous aviez auparavant.

Cette nouvelle image dévalorise tout court plaisir que vous aviez l'habitude de ressentir en suçant votre pouce.

Apparemment, on dit que les vieilles habitudes dérivent du plaisir ou du confort, lesquels sont de toute manière souvent perdus quand l'habitude devient destructive, et qui finalement ne deviennent plus du plaisir ou du confort, seulement de la destruction.

À partir de maintenant, si vous éprouvez le besoin de sucer votre pouce, j'aimerais que vous pinciez votre pouce le plus dur que possible avec l'autre main.

Ce pincement vous servira à vous souvenir de l'inconfort et de la destruction de cette habitude que vous aviez auparavant.

Choisissez de faire cela, au lieu de sucer votre pouce, comme ça vous serez conscient de votre pouce qui se rapproche de votre bouche.

Si consciemment, vous décidez de reprendre cette vieille habitude destructive due à des tensions en général, ou à toute autre excuse ridicules que vous pouvez créer pour vous-même, alors vous ferez cela.

Cette mauvaise habitude est maintenant partie, et vous avez présentement la conscience de ne plus le faire, ce qui est tout à fait différent.

Chaque fois que vous pincez votre pouce au lieu de le mettre à la bouche, cela servira également de stimulus, pour que vous vous souveniez de cette image de vous, une personne plus confiante, libérée de cette vieille habitude.

Vous souvenez-vous de cette personne ?

Et lorsque vous commencez à voir l'évidence de votre réussite, vous pouvez vous récompenser avec quelque chose qui vous fait plaisir.

Je suis certain qu'il y a beaucoup de choses auxquelles vous pouvez penser, comme de passer du temps à faire quelque chose de plus constructif et de plus sain au lieu de cette vieille habitude qui vous prenait votre temps inutilement dans le passé.

Et toutes ces suggestions sont fermement implantées dans votre subconscient et deviendront de plus en plus fortes jour après jour, heures après heures, minutes après minutes.

Et dans un instant, je vais compter de **1** à **5** et au bout de **5** vous serrerez complètement éveillé, complètement alerte et revigoré et prêt à permettre à toutes ces suggestions, de bien marcher pour vous.

1, 2, 3 – en revenant doucement – **4** – vos paupières commencent à papillonner et **5** – yeux ouverts – grand ouvert.

Esprit et corps de retour à la surface.

19. Cesser de se ronger les ongles



Vous êtes maintenant profondément détendu et prêt à accepter toutes les suggestions que je glisse dans votre subconscient. Et c'est parce que vous voulez vraiment prendre soin de vous, de vous sentir bien et d'avoir de jolis ongles, que vous êtes prêt à réagir aux suggestions que vous entendez.

Vous avez décidé que vous en avez assez de vous ronger les ongles, car ça vous paraît de plus en plus comme quelque chose de ridicule à faire.

Vous commencez à devenir bien plus calme et détendu, alors que vous êtes sur le point de pratiquer une profonde respiration pour vous détendre encore davantage. Et alors que vous inspirez, vous vous souvenez de combien vous arrivez à devenir bien plus calme et détendu.

Vous ressentez au plus profond de vous, la paix, le calme, l'harmonie et la tranquillité alors que vous respirez profondément.

Vous ressentez un profond sentiment de fierté alors que vous savez que vous allez faire de gros efforts afin d'avoir de jolis ongles que vous allez préserver et entretenir et qui seront physiquement agréables à regarder.

Et alors que vous prenez du plaisir à vous détendre dans cette relaxation profonde, je me demande si vous aimeriez apprendre une technique très spéciale pour vous aider à retrouver cette sensation apaisante que vous savourez en ce moment, à chaque instant que vous le souhaitiez.

Peut-être que vous pourriez soulever doucement votre main, et toucher votre joue délicatement avec vos doigts. Et alors que vous touchez votre joue, vous pouvez remarquer une sensation plaisante qui se manifeste dans tout votre corps.

Alors que vous ressentez le bout de vos doigts qui sont déposés délicatement sur votre joue, vous pouvez ressentir cette sensation plaisante de calme et de sérénité.

Vous devenez même curieux sur la sensation de vos doigts qui vous paraissent si doux alors qu'ils touchent votre joue.

Et chaque fois que vous aurez envie de vous sentir de cette manière à nouveau, votre subconscient dirigera automatiquement votre main, et plus particulièrement vos doigts, pour qu'ils touchent votre joue, et vous ressentirez aussitôt ces sensations apaisantes.

Dans le passé, lorsque vous aviez l'habitude de ronger vos ongles, vous trouviez peut-être que de les ronger vous aidait à dissiper les tensions et à vous détendre, et bien vous vous êtes menti à vous-même.

Tout cela est en train de changer maintenant, car votre corps sait comment se détendre tous naturellement.

Et au lieu d'être conditionnés à ronger vos ongles, parce que vous ressentez de la tension ou le besoin d'être réconforté, ou toute autre raison, alors à la place, vous permettrez tous simplement à votre main de se diriger en direction de votre joue, sans s'arrêter par votre bouche.

Et alors que vos mains, et plus particulièrement vos doigts, toucheront votre joue, vous ressentirez une fois de plus ces sensations apaisantes, qui parcourent tout votre corps.

Une sensation de calme et de bien-être profonds se fera ressentir au plus profond de vous-même.

Un sentiment de curiosité va s'emparer de vous, et vous vous demanderez comment se sent votre joue. Est-elle douce alors que vous la touchez du bout de vos doigts ?

Et le fait de toucher votre joue est votre symbole, le stimulus qui permet d'envoyer à votre cerveau le message que vous vous sentez totalement détendu et apaisé.

Vous pouvez vous sentir merveilleusement bien, tout naturellement. Vous pouvez vous sentir calme et détendu de cette manière-là. Vous pouvez vous sentir fier de vous alors que vous pouvez voir que vous avez de jolis ongles, bien entretenus, à travers vos efforts.

Les ongles rongés et déformés font maintenant partie du passé. Vous ne rongez plus vos ongles, c'est quelque chose que vous faisiez auparavant, mais que vous ne faites plus.

Vos doigts sont plus doux et vos ongles sont plus jolis à voir maintenant que vous vous êtes reprogrammé et que vous ne les rongez plus, et cela vous rend heureux et fier de vous.

Vous vous êtes enfin libéré de cette mauvaise habitude.

Vous êtes fier de vous maintenant que vos mains et vos ongles sont agréables à regarder. Et vous appréciez également ces merveilleuses sensations de calme et de relaxation qui vous apaisent profondément, car vous savez que vous avez le contrôle.

Vous ne rongez plus vos ongles, et vous voyez cette mauvaise habitude comme quelque chose que vous faisiez auparavant, mais que vous ne faites plus.

Vous avez tourné la page, vous vous êtes libéré et cela vous fait sentir merveilleusement bien et incroyablement fier de vous.

Et toutes ces suggestions sont fermement implantées dans votre subconscient et deviendront de plus en plus fortes jour après jour, heure après heure, minute après minute.

Et maintenant, je vais compter de **1 à 5**. Et au bout de **5**, vous serez complètement éveillé, complètement alerte et revigoré et prêt à permettre à toutes ces suggestions de bien marcher pour vous.

Vous avez maintenant plus de confiance en vous.

1, 2, 3 – en revenant doucement – **4** – vos paupières commencent à papillonner et **5** – vos yeux sont ouverts, grand ouverts.

Esprit et corps de retour à la surface.

20. Confiance en soi/le bouclier protecteur



Et pendant que vous basculez encore plus profondément dans cet état de relaxation profonde, cela vous permet également de vraiment apprécier ces sentiments apaisants qui se manifestent dans tout votre corps. Et vous pouvez même commencer à prendre conscience que c'est vous, et vous seulement qui créez ces sensations paisibles de relaxation, de calme et de paix intérieure. Dans le passé, vous ne vous êtes pas toujours sentis de cette manière-là. Quelques fois, on aurait dit qu'il y avait comme une bataille à l'intérieur de vous. Vous vous sentiez en opposition, entre le fait de faire ce que vous vouliez faire et le fait d'essayer de faire plaisir aux autres, et cela à causer un conflit intérieur, parce que vous aviez nié le vrai vous.

Quelques fois, nous ne pouvons pas toujours faire ce que l'on a vraiment envie de faire, car il faut prendre en conscience les sentiments et les pensées des autres. Mais chez vous, cela est en train de devenir une bataille, même quand vous saviez profondément que les autres n'avaient pas toujours raison, et vous trouvez que c'est difficile d'être vous. Et bien, tout cela va changer, pas parce que je le dis, mais parce que vous l'avez décidé. Vous avez décidé d'être honnête avec vous-même, de croire en vous-même, de prendre de l'assurance, et de vous exprimer avec confiance, juste de la manière que ça doit être.

Et je vais vous montrer une technique qui va vous aider à appliquer ce changement, afin de vous débarrasser des éléments négatifs qui vous bloquent et de vous reprogrammer plutôt avec de la confiance en soi. Et alors que vous êtes paisiblement installé dans ce merveilleux état de relaxation profonde, j'aimerais que vous utilisiez votre merveilleux subconscient qui est capable de vous aider à créer de nouvelles façons de penser, pour vous envelopper d'un bouclier de protection.

Votre bouclier est fait de la manière que vous le percevez, ça pourrait être comme une aura qui se dessine tout autour de vous, ou bien d'une bulle impénétrable ou d'un genre de bouclier qu'un chevalier pourrait porter. Cela n'a pas d'importance, ce qui est important est que ce bouclier soit le plus significatif possible pour vous, votre propre bouclier de protection. Prenez conscience de cette protection qui se fait ressentir tout autour de vous. Ressentez la chaleur de cet élément de protection dans lequel vous vous êtes retrouvé.

PAUSE

C'est très bien, maintenant imaginez-vous dans une situation dans laquelle vous auriez été normalement agacé par rapport à une personne en particulier ou à une situation. Ça pourrait être quelque chose que quelqu'un a dit ou fait, ou bien c'était peut-être un ressenti que vous avez éprouvé, inconsciemment en provenance de quelqu'un qui vous a fait douter de vous-même. C'était peut-être la négativité d'une autre personne, qui vous a affecté. Quoique ce soit la situation qui vous aurait agacé, rejouez-la dans votre esprit, en vous assurant que votre bouclier ou votre bulle vous protège. Et alors que vous revivez cette situation du passé ainsi que tous ces éléments négatifs, imaginez qu'ils se heurtent contre le bouclier ou la bulle, en rebondissant, et en repartant dans la même direction qu'ils sont venus. Et pendant que cela se produit, je me demande si vous pouvez remarquer que votre confort et votre sécurité restent intacts.

Ces éléments négatifs extérieurs ne vous affectent plus. Vous vous sentez bien plus en sécurité, confortable et détendu, maintenant que vous êtes entouré de ce bouclier protecteur. Et la bonne chose est qu'ici, alors que vous êtes protégé par votre bouclier, vous pouvez toujours tout entendre et tout voir. Vous pouvez comprendre, vous pouvez rationaliser, tout en ne vous laissant pas affecter par ces négativités extérieures. Ce n'est pas important ce qui est fait ou dit, car vous êtes ici en sécurité à l'intérieur de votre bouclier protecteur.

Et vous pouvez utiliser ces techniques chaque fois que vous en éprouvez le besoin. Tout ce que vous avez à faire, et de créer le bouclier dans votre esprit, en pensant seulement à « mon bouclier », ou « ma bulle », et en un flash vous serez protégé par cet élément, comme un cocon d'amour et de sécurité. Votre propre bouclier protecteur. Et bien sûr, vous pouvez laisser entrer que les bonnes choses de la vie à l'intérieur de votre bouclier. Tout ce que vous avez à faire, c'est de retirer votre bouclier, le temps de laisser entrer toutes ces bonnes choses et de ressentir tout l'amour et toutes les pensées positives, encourageantes et réconfortantes.

Vous ne laissez entrer que les éléments positifs, et vous utilisez votre bouclier que pour les éléments négatifs, comme des mots ou des actions en provenance d'autres personnes ou de situations indésirables. Grâce à votre bouclier protecteur, vous commencez à avoir plus de confiance en vous, et vous savez également que votre subconscient est toujours là pour vous guider à suivre vos instincts et à prendre les bonnes décisions. Vous avez plus de confiance en vous, car vous vous aimez comme le merveilleux être humain que vous êtes.

Cela vous fait sentir merveilleusement bien et en paix avec vous-même. Vos pensées et votre attitude ont changé positivement maintenant que vous avez pris de l'assurance. Vous vous aimez et vous vous acceptez sans réserve comme la merveilleuse personne que vous êtes. Et plus vous utilisez votre bouclier contre les négativités extérieures et moins vous serez influencé. Tout cela renforce et fortifie votre bouclier protecteur et augmente votre confiance en vous, de plus en plus chaque jour. Ce bouclier a été créé par vous, juste comme ces sentiments positifs que vous avez à propos de vous-même. Vous êtes votre meilleur ami, et vous pouvez vous occuper mieux de vous pour votre propre intérêt, parce que vous vous faites confiance. Dans un petit moment, vous allez retourner à la surface, en emportant ce bouclier protecteur.

Vous allez maintenant trouver que vous partagez des moments agréables avec les autres. Vous avez une bonne relation sociale, et vous profitez de la vie. Vous constatez une amélioration dans vos relations en général. Vous vous épanouissez parce que vous avez plus de confiance en vous. Vous avez ouvert une nouvelle porte à des relations beaucoup plus épanouissantes. Avec votre confiance en vous, vous devenez encore plus charismatique, les gens apprécient votre compagnie.

Et toutes ces suggestions que vous avez entendues s'amplifieront de plus en plus avec chaque jour qui passe, alors qu'elles sont profondément implantées au plus profond de votre subconscient. Toutes ces suggestions deviendront de plus en plus fortes, heure après heure, jour après jour, semaine après semaine. Et, dans un instant, je vais compter de **1** à **5**. Et au bout de **5**, vous serez complètement éveillé, complètement alerte et revigoré et prêt à permettre à toutes ces suggestions de bien marcher pour vous.

1, 2, 3 – en revenant doucement – **4** – vos paupières commencent à papillonner et **5** – vos yeux sont ouverts – grands ouverts.

Esprit et corps de retour à la surface.

21. Difficulté à dormir ailleurs que chez soi/ *pour enfants et ados*



Je sais que ça fait un moment maintenant que tu trouves que c'est difficile de dormir ailleurs que chez toi ou peut être l'idée de dormir loin de tes parents t'empêche de dormir dans un autre lit que le tien. Même si tes parents préfèrent que tu dormes chez toi, dans ton lit, il y a toujours des moments dans la vie quand nous sommes amenés à dormir ailleurs que chez soi, chez des amis, ou chez de la famille, par exemple.

Et il peut y avoir des jours lorsque tu ne seras pas toujours avec tes parents, comme au milieu de la nuit, ou quand tu es à l'école ou que tes parents sont au travail. Ça fait partie de grandir, d'être à la recherche de sa propre identité et indépendance, et d'apprendre d'être tous seul, dans un endroit différent, de temps en temps, ailleurs que chez soi.

C'est aussi partir pour mieux revenir. Comme quand tu fais des aller retour dans une piscine, tout semble paisible, fluide et continue. Je sais que tu es assez grand pour comprendre ça, et aujourd'hui nous allons rendre ce processus un peu plus facile pour toi. Dans un moment, je vais te demander d'imaginer certaines images, et tu trouveras que d'imaginer ces choses te permettront de te détendre encore plus profondément profond.

Et avec chaque respiration que tu prends et à chaque mots que je glisse, tu te retrouveras à basculer de plus en plus profondément profond dans un sentiment de calme et de paix intérieur. Et je veux que tu penses à l'image d'une pierre précieuse.

Pour l'instant cet objet est seulement dans ton imagination, alors tu peux en faire ce que tu veux. En premier, je veux que tu imagines que tu peux gonfler cette pierre comme un ballon.

Imagine seulement cela, même si ça peut paraître un peu étrange, mais tu la gonfles quand même. Et quand la pierre devient assez gonfler, tu arrêtes de souffler et tu admires ce que tu viens de créer. Et à ta grande surprise une ouverture s'est formée, c'est creux et vide à l'intérieur, dans l'attente de se remplir de quelque chose.

Et ce que je veux que tu mettes à l'intérieur de cet objet, sont des souvenirs et des sentiments positifs. Il y a des superbes souvenirs, de tous les bons moments que tu as passé chez toi avec ta famille, autour d'un bon diner, dans ta chambre, dans le salon devant un film ou bien dans ton jardin.

Souviens-toi de toutes les soirées à la maison, au chaud et confortable devant la télé ou ton ordinateur, et toutes ces choses te font sentir parfaitement bien. C'était comme si tu étais la personne la plus importante au monde, et tu l'es certainement dans le monde de tes parents. Alors imagine que tous ces bons sentiments viennent dans ton esprit comme des bulles qui flottent.

Et tu peux attraper toutes les bulles une par une et les mettre dans ta pierre précieuse. Alors fait ça maintenant, pendant que je serais silencieux pendant un petit moment, pour que tu puisses attraper toutes les bulles. Et lorsque tu auras terminé, secoue légèrement ta tête, pour m'indiquer que tu as finis de remplir ta pierre précieuse avec ces bulles d'éléments positifs.

Attendre le signal

Très bien, et maintenant que tu as mis toutes les bulles dans ta pierre, tu fermes rapidement le couvercle pour qu'elles ne s'échappent pas. Et alors que tu fais cela, la pierre rapetissis soudainement à la taille qu'elle était avant de la gonfler.

Elle ressemble exactement à l'objet que tu avais au début, elle a le même aspect. Et alors que la pierre commence à vibrer d'une énergie positif, dans le creux de ta main, un merveilleux sentiment t'envahis.

Tous ces sentiments et émotions positifs que tu avais mis tout à l'heure, sont maintenant imprégnés dans ta pierre précieuse.

(Si vous le désirez, vous pourrez déposer une pierre de votre choix dans le creux de la main de l'enfant, pour qu'il l'emporte avec lui)

Maintenant tu sais que c'est un objet qui va te reconforter.

Chaque fois que tu iras dormir ailleurs que chez toi, chaque fois que tu iras dormir chez quelqu'un d'autre, loin de ton lit, ou loin de ta famille, tous ce que tu auras à faire c'est d'enlacer cet objet avec ta pensée, ou de mettre une pierre dans le creux de ta main droite ou gauche et tu seras instantanément remplis de ces merveilleux sentiment de familiarité, confort et sécurité.

Et immédiatement, tu te sentiras comme si tu étais à la maison, chez toi dans ton lit. Tu te sens bien plus à l'aise à l'idée de dormir autre part que chez toi maintenant et tu le feras sans difficulté grâce à cette image mentale et de cette pierre qui te réconforte.

Tu n'as plus besoin d'être sous ta couette pour te sentir en sécurité. Tu es heureux et rassuré même si tu ne dors pas dans ton lit. Et tu sais que même que tu n'es pas chez toi ou que tes parents ne sont pas avec toi, tu te surprendras toi-même, et te sentira rassuré et à l'aise.

Après un temps tu trouveras que tu auras besoin de moins en moins de cette pierre qui te réconforte. Tu es capable de ramener ces merveilleux sentiments tous seuls et automatiquement.

Tu n'as plus aucune difficulté à dormir chez les autres, ou sans tes parents a proximités, car tu le fais tous le temps, d'être ailleurs que chez toi quand tu vas à l'école tous les jours, par exemple.

Tu n'es pas chez toi et pourtant tu te sens à l'aise. Et tu sais que tes parents seront toujours là pour toi, et si nécessaire, ils trouveront toujours le moyen de te rejoindre à tous moment.

Et maintenant que tu as passé cette étape importante de la vie, tous se remet en place, tu deviens plus serein, plus assuré, plus heureux, plus à l'aise lorsque tu dors ailleurs que chez toi et en confiance avec tous ce que tu fais.

Et toutes ces suggestions sont fermement implantées dans ton esprit, et elles deviennent de plus en plus fortes minute après minutes, jour après jour, nuit après nuit. Maintenant, Je veux que tu te prépares à remonter tout doucement à la surface pendant que je conte de **1 à 5**, et au bout de **5**, tu seras totalement éveillé.

1, 2, 3,4 ,5 Esprit et corps de retour à la surface.

22. Déblocage/le volcan



Et alors que vous êtes profondément détendu, vous pouvez voir un magnifique coucher de soleil qui se dessine dans l'horizon.

Le doux parfum des fleurs qui vous entourent vous envoûte et vous transporte dans un endroit encore plus profond de conscience modifiée.

La vue et l'odorat de tous ces éléments apaisant évoquent en vous des sensations de plaisir qui vous procure un état de détente encore plus profonde que le moment précédent.

Imaginez que vous vous êtes retrouvé au beau milieu des montagnes, dans la cordillère des Andes exactement.

Tout est si paisible dans ce petit village montagnard dans lequel vous vous trouvez. Le chant des oiseaux vous transporte encore plus loin dans cette immensité, et vous vous adonnez à rêvasser.

Votre esprit vagabonde ici et là, alors que vous basculez encore plus profondément dans cet état de relaxation profonde.

Imaginez maintenant que vous marchez le long d'un chemin au milieu de ce merveilleux paysage. Tout vous paraît si tranquille. Vous transportez avec vous un sac à dos.

Et à chaque pas que vous prenez, ressentez ce sac qui devient de plus en plus lourd, de plus en plus pesant.

Aussi lourd que votre laisser-aller. Imaginez qu'à l'intérieur de ce sac à dos, se trouvent toutes vos douleurs et vos blocages que vous avez accumulés dans le passé et qui vous empêchent au jour d'aujourd'hui de vivre une vie épanouie.

Il est temps de vous débarrasser de ce poids lourd à porter, et qui vous a pesé depuis si longtemps.

Et alors que vous continuez à marcher sur ce chemin de la libération, vous pouvez tout de même admirer toute la beauté tout autour de vous. Cette nature luxuriante qui vous entoure vous reconforte profondément.

Vous commencez vraiment à vous fatiguer alors que ce poids que vous transportez devient plus lourd et plus lourd avec chaque pas que vous prenez.

Vous traversez une succession d'arbres centenaire, et cela vous donne de la force pour continuer votre chemin, malgré la lourdeur de ce sac à dos, rempli d'émotions négatives et de blocages qui vous pèsent de plus en plus avec chaque pas que vous prenez.

Et alors que vous continuez votre ascension vers des sommets vertigineux, votre fatigue s'accroît de plus en plus.

Et en levant la tête, vous pouvez voir dans la distance un merveilleux volcan, avec une étendue d'eau tout autour. Avec curiosité, vous accélérez le pas pour admirer cette beauté d'un peu plus près. Vous vous rapprochez du volcan.

Et là, une idée vous gagne, vous vous dites que c'est l'endroit parfait pour vous libérer de toutes ces choses qui vous pèsent et que vous avez accumulées dans le passé.

Et alors que vous êtes au pied de ce majestueux volcan, vous ouvrez votre sac pour vous débarrasser une bonne fois pour toutes de toutes ces choses qui vous empêchent d'avancer convenablement dans la vie.

Chaque chose que vous sortez de votre sac représente des douleurs, des émotions négatives et toute autre chose qui vous ont bloqués jusqu'à maintenant et qui vous empêchent de vivre votre vie comme bon vous semble.

Prenez conscience de ces éléments négatifs alors que vous les jetez un par un dans le volcan. Et alors que vous vous détachez de chaque élément négatif, vous vous allégez de plus en plus avec chaque chose que vous jetez.

Ces choses-là peuvent vous apparaître sous forme de lettre, de bibelot, d'objet ou bien des choses qui vous rappellent une personne ou des personnes qui vous ont fait du mal dans le passé.

Utilisez votre imagination du mieux que vous pouvez pour prendre conscience de tous ces éléments négatifs que vous êtes en train de jeter dans le volcan.

Observez tous ces éléments négatifs se réduire en cendre alors qu'ils se dissolvent dans la lave du volcan.

Je serais silencieux pendant quelques instants pour vous permettre de vous débarrasser de tout ce dont vous avez besoin d'évacuer.

Et lorsque vous aurez terminé, veuillez secouer légèrement votre tête pour m'indiquer que vous vous êtes totalement libéré.

PAUSE

Très bien, maintenant que vous vous êtes allégé considérablement de tous ces éléments négatifs que vous avez portés en vous pendant si longtemps, vous n'avez qu'une envie c'est de vous détendre dans ces eaux douces et thermales au pied de ce merveilleux volcan.

Vous décidez alors de vous baigner dans ces eaux aux vertus médicinales. Le bassin est constitué d'une eau à température ambiante.

Vous trempez votre corps pour le nettoyer de l'extérieur, maintenant que vous avez évacué toutes les tensions et émotions négatives que vous aviez accumulées dans le passé.

Vous vous libérez de toutes les impuretés qui auraient pu se déposer sur la surface de votre corps. Ressentez que votre corps se purifie dans cette eau réparatrice constituée du soufre en provenance du volcan.

Et lorsque vous levez la tête, vous pouvez voir le condor qui survole majestueusement le paysage avec aisance et liberté, de la même manière que vous vous sentez maintenant.

Libre et épanoui, tel le condor qui s'élève dans les airs.

Et, dans un instant, je vais compter de **1** à **5**. Et au bout de **5**, vous serez complètement éveillé, complètement alerte et revigoré et prêt à permettre à toutes ces suggestions de bien marcher pour vous.

1, 2, 3 – en revenant doucement – **4** – vos paupières commencent à papillonner et **5** – vos yeux sont ouverts – grands ouverts.

Esprit et corps de retour à la surface.

23. Dégoût pour la cigarette



Cela fait un moment maintenant que vous êtes en train de polluer votre corps et vos poumons avec des substances chimiques, et vous avez enfin décidé qu'il est vraiment temps d'arrêter. Vous en avez assez de reporter votre arrêt de la cigarette toujours au lendemain, ou à une autre date dans le futur, mais maintenant c'est vraiment le temps d'arrêter, et vous voulez vraiment arrêter.

Et dans cet état de relaxation profonde dans lequel vous vous trouvez en ce moment, nous allons renforcer votre désir d'arrêter cette mauvaise habitude qui est mortelle pour vous, une bonne fois pour toutes, si bien que si vous tentez d'allumer une cigarette, cela sera la seule chose que vous ferez avant de l'encrasser immédiatement.

Et le fait de toucher simplement un de ces bâtons de cancer sera assez pour déclencher instantanément une série de sensations désagréables, comme une toux brûlant l'arrière de votre gorge, et des nausées qui vous donneront une très forte envie de vomir.

Et ces sensations désagréables deviendront si fortes et si puissantes, que vous n'aurez aucune envie de mettre cette cigarette dans votre bouche, alors vous l'écraserez automatiquement. Et dès l'instant que vous écrasez cette cigarette, ces sensations fortement déplaisantes disparaîtront immédiatement et seront aussitôt remplacées par un bien-être profond.

Maintenant, avant de continuer avec le reste de cette séance, j'aimerais que vous fassiez un engagement à vous-même en prenant cette nouvelle responsabilité d'arrêter de fumer une bonne fois pour toutes dès aujourd'hui.

Et vous devez être vraiment certain que vous êtes prêt, parce que si vous ne l'êtes pas, ces sentiments et sensations horribles vous poursuivront chaque fois que vous tiendrez une cigarette. Tous ces éléments négatifs s'amplifieront chaque fois que vous aurez le malheur de fumer. Alors, allez-y ! Prenez cette nouvelle responsabilité maintenant.

Engagez-vous à ne plus jamais fumer pendant que je marquerai une pause, le temps pour vous, de passer du clan de fumeur au clan de non-fumeur. Alors quand vous êtes prêt, reprogrammez-vous et mettez une bonne fois pour toute cette mauvaise habitude dans le passé, là où elle appartient.

Pause

C'est très bien, maintenant alors que vous vous êtes engagé à ne plus fumer, vous pouvez permettre à votre imagination d'avoir le règne total, et je suis sûre que vous savez déjà que votre imagination est bien plus puissante que votre volonté.

Pause

J'aimerais que vous imaginiez maintenant que vous avez un nouveau paquet de cigarettes et que vous enleviez le plastique, ensuite soulevez le couvercle du paquet et ouvrez-le. Vous ôtez soigneusement le papier aluminium et vous en sortez une cigarette et vous la tenez entre votre index et votre doigt du milieu. Vous pouvez ressentir cette cigarette entre vos doigts.

Et alors que vous gardez cette sensation avec vous, j'aimerais que vous permettiez à une autre image de se former dans votre esprit, et avec cette nouvelle image j'aimerais que vous utilisiez tous les sens que vous avez, le goût, l'odorat, les sons, le toucher et même la vue de ce que je vais vous demander d'imaginer. Si vous vous êtes senti vraiment malade, avec des nausées et une forte envie de vomir, alors vous trouverez que cette image sera parfaite pour que nous travaillions dessus. Sinon, imaginez exactement comment vous pourriez vous sentir si vous étiez malade à cause de la cigarette.

Imaginez que ce ressenti désagréable commence à se former dans le noyau de votre estomac. Peut-être que votre ventre pourrait commencer à gargouiller pendant que le vomi se précipite à l'arrière de votre gorge, vous pouvez même ressentir un horrible goût acide à l'arrière de votre bouche. Écoutez les sons de vomis pendant que vous réalisez ce qui se passe, vous avez comme une sensation d'étouffer, et cette odeur désagréable dans votre bouche vous répugne davantage.

Vous vous précipitez aux toilettes et vous soulevez le couvercle pendant que votre estomac expulse, tout le vomi. Vous ne vous sentez vraiment pas bien du tout. Mais ça ne s'arrête pas là, ce vomi est un mélange de tabac et de nourritures pas digérées et avec un tas de morceaux dégoûtants, il y a un goût de cendres et votre gorge brûle.

Ressentez et voyez le vomi qui éclabousse violemment à l'intérieur de la cuvette des toilettes. Et avec horreur, vous remarquez que le vomi est également mélangé avec du sang d'un rouge intense avec des cailloux de sang d'un rouge plus foncé. Vous continuez à vomir jusqu'à ce que la cuvette soit remplie avec un mélange horrible et répugnant de vomis avec des morceaux de nourriture, du tabac et des cailloux de sang, c'est absolument dégoûtant.

Et alors que vous imaginez cette scène complètement désagréable, vous pouvez toujours ressentir cette cigarette positionnée ici entre vos doigts, et en même temps le goût du tabac et du vomi dans votre bouche. Votre subconscient assimile ce nouveau stimulus, la cigarette est égale au vomi.

C'est une sensation absolument horrible, votre estomac vous fait mal, vous avez mal à la tête et l'arrière de votre gorge vous brûle et vous avez peur à cause du sang. Alors vous mettez la cigarette dans la paume de votre main, et vous l'écrasez en mille morceaux avant de la jeter.

Et quelque chose d'incroyable se produit, dès le moment que vous vous débarrassez de cette cigarette, vous vous sentez immédiatement bien, toutes les sensations désagréables de nausées et de peurs disparaissent immédiatement, et sont aussitôt remplacé par un sentiment de calme, de bonne santé, de bien-être et de fierté.

Et dans le futur, si vous avez le malheur de toucher ou de mettre une cigarette dans votre bouche, ces sensations horribles reviendront immédiatement dans votre conscience et vous souffrirez automatiquement de tous ces symptômes absolument désagréables.

Et tout ce que vous aurez envie de faire, est de jeter ou d'écraser cette cigarette immédiatement. Votre subconscient vous rappellera instantanément de toutes ces sensations absolument désagréables si vous avez l'intention de mettre une cigarette dans votre bouche. À la place, vous n'aurez qu'une envie, c'est d'écraser cette cigarette et de la jeter.

Et alors que vous ferrez cela, la peur, les nausées et le mal-être disparaîtront immédiatement et seront aussitôt remplacés par un sentiment de calme, de bonne santé, de bien-être et de fierté. Vous avez fait un engagement à vous-même d'arrêter de fumer.

Vous avez pris cette nouvelle décision et cette nouvelle responsabilité d'arrêter de fumer une bonne fois pour toutes, et vous le faites, non pas pour moi, ou qui que ce soit, mais pour vous-même. Et votre merveilleux subconscient renforcera cette nouvelle habitude saine de rester un non-fumeur pendant le reste de votre précieuse vie, chaque jour, chaque heure, chaque moment.

Et toutes ces sensations horribles que nous avons évoquées tout à l'heure n'apparaîtront que si vous tentez de fumer, ou si vous touchez une cigarette.

Vous êtes maintenant un non-fumeur, et vous vous occupez de plus en plus de votre santé.

Au lieu de fumer, vous faites de bonnes choses pour votre corps, vous vous occupez de vous.

Vous commencez à faire de l'exercice ou du sport, et vous ne mettez que de bonnes choses à l'intérieur de votre bouche, parce que vous aimez et respectez votre corps et vous le traitez avec tous l'amour et le respect qu'il mérite.

Imaginez-vous maintenant avec un groupe d'amis, un d'eux est en train de fumer et vous propose une cigarette, et votre réaction immédiate est de dire NON, et vous le faites.

Vous dites NON, je ne fume pas, et en faisant cela vous êtes immédiatement récompensé par de la confiance, du calme et de la fierté.

Vous êtes un non-fumeur et vous êtes fier d'être un non-fumeur.

Et je veux que vous sachiez et que vous compreniez que si vous pensez « dois-je en avoir une ? » alors cela sera assez pour déclencher en vous des sensations fortement inconfortables, alors que votre subconscient vous rappellera de votre engagement à vous-même.

Et toutes ces suggestions deviendront de plus en plus fortes avec chaque jour, chaque heure et chaque minute qui passe.

Vous êtes un non-fumeur, et vous êtes fier d'être un non-fumeur.

Et dans un instant, je vais compter de **1** à **5**. Et au bout de **5**, vous serez complètement éveillé, complètement alerte et revigoré et prêt à permettre à toutes ces suggestions de bien marcher pour vous.

1, 2, 3 – en revenant doucement – **4** – vos paupières commencent à papillonner et **5** – vos yeux sont ouverts – grand ouvert.

Esprit et corps de retour à la surface.

24. Equilibrer votre vie / *développement personnel*



Et alors que vous basculez de plus en plus profondément profond dans ce doux repos hypnotique, vous pouvez vraiment commencer à apprécier cette paix et ce calme qui vous apaise toujours plus. Et c'est une merveilleuse sensation d'être si détendu. Et c'est si parfait d'être là. Toutes les tensions se dissipent loin de votre corps et de votre esprit, car votre corps sait comment se sentir bien.

Et vous trouvez que c'est si facile de se détendre, et de lâcher prise, et de vous laisser porter, car vous n'avez rien d'autre à faire, seulement de vous détendre toujours plus et de lâcher prise.

Comme vous le savez déjà, il y a un temps pour dormir et se reposer. Il a un temps pour être réveillé, pour vivre et travailler, il y a un temps pour manger, et un temps pour passer du temps avec les gens qui comptent pour vous.

Récemment, vous avez eu du mal à équilibrer votre vie, et vous avez décidé d'y remédier, et c'est pour cela que vous êtes ici, à écouter toutes les suggestions que je glisse. Alors permettez-vous d'aller encore plus profondément profond, pour que votre esprit puisse vagabonder où il veut.

Vous n'avez pas besoin d'écouter consciemment tout ce que je dis. Votre merveilleux subconscient s'occupe de tout, comme il l'a toujours fait depuis votre naissance.

Et il continuera à s'occuper de vous à sa manière. Beaucoup de personnes passent trop de temps à s'occuper de leur vie professionnelle, en négligeant souvent d'autres aspects de leur vie, comme les relations, ou bien la vie de famille, sans trop penser aux conséquences que cela peut entraîner.

De la même manière que certaines personnes deviennent trop prises par leur vie personnelle, qu'ils en oublient d'être compétents dans leur travail. C'est simple de trouver un bon équilibre. La plupart d'entre nous savent combien de temps nous devons passer sur chaque aspect de notre vie.

Et nous savons tous qu'il y a 24 heures dans un jour entier, et quelques fois nous n'avons pas le temps de tout faire. Quand il y a un problème d'équilibre, c'est que la personne passe trop de temps dans un secteur de sa vie, en négligeant les autres aspects de sa vie qui ont également besoin d'attention.

J'aimerais que vous utilisiez votre merveilleux subconscient créatif maintenant pour visualiser les scènes que je décris. Visualisez ces scènes, de la meilleure façon que vous pouvez.

Percevez le son, les arômes et chaque texture qui accompagnent vos impressions. Rendez-les bien réelles. Et j'aimerais que vous imaginiez que vous êtes en train de faire un gâteau très spécial. Vous êtes dans la cuisine rustique d'une vieille maison de campagne.

Et au centre de la pièce, se trouve une large table en bois de chêne, sur laquelle sont déposés les ingrédients dont vous avez besoin pour faire votre gâteau. Peut-être qu'à travers la fenêtre, vous pouvez voir un magnifique jardin, bordé d'une jolie forêt, ou d'un bois.

Dans le jardin, il y a des fleurs aux parfums envoûtants, vous pouvez entendre les oiseaux chantés ici et là. Il y a aussi une jolie fontaine avec une eau reposante. C'est si agréable d'être à cet endroit-là.

Concentrez-vous maintenant sur ce que vous êtes venu faire dans la cuisine. Vous pouvez voir qu'il y a un grand bol sur la table, pour pouvoir faire votre gâteau. Il y a également une vieille balance pour peser les ingrédients. Alors vous commencez à préparer tout ce dont vous avez besoin pour faire ce gâteau.

Vous avez la recette de ce que vous allez faire, en tête. Vous pesez chaque ingrédient sur la balance, un par un, pour savoir quelle quantité vous allez avoir besoin. Vous savez déjà que mettre trop d'un ingrédient et moins d'un autre peut gâcher complètement le gâteau. Alors vous pesez chaque ingrédient délicatement et correctement.

Et au moment opportun, vous ajouterez chaque ingrédient dans votre grand bol, en les mélangeant tous ensemble. Lorsque votre pâte est prête, vous remplissez tous vos petits moules. Vous prenez une spatule pour mettre les bonnes portions dans chacun des petits moules, avant de les mettre dans le four, précédemment chauffé. Pendant que vous attendez que votre gâteau cuise, vous prenez le temps de penser au déséquilibre que vous aviez dans votre vie.

Vous aviez trop d'un seul ingrédient et vraiment pas assez d'un autre. C'était la recette d'un gâteau qui n'avait pas un très bon goût. Et aujourd'hui, tout ça a changé, vous avez changé de recette, et votre gâteau aura un bien meilleur goût, car vous êtes plus que jamais déterminé pour que ça se passe ainsi et que le résultat final vous plaise vraiment.

La cuisine est maintenant parfumée d'arômes délicieux. Une odeur de gâteau si plaisante se fait sentir, si bien que vous avez hâte d'ouvrir le four pour voir s'il est prêt. Mais vous savez que le gâteau n'est pas encore prêt, alors vous attendez encore un petit peu plus.

Imaginez que quelque temps s'est écoulé maintenant et que votre gâteau est prêt et magnifiquement décoré, et que votre maison est pleine d'invités. Ce sont tous des gens qui sont importants pour vous.

Et chacune de ces personnes mange un morceau de gâteau. C'est un grand gâteau, alors il y en a assez pour tout le monde, mais vous réalisez qu'il y a certaines personnes qui vont vouloir une part de gâteau plus ou moins épaisse. Alors vous faites plaisir à tout le monde en vous adaptant à la demande.

Vous prenez vraiment plaisir à partager votre gâteau, de la même manière que vous équilibrez votre vie. Vous partagez des moments de qualités avec votre famille et vous êtes productif au travail.

Vous passez également du temps à vous occuper de vous, en faisant ce que vous aimez vraiment de faire. Imaginez maintenant que vous êtes en train d'écrire une recette de votre vie, parfaitement équilibrée et réussie.

Vous pouvez la faire en divisant votre journée, en plusieurs sections, ou bien vous pouvez diviser vos semaines ou vos mois. Quelques activités et objectifs prendront plus de temps à réaliser que d'autres, et qui seront peut-être moins dans l'urgence.

Vous êtes la seule personne qui peut décider de la meilleure recette que vous pouvez mettre en place, pour avoir une vie équilibrée.

Alors, allez au plus profond de vous-même et permettez à votre subconscient de vous procurer une vision intérieure de sagesse.

Laissez-vous guider alors que je serais silencieux pendant un petit moment pour vous permettre d'entrer en contact avec votre esprit supérieur et avec votre profonde sagesse.

PAUSE

C'est très bien, vous savez maintenant comment faire pour avoir une vie équilibrée, et vous réalisez également que pour maintenir cette balance vous aurez besoin d'être flexible par moments.

Si une tâche prend la priorité et qu'elle a besoin que vous passiez plus de temps dessus, alors vous compenserez en vous occupant des autres éléments à accomplir, dès qu'une opportunité se présente.

C'était comme si vous étiez en train de peser ces ingrédients sur la balance, pour vous assurer de faire un bon gâteau. Et le résultat de ce nouvel équilibre dans votre vie est que vous devenez une personne bien plus heureuse.

Vous devenez une personne bien plus calme et sereine, parce que vous avez maintenant des relations bien plus harmonieuses avec les gens qui vous entourent.

Et cela vous fait sentir merveilleusement épanoui. Et lorsque vous êtes prêt, vous pouvez revenir tout doucement à la surface, pendant que je vais compter de **1** à **5**. Et au bout de **5** vous vous serrez totalement éveillé et rafraîchi.

Et alors que vous reviendrez à l'état conscient, vous vous sentirez apaisé et serein, et en même temps vous aurez toute l'énergie dont vous avez besoin. Et toutes ces suggestions sont fermement implantées dans votre subconscient et deviendront de plus en plus fortes jour après jour, heure après heure, minute après minute.

Et maintenant, je vais compter de **1** à **5**. Et au bout de **5**, vous serez complètement éveillé, complètement alerte et revigoré et prêt à permettre à toutes ces suggestions de bien marcher pour vous.

1, 2, 3... En revenant doucement à **4...** Vos paupières commencent à papillonner. Et à **5...** Vos yeux sont ouverts. Grand ouvert.

Esprit et corps de retour à la surface.

25. Évacuer le surplus de poids



Maintenant la bonne nouvelle, est qu'avant vous étiez bloqué, mais maintenant les blocages sont partis. Les blocages étaient la cause de votre prise de poids. Et si vous n'avez toujours pas évacué tous les blocages et toutes les causes de ces kilos en trop, alors vous pouvez le faire maintenant.

Votre subconscient peut les localiser et les évacuer à l'instant. Les blocages sont comme des murs qui retiennent le surplus de gras et l'excès de poids du corps. Mais maintenant, les murs sont dégagés. Que se passe-t-il quand les barrages d'une rivière ou d'un lac sont retirés ? Que se passe-t-il quand les murs s'effondrent ?

L'excès se précipite et coule en dehors de sa source. La source devient naturelle à nouveau. L'excès ne peut plus être contenu sans ces barrages, sans ses blocages. L'excès doit partir, parce qu'il n'a plus le choix, car il n'y a plus rien pour le supporter.

Il doit se dissiper, se défilier, s'évacuer, car il n'y a plus de structure pour le contenir. La structure s'est écoulée. L'excès de poids de votre corps n'est pas le vrai vous. Le vrai vous se dévoile maintenant. L'excès de poids ne peut plus être retenu à l'intérieur de votre corps.

Les barrages ont été levés, les blocages éliminés, les murs ont disparu pour toujours. Vous pourriez même ressentir cela dans votre corps en ce moment. Cela pourrait être comme un petit picotement ou comme une vague à l'intérieur de vous. Tout cela vous remplit d'un sentiment merveilleux et tranquillisant.

C'est réconfortant d'être le vrai vous. C'est comme un grand poids en moins soulevé de vos épaules. Vous commencez à vous sentir soulagé, libre et allégé.

Vous devenez authentique. Votre vrai vous est dévoilé, réveillé, découvert à nouveau, et vous êtes surpris et satisfait de l'apparence du vrai vous. Vous êtes une belle personne, vous vous aimez et vous respectez votre corps. Maintenant que les barrages se sont écoulés, cela peut causer assez d'excès à évacuer d'un coup.

Votre subconscient est l'ingénieur intelligent de votre corps et de votre organisme, et sait comment faire pour que vous vous sentiez au mieux de votre forme. Et je me demande si vous remarquerez que vos vêtements deviendront de plus en plus amples dans un ou deux jours.

Serait-il au matin quand la balance montrera que le surplus de poids se dissipe petit à petit ? Serait-il mercredi ou samedi prochain ? Vous êtes si heureux de vous retrouver à nouveau. Le vrai vous, vous a manqué, et c'est si merveilleux de se réunir à nouveau, car c'est réconfortant d'être le vrai vous.

Félicitations, votre subconscient a su faire les changements nécessaires au bon fonctionnement de votre esprit intérieur et du changement remarquable de votre corps et de votre silhouette.

Votre image et votre poids idéal sont en train d'émergés, maintenant que vous vous êtes libéré. Vous êtes libre de ce surplus de poids qui vous pesait auparavant.

C'était comme si vous ouvriez la cage aux oiseaux et que vous les voyez s'envoler. Peut-être, que vous vouliez les retenir pour savoir quelles sensations ça faisait, mais maintenant vous savez qu'ils vous donnent beaucoup trop de problèmes, alors ils ont besoin de partir, donc vous les laissez partir et vous retrouvez votre vie et votre bonheur à nouveau.

Et cela vous rend heureux parce que vous êtes libre de plus à avoir à les alimenter et à les maintenir. L'excès, vous savez s'il est maintenu, c'est beaucoup de travail.

Et alors que maintenant vous êtes redevenu le vrai vous, vous avez bien moins de travail. Vous trouvez également que vous pouvez manger bien moins maintenant et c'est un tel soulagement.

Vous n'avez plus besoin de penser à manger tout le temps. Vous pouvez manger bien moins souvent, ce qui est super parce que vous avez un tas d'autres choses à pensé dans votre esprit et beaucoup d'autre chose à faire.

Vous trouvez maintenant que vous mangez de la nourriture saine et naturelle sans modifications, comme du gras ou du sucre parce que maintenant vous ne supportez plus ces aliments. Vous ne voulez pas et vous n'avez pas besoin de manger du gras en excès, comme du sucre ou des féculents. Vous mangez sainement parce que vous êtes devenue une personne saine.

Et maintenant que votre corps est plus léger et libéré de tous ces blocages qui vous pesaient auparavant, vous pouvez bouger plus facilement. On se sent si bien de pouvoir bouger avec plus de liberté, et vous pouvez trouver tout un tas d'autre façon de bouger, comme de marcher, faire du vélo ou bien de danser par exemple.

Maintenant que vous êtes léger et libre c'est si facile d'être active et de bouger le plus que possible. Vous aimez bouger votre corps, cela vous fait sentir merveilleusement bien. Vous adorez rire et vous amuser. Vous trouvez que vous êtes plus de bonne humeur alors que vous bougez de plus en plus.

Vous avez plus de confiance en vous maintenant et cela vous épanouit. Votre amour intérieur et votre confiance en vous s'amplifient de plus en plus fort. Vous vous aimez et vous vous respectez. Vous adorez être dans votre vrai corps, plus mince et plus sain. Vous aimez votre corps, vous vous sentez à l'aise et en paix avec vous-même. Souvenez-vous quand votre mère vous forçait à vous brosser les dents après les repas, et bien c'était une très bonne idée, non seulement pour vos dents, mais aussi pour votre ligne.

En effet, grâce à cette habitude, le fait de se brosser les dents envoie un puissant signal à votre cerveau : l'heure de manger est terminée !

Inconsciemment, il ne vous viendra plus à l'idée d'aller faire un tour dans la cuisine. Écoutez également les signaux de satiété. Une demi-heure environ après la première bouchée, le cerveau chuchote ou crie que l'estomac est plein : on est rassasié.

Mais il faut être à l'écoute parce qu'il y a souvent bien longtemps que l'on mange à des heures fixes, sans avoir vraiment faim, parce qu'il faut se « remplir ». Laissez le cerveau le temps de mettre le frein en mangeant de minuscules bouchées. À partir de maintenant ainsi que les jours à venir, vous aurez moins faim et vous mangerez moins. Vous mangerez 3 repas salutaires par jours, par petite quantité, juste assez pour alimenter votre corps, selon son besoin et pas plus. Au fil des jours, vous trouverez que vous mangez moins et que vous êtes satisfait avec de petites quantités de nourriture, vous vous sentez vite rassasié.

Votre subconscient sait comment changer votre comportement alimentaire et se reprogrammer par lui-même. Les changements ont été faits, vous pouvez maintenant apprécier de manger bien moins qu'auparavant, seulement en fonction de votre faim, seulement de petites quantités et vous êtes satisfait.

Et toutes ces suggestions que vous avez entendues s'amplifieront de plus en plus avec chaque jour qui passe, alors qu'elles sont profondément implantées au plus profond de votre subconscient. Toutes ces suggestions deviendront de plus en plus fortes, heure après heure, jour après jour, semaine après semaine.

Et dans un instant, je vais compter de **1** à **5** et au bout de **5** vous serez complètement éveillé, complètement alerte et revigoré et prêt à permettre à toutes ces suggestions, de bien marcher pour vous.

1, 2, 3 – en revenant doucement – **4** – vos paupières commencent à papillonner et **5** – vos yeux sont ouverts – grands ouverts.

Esprit et corps de retour à la surface.

26. Journée en train / *les lignes du temps*



Imaginez que votre ligne du temps est semblable à celle d'une journée en train, vous allez imaginer que chaque station que vous passez représente un événement important de votre vie. La station dans laquelle vous vous trouvez maintenant est le présent, dans votre voyage à travers la vie.

Selon l'endroit que vous voulez atteindre, imaginez-vous que vous pourriez être dans un TGV par exemple ou un train un peu plus vieux qui s'arrête à toutes les stations.

Et les stations sont nommées à partir de l'événement ou de l'émotion qui les symbolise. Par exemple, vous pouvez avoir une station qui s'appelle « **amour** » ou une station qui s'appelle « **premier jour à l'école** », et le trajet lui-même peut s'appeler « **votre naissance jusqu'à la fin de votre vie express** ».

Et ce train peut également aller au-delà de tout, il pourrait par exemple, vous acheminer dans une vie antérieure, ou bien vous conduire à des événements dans le futur ou dans une après-vie. Avec ce train, vous pouvez faire une régression ou bien une progression d'une vie dans le futur.

Imaginez que vous êtes assis à côté de la fenêtre du train, et alors que vous passez rapidement une station, vous n'avez eu que le temps de jeter un bref coup d'œil de ce qui aurait pu se passer dans cette station.

Mais quand le train s'arrête, vous pouvez maintenant voir clairement la situation et vous pouvez ressentir chaque émotion de ce moment particulier dans votre vie. Mais cette fois-ci, vous voyez cet événement se dérouler en tant qu'observateur.

Et ces émotions ou événements qui se sont passés dans le passé auront cette fois-ci un impact totalement différent sur vous, parce que vous êtes totalement détaché et détendu. Prêtez attention à la provenance du train et demandez-vous quelle est son origine.

Est-ce que ce train vient du passé et se dirige jusqu'au présent, ou vient-il du présent pour cheminer jusqu'au futur ?

Ou peut-être bien, que ce train se trouve dans le présent pour retourner dans le passé ? Traverse-t-il le paysage de gauche à droite ? Où traverse-t-il le paysage de haut en bas ?

Soyez conscient de votre position dans ce train, vous êtes assis dans un siège confortable.

Et le train commence à bouger en direction du tout premier événement important de votre vie actuel, lorsque vous aviez éprouvé un problème particulier.

Et alors que le train arrive à la station, vous pouvez voir le nom de la station ou de l'émotion qui est derrière votre souci actuel.

Vous vous retrouvez dans l'endroit même, ou tout a commencé, pour que vous vous sentiez de la manière dont vous vous sentez comme.....Quel est le nom de la station ? **(attendre la réponse)**

Et alors que vous souhaitez vous arrêter pour explorer un peu plus cette mémoire..... **Continuer avec suggestions :**

(Si le patient éprouve le besoin de s'arrêter dans cette station, suggérer que la mémoire commence à se dérouler, sinon continuer dans une autre station)

Lorsqu'une destination déplaisante ou indésirable est atteinte, suggérer que votre patient évalue cette situation rationnellement et s'il ne peut pas la résoudre à ce moment-là alors demander ce dont il a besoin, pour aller le chercher dans une autre station.

Continuer en allant dans chaque différente station, en stoppant quand c'est nécessaire et en collectant ces bons sentiments en provenance d'événement positif passé, pour pouvoir les emmener dans le présent, afin de les utiliser dans toutes difficultés que le patient pourrait avoir dans sa vie.

Quand le trajet est terminé, ramener le patient de retour dans la station du présent.

Et dans un instant, je vais compter de **1** à **5** et au bout de **5** vous serez complètement éveillé, complètement alerte et revigoré et prêt à permettre à toutes ces suggestions, de bien marcher pour vous.

1, 2, 3 – en revenant doucement – **4** – vos paupières commencent à papillonner et **5** – vos yeux sont ouverts, grand ouverts.

Esprit et corps de retour à la surface.

27. La solitude / *se sentir bien avec soi-même*



Dans le passé, vous avez ressenti une grande distance entre vous et les autres, et vous vous êtes senti seul, alors que vous savez pertinemment que ce n'est pas vrai, car vous êtes entouré par des gens qui vous aiment.

Il y a beaucoup de bonnes personnes tout autour de vous, et tout ce que vous avez à faire est de choisir de vous sentir connecté avec eux.

Tout le monde est différent, quelques personnes sont introverties, d'autres sont extraverties, cela rend le monde intéressant, que nous soyons tous différents.

Alors ce n'est pas grave que vous soyez différent des autres, et c'est également convenable pour les autres d'être différent de vous.

Peut-être aimerez-vous savoir qu'il y a toute sorte de personnes dans le monde qui se sentent seules, et peut être qu'ils sentent aussi que c'est les seules qui se sentent comme ça, dans la solitude.

Et nous savons qu'il y a beaucoup de gens qui se sentent ainsi, seuls. Alors qu'ils sont bien entourés.

Ce monde est caractérisé par un réseau d'interaction et de connexions qui rend toute situation possible, les gens vont au travail pour être productifs, les gens font du shopping pour acheter ces produits et utiliser ces services.

L'argent utilisé provient du travail des gens, qui ont été éduqués par les écoles et les universités, qui ensuite entrent dans le monde du travail, reçoit un salaire et ensuite achète des produits et services, et le cycle continu.

Les jeux vidéo, les films, les programmes télévisés et les sites internet ont tous été créés par d'énormes groupes de personnes.

Toutes connectées et dans l'échange d'informations en travaillant ensemble.

Pour assurer de bons services et création. Et nous faisons tous partie de ce grand réseau, nous contribuons tous à cette immense toile, pour que tous soient possibles.

Avec internet, il n'y a jamais eu autant d'occasions favorables pour se connecter avec les gens.

Vous pouvez échanger des idées avec les gens dans le monde entier, et qui sait peut-être les rencontrer en personne.

Même l'air que nous respirons est connecté avec ce réseau, nous partageons tous le même air. Cet air est recyclé encore et encore à nouveau.

Nous recevons également la lumière et la chaleur du même soleil, et nous partageons tous la même pluie quand elle tombe. Alors quand vous y pensez, vous êtes encore plus connecté aux autres gens que vous ne le réalisez.

Et vous pouvez vous connecter encore plus, si vous choisissez, si vous le désirez ainsi.

Vous pouvez vous projeter dans le futur d'une manière plus positif. Vous êtes maintenant plus ouvert et bien plus prêt à échanger, quand c'est approprié de le faire.

Et parce que vous devenez plus ouvert, les gens sont plus facilement attirés à vous, et ils voudront apprendre à vous connaître de plus en plus.

La seule manière pour leur faire comprendre qui vous êtes, c'est en étant ouvert et honnête. Et de vous ouvrir à eux pour leur montrer le vrai vous.

Soyez fier de la personne que vous êtes, et acceptez les gens pour ce qu'ils sont, et parce que vous acceptez les autres pour ce qu'ils sont, ils auront plus de facilité de vous accepter, tout naturellement.

Et grâce à ça, vous êtes maintenant encore plus intéressé aux autres gens, et en retour, ils sont maintenant plus intéressés à vous. Avec tous les gens qu'il y a dans le monde, ce n'est pas surprenant que vous appréciez certaines personnes plus que d'autres.

Peut-être que ce n'est pas tout le monde qui pourrait vous aimer. Mais il y aura également beaucoup de gens qui vous aimeront.

Et j'aimerais que vous sachiez, que tout le monde se sent seul de temps en temps, mais vous vous sentez de moins en moins de cette manière-là.

Vous vous sentez de plus en plus connecté parce que vous êtes bien plus heureux maintenant et vous voulez partager votre bonheur avec les autres afin d'éclairer également leur monde.

Le monde est un endroit intéressant et vous ne savez jamais ce qui peut vous arriver prochainement.

Un instant, vous pourriez vous sentir seul, et par surprise, vous pourriez rencontrer quelqu'un de spécial qui vous comprend et vous apprécie comme la personne merveilleuse que vous êtes.

Alors, apprenez à être reconnaissant que vous êtes bien connecté à ce monde, et que vous pouvez choisir d'être encore plus connecté en étant ouvert et en confiance.

Cela pourrait prendre quelques efforts pour avoir plus de confiance en soi et d'être ouvert, mais les opportunités sont sans limites et en valent vraiment la peine pour une vie meilleure, plus heureuse, plus épanouie.

Et après quelques efforts, vous trouverez bientôt, assez rapidement, que cela deviendra de plus en plus facile de faire de bonnes connaissances et de vous sentir plus connecté.

En étant ouvert, cela deviendra rapidement une nouvelle habitude que vous apprécierez de plus en plus.

Et alors que le temps passe, cela vous donnera envie d'être encore plus ouvert. Ce qui vous connectera, encore plus d'avantages.

Et dans un instant, je vais compter de **1** à **5**. Et au bout de **5**, vous serez complètement éveillé, complètement alerte et revigoré et prêt à permettre à toutes ces suggestions de bien marcher pour vous.

1, 2, 3... En revenant doucement – **4** – vos paupières commencent à papillonner. Et **5...** Vos yeux sont ouverts. Grand ouvert.

Esprit et corps de retour à la surface.

28. Lumière blanche curative



Et maintenant, j'aimerais que vous prêtiez attention sur une zone au milieu de votre front, le 3e œil, imaginez que dans cette zone se trouve une petite boule de lumière. Et cette petite boule de lumière est une masse d'énergie de la taille d'une ampoule.

Cette boule de lumière émane de la lumière qui débloque et répare tout sur son passage, et vous pourrez très bientôt ressentir une légère sensation de picotement ou bien-même, ressentir une lueur chaleureuse et réconfortante. Vous devenez conscient de ces vibrations rayonnantes en provenance de cette petite boule blanche de lumière et qui émane de plus en plus d'énergie alors qu'elle flotte à l'intérieur de votre 3e œil, entre les sourcils.

Et, maintenant, j'aimerais que vous imaginiez cette petite boule blanche de lumière qui commence à se déplacer lentement vers le haut, s'élevant doucement de plus en plus haut, jusqu'au moment où elle atteint un point à quelques centimètres de votre tête et elle flotte à cet endroit-là, juste au-dessus de votre tête. J'aimerais que vous commenciez à la voir grandir et alors qu'elle commence à s'élargir, avec de plus en plus d'énergie, vous devenez conscient de sa qualité réparatrice.

Ressentez cette chaleur qui vous apaise du dessus de votre tête. Vous pouvez même ressentir quelques vibrations alors que la boule de lumière s'accroît de plus en plus, en donnant un peu plus de clarté chaque fois. Et, alors qu'elle grandit de la taille d'une grande boule de lumière, vous devenez instinctivement conscient de ces qualités de guérisons et de déblocages.

Vous sentez que cette énergie radiante peut guérir et vous rediriger dans la bonne route, de dissoudre tout gène et toute douleur en revitalisant et énergisant tout ce qu'elle touche.

Et alors que la boule blanche de lumière flotte juste au-dessus de votre tête, resplendissante d'énergie curative, vous vous sentez attiré de plus en plus par cette force.

Et alors que vous ressentez sa pureté et sa bonne fluidité, vous savez que ces qualités de guérisons n'ont aucune limite, et ne connaissent aucune frontière quand il s'agit d'analyser et de détruire tout mal-être et blocages et vous avez envie de vous immerger dans cette énergie radiante, vous baignez dans sa pureté, en sachant que vous pouvez profiter de ces merveilleuses vertus de guérisons.

Et maintenant, pendant que vous vous immergez, la boule blanche de lumière commence à s'ouvrir doucement, vous baignant avec toute cette énergie chaleureuse, réparatrice et curative. Cette énergie vous revitalise, vous équilibre et vous débloque de la tête aux pieds.

Elle nettoie et guérit chaque parti de vous, en passant par le dessus de votre tête, dégageant toutes pensées et émotions négatives et en installant de nouvelles sensations de bien-être, de fluidité et d'équilibre.

Alors que l'énergie descend le long de votre cou et de vos épaules, elle dissipe toute tension ou stress à cet endroit-là. En descendant tout le long de votre dos, cette énergie imprègne chaque fibre de muscles et de nerfs dans votre colonne vertébrale, dissipant toutes les toxines ou inconfort qui aurait pu s'accumuler à cet endroit-là.

Et cette fontaine de pure lumière blanche curative continue à jaillir comme une cascade, imbibant chaque cellule de votre corps tout entier, vous nettoyant et vous revitalisant, vous guérissant et vous énergisant.

Vous vous sentez de plus en plus exalté, de plus en plus vitalisé, bien plus que jamais auparavant, alors que la nouvelle santé, la paix intérieure et ce bien-être commencent à résonner à travers votre système, tout entier.

Et maintenant, alors que le constant ruissellement d'énergie continue à imprégner votre corps, ressentez cette lumière blanche d'énergie curative qui circule librement dans chaque organe, et plus particulièrement dans votre système nerveux.

Elle continue dans votre torse et votre estomac, nettoyant chaque artère et veine, purifiant l'air de vos poumons, renforçant chaque muscle et os, pour une meilleure mobilité.

Et elle continue à circuler librement dans le bas de votre corps, dans vos jambes, tout en bas jusqu'à vos orteils, dissipant tout décombres et blocage sur son passage.

Et à ce point, vous pourriez concentrer cet afflux d'énergie sur un endroit particulier de votre corps.

Dans une zone, qui a un peu plus besoin de déblocage et de guérison, comme au niveau des vaisseaux sanguins de votre nez, afin de pouvoir retrouver votre odorat, le sens le plus près du cerveau, pour vous remémorez de tous ces bons souvenirs que vous avez eus dans le passé.

Alors je vais vous laisser faire cela pendant un petit instant pour que vous puissiez diriger cet afflux d'énergie à l'endroit où vous en avez le plus besoin. Et maintenant, alors que vous continuez à permettre à cette pure énergie de lumière blanche curative de dissoudre tout blocage, de nettoyer, de purifier toute partie de vous, j'aimerais que vous imaginiez que la boule d'énergie au-dessus de votre tête s'est agrandie encore plus.

Et cette énergie sans limites vous submerge encore davantage, et a maintenant enveloppé complètement votre corps tout entier. Vous êtes maintenant immergés et enveloppés du haut de votre tête jusqu'au bout de vos pieds dans cette lumière blanche d'énergie curative. Vous êtes complètement baigné dans cette source pure d'énergie qui continue librement à circuler à l'intérieur et à l'extérieur de votre corps.

Vous ressentez maintenant de la santé et de la vitalité grâce à cette énergie que vous pouvez continuellement ressentir à votre grès, quand vous voulez ou vous voulez. Et vous savez qu'à tout moment, vous pouvez visualiser cette lumière blanche d'énergie réparatrice qui pénètre dans votre corps, et guérissant toutes les parties de vous-même.

À partir d'aujourd'hui, votre corps et votre esprit ainsi que votre système tout entier encouragent tout naturellement et continuellement tous ces sentiments de santé et de bien-être dans votre esprit, corps et âme dans les minutes, les heures, les jours qui suivent. Votre système neurologique est maintenant en communication directe avec votre corps. Maintenant que l'énergie circule librement à l'intérieur de vous, tout en vous est fluide, toute crispation et tension se sont totalement dissipées en dehors de votre corps.

Vous avez maintenant une grande confiance en vous et une paix totale intérieure qui se sont installés au plus profond de vous-même. Vous avez maintenant toute la motivation nécessaire pour entreprendre tout ce dont vous avez envie de réaliser, car vous êtes remplis avec de la confiance en vous, et vous êtes redevenu entier, sans personne pour vous sentir complet. Ainsi vous ne vous sentirez plus jamais seul.

Maintenant que le processus de guérison se complète, je voudrais que vous voyiez la masse d'énergie au-dessus de votre tête diminuer à sa taille normale pendant que l'afflux d'énergie commence à ralentir de plus en plus lentement jusqu'au moment qu'elle s'arrête.

Et alors que la boule d'énergie au-dessus de votre tête se ferme doucement, elle vous laisse imprégner de son énergie radiante de santé, de vitalité et de bien-être qui ont pris place dans votre corps tout entier.

Et à ce point, vous remarquez que vous vous sentez bien mieux, aussi bien physiquement que mentalement, ainsi que le sentiment d'être émotionnellement exalté, soulagé.

Et alors que ce merveilleux processus de guérison se conclut, j'aimerais que vous imaginiez que cette petite boule flotte toujours au-dessus de votre tête et qu'elle commence à devenir de plus en plus petite, de retour à sa taille normale.

Ensuite, commencez à la laisser descendre, en flottant doucement vers le bas, de retour dans cette zone, juste en face de votre front, votre 3e œil, celui qui voit tout. Cette énergie est maintenant absorbée par votre subconscient.

Et maintenant, vous deviendrez de plus en plus conscient de l'exaltation et de la vitalité que vous ressentez, de la confiance en soi et de la motivation, alors que votre système tout entier, votre esprit et votre corps ont été purifiés et nettoyés dans ce merveilleux processus de guérison, et qui continue toujours plus.

Et avec cette lumière, vous vient une autre dimension, celle qui vous ouvre les portes d'une vie meilleure, bien plus épanouie, comme jamais auparavant.

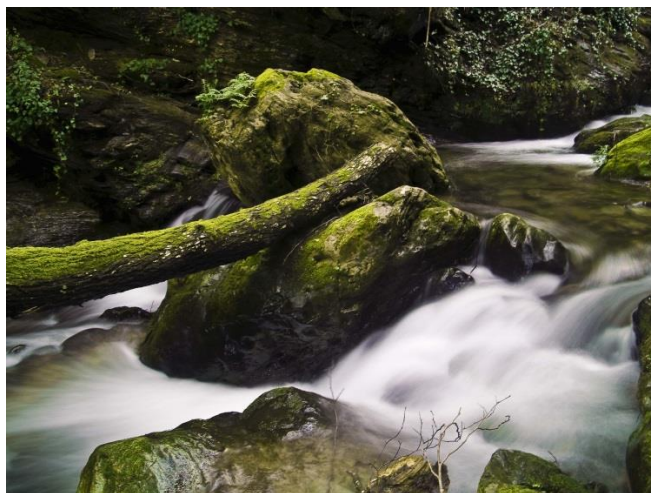
Et toutes ces suggestions sont fermement implantées dans votre subconscient et deviendront de plus en plus fortes jour après jour, heures après heures, minutes après minutes.

Et dans un instant, je vais compter de **1** à **5** et au bout de **5** vous serez complètement éveillé, complètement alerte et revigoré et prêt à permettre à toutes ces suggestions, de bien marcher pour vous.

1, 2, 3 – en revenant doucement – **4** – vos paupières commencent à papillonner et **5** – yeux ouverts – grand ouvert.

Esprit et corps de retour à la surface.

29. Motivation au sport/ *perte de poids*



Et alors que vous continuez à basculer de plus en plus profondément dans un sommeil hypnotique, ma voix peut basculer avec vous, ma voix peut même prendre l'identité de quelqu'un d'autre, quelqu'un que vous connaissez, quelqu'un à qui vous pouvez faire confiance, comme ça, ou que vous alliez, ou que vous basculiez, ma voix ira avec vous.

Vous êtes devenu maintenant si profondément détendu que votre esprit est devenu si sensible, si réceptif à tout ce que je dis, et à tout ce que je glisse dans votre subconscient pour votre bien-être.

Et tous cela s'implantera si profondément dans la partie la plus profonde de votre subconscient, et s'amplifiera de jour en jour en vous procurant une impression profonde et constante à cet endroit-là, que rien ne pourra effacer. C'est ainsi que ces suggestions que je glisse dans votre subconscient commenceront à avoir une influence de plus en plus élevée sur la manière que vous pensez, sur la manière que vous vous sentez, et sur la manière que vous vous comportez.

Chaque jour, vous commencez à vous sentir plus énergétique, bien plus que jamais auparavant.

Vous êtes conscient que de faire de l'exercice est bon pour vous, vous savez que ça renforce et tonifie les muscles et aide à maintenir un cœur sain et en bonne santé.

Cela donne une perception plus positive dans la vie en général et chaque jour, vous ressentez le besoin de faire de l'exercice pour accompagner votre consommation saine alimentaire.

Vous aurez envie de faire de l'exercice comme marcher, courir, danser, d'aller à la salle de sport ou de faire quelque chose que vous aviez pour habitude d'apprécier. Et cela n'a pas d'importance sur ce que vous avez décidé de faire pour pratiquer une activité sportive. Ce qui est important est que vous vous sentiez maintenant bien plus motivé à le faire.

Vous irez dormir tous les soirs en vous sentant bien plus en confiance dans votre capacité de faire dans votre vie tout ce que vous avez envie d'accomplir. Et vous vous réveillerez tous les matins, plein d'énergie et de motivation, vous vous sentirez détendu et rafraîchi, avec un regard enthousiaste dans le déroulement de votre journée.

Chaque jour, vous êtes motivé à l'idée de faire du sport à tout moment, plus que possible, pour accompagner votre consommation saine d'aliments. Sachant que vous devenez physiquement et mentalement plus mince à travers vos efforts.

Parce que toutes ces choses commenceront à se produire, vous vous retrouverez à être de plus en plus stimulé par votre soif de mouvements répétés, exactement comme je vous le dis. Cela se produira de plus en plus rapidement avec puissance et complètement.

Vous vous sentez plus heureux, plus content, bien plus optimiste. Vous deviendrez conséquemment bien plus capable de compter sur vous, de dépendre de vous, de vos propres efforts, de votre propre jugement et de votre propre opinion.

Vous commencez à faire du sport régulièrement parce que vous l'avez décidé, parce que vous voulez le faire, parce que vous aimez vraiment de le faire, parce que cela va bien avec votre alimentation saine. Et vous vous sentez merveilleusement bien à l'intérieur, et de plus en plus léger parce que vous avez pris cette décision.

Et alors que cela commence à s'installer de plus en plus, chaque jour, vous êtes de plus en plus motivé à faire du sport. Et d'accomplir pour vous-même cette image de vous-même, que vous avez dans l'œil de votre esprit, comme vous voulez le devenir, comme vous le pouvez et comme vous le serez.

Alors chaque fois que vous vous asseyez en face de la télévision ou de l'ordinateur, vous aurez une envie irrésistible de danser, de bouger, de faire du sport. Vous allez apprendre, vous améliorer dans plusieurs types de disciplines de votre choix, et évoluer en direction d'une vie plus saine et plus épanouie, vous êtes motivé, rien ne vous arrête, vous avez plus d'énergie et vous êtes fier de vous.

Le lendemain, vous ressentez toutes ces courbatures, d'avoir beaucoup bougé, danser sur de la musique que vous aimez et cela vous fait rappeler que vous construisez des muscles et brûler des calories.

C'est un sentiment très agréable, et en plus vous bouger/danser de mieux en mieux, et avec cela vous retrouvez de la confiance en vous. Je veux que vous ressentiez l'envie de bouger, de faire de plus en plus de sport et d'apprendre à danser d'autres danses par l'intermédiaire d'internet par exemple, pour commencer.

Et cette expérience hypnotique vous donnera la confiance et l'inspiration de bouger, danser à toute occasion, quand vous faites le ménage, entre deux repas, le soir avec votre partenaire.

La première chose que vous avez remarquée, c'est que vous vous amusez tout en brûlant les calories.

La musique vous soutient dans vos mouvements, vous êtes chez vous, vous pouvez faire ce que vous voulez. Vous pouvez apprendre de nouvelles disciplines, un nouveau sport, de nouvelles danses, toutes différentes et varier.

Le rythme, l'atmosphère, les mouvements et la musique vous entrent dans la peau. Tout ça, combiné pour rendre le fait de bouger, faire du sport, danser un moment très agréable et satisfaisant pour vous aider à brûler les calories tout en vous amusant, c'est aussi facile que ça.

Et dans un instant, je vais compter de **1** à **5** et au bout de **5** vous serez complètement éveillé, complètement alerte et revigoré et prêt à permettre à toutes ces suggestions, de bien marcher pour vous.

1, 2, 3 – en revenant doucement – **4** – vos paupières commencent à papillonner et **5** – yeux ouverts – grand ouvert.

Esprit et corps de retour à la surface.

30. Peur des fantômes



Et alors que vous êtes dans cet état de relaxation profonde, vous êtes dans l'état idéal pour vous libérer de cette peur que vous avez. Je sais que le fait de voir des fantômes vous a beaucoup effrayé, mais tout cela va changer maintenant, parce que dans un petit instant, vous allez réaliser la chance que vous avez, de pouvoir les voir. Il y a quelques personnes qui font tout pour pouvoir voir des apparitions. Ils mettent en place tout un tas de matériel complexe et attendent toute la nuit dans des endroits supposément hantés ou habités par des fantômes, juste pour pouvoir surprendre une de ces entités.

Quelques fois, c'est pour prouver que les fantômes existent vraiment et quelques fois c'est pour prouver qu'ils n'existent pas, mais dans les deux cas ils ont toujours au moins une petite envie que quelque chose de paranormal se passe, et c'est ce qui attire ces gens-là à le faire, sinon ils ne le feront pas, si c'était pour perdre leur temps. Alors, imaginez la déception qu'ils ressentent lorsque rien ne se passe.

La raison pour laquelle rien ne se passe pourrait être tout simplement que ces entités n'ont pas envie de se montrer, peut-être parce qu'ils ne font pas confiance à ces personnes en particulier ou à leurs intentions.

Ils font plutôt confiance aux gens qui sont sensibles à ces apparitions parce que ce sont des gens très spéciaux.

Ces gens-là ont un don, qui leur permettent de se connecter et de communiquer avec des entités de l'au-delà. Imaginez maintenant une radio ou une chaîne de télévision, avec différents programmes qui passent l'un après l'autre.

Si vous pouviez entendre et regarder toutes les chaînes en même temps, la vie serait impossible à vivre, nos cerveaux ne seront pas capables de comprendre tout ce qui se passe tout autour, c'est pour cela que la plupart d'entre nous vivent leurs vies sans expérimenter les différentes fréquences de la vie, parce qu'ils n'ont pas la capacité innée de faire face avec ce cadeau du monde invisible.

Et c'est parce que vous avez ce don que vous êtes capable de ressentir la présence de fantômes. Peut-être que vous vous êtes demandé pourquoi vous voyez ces fantômes et pourquoi vous avez peur. La plupart des peurs nous viennent en regardant la réaction d'autres personnes.

Imaginez un enfant qui voit sa mère qui hurle à la vue d'une araignée, alors que les araignées ne sont pas considérées comme dangereuses, au contraire même, ce sont plutôt des créatures assez sympathiques qui aident l'environnement en attrapant les mouches dans leurs toiles. Mais cet enfant peut grandir en prenant avec lui la peur que sa mère a envers les araignées, comme si c'était sa peur à lui également.

Alors nous devons faire attention de ne pas prendre la peur d'une autre personne. Et si votre subconscient sait automatiquement si cette peur appartient à une autre personne, alors laissez-la partir maintenant, ce n'est pas votre peur. Vous êtes une personne intelligente qui préfère décider par elle-même si la peur de quelqu'un d'autre est quelque chose que vous voulez ou pas.

Alors, laissez partir cette peur que vous avez des fantômes maintenant, évacuer cette peur une bonne fois pour toutes, vous n'en avez pas besoin, vous ne la voulez pas, elle ne vous sert à rien dans votre vie.

Je pense que le fait d'avoir vu un fantôme dans le passé ne vous a causé aucun mal, parce que ces entités n'ont aucune présence physique, et ne l'auront jamais, au contraire même, les fantômes sont des êtres spirituels qui ont perdu leur chemin, ou bien ils ont besoin de terminer quelque chose dans cette vie avant de partir dans le monde des esprits.

Et parce que vous êtes leurs amis, et que vous avez ce don, que vous êtes sensible à leur présence, ils vous utilisent en tant que médium pour faire passer un message.

À partir d'aujourd'hui, vous ouvrez votre esprit à de toutes nouvelles possibilités. Vous voyez les fantômes comme des êtres ou des entités avec lesquelles vous êtes capable de communiquer, et cela ne vous dérange plus.

Enfaîte, vous vous sentez assez privilégié parce qu'ils veulent communiquer avec vous, et pas avec quelqu'un d'autre.

La nuit, vous dormez parfaitement bien, parce que vous savez que si vous voyez un fantôme, vous répondrez à ces besoins d'une manière sympathique et avec confiance. Ils ne sont pas là pour vous faire du mal, ils ont seulement besoin de votre aide.

Et vous les aidez avec plaisir en leur demandant gentiment ce qu'ils veulent, vous écoutez et vous verrez que quelques fois ils veulent seulement être guidés. Vous êtes toujours capable de répondre d'une manière appropriée, parce que vous avez confiance en vous, vous êtes une personne spéciale avec un don spécial.

Et c'est parce que vous vous faites confiance de plus en plus chaque jour, que vous vous sentez bien plus à l'aise et que vous dormez bien mieux la nuit.

Et en dormant mieux, votre esprit sera dans un état d'ouverture complètement différent, et vous allez trouver que les fantômes cesseront de plus en plus de vous consulter. Ils auront envie d'aller autre part pour qu'on les aide, et après quelque temps vous allez remarquer que vous ressentirez leur présence de moins en moins.

Et si à une occasion, vous vous retrouvez dans une position privilégiée de voir un autre fantôme, alors vous vous sentirez complètement en sécurité, et en confiance de votre capacité à gérer cette situation, et vous vous sentirez de mieux en mieux chaque jour de jour en jour.

Et toutes ces suggestions que vous avez entendues s'amplifieront de plus en plus avec chaque jour qui passe, alors qu'elles sont profondément implantées au plus profond de votre subconscient. Toutes ces suggestions deviendront de plus en plus fortes, heure après heure, jour après jour, semaine après semaine.

Et dans un instant, je vais compter de **1** à **5**. Et au bout de **5**, vous serez complètement éveillé, complètement alerte et revigoré et prêt à permettre à toutes ces suggestions de bien marcher pour vous.

1, 2, 3 – en revenant doucement – **4** – vos paupières commencent à papillonner et **5** – vos yeux sont ouverts – grands ouverts.

Esprit et corps de retour à la surface.

31. Peur de l'échec



Cela fait un moment maintenant que vous avez remis à plus tard le fait de vous concentrer sur vos buts que vous avez dans la vie. Peut-être que vous le faites consciemment ou inconsciemment, ayant même peur d'entreprendre certaines choses parce que vous êtes convaincue que vous n'y arriverez pas si vous essayez de le faire. Dans ce monde il y a une multitude de possibilités, et vous pouvez faire tout un tas de choses si vous vous en donnez la peine.

Lorsque nous étions des petits enfants, la peur de l'échec n'existait pas, nous faisons seulement ce que nous avons l'intention de faire, comme d'apprendre de nouvelles choses chaque jour. Et c'est parce que vous êtes un être humain que vous avez autant de capacités et potentiels que toute autre personne.

Ce qui arrive à certains enfants est qu'ils sont réprimandés d'une certaine façon quand ils font une erreur, alors que leurs parents ou bien leurs professeurs attendent d'eux qu'ils fassent tout parfaitement.

Et parce qu'ils ont tellement peur d'échouer, ils finissent par se faire du souci même en essayant de nouvelles choses. On pourrait même dire que ce genre de personnes ont été comme hypnotisés, mais d'une manière négatives.

Et s'ils peuvent accepter des suggestions négatives à travers l'hypnose alors ils peuvent très bien également accepter des suggestions positives.

Vous avez juste à reprogrammer votre esprit pour la réussite, oui c'est ça pour la réussite, parce que vous savez que vous pouvez réussir tout ce que vous entreprenez.

Et si par hasard vous n'arrivez pas à faire aussi bien que vous le désiriez, ce n'est pas grave, parce que vous pourriez mieux faire la prochaine fois.

Vous êtes bon avec vous-même, et vous êtes bon avec les autres, vous êtes un être-humain merveilleux et unique et vous avez tous les droits d'être heureux pendant que vous êtes ici sur cette terre.

Vous retrouvez votre sens de l'aventure que vous aviez lorsque vous étiez un enfant, vous reprenez le droit d'explorer de nouvelles idées, d'essayer de nouvelles choses, de découvrir ce qui est juste pour vous et ce qui n'est pas approprié.

Et lorsque ce n'est pas approprié pour vous, ce n'est pas grave, parce qu'au moins vous aurez essayé.

Vous ne pensez plus à cette peur de l'échec que vous aviez auparavant. À partir de maintenant, vous avez de nouveaux mots clés dans votre esprit. Ce sont de nouveaux mots clés qui symbolisent votre réussite.

Chaque jour, vous vous dites « Je peux le faire, et je réussis tout ce que j'entreprends ». Après cette séance, lorsque vous rentrerez chez vous, j'aimerais que vous écriviez ces mots clés sur un morceau de papier « je peux le faire, et je réussis tout ce que j'entreprends ».

Vous mettrez ce morceau de papier dans votre portefeuille afin de transporter avec vous de partout ces mots clés.

Vous gardez également ces mots dans votre tête « Je peux le faire, et je réussis tout ce que j'entreprends ». Vous pouvez le faire parce que vous savez que vous le méritez, vous pouvez réussir tout ce dont vous désirez réussir, sans crainte d'échec, sans aucun sentiment de faire quelque chose de mauvais, vous êtes bon avec vous-même.

Et si vous faites une erreur, ce n'est pas grave, c'est de cette manière-là que nous apprenons, nous apprenons de nos erreurs.

Vous pouvez vous pardonner facilement parce qu'il n'y a rien vraiment à se pardonner. Souvenez-vous que ce qui compte n'est pas toujours la destination finale, mais le chemin que l'on a parcouru pour y arriver.

C'est amusant d'essayer de nouvelles choses, et vous savez que vous pouvez réussir toute chose dont vous avez vraiment envie de réussir.

Vous avez toutes les capacités nécessaires pour y parvenir. À partir d'aujourd'hui, vous allez trouver que vous commencez à penser différemment sur le fait que vous pouvez réussir tous ce dont vous souhaitez réussir dans votre vie.

Si vous voulez vraiment quelque chose, vous finissez par y arriver, faites-le seulement. Tant que vous ne faites de mal à personne, vous avez le droit d'exprimer vos propres idées, et d'essayer de nouvelles choses.

Et que vous réussissiez ou non, au moins vous aurez essayé, et cela vous fait sentir merveilleusement bien.

Et toutes les suggestions que vous avez entendues s'amplifieront de plus en plus avec chaque jour qui passe, alors qu'elles sont profondément implantées au plus profond de votre subconscient.

Toutes ces suggestions deviendront de plus en plus fortes, heure après heure, jour après jour, semaine après semaine.

Et dans un instant, je vais compter de **1** à **5**. Et au bout de **5**, vous serez complètement éveillé, complètement alerte et revigoré et prêt à permettre à toutes ces suggestions de bien marcher pour vous.

Vous vous sentirez parfaitement bien et en paix avec vous-même et vous vous souviendrez toujours de ces mots clés « Je peux le faire et je réussis tout ce que j'entreprends », et vous le pouvez, vous le pouvez vraiment.

Alors, préparez-vous maintenant pendant que je compte jusqu'à cinq.

1, 2, 3 – en revenant doucement – **4** – vos paupières commencent à papillonner et **5** – vos yeux sont ouverts – grands ouverts.

Esprit et corps de retour à la surface.

32. Peur de vieillir



Et alors que vous êtes dans un état profond de détente, vous constaterez que toutes les suggestions que vous entendez auront un effet permanent et immédiat sur votre subconscient.

Chaque mot que je glisse s'implantera au plus profond de vous-même. Vous êtes tellement détendu que rien ne vous dérange, car vous n'avez absolument rien à faire, à l'exception de vous détendre encore plus profondément profond, et d'apprécier seulement toutes ces sensations apaisantes qui se génèrent à l'intérieur de vous.

Je sais que vous avez cette peur de vieillir, et d'être en moins bonne santé. Le fait d'être totalement dépendant de vos enfants ou des personnes qui s'occuperont de vous vous angoisse aussi peut-être.

Mais réfléchissez un instant, quel âge avez-vous ? Il vous reste encore beaucoup d'années en face de vous.

Et que faites-vous de ce temps précieux qui vous reste, à vous faire du souci sur le fait de vieillir ?

Vous avez une alternative, si vous ne vieillissez pas alors cela veut dire que vous allez mourir jeune. Si vous mourez jeune, vous allez louper une multitude d'expériences qui auront pu vous enrichir, pas seulement dans votre vie, mais aussi celle des personnes qui vous entourent.

Imaginez seulement toutes ces connaissances que vous pouvez transmettre à vos descendants. Mourir jeune veut dire que vous n'aurez pas l'opportunité de le faire.

C'est vrai que certaines personnes âgées deviennent infirmes et dépendantes, cependant il y en a beaucoup d'autres qui peuvent encore profiter de leurs facultés.

Beaucoup de personnes âgées de plus de 90 ans sont bien plus capables de faire des choses que certains jeunes de nos jours.

Avec la nouvelle technologie, nous avons maintenant la chance d'espérer vivre plus longtemps et de pouvoir faire tout un tas de choses afin d'améliorer ou bien de préserver les capacités de notre corps et de notre cerveau.

Il y a tellement de choses dans la vie, que vous pouvez apprécier, comme de passer plus de temps avec les gens que vous aimez.

À partir d'aujourd'hui, vous n'avez plus peur de vieillir, mais peut-être avez-vous peur de perdre votre physique ?

Si c'est le cas, alors sachez qu'au moins chaque ride de votre visage aura une histoire à raconter. Et la plupart de ces histoires seront bien plus intéressantes que celle d'un jeune de 19 ans.

Avez-vous connu une personne âgée que vous avez admirée ? Peut-être une grand-mère ou un grand-père, ou bien une personne qui était populaire par les histoires qu'elle racontait ?

PAUSE

Si cette personne-là était morte quand elle était plus jeune, pensez seulement à toutes ces choses que vous aurez loupées, selon ses expériences qu'elle aurait pu vous raconter.

Vivre, veut également dire que vous pouvez partager vos connaissances, vos idées et vos opinions, et de donner à la nouvelle génération le bon exemple à suivre afin qu'ils puissent se construire. Devenir vieux est quelque chose dont nous allons tous devenir, si nous avons la chance de vivre aussi loin.

Alors, acceptez que vous ayez peut-être assez de chance pour arriver à vivre vieux, et si vous le faites, alors vous ferez de votre mieux pour vous assurer que vous avez quelque chose qui en vaut vraiment la peine, pour que vous puissiez transmettre.

À partir de maintenant, vous arrêtez de vous faire du souci sur le fait de vieillir et vous acceptez que c'est un processus naturel de la vie. Vous avez hâte d'expérimenter de merveilleuses expériences et aventures que la vie a à vous offrir. Vous vous concentrez à rendre votre vie aussi intéressante que possible, en vivant votre vie au mieux que vous le pouvez, en savourant chaque moment, avec chaque année qui passe.

Et c'est parce que vous avez arrêté de vous faire du souci sur le fait de vieillir que vous commencez à vous sentir plus heureux et en paix avec vous-même. Vous trouvez que vous êtes plus optimiste et plus positif, alors que vous appréciez chaque jour qui passe, et que vous accueillez chaque journée avec les bras grands ouverts.

Vous vivez pleinement le moment présent, vous construisez chaque jour des souvenirs heureux pour le futur, ainsi que de bonnes expériences que vous pourrez partager avec les personnes que vous aimez et même aussi avec vos petits-enfants qui ne sont pas encore nés.

La vie est bien trop précieuse pour la gâcher en vous faisant du souci inutilement sur le fait de vieillir.

Maintenant que vous vous êtes libéré de cette peur, vous allez trouver que vous souriez bien plus, car vous êtes en paix avec vous-même et bien plus heureux que jamais auparavant.

Et toutes les suggestions que vous avez entendues sont fermement implantées dans votre subconscient et s'amplifieront de plus en plus avec chaque jour qui passe. Chaque jour, vous vous sentez de plus en plus heureux, parce que vous vous êtes libéré de cette peur de vieillir.

Vous acceptez maintenant que vieillir fait partie de la vie, et vous vous sentez si vivant que vous n'avez qu'une envie, c'est de remplir votre vie avec encore plus de merveilleuses expériences qui s'offre à vous.

Vous allez construire des souvenirs joyeux pour votre futur, en appréciant de vivre dans l'instant présent, et d'accepter la vieillesse comme quelque chose de merveilleux, la chance de pouvoir vivre le plus longtemps possible afin de passer plus de temps avec les gens que vous aimez.

Et toutes ces suggestions deviendront de plus en plus fortes, heure après heure, jour après jour, semaine après semaine.

Et dans un instant, je vais compter de **1** à **5**. Et au bout de **5**, vous serez complètement éveillé, complètement alerte et revigoré et prêt à permettre à toutes ces suggestions de bien marcher pour vous.

1, 2, 3 – en revenant doucement – **4** – vos paupières commencent à papillonner et **5** – vos yeux sont ouverts – grands ouverts.

Esprit et corps de retour à la surface.

33. Perte de poids/ *Exercice dans votre sommeil*



Et alors que vous continuez à vous détendre, vous êtes conscient de ma voix, et je veux que vous écoutiez vraiment pendant que je dis le mot « calme ». Et alors que je dis le mot calme, vous commencez à vous sentir encore plus calme, encore plus confortable encore plus détendu et détaché. Et alors que vous vous sentez devenir plus calme et plus détendu et plus détaché, vous pouvez vous permettre de basculer un peu plus profondément. De basculer un peu plus profondément dans un confort et une relaxation totale, dans un sentiment très paisible de sérénité. Le mot « calme » est seulement un petit mot, mais il a tellement d'effets bénéfiques.

Vous vous sentez devenir plus calme et plus détendu et bien plus confortable alors que vous basculez de plus en plus profondément dans un sentiment relaxant de sérénité. Vous êtes de plus en plus détendu, c'était comme si vous fondez dans ce sentiment doux de chaleur velouté en appréciant seulement cette merveilleuse relaxation ou rien d'autre n'est important ou il n'y a rien à faire, seulement de vous détendre et de vous laisser aller. Alors, laissez-vous aller et détendez-vous, faites confiance au son de ma voix. Et pensez seulement à l'endroit où vous dormez, votre lit.

Un endroit dans lequel vous pouvez laisser passer les soucis de la journée, où vous pouvez fermer les yeux, vous blottir chaleureusement et vous sentir merveilleusement calme et détendu. Pensez à ce moment juste avant de vous endormir, alors que votre esprit vagabonde et que les images peuvent flotter à l'intérieur comme à l'extérieur de votre esprit. Votre esprit se prépare à se reposer et à entrer dans le monde du royaume des rêves ou tout ce que vous désirez est possible. Vous pouvez voyager à travers le temps et de l'espace. Vous pouvez être qui vous voulez dans le monde. Vous pouvez visiter le royaume spirituel et entrer en contact avec les personnes que vous n'avez pas vues il y a longtemps, très longtemps.

Mais êtes-vous conscient que pendant que vous rêvez, votre subconscient est occupé à régler les soucis que vous avez eus durant la journée ? Il peut également vous aider à vous préparer mentalement pour les jours à venir.

Vous pouvez apprendre pendant votre sommeil et vous pouvez faire tout ce que vous voulez. Et lorsque nous nous visualisons en train de faire quelque chose, et bien notre cerveau répond naturellement comme si nous étions activement engagés dans cette activité. C'est pour cela que les sportifs utilisent l'autohypnose et d'autres techniques de visualisation pour les guider droit au succès.

Ils créent des chemins neuraux dans leur cerveau et qui, une fois installés, leur facilitent la réussite au prochain coup. Ce que j'aimerais que votre subconscient fasse est de créer une réponse physique au chemin neural en le visualisant dans votre sommeil. Et par cela, je veux dire que vous devez permettre à votre corps de répondre aux messages reçus dans le cerveau. Et vous pouvez faire cela sans même déranger votre sommeil. Parce que votre esprit augmentera la circulation des hormones, du sang, des cellules, et des tissus nécessaire pour créer une perte de poids continue et permanente.

Chaque nuit alors que vous vous endormez vous pouvez mentalement augmenter la rapidité de votre métabolisme en imaginant un cadran, et de tourner le bouton ou l'interrupteur vers le haut, de deux à trois crans. Faites-le juste avant d'aller dormir. Voyez le cadran avec les numéros et relevez-le. C'est si facile de faire cela et ensuite, oubliez-le. Et appréciez votre sommeil.

En visualisant ce cadran dans votre esprit avant d'aller dormir, vous enclencherez un schéma de réponse automatique chaque nuit. Et votre merveilleux subconscient exercera les muscles de votre abdomen (ventre) au même équivalent de 30 abdos par nuit. Et la bonne chose est que vous continuerez à faire des rêves merveilleux.

Quelques-uns seront tournés autour des exercices, mais ils seront si appréciables parce que vous exercez les muscles de votre ventre d'une manière facile et sans effort. Alors rappelez-vous, chaque nuit pendant que vous vous endormez, vous accélerez votre métabolisme mentalement en imaginant le cadran et en tournant la poignée ou l'interrupteur de deux ou trois crans.

Cela sera la dernière chose que vous ferez avant de vous endormir. Voyez le cadran avec les numéros et montez-le. C'est aussi facile que ça et ensuite vous l'oubliez. Et vous appréciez votre sommeil. Et parce que notre processus de rêve est connu pour se produire approximativement toutes les 90 minutes alors pendant votre période de rêves, vous pourrez faire cet exercice trois fois.

Votre esprit pourrait facilement le faire parce qu'il prend l'habitude d'exercer votre corps de cette manière.

Et vous trouverez que les muscles de votre ventre se contractent même quand vous êtes éveillé, d'une manière naturelle et confortable.

Alors rappelez-vous, chaque nuit alors que vous vous endormez, mentalement vous accélérez votre métabolisme en imaginant un cadran et en tournant la poignée ou l'interrupteur de deux ou trois crans. Cela sera la dernière chose que vous ferez avant de vous endormir. Vous visualisez le cadran avec les numéros et vous le montez.

C'est aussi facile que ça, et ensuite vous l'oubliez complètement et vous appréciez votre sommeil. Et en visualisant ce cadran dans votre esprit avant de vous endormir, cela permettra de déclencher un schéma de réponse automatique chaque nuit.

Et votre merveilleux subconscient exercera les muscles de votre ventre à l'équivalent de 30 abdos par nuit.

Et la bonne chose dans tout ça est que vous continuerez à avoir de merveilleux rêves et quelques-uns d'entre eux tourneront autour de ces exercices, mais ils seront si appréciables, parce que vous exercez les muscles de votre ventre d'une manière facile et sans effort.

Et bien sûr, la répétition de ces mouvements est la façon la plus facile et la plus sûre d'apprendre.

Qui sait, vous pourriez aussi décider de recréer consciemment cette expérience durant vos heures éveillées. Et plus vous le faites, et plus cet exercice deviendra facile à faire. Plus vous avez la forme et plus d'énergie vous avez et les muscles de votre ventre deviendront plus fermes.

Votre ventre sera plus plat et vous devenez de plus en plus mince et plus heureux chaque jour à travers vos efforts.

Et toutes ces suggestions sont fermement implantées dans votre subconscient et s'amplifient de plus en plus, jour après jour. Et dans un instant, je vais compter de **1** à **5**. Et au bout de **5**, vous serez complètement éveillé, complètement alerte et revigoré et prêt à permettre à toutes ces suggestions de bien marcher pour vous.

1, 2, 3...En revenant doucement à **4...** Vos paupières commencent à papillonner...
5... Vos yeux sont ouverts. Grands ouverts.

Esprit et corps de retour à la surface.

34. Perte de poids / *les 7 portes*



En hypnose, perdre du poids n'est pas une question de calories, mais plutôt une question de changement de comportement. Les mécanismes de changement de comportements qui vous aideront vers une perte de poids se mettront en place progressivement et automatiquement selon la manière dont vous vous autorisez. Et sachez que lorsqu'une porte est ouverte, d'autres s'ouvrent à une multitude de possibilités, sans fin. Alors, ayez confiance en vous et en votre système. Et maintenant, je vais vous demander de visualiser certaines images. Et pendant que vous faites cela, vous vous retrouverez à basculer de plus en plus profondément profond en hypnose et dans ce merveilleux sentiment de relaxation.

Je vous invite donc à imaginer qu'il y a une porte rouge en face de vous, une porte rouge vif. Et sur la porte rouge, il y a un grand numéro 7, c'est ça un numéro 7. Vous décidez de l'ouvrir pour voir ce qu'il y a de l'autre côté, alors vous poussez la porte pour qu'elle s'ouvre, poussez et poussez, et la porte s'ouvre devant vous. Vous entrez dans la pièce, et vous la refermez soigneusement, derrière vous. Et lorsque vous entrez, il y a un nuage de fumée qui s'empare de vous.

Et vous n'y voyez pas grand-chose, alors vous vous dirigez vers une fenêtre, pour aérée. Et là, vous commencer à voir que vous êtes entré dans une pièce colorée d'un rouge vif, tous les murs sont rouges. La plupart des meubles sont rouges, et cette pièce représente le problème actuel sur lequel vous avez besoin de trouver la solution. Vous vous apercevez que cette pièce fait partie de votre passé. Et alors que vous explorez l'endroit, vous pouvez voir dans un coin de la pièce qu'il y a un vieux téléviseur, tout poussiéreux, il est allumé.

Un vieux fauteuil vous tend les bras, et avec un soupir de satisfaction vous vous y installez. Et vous commencez à voir un programme. C'est une émission sur votre vie et sur ce qui s'est passé dans le passé pour que vous vous sentiez de cette manière-là, en surpoids et avec l'envie de perdre le surplus de poids. En visionnant cette vidéo, vous prenez conscience des éléments dans le passé, qui ont causé le fait que vous avez ce schéma d'un mauvais comportement alimentaire.

C'est une porte sur le passé pour mieux avancer, alors prenez conscience en évacuant la fumée. Acceptez ce qui s'est passé dans le passé, et voyez la situation sous un différent angle de vue. Une nouvelle perspective s'ouvre à vous, ainsi vous vous libérez de ce vieux schéma, et vous pouvez enfin voir où vous allez. Et si vous voyez où vous allez, vous pourrez progresser.

Tout est plus clair, maintenant que vous avez évacué la fumée. Vous savez que le fait d'être dans cette pièce veut dire que vous êtes entré à l'intérieur de votre problème, et que vous allez le surmonter grâce à l'hypnose. Cet endroit n'est pas d'un rouge agressif, mais plutôt une manière confortable pour vous de prendre réellement conscience de la situation, afin de la retourner en votre faveur. Alors, regardez autour de vous et évaluez votre problème, décidez sur la meilleure manière d'avancer et demandez-vous de quelles forces avez-vous besoin pour vous aider ? Maintenant, vous allez réunir toutes ces forces pendant que vous vous déplacez en direction d'une autre porte. C'est très bien, vous venez juste de passer **la porte du passé**, et vous l'avez bien refermé derrière vous.

Et cette autre porte est orange. Et sur la porte orange, il y a un grand numéro **6**, un numéro **6** sur la porte orange. Et alors que vous rejoignez la porte, vous vous demandez ce qu'il y a de l'autre côté. Vous la poussez avec votre main pour qu'elle s'ouvre, vous poussez la porte pour qu'elle s'ouvre avec votre subconscient, et vous traversez dans une jolie pièce orangée. Et la pièce orange représente votre désir à surmonter ce problème. Et c'est très bien, parce que vous voulez vraiment le surmonter. Et vous savez qu'avec certitude vous y arriverez. Tout ce dont vous avez besoin de réaliser pour vous libérer de ce problème est de vouloir quelque chose tellement que vous finissez par y arriver. Et je sais que vous le pouvez, les gens peuvent, vous savez, utiliser les ressources que vous avez. Et dans cette pièce, vous vous sentez de plus en plus léger, si léger et si détendu que vous commencez à vous élever, vous flottez en l'air. Ressentez que vous flottez de plus en plus haut. Votre corps est maintenant enveloppé dans une bulle d'énergie réparatrice et qui vous fluidifie de la tête aux pieds.

Toutes les impuretés se dissipent en dehors de votre corps, et vous ressentez votre circulation qui circule librement à l'intérieur de vous, de haut en bas, débloquent tout sur son passage. Vous vous sentez en parfaite harmonie alors que tout circulent paisiblement à l'intérieur de vous, tout est aéré, nettoyé et fluidifié. C'est très bien, vous venez juste de passer la **porte pour le déblocage du corps**.

Maintenant que vous êtes débloqué, vous pouvez amener avec vous tous ce bien-être et cette légèreté dans la pièce jaune. Et la porte jaune a un grand chiffre **5** inscrit dessus. Et alors que vous entrez dans la pièce jaune, vous êtes envahi par de l'espoir et de l'optimisme. Vous pouvez ressentir cet espoir et cet optimisme entré dans votre âme et dans l'endroit le plus profond de votre esprit, votre subconscient. Cette jolie pièce jaune vif est comme les rayons du soleil. C'est une pièce merveilleuse et votre espoir et votre optimisme augmente moment après moment.

À l'intérieur, voyez qu'il y a des ballons de couleurs prêts à être gonflé, alors vous décidez d'en gonfler quelques-uns, pour voir ce qui se passe. Vous prenez votre premier ballon et vous commencez à le gonfler, et vous remarquez que le mot **stress** est inscrit dessus, alors vous continuez à le gonfler davantage pour évacuer tout le **stress** accumulé à l'intérieur de vous pendant toutes ces années. Alors, allez-y, soufflez tout votre **stress** dans le ballon, souffler et souffler. Très bien, ensuite vous prenez un autre ballon et le mot (**culpabilité, ou émotion négative indiquée par le patient**) est inscrit dessus, alors vous soufflez tout le sentiment de **culpabilité** dans le ballon, soufflez et soufflez.

Maintenant, vous prenez un autre ballon, sur lequel vous pouvez voir qu'il y a **manque de confiance en soi inscrit dessus, (par exemple)**.

Et vous soufflez et soufflez tous votre **manque de confiance en vous**. Ensuite, vous décidez de gonfler un autre ballon avec le mot **anxiété (par exemple)** inscrit dessus, et vous le gonfler le plus que possible avec toute **l'anxiété**, au point que celle-ci soit complètement évacuée de votre corps. C'est très bien, continuer ainsi.

Vous venez juste de passer la porte de secours qui élimine (le stress et l'anxiété.)

Dirigez-vous en direction de la porte verte maintenant. La porte verte avec le numéro **4** inscrit dessus, un grand numéro **4** sur la porte verte. Et alors que vous entrez dans la pièce verte, vous trouvez que vous pouvez basculer encore plus profondément profond dans ce repos hypnotique. En face de vous se trouve une table avec de la nourriture saine, comme des légumes et des fruits.

Il y a même un guide qui vous indique comment changer votre comportement alimentaire. Le chocolat ou tous autres aliments qui vous dérange et qui ne sont pas bons pour vous, commencent à vous dégoûter. Vous n'êtes plus attiré par les aliments sucrés, et la nourriture grasse vous donne envie de vomir. Vous êtes maintenant, attiré naturellement par des aliments sains, et vous mangez instinctivement aux bonnes heures de la journée. Et alors que vous vous rendez compte que votre comportement alimentaire est en train de changer, vous pouvez basculer un peu plus profondément en hypnose et dans ce merveilleux sentiment de calme et de relaxation, en allant encore plus profondément profond, que le moment précédent.

Maintenant, la porte verte représente l'abondance et la croissance comme la nouvelle naissance des semences au printemps et la promesse des choses à venir. Et le plus important, c'est votre détermination de surmonter ce vieux problème en grandissant de plus en plus motivé avec chaque respiration que vous prenez et à chaque mot que je glisse. Vous savez que vous pouvez accomplir tout ce dont vous avez envie de réaliser dans votre vie, car vous êtes déterminé, positif, et vous avez maintenant confiance en vous et en votre plan.

Vous vous sentez merveilleusement bien, alors que vous venez de passer la ***porte pour le comportement alimentaire***. Et le changement a été fait, votre subconscient absorbe ces nouveaux choix sains, et les exécute pour vous, pour votre bien-être. Et alors que vous emmenez toute la détermination de réussir avec vous, vous pouvez voir que vous êtes retrouvé en face d'une porte bleue. Et sur la porte bleue, il y a le numéro **3** inscrit dessus, un grand numéro **3** sur la porte bleu.

Et c'est une porte bleu vif, éclatante et joyeuse, et c'est de la même manière dont vous vous sentez en ce moment, alors que vous allez toujours de plus en plus profondément et que vous êtes totalement absorbé et réceptif à tous ces nouveaux changements. Vous êtes prêt à effectuer le travail que vous voulez faire au plus profond de vous-même, et vous êtes heureux de constater que vous avez surmonté ce problème une bonne fois pour toutes. La transition a été faite, exactement comme les nouvelles récoltes qui poussent au printemps.

La porte bleue vous offre la force de surmonter tout problème dans votre vie et elle vous imprègne également d'un profond sentiment de calme intérieur. Et vous devenez de plus en plus épanoui et fier de vous, parce que vous avez accepté de changer. Et alors que le changement s'installe, cela devient une habitude saine qui devient naturelle, de plus en plus, chaque jour, jour après jour. Et la pièce paraît changer alors que vous la regardez dans l'œil de votre subconscient. Elle se transforme en un jardin merveilleux avec un verger, où les fleurs et les feuilles sur les arbres ont des tons si différents. Et le fait d'être dans cette pièce apaisante vous détend de plus en plus profondément. Si profondément que vous pouvez visualiser ce qui se passe à l'intérieur de vous, comme votre estomac par exemple.

Grâce à votre subconscient, vous pouvez imaginer que vous amplifiez la sensation de plénitude gastrique. Votre estomac paraît plein plus rapidement. Et alors que vous trouvez que vous avez un plus petit appétit, vous donnant l'effet d'être vite rassasié, votre estomac commence à rapetisser. Ceci est la porte de votre ***appareil digestif et de l'accélération de votre métabolisme.***

Et en avançant dans une autre direction, vous remarquez une autre porte, une porte indigo, et cette porte, à la couleur des profondeurs de la mer. Et sur la porte se trouve le numéro **2**. Et alors que vous ouvrez la porte bleu foncé, vous vous retrouvez à regarder les vagues de l'océan et un sentiment de paix total s'empare de vous. Une paix et une sérénité totale vous enveloppent et vous allez encore de plus en plus profondément profond dans ce repos hypnotique. Vous vous retrouvez à bouger maintenant, vous flottez au-dessus de la mer profonde, dessus et dessus, mais de plus en plus profond. Mais quand même, vous montez au-dessus jusqu'au plus haut niveau de conscience, presque comme si vous étiez conscient de votre esprit supérieur. Alors, allez-y monter, montez et allez plus haut, de plus en plus haut.

Et plus vous montez, et plus vous commencez à entendre une musique dans la distance, alors vous vous rapprochez. Et la musique vous donne envie de vous défouler, de danser, de vibrer, et de secouer toutes impuretés. ***Une porte pour la motivation de l'activité physique*** s'ouvre devant vous et vous n'avez qu'une envie, c'est de bouger votre corps le plus que possible. Vous apprenez à danser, à bouger et vous êtes vraiment heureux de faire du sport. Et vous vous sentez encore plus profondément détendu dans ce joli sentiment de paix, alors que vous atteignez une porte céleste. Le ton le plus profond de violet, un violet somptueux. Porte avec le numéro **1**. Et vous êtes maintenant à un avec l'univers et prêt à accepter totalement toutes les suggestions que vous avez entendus. Et alors que vous entrez dans la pièce violette, vous voyez une jolie lumière blanche avec des reflets de violet resplendissant en provenance de la pièce. Cet endroit chaleureux vous invite à entrer, alors vous entrez dans la lumière.

Et votre esprit est ouvert et réceptif aux suggestions que vous avez entendues dans ce profond état de transe hypnotique.

Une porte pour l'activité mentale vous emmène dans un tourbillon de bonheur et accède à un renforcement de votre détermination de réussir et de vivre une vie plus épanouie. Vous avez plus de confiance en vous, et plus de facilité à surmonter le stress et l'anxiété. Votre nouvelle motivation vous donne des ailes. Vous avez plus d'énergie et vous vous sentez remplis de bonheur. Dans un instant, je vais compter de **1** à **5** et au bout de **5**, vous serez totalement éveillé, avec dans votre valise toutes ces nouvelles ressources comme si vous reveniez d'un long voyage. Et à l'intérieur il y a :

- ***La porte du passé, que vous avez bien refermée derrière vous.***
- ***La porte pour le déblocage du corps.***
- ***La porte de secours qui élimine le stress et l'anxiété ou tout élément négatif.***
- ***La porte pour votre nouveau comportement alimentaire***
- ***La porte de votre appareil digestif et de l'accélération de votre métabolisme.***
- ***Une porte pour votre motivation de l'activité physique et***
- ***Une porte pour votre activité mentale***

Tout est là dans votre subconscient, l'ancre a été jetée, et il est maintenant temps pour vous de naviguer dans des eaux douces. Vous vous êtes enfin échappées de ces chaînes qui vous emprisonnaient. Alors maintenant vous vous laissez aller, alors que vous vous préparez à remonter tout doucement à la surface pendant que je compte de **1** à **5**.

1... 2... 3... 4... 5 Vos yeux sont ouverts, grands ouverts, esprit et corps de retour à la surface.

35. Perte de poids / *Manger par l'ennui*



Beaucoup de gens disent qu'ils mangent parfois inutilement à cause de l'ennui. Et les gens peuvent faire beaucoup de choses quand ils s'ennuient. Comme de fumer par exemple. Quelques fois, les gens font même de l'exercice quand ils s'ennuient. Donc vous pourriez dire que l'ennui peut servir à quelque chose. Il y a des gens qui ont grimpé des montagnes parce qu'ils s'ennuyaient, alors l'ennui peut être aussi un grand motivateur, utile pour avancer ! Mais pourquoi est-ce que les gens mangent quand ils s'ennuient ? Qu'est-ce qui est si intéressant à propos de manger ? Après tout, c'est quelque chose que vous faites quotidiennement et que vous avez fait des millions de fois dans le passé.

En effet, il paraît que nous, les humains, avons toujours le besoin de faire quelque chose. Nous nous sentons satisfaits lorsque nous nous engageons dans une activité clairement définie avec un début, un milieu et une fin. Nous obtenons un sentiment d'accomplissement lorsque nous finissons une tâche ou une activité et même si cette activité est de manger une barre de chocolat. Nous pouvons toujours manger une mini barre chocolatée pour obtenir un mini-accomplissement une fois de plus. Quand vous mangez parce que vous vous ennuyez, vous le faites souvent à moitié consciemment. Peut-être que vous mangez inconsciemment alors que vous effectuez cette tâche répétitive. Vous mangez de cette manière-là, pour que cela donne à votre bouche, votre estomac, à votre digestion ainsi qu'à toutes vos cellules graisseuses quelque chose à faire...

PAUSE

Maintenant, pensez pendant un moment. Comment est-ce que votre vie vous occupe ? Qu'est-ce qu'il y a dans votre vie qui vous absorbe totalement ? Parfois, les choses sont si plaisantes que l'on oublie de manger. Comment pouvez-vous rendre votre vie encore plus satisfaisante ? Et quels sont les moments et les situations lorsque vous ne mangez pas par ennui ? Bien sûr, manger est une fausse solution à l'ennui, de la même manière que de fumer ou même des fois, de regarder la télévision. Ces activités soignent rarement l'ennui, ces activités vous font seulement croire que vous êtes occupé, mais l'ennui est toujours là.

PAUSE

Qu'est-ce qui est si ennuyeux dans votre vie pour que vous ayez besoin de mettre un tel fardeau dans votre digestion, vos os et votre santé ? Quels sont les moments typiques lorsque vous vous retrouvez en train de manger parce que vous vous ennuyez ? Manger, vous donne sans doute l'impression que ça vous fait passer le temps et l'ennui. Ce dont vous avez besoin à ces moments-là c'est d'une vraie stimulation et d'un vrai centre d'intérêt. Passez quelques moments à penser à ces instants typiques quand vous mangez à travers l'ennui. Entrez au plus profond de vous et dirigez votre esprit sur ces moments typiques où l'ennui se transforme en nourriture et ressentez intensément tous ces éléments. Imprégnez-vous de ces sentiments.

PAUSE

Maintenant, pensez à ce que vous voulez vraiment. Quelles sortes de stimulation avez-vous vraiment besoin, pour vous sentir mieux ? Ou, est-ce que vous avez seulement besoin de tranquillité et de calme pendant ces moments-là ? Penser à ce que vous avez vraiment besoin de faire dans ces moments-là...

PAUSE

Et vous pouvez tous simplement garder vos yeux si détendus pendant que vous vous reposez si profondément profond.

Bien sûr, votre esprit et votre corps ont besoin d'avoir des choses à faire dans la vie. Et dès maintenant, ce que votre corps et votre esprit peuvent faire, c'est de commencer à se reposer et à se détendre et d'avoir de jolis rêves. Comme souvent cela se produit lorsque votre corps et votre esprit se calment et se reposent dans une profonde tranquillité, revigorante et rafraîchissante.

PAUSE

Et imaginez un voyage intérieur très relaxant comme une petite promenade dans un joli endroit reposant. Un endroit dans lequel vous vous sentez si profondément détendu. Les couleurs et les formes, les sons et même l'air et la lumière de cet endroit vous permettent de vous reposer encore plus dans ce doux repos hypnotique. Et pendant que je compte de **1** à **10**, vous pouvez remarquer que vous vous détendez encore plus profondément avec chaque chiffre que je prononce. Vous allez toujours plus bas, tout bas, au point d'arriver à un endroit familier et qui est si relaxant pour vous. Et, **1**.

PAUSE

Ressentez seulement ce sentiment profond de détente avec chaque numéros que je prononce, ainsi qu'à **2**, vous obtenez vraiment un sentiment d'être encore plus profondément détendu dans cet endroit paisible et spécial... et **3... 4... 5...** Vous vous rapprochez davantage de cet endroit parfait pour vous, alors que vous vous détendez encore plus profondément et... à **6... 7... 8...** et **9** et **10** en descendant plus bas, vous remarquez vraiment les éléments de cet endroit qui sont si relaxants.

PAUSE

Et vous pouvez imaginer que vous vous posez dans cet endroit si reposant. Et dans vos rêves, vous avez souvent les yeux ouverts, même s'ils sont fermés. Et maintenant dans votre esprit vos yeux sont ouverts à l'intérieur. Imaginant les couleurs et les formes et les lumières et la texture de toutes les belles choses qui s'y trouve.

Cet endroit est très apaisant pour vous, et vous somnolez, même en rêvassant. Tous vos sens sont éveillés, les sons et les sensations et les sentiments relaxants associés à cet endroit sont bien présents. Tout comme quand vous entendez les oiseaux chantés un jour d'été ou le son des vagues qui tanguent dans la mer profonde.

PAUSE

Et dans votre esprit, vous pouvez ressentir le genre d'endroit qui pourrait être encore plus relaxant et paisible pour vous. Peut-être un endroit qui vous vient à l'esprit, comme un flash, une vision, une image ou une photo d'un endroit spéciale.

PAUSE

Et vous pouvez ressentir du mouvement à cet endroit-là, à cet instant précis. Et vous vous sentez si merveilleusement détendu et en paix. Et pendant que vous faites cela, remarquez les couleurs, les formes, la texture, l'air et la lumière de cet endroit. Alors que vous vous reposez et vous vous détendez.

PAUSE

C'est très bien, et vous n'avez pas besoin d'essayer quoique ce soit parce que de faire ces choses différemment peuvent devenir instinctive. Et vous pouvez vous observer dans ces moments-là, à faire vraiment quelque chose. Et de ne pas seulement consommer des aliments juste pour vous allonger plus de graisse. Regardez-vous sainement dans ces moments comme de regarder une vidéo très encourageante de votre futur.

PAUSE

Très bien, maintenant vous pouvez observer ce nouveau comportement du 'vous' dans cette image, qui agit d'une manière positive, en utilisant seulement la nourriture pour la vraie raison. À partir d'aujourd'hui vous ne l'utilisé plus pour la mauvaise cause. Visualisez et ressentez-vous comme une personne plus saine, et apprécier vraiment ces nouveaux changements qui s'opèrent en vous et qui sont bénéfiques.

PAUSE

Très bien, maintenant vous pouvez ressentir qui vous y êtes vraiment, vous êtes une personne libérée de tout élément négatif. Vous avez changé votre manière de penser et de vous comporter. Imprégnez-vous de tous cela maintenant dans votre esprit alors que vous vous détendez encore plus profondément, profond.

PAUSE

C'est bien maintenant, vous savourez ces quelques instants pendant que vos bras se détendent encore plus profondément. Et que ces jambes se détendent encore plus profondément et que chaque fibre et muscle et partie de vous se détendent encore plus profondément, pour obtenir seulement un sens d'une vie meilleure, plus saine dans le futur, en faisant beaucoup de bon choix, et en étant si détendu dans chaque aspect de votre vie.

PAUSE

Et dans votre esprit, téléportez-vous dans le futur. Visualisez-vous dans un futur dans lequel vous pouvez répondre avec des schémas et des habitudes saines, à chaque situation et à chaque moment différent de votre vie.

PAUSE

Et grâce à cette reprogrammation hypnotique, vous trouvez que vous devenez de plus en plus stimulé et engagé dans votre vie, de plus en plus chaque jour, vous vous occupez de manière saine et constructive.

PAUSE

Et dans un instant, je vais compter de **1** à **5**, et au bout de **5**, vous serez complètement éveillé, alerte et revigoré et prêt à permettre à toutes ces suggestions, de bien marcher pour vous.

1, 2, 3... En revenant doucement à **4...** Vos paupières commencent à papillonner et à **5...** Vos yeux sont ouverts, grands ouverts.

Esprit et corps de retour à la surface.

36. Perte de poids / salle des commandes



L'image visuelle est le langage du cerveau, et vous allez utiliser votre merveilleuse imagination, riche en information, ici et maintenant afin de vous permettre de visiter la salle des contrôles de votre subconscient. Je vous invite donc à imaginer qu'il y a **5** marches en face de vous. Et instinctivement, vous savez que ces marches mènent dans un endroit très spécial.

Il y a une salle des commandes qui se trouve en haut et qui est joignable en escaladant ces **5** marches. Alors vous décidez de monter les marches jusqu'à la salle des commandes pour voir ce qu'il pourrait y avoir d'intéressant. Et lorsque vous avez escaladé ces marches, vous vous retrouvez devant une porte. Remarquez la couleur, la porte est fermée et vous la poussez pour qu'elle s'ouvre. Et alors que vous franchissez la porte, vous entrez dans la salle des contrôles de votre subconscient.

Et avec surprise, vous vous apercevez que la pièce dans laquelle vous vous êtes retrouvé contient sur votre gauche, un tableau de bord avec des interrupteurs, des boutons de toutes sortes et des poignées. Le tableau de bord est allumé, et vous remarquez qu'il y a des boutons et des manettes éclairées de toutes les couleurs et de différente forme et taille.

Et sur votre droite, vous pouvez voir que ça ressemble plutôt à un laboratoire, avec plusieurs rangées de robinets et une multitude de tubes, tous soigneusement étiquetés dans un ordre alphabétique. Les interrupteurs sont également étiquetés. Et alors que vous observez tous cela d'un peu plus près, une poignée avec la lettre M inscrit dessus, attire votre attention.

Vous remarquez que la poignée est un peu démontée alors vous la tirez délicatement pour ouvrir le tiroir.

Vous ouvrez le tiroir, et à l'intérieur vous pouvez voir un manuel, avec le mot « **Métabolisme** » inscrit dessus. Il y a également des fioles contenant des hormones et l'une d'entre elles est presque vide. Comme un scientifique, vous emportez la fiole qui est presque vide, en direction des tubes ou des robinets, selon ce que vous voyez.

Et vous la remplissez avec la bonne hormone. Pour une raison ou pour une autre, vous savez exactement de quelle hormone vous avez besoin, votre subconscient sait comment faire et vous aide à effectuer le travail adéquatement.

Une fois remplie de la bonne hormone, vous rangez soigneusement la fiole dans le tiroir et vous le refermez délicatement. Et alors que vous faites cela, quelque chose de merveilleux commence à se produire. Les substances chimiques du cerveau se règlent et vous ressentez une chaleur qui se développe intérieurement.

Vous pouvez vraiment le remarquer maintenant. Vous pouvez vraiment ressentir cette chaleur interne flamboyante, subtile au départ, mais qui s'amplifie par la suite, se répandant librement dans tout votre corps. Et vous allez trouver que vous avez plus d'énergie, plus de vitalité, vous vous sentez plus jeune, plus en forme et plus sain. Et chaque jour, ce sentiment s'accroît de plus en plus fort au plus profond de vous-même, et avec chaque jour qui passe.

Et maintenant, retournez en direction du tableau de bord, et jetez un coup d'œil aux cadrans de fréquences et aux interrupteurs. Et là, vous remarquez que sur l'un des cadrans il y a une étiquette avec « **Appétit** » inscrit dessus, et que le niveau est plus haut qu'il devrait être. Et automatiquement, vous connaissez la bonne démarche alors vous ajustez le cadran soigneusement, en baissant le niveau.

Et vous prenez conscience qu'il y aura toujours à manger, et que vous n'avez pas besoin de manger autant, comme vous le faisiez auparavant.

Et alors que vous réajustez le niveau d'appétit du cadran, alors quelque chose de surprenant se produit. Vous ressentez profondément à l'intérieur de vous, un contentement, un sentiment de satisfaction dans votre estomac alors que vous réalisez que vous avez seulement besoin de manger de petites quantités de nourriture pour satisfaire vos besoins, sans avoir recours aux grignotages. C'est quelque chose que vous faisiez auparavant, mais que vous ne faites plus, grâce au réglage d'aujourd'hui.

Et tous ces bons sentiments et sensations se répandent dans tout votre corps et votre esprit, parce que vous allez trouver que vous mangez moins maintenant. Et vous trouverez que vous vous sentirez pleinement satisfait, sans avoir à trop manger ou à grignoter. Vous vous sentez nettement mieux, maintenant que vous vous êtes libéré de ce comportement alimentaire que vous aviez de trop mangé ou de grignoté.

Et de savoir que vous vous êtes libéré de ces mauvaises habitudes, vous sentirez que votre estomac commence à être plus svelte et plus léger, et cela vous donne un sentiment de confiance en vous. Parce que vous réalisez maintenant que vous êtes en contrôle de vous-même.

Lorsque vous avez assez mangé, vous vous arrêtez de manger, et c'est si facile d'arrêter de manger et d'apprécier ce sentiment léger de satisfaction en vous. Et une fois de plus, alors que vous regardez autour de vous dans la salle des commandes, vous remarquez qu'il y a des interrupteurs connectés à « **Goût** ». Et quelques-uns de ces interrupteurs sont installés dans la mauvaise position.

Par exemple, il peut y avoir un interrupteur qui régleme votre goût pour le sucré ou pour tout ce qui est salé, et si le réglage est trop élevé, vous trouvez que vous pouvez l'ajuster facilement. Et en faisant cela, vous réglez votre goût et désirez pour les aliments sains et naturels. Et vous trouverez que vous commencez à apprécier de plus en plus les fruits, les légumes, le poisson, la nourriture saine et les boissons non gazeuses et non alcoolisées.

Vous appréciez maintenant la nourriture et les boissons plus saines. Les interrupteurs peuvent indiquer que dans le passé vous aviez mangé trop de gras et que vous aviez besoin de réduire cette consommation, pour l'intérêt de votre santé et de votre corps. À partir d'aujourd'hui, tous les aliments gras ou sucrés provoquent en vous des sensations de dégoût. Imaginez l'accumulation de ces couches graisseuses d'aliments, flottées dans votre corps et jusqu'à la surface et bloquant les pores de votre peau, eux qui ont tant besoin de respirer, parce que c'est un organe vivant de votre corps.

Alors vous ajustez l'interrupteur de manière à ce que votre subconscient reconnaisse automatiquement ce qui est convenable pour vous. Et en faisant cela, vous commencez bientôt à remarquer que ces aliments gras et sucrés auront dix fois plus le goût du gras qu'auparavant. Donc, dorénavant votre esprit et votre corps rejettent toutes les nourritures grasses et sucrées. Vous pouvez également découvrir qu'il y a des nourritures saines que vous aviez évitées dans le passé. Peut-être, certains fruits, des salades ou bien des légumes frais et craquants.

Peut-être que les interrupteurs ont besoin d'être ajustés pour vous aider à retrouver votre papille gustative dans toute sa splendeur et d'apprécier tous ces merveilleux aliments sains, et aux bonnes heures de la journée, sans grignotage. Et vous allez trouver que tout ce que vous mettrez dans votre bouche se transformera en santé et en beauté. Tout ce que vous mangez à partir de maintenant est bon pour vous, sinon vous ne le mangerez pas. Vous désirez maintenant manger de petites quantités de nourriture saine 3 fois par jour, et cela vous satisfait complètement. Vous ne grignotez plus entre les repas, et votre comportement alimentaire a changé, car vous l'avez ajusté. Maintenant, vous remarquez qu'il y a également un miroir dans un coin de la pièce.

Et alors que vous marchez en direction du miroir vous commencez à voir votre réflexion, et avec stupéfaction, vous pouvez voir une image déformée de vous-même. Et en n'y regardant d'un peu plus près, vous découvrez que cette image peut changer et devenir la personne dont vous avez vraiment envie d'être. Vous paraissez mince, en bonne santé, attractif, serein et calme. Vous êtes détendu, satisfait et en paix avec vous-même. Vous pouvez même remarquer que les vêtements que vous portez vous vont si bien avec votre merveilleuse silhouette svelte. Cela vous procure du bien-être et de la joie.

En explorant un peu plus l'endroit où vous êtes, vous pouvez également voir qu'il y a un interrupteur qui représente le mot « **Confort** ». Et si vous avez trouvé que manger vous réconforte d'une certaine manière, alors vous pouvez éteindre cet interrupteur maintenant. Car vous réalisez que c'était qu'un faux ami, un mauvais contact. Ce n'est pas ce genre de faux amis avec lequel vous devrez être réconforté, car à la place ils vous imprègnent qu'avec une sensation de lourdeur et d'inconfort dans votre estomac.

Vous pouvez vous sentir plus satisfait avec de petites quantités de nourriture. Et pour ce qui est du confort, posez-vous la question. Quelles sont les choses dont vous avez réellement besoin ? Et si c'est de la compagnie que vous recherchez, il y a une façon beaucoup plus saine de satisfaire votre besoin. Si c'est de l'amour alors vous réalisez aussi que de trop manger et de prendre du poids produit l'effet inverse. Alors comment allez-vous trouver l'amour, si vous ne vous désirez pas vous-même ? Il va falloir d'abord vous aimer vous-même.

Et vous apprenez à le faire maintenant, dans ce doux repos hypnotique que vous savourez en ce moment, alors que vous allez encore plus profondément dans la relaxation. Et alors que vous devenez votre propre personne, une personne plus mince, en bonne santé et plus heureuse, vous réalisez que vous devenez également une personne qui a bien plus de confiance en elle.

Cela n'est pas simplement à cause du poids qui s'évacue en dehors de votre corps, mais aussi parce que vous réalisez maintenant que vous êtes en contrôle. Vous avez un esprit actif et sain et vous ne permettez plus à toute personne de vous rabaisser le moral, parce que vous réalisez que vous êtes une personne très spéciale, un merveilleux être humain. Et si toutefois, des pensées négatives venaient à entrer dans votre esprit, automatiquement vous devenez vigilant et vous repoussez automatiquement toutes ces pensées en dehors de votre esprit en les remplaçant uniquement avec des pensées plus positives. Et grâce à cette reprogrammation d'aujourd'hui, vous trouvez que vous souriez bien plus. Vous vous sentez plus heureux, plus détendu, plus confortable avec vous-même, comme ce merveilleux individu que vous êtes. Vos pensées sont plus positives et produisent chez vous des sentiments très plaisants au plus profonds de vous-même.

Et tous ces sentiments, sensations et émotions positives deviennent de plus en plus forts avec chaque merveilleux jour qui passe. Vous devenez une personne plus mince, en meilleure santé et plus heureuse, une personne qui a confiance en elle et en son plan.

Et les gens autour de vous sont remarquablement étonnés des changements de votre personnalité, parce que vous dégagez de l'enthousiasme, de l'amour et de la motivation envers toutes les personnes que vous rencontrez.

Vous êtes fier de vous et vous ressentez de l'empathie et de la compassion envers les autres.

Cela veut dire que les autres se sentent bien eux-mêmes, et ils se sentent bien à propos de vous aussi. C'est comme une réflexion de votre bien-être intérieur, vers l'extérieur.

Et ces merveilleux changements positifs commencent à prendre place maintenant à un profond niveau. Ils continueront à prendre effet et à s'accroître de plus en plus fort à chaque moment qui passe.

Chaque jour de jour en jour, vous vous sentez de mieux en mieux, et de plus en plus mince jusqu'à votre poids idéal, à travers vos efforts.

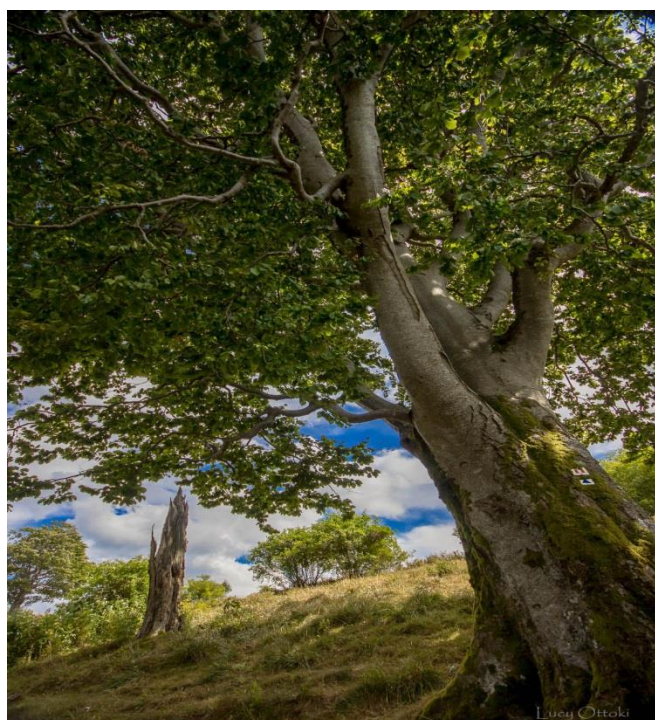
Et toutes ces suggestions sont fermement implantées dans votre subconscient et deviendront de plus en plus fortes jour après jour, heures après heures, minutes après minutes.

Et dans un instant, je vais compter de **1** à **5** et au bout de **5** vous serez complètement éveillé, complètement alerte et revigoré et prêt à permettre à toutes ces suggestions, de bien marcher pour vous.

1, 2, 3 – en revenant doucement – **4** – vos paupières commencent à papillonner et **5** – vos yeux sont ouverts, grand ouverts.

Esprit et corps de retour à la surface.

37. Prendre de l'assurance / *confiance en soi*



Imaginez que vous vous êtes retrouvé dans un jardin très particulier. C'est le jardin qui symbolise votre vie. Le jardin de votre vie. Et alors que vous êtes dans le jardin de votre vie, vous pouvez admirer chaque arbre et fleurs qui poussent sur la pelouse verte du jardin de votre vie. Secouez légèrement votre tête pour m'indiquer que vous pouvez voir tous cela.

(Attendre le signal)

Très bien, maintenant ressentez la chaleur du soleil qui pénètre en vous, ainsi que la brise légère et le doux parfum de vos fleurs favorites. Remarquez également toutes les belles plantes qui se trouvent dans votre jardin. Il peut aussi y avoir un arc couvert de jasmins délicieusement parfumés. Vous pouvez également entendre les oiseaux qui chantent ici et là. Imprégnez-vous complètement de tous ces éléments dans ce jardin merveilleux. Remarquez également qu'il y a un petit portillon qui mène sur un petit chemin. Vous vous sentez tellement bien dans votre jardin de vie, mais vous savez qu'il va falloir déblayer et vous débarrasser de toutes les feuilles mortes et mauvaises herbes, pour que vous puissiez vous sentir encore mieux.

Toutes ces feuilles mortes recouvrent certaine partis de la pelouse, comme un tapis épais de feuilles mortes, jaune et rouge. Et bien toutes ces feuilles mortes ainsi que ces mauvaises herbes représentent toutes les douleurs et frustrations de votre vie. Ces feuilles mortes et séchées symbolisent toutes les conditions négatifs de votre passé et de votre présent. Elles représentent des sentiments inconfortables, des sentiments d'inaptitude, de ne pas être assez bon, de se sentir inférieur ou embarrasser. Ces feuilles représentent tous les refus, tous les ressentiments, toutes les constatations négatif sur vous-même, que ce soit fait par vous-même, ou diriger par les autres envers vous. Toutes ces constatations négatives qui ont eu lieu dans votre vie, se trouvent tous ici, dans votre jardin de vie.

Maintenant en cherchant bien, vous trouverez un râteau avec un manche en bois, alors prenez le, et commencez à rassembler toutes les feuilles sèches, pour former un tas. Et vous pourriez donner des noms ou attribuer des étiquettes à chacune de ces feuilles. Quelques-uns de ces noms peuvent représentés des personnes ou des événements désagréables qui ont eu lieu dans votre vie. D'autres feuilles peuvent représentées inconsciemment des envies d'échecs, de ne pas vouloir réussir, il pourrait y avoir un manque de motivation, ou un schéma négatif de pensée qui appartient au passé.

Certaines feuilles peuvent représentées l'envie de ne rien faire pour arranger les choses et de vouloir rester dans sa zone de confort, ou bien un manque de communication, ou de la haine, des douleurs émotionnelles que vous éprouvez envers quelqu'un, ou qu'une personne vous tiens responsable pour quelque chose que vous avez fait ou pas fait.

Toutes ces émotions et sentiments négatifs sont rassemblés en un tas devant vous, alors que vous les rassemblés avec votre râteau. Vous rassemblez toutes ces feuilles car vous allez les bruler, pour qu'elles se réduisent en cendres, et qu'elles s'éloignent loin de votre vie. Alors quand le tas est prêt, j'aimerais que vous prépariez un feu de bois, avec délicatesse. Vous rassemblez des petites brindilles et des morceaux de bois un peu plus gros, vous entourez la zone avec des pierres pour protéger le feu et ensuite vous commencez à y jeter ces feuilles mortes et séchées.

Et en faisant cela, apprécie seulement de voir tous ces éléments négatifs se détruire et se réduire en cendres. Et alors que vous faites cela, ressentez toutes cette liberté qui s'imprègne en vous, cette sensation de légèreté, maintenant que vous vous êtes débarrassé de toutes ces influences négatifs.

Et alors que vous contemplez les flammes s'élevés dans les airs, vous pouvez ressentir ces influences négatifs du passé qui vous quittes, en se réduisant totalement et complètement en cendres, jusqu'à disparaître entièrement loin de votre vie. C'était comme si toute cette négativité partais en fumée, et si vous regardez bien, vous verrez que cette fumée ressemble à un nuage noir épais qui s'échappe, en s'élevant de plus en plus haut, dans les airs. Et cette fumée noire monte tellement haut, qu'elle commence à devenir de plus en plus fine et à disparaître, pour partir loin de votre vie, pour ne jamais revenir.

Et soudainement, vous êtes libéré. Vous êtes libre de toutes influences négatifs, de toutes ces croyances limitatrice et de toutes ces choses qui vous retenais et qui vous empêchais de faire tous ce que vous aviez envie de faire. Vous êtes libre maintenant de progresser, d'avancer, de réussir tous les objectifs que vous vous fixez. Vous êtes libre, et c'est un merveilleux sentiment et sensation d'être libre.

Vous avez plus de confiance en vous, vous avez pris de l'assurance, vous vous sentez bien mieux dans votre peau et en paix avec vous-même. Toutes les influences négatives qui vous empêchaient d'avoir confiance en vous ont disparus de votre existence, et maintenant vous pouvez commencez à vivre une vie plus épanouie, avec de la confiance en soi. Vous êtes prêt à prendre un nouveau départ, plus positif et continuez à vivre une vie plus remplis, en faisant les choses que vous voulez vraiment faire, maintenant que vous avez retrouvé la confiance en vous. Et j'aimerais que vous visualisez maintenant, une belle lumière violette se dessiner dans ce beau ciel bleu azur.

Cette lumière violette vous connecte de la couronne de votre tête jusqu'à l'univers. Et la lumière violette symbolise la pureté des pensées, parce que maintenant vous n'avez que des pensées et des sentiments positifs qui vous viennent à l'esprit.

Ressentez cette lumière qui pénètre votre cerveau et qui descend le long de votre colonne vertébrale, et dans chacune de vos fibres nerveuses. Chaque cellule, chaque partie de votre être tout entier est enveloppé et baigné par cette lumière chaleureuse.

Et cette pureté remplit vos pensées, vos sentiments et touchent chaque nerf et cellules, en vous remplissant d'une énergie réparatrice, une énergie forte et positif. Et vous êtes remplis d'un amour propre, et vous acceptez totalement qui vous êtes, un merveilleux individu, avec pleins de qualités et de capacités.

Et alors que vous acceptez la merveilleuse personne que vous êtes, vous trouvez que vous commencez à vous sentir différent à propos de vous-même. Vous vous sentez bien plus calme, profondément à l'intérieur de vous, bien plus détendu, bien plus en confiance avec vous-même, maintenant que vous avez pris de l'assurance.

Et chaque cellule dans votre corps est baignée dans l'amour et l'acceptation, grâce à cette magnifique lumière violette. Et vos sentiments sont en train de changer à un niveau cellulaire, en changeant même la chimie de votre corps d'une manière positive. Maintenant l'automne et l'hiver sont passés et vous vous êtes retrouvé maintenant dans une magnifique journée ensoleillé de printemps, dehors dans le jardin de votre vie. Vous vous êtes débarrassés de toutes ces pensées et croyances négatifs que vous aviez auparavant.

Maintenant, en tenant compte des lois de la nature, nous devons nous remplir avec quelque chose différents de ce dont nous nous sommes débarrassé, et j'aimerais que vous vous visualisiez maintenant avec une poignée de graines spéciales. Il y a un endroit dans votre jardin, dans lequel vous savez instinctivement que c'est le lieu idéal pour aller planter ces graines spéciales. La terre est très riche et fertile à cet endroit-là. Alors avec délicatesse, j'aimerais que vous plantiez avec tendresse ces graines dans votre jardin, avec un amour et une attention très particulière. Maintenant recouvrez ces graines avec cette terre fertile, arrosez-les, et ensuite laissez faire la nature. Et alors que le temps passe, vos graines vont pousser de plus en plus.

Et même qu'elles sont en train de pousser sous terre, vous ne verrez pas tout de suite les tiges, jusqu'à qu'elles commencent à sortir de terre, mais vous savez que ces petites graines ont germés et qu'elles poussent de plus en plus.

Et vous saurez qu'elles sont en train de poussés, parce que vos nouveaux sentiments positives vous le diront. Vous écoutez maintenant toujours soigneusement vos sentiments profonds, votre esprit supérieur. Vous êtes devenu une personne qui a une grande confiance en elle.

Une personne calme, merveilleuse et qui récolte chaque jour toutes cette sagesse dans le jardin de la vie. Vous vous aimez profondément maintenant que vous vous êtes totalement accepté comme le merveilleux individu que vous êtes.

Et préparez-vous maintenant à ramener toutes ces nouvelles ressources, alors que je vais prochainement compter de **1 à 5**.

Et à **5** vous serez prêt à ouvrir vos yeux, et vous vous sentirez complètement éveillé.

Et même que vous vous préparé à rejoindre le monde extérieur, vous savez profondément à l'intérieur de vous que ces graines de changement commencent déjà à grandir.

Et toutes ces suggestions sont fermement implantées dans votre subconscient et deviendront de plus en plus fortes jour après jour, heures après heures, minutes après minutes.

Et maintenant, je vais compter de **1 à 5** et au bout de **5** vous serez complètement éveillé, complètement alerte et revigoré et prêt à permettre à toutes ces suggestions, de bien marcher pour vous. Vous avez maintenant confiance en vous.

1, 2, 3 – en revenant doucement – **4** – vos paupières commencent à papillonner et **5** – vos yeux sont ouverts, grand ouverts.

Esprit et corps de retour à la surface.

38. Prendre une décision / *rencontre avec le vieux sage*



Et par l'intermédiaire de votre cerveau, vous serez en mesure de trouver un soulagement en accord avec votre désir de vous rapprocher toujours davantage de cette qualité de vie à laquelle vous aspirez naturellement. Et de puiser dans vos ressources, au fil des heures, des jours, des semaines, des mois, des saisons, des années.

Et laissez toutes les tensions s'échapper de votre corps. Un sentiment d'être hors du temps, hors de l'espace vous permet d'approfondir très agréablement votre détente, tout en restant agréablement somnolent. Comme vous l'êtes probablement maintenant, en vous laissant simplement absorber par votre propre voyage intérieur.

Vous pouvez faire confiance à votre subconscient, il sait comment faire pour écouter sans écouter lorsque cela est utile pour vous. Aussi maintenant je vous propose que vous vous éloigniez encore davantage de cette pièce et qu'aujourd'hui vous alliez vous promener en montagne. Vous pouvez donc, si cela vous convient partir vous promener en montagne dans un endroit si paisible ou vous pouvez souffler le stress au loin. Vous vous sentez bien détendu, car la promenade est agréable, il fait beau, il y a du soleil.

Vous profitez pour bien apprécier la sonorité de cette chute d'eau qui rebondit sur les pierres. Vous prenez le temps de vous asperger les bras, puis le visage avec cette bienfaisante fraîcheur. C'est ainsi que cette promenade est donc tout à fait à votre gré, sans fatigue excessive pour vous, en préservant le plaisir d'apprécier toutes les sensations rencontrées au cours de cette petite excursion.

Maintenant que vous êtes profondément détendu, je vais vous demander de visualiser certaines scènes dans votre esprit.

Et vous trouvez que le fait d'imaginer ces scènes que je décris vous emmène encore plus profondément dans ce doux repos hypnotique de paix et de calme. Votre subconscient a besoin de prendre du recul et d'être orienté dans la bonne direction. Le subconscient vous ouvre les portes d'un monde imaginaire, le passage est débloqué et suit son cours avec fluidité, ce qui vous permet d'avancer avec plus de clarté et d'efficacité.

Alors je vous invite à imaginer maintenant que vous êtes prêt à vous embarquer dans un endroit magique et mystique. Vous allez rencontrer un vieil homme, un sage qui vit profondément dans une cave au milieu des montagnes, loin, très loin. Vous avez déjà commencé votre route le long du chemin de la montagne et à ce moment dans le temps, il fait déjà nuit, et vous vous arrêtez pour observer les étoiles et la pleine lune. Vous remarquez une aura qui se dessine autour de la lune.

Et le ciel est d'un noir velouté. C'est presque minuit et l'air est immobile et silencieux. Pas un son ne parvient à vos oreilles, à l'exception d'un hibou dans la distance, l'oiseau de la sagesse et de la connaissance qui vous apporte de la lumière dans l'obscurité. Et en poursuivant votre chemin dans la vallée, vous remarquez un arôme très agréable des grands pins qui se mélangent aux parfums des fleurs sauvages de la montagne. Secouez légèrement votre tête quand c'est clair dans votre esprit.

Attendre signal

C'est bien. Maintenant, j'aimerais que vous continuiez à suivre votre chemin. Et alors que vous avancez, votre regard attire toute votre attention sur deux gros rochers qui vous montre la route à prendre. Ressentez la douceur de l'herbe sous vos pieds. Remarquez les couleurs de ces fleurs sauvages de montagne, juste comme l'herbe et les arbres qui changent de tons sous la lumière de la lune. Et l'herbe est d'un vert olive profond.

Très bientôt, légèrement en face de vous et parmi les arbres de pins, au loin dans la montagne, vous pourriez remarquer qu'il y a un feu de bois qui crépite, alors que vous vous rapprochez du feu de camp d'un vieil homme. Secouez légèrement votre tête quand vous pouvez voir la fumée qui se dégage au loin.

Attendre le signal

Très bien, maintenant le chemin se courbe légèrement vers le haut pour peu de temps avant la descente d'une pente un peu plus profonde et vous arrivez dans un espace un peu plus dégagé. Et directement là-bas dans la distance vous pouvez voir le feu de camp du vieil homme, le sage.

Vous vous déplacez lentement et soigneusement dans sa direction, en remarquant maintenant le rougeoiement jaune et rouge du feu qui crépite, ainsi que le blanc brillant de la cendre. Vous observez aussi les mèches de fumée bleu et blanc, qui s'élève doucement dans les airs. Les crépitements du feu et la danse des flammes rendent le sentier lumineux, comme si c'était le jour.

Et alors que vous continuez à regarder le feu, en vous rapprochant de plus en plus près de tout cela, vous remarquez une pile de bûches entassées sur le côté avant de remarquer l'entrée d'une caverne. C'est un endroit mystique et magique qui contient les secrets les plus profonds et des réponses à beaucoup de mystères de la vie. C'est un endroit protégé qui permet le retour aux sources, un lieu de naissance révélateur, susceptible d'être parfois pollué, et doit être donc nettoyé, ré ouvert, aéré.

Et grâce à la lumière provenant du feu de bois, vous remarquez que quelqu'un vient à vous maintenant, en provenance du profond intérieur de la cave, c'est le vieil homme, le sage. Il vous accueille et vous salue. Et alors qu'il se rapproche de vous, je veux que vous remarquiez vraiment à quoi il ressemble. Voyez, de la manière dont il est habillé et visualisez ce qu'il porte aux pieds. Est-ce que ce sage porte une barbe, une moustache, ou bien les deux ? Vous pouvez voir et remarquez l'aspect de la cave grâce à la lumière du feu.

Et alors que le sage vous salue, j'aimerais que vous lui posiez quelques questions sur le problème que vous avez, pour qu'il puisse vous aider à prendre des décisions. Il pourrait vous répondre de différentes manières, comme de secouer sa tête ou sourire ou hausser ses épaules. Il pourrait faire un geste avec ses mains et faire un clin d'œil ou bien dire quelque chose de particulier. Écoutez ce qu'il a à vous dire. Tout ce que je veux que vous fassiez maintenant est de remarquer sa réponse, et remarquez aussi ce qu'il veut dire par ses réactions.

Alors, posez vos questions maintenant pendant que je serais silencieux pendant un petit instant. Demandez-lui comment vous pouvez faire pour résoudre votre problème. Et comment peut-il vous aider à prendre une décision, et de vous dire quand cela sera résolu.

Demandez-lui quelles sont les étapes les plus importantes que vous avez besoin de suivre pour surmonter vos problèmes et de prendre les bonnes décisions. Et maintenant écoutez attentivement ce qu'il dit et prêtez attention à ce qu'il fait. Ce qu'il va vous dire va vous aider à y voir plus clair et à prendre une décision ou des décisions importantes.

(Pauser pendant 3 minutes)

Soudainement, le feu crépite alors que vous le contemplez. Vous y prêtez attention et dans les flammes du feu qui dansent et qui vous emmènent tout bas dans un état hypnotique encore plus profond, vous voyez une image d'une lueur violette se former et se transformer en quelque chose de merveilleux. Vous pouvez y voir une forêt magique avec ses bois précieux, ses plantes médicinales et ses animaux sauvages.

La tête puis la partie d'un serpent se dévoilent et le fils du chef d'une tribu demande à son père :

« Père, pouvez-vous m'éclairer s'il vous plaît ? »

Et le chef répondit :

« En quoi puis-je t'être utile, mon fils ? »

« J'ai un choix très important à prendre, père. Un choix si difficile à prendre que je peine à dormir le soir. »

« Hier, j'ai rêvé que j'étais en pleine chasse, et que soudainement c'était moi qui étais chassé. Une force invisible, m'empressai à prendre une décision. Alors que deux chemins s'offraient à moi, je devais faire un choix dans l'immédiat.

Et que si je ne prenais pas le bon chemin, ma vie ne sera pas pareille. Dans mon rêve, je me sentais frustré de ne pas savoir quelles décisions prendre. »

« Et bien mon fils, il n'y a ni bonne ni mauvaise décision, mais il y a seulement un gâchis d'opportunité si tu restes dans l'incertitude. »

« Tout d'abord, mon fils, pense à une décision que tu as faite dans le passé, dans laquelle tu t'es senti complètement satisfait, et retourne dans ce moment spécifique, pour t'imprégner complètement de tous ces éléments que tu as ressentis lorsque tu as pris cette décision favorable qui t'a conduit à un résultat satisfaisant.

Alors que tu te remémores ce moment de décision, que peux-tu voir dans l'image qui apparaît dans ton esprit ? Comment te sens-tu ? Y a-t-il un son associé à ce moment spécifique dans le passé, lorsque tu as pris cette décision qui t'a donné un résultat favorable ? Y a-t-il un goût ou une odeur particulière associée avec ce moment ? Enregistre bien tous ces éléments et écris-les sur le sol avec ton bâton, et maintenant respire profondément, en faisant le vide dans ta tête. »

« Maintenant, mon fils, j'aimerais que tu penses à un moment spécifique dans le passé lorsque tu as pris une décision qui t'a apporté un résultat défavorable.

Imprègne-toi de la situation et remémore-toi de tous ces petits détails, qui ont fait que tu aies pris une décision défavorable qui t'a conduit à un résultat insatisfaisant.

Alors que tu te remémores ce moment de décision, que peux-tu voir dans l'image qui apparaît dans ton esprit ? Comment te sens-tu ? Y a-t-il un son associé à ce moment spécifique dans le passé, lorsque tu as pris cette décision qui t'a donné un résultat défavorable ? Y a-t-il un goût ou une odeur particulière associée avec ce moment ? Écris tous ces éléments au sol avec ton bâton. »

« Maintenant mon fils, analyse ces deux situations, et compare-les. Et même que tu vois que ces situations sont presque similaires, prêtes attention à ton ressenti intérieur, et écoutes ton cœur. »

« Père, dites-moi, quel chemin dois-je prendre alors ? »

« Écoute ton cœur, mon fils. Écoute ton intuition, nourris-toi bien de l'intérieur, et tu verras le chemin à prendre comme une évidence »

Répondit le père.

Et le serpent commence à muer, renaître et se métamorphose, bien dans sa nouvelle peau, il prend la bonne décision et il continue son chemin différemment bien plus épanoui.

Ensuite en levant la tête, un aigle s'éleva dans les airs. Majestueux, il montre la voie à suivre, en survolant le chemin à prendre.

Et maintenant, vous retournez votre attention sur le vieil homme, le sage, et vous remarquez que ses mains sont ouvertes et il vous offre un cadeau.

Que vous donne-t-il ? Que signifie-t-il ?

Sachez que cela peut être possible, que le sage décide de vous offrir la possibilité d'utiliser votre perception extrasensorielle, plutôt reconnu comme un phénomène attribué à un sixième sens.

La perception extrasensorielle nous permet de comprendre et de voir des choses non accessibles par nos cinq sens. Elle peut se manifester sous différentes formes.

Certaines personnes disent qu'elles ont des visions d'événements futurs ou passés, tandis que d'autres affirment que c'est une intuition. Peu importe, ce qui est important est que vous renouez contact avec cette partie de vous, que vous aviez peut-être perdus, lorsque vous étiez un enfant. Votre sixième sens.

Même si nous ne comprenons pas totalement comment se produit le phénomène, nous pouvons utiliser nos talents pour prendre en main nos pouvoirs et améliorer notre vie et celle de ceux qui nous entourent.

Et de savoir quelles sont les meilleures décisions à prendre.

Imaginez que vous ayez de plus en plus d'intuitions précises au sujet des événements futurs.

Comment transformeriez-vous votre vie si vous aviez ce type de pouvoir ?

Vous pouvez commencer à libérer votre cerveau dès aujourd'hui, en acceptant le cadeau du sage, afin d'être plus connecté avec votre intuition. Tant que vous restez connecté, avec le temps, votre capacité psychique donnera de plus en plus de résultats.

Tout phénomène psychique est connecté dans le cerveau au complexe amygdalien et au cortex cingulaire antérieur.

Le travail que vous êtes en train d'entreprendre aujourd'hui vous permet d'accroître l'activité dans ces régions, résultant en une augmentation notable des capacités d'intuition pour prendre les bonnes décisions.

Alors, prenez conscience de cet avantage que vous avez.

Maintenant, il est temps pour vous de partir. Dites au revoir au sage et repartez le long du chemin parsemé d'herbe fraîche, armé de meilleures connaissances.

Et quand vous arrivez de retour aux deux rochers vous pouvez vous arrêter pendant quelques instants, pour digérer et assimiler cette belle aventure.

Vous pouvez maintenant terminer cette promenade à votre guise, sur ce chemin du retour que vous avez emprunté toujours aussi agréablement.

Et alors que vous continuez quelques instants à bien apprécier tout ce qui a pu faire, pour vous, le charme de cette promenade en montagne, vous allez très progressivement, sans même y penser de façon consciente, vous sentir plus éclairé sur tous les sujets qui vous intéressent.

Vous êtes profondément connecté avec vous-même, et votre intuition que vous avez développée vous mène à prendre dans votre vie les bonnes décisions.

Mais maintenant, il est bientôt temps pour vous de rapporter toutes ces nouvelles informations, ainsi que cette capacité à vous connecter avec votre intuition, votre sixième sens.

Et c'est vrai qu'il nous faut parfois prendre tout notre temps pour retrouver notre quotidien, surtout si nous nous étions éloignées très loin de celui-ci.

Il nous faut donc nous autoriser ce temps personnel, plus ou moins long suivant les jours, suivant les personnes, tout le temps nécessaire pour vous.

Tout le temps dont vous avez besoin pour, progressivement, retrouver ces sensations de l'état de veille, comme les perceptions des mouvements nécessaires pour retrouver les points d'appui de votre corps sur la surface où vous reposez, la sensation du poids de votre tête sur l'oreiller, seulement à votre rythme, car vous connaissez bien maintenant votre façon personnelle, les meilleures pour aborder tranquillement ce retour au quotidien.

Mais avant tout, je vais vous demander quelque chose de très important. Écoutez-moi très attentivement.

Dans quelques instants, quand vous serez éveillé, vous prendrez le stylo qui est sur la table et vous me demanderez du papier pour écrire les informations que le sage vous a annoncées, et vous écrirez également les décisions que vous avez prises, afin de ne pas les oublier.

Et toutes ces suggestions sont fermement implantées dans votre subconscient et deviendront de plus en plus fortes jour après jour, heures après heures, minutes après minutes.

Et dans un instant, je vais compter de **1** à **5** et au bout de **5** vous serez complètement éveillé, complètement alerte et revigoré et prêt à permettre à toutes ces suggestions, de bien marcher pour vous.

1, 2, 3 – en revenant doucement – **4** – vos paupières commencent à papillonner et **5** – vos yeux sont ouverts, grand ouverts.

Esprit et corps de retour à la surface.

39. Préparation à la césarienne



Ceci est un manuscrit pour les femmes qui savent à l'avance qu'elles vont avoir une césarienne et supposent qu'elles seront éveillées pendant l'événement. (Sinon, vous devrez adapter le manuscrit)

Vous avez été informée que vous devez donner naissance par césarienne et que votre bébé se prépare à naître, ce programme hypnotique puissant vous aidera maintenant à préparer votre esprit pour la naissance, vous permettant d'attendre vraiment avec impatience l'arrivée au monde et dans votre vie de votre bébé en sachant que vous êtes tous les deux en sécurité dans l'hôpital que vous avez choisi. Vous êtes consciente, que le positif d'une césarienne est que pour beaucoup de femmes c'est un événement presque complètement libre de douleur.

Souvent, il n'y a aucune souffrance impliquée et les femmes et les infirmières et les médecins et tout autre personnel hospitalier font tout ce qu'ils peuvent pour rendre votre séjour le plus confortable que possible.

Si vous n'avez toujours pas une date définie pour la naissance de votre enfant, alors que la date prévue approche, vous serez soigneusement surveillée et vous serez bientôt informée de quand cela se produira.

Et comme vous resterez presque certainement à l'hôpital pendant quelques jours supplémentaires, vous pouvez vraiment commencer à attendre avec hâte d'avoir un bon repos et de passer du bon temps avec votre bébé. Et de vous ajuster dans le rôle de devenir une nouvelle maman.

Vous serez réveillée pendant la naissance de votre enfant et vous apprécierez et partagerait entièrement l'expérience avec votre compagnon d'accouchement, juste comme n'importe quelle maman qui accouche.

La différence sera que vous vous sentirez absolument bien, votre esprit sera totalement alerte et votre corps sera merveilleusement détendu.

Alors, projeter votre esprit maintenant dans le futur et imaginer que la date de la naissance de votre bébé est arrivée et vous êtes déjà dans l'hôpital vous préparant pour ce moment merveilleux. Tout le personnel s'occupe de vous, vérifiant votre tension artérielle, votre température et votre cœur et inscrivant des notes, maintenues au bout de votre lit ou juste en dehors de la salle.

L'anesthésiste vous a proposé diverses options et ayant déjà décidé que vous souhaitez être éveillée, pour la naissance de votre enfant vous choisirait probablement une injection épidurale. Sachant que cela vous endormira de la taille vers le bas. Vous vous sentez vraiment excitée parce que vous savez que dans juste quelques heures vous aurez votre propre bébé dans vos bras et le procédé d'accouchement sera terminé et vous commencerez un nouvel épisode de votre vie.

Et quand il est temps pour que l'épidurale soit administrée vous emploierez la relaxation et vous guiderez votre esprit à un endroit de détente, merveilleux. Vous serez guidé dans la position la plus facile et alors que vous vous tournez d'un côté, ceci vous donnera l'indication de vous dissocier de l'expérience.

Vous pouvez vous imaginer sur une île tropicale, à écouter le bruit des vagues et ressentir la chaleur du soleil sur votre corps, vous baignant dans un sentiment de calme. Ou bien, vous pouvez décider de vous ramener dans votre endroit préféré, quelque part dans lequel vous avez passé des moments heureux dans le passé. Et votre subconscient se souvient déjà un moment où vous vous êtes vraiment amusée, ou vous pouvez créer un nouvel endroit pour vous détendre encore plus profondément. Laissez votre esprit se promener ainsi maintenant et téléportez-vous dans ce bel endroit. Observer les couleurs. Sentez les sensations agréables et écoutez tous les bruits ou sentez chaque odeur et parfum. Rendez-les vrais, rendez-les vifs et imaginez que vous êtes vraiment dedans et vous y êtes, dans votre esprit.

(Pauser pour une minute)

Et tout ce temps, vous vous rendez compte de ma voix, juste comme vous vous rendez compte des bruits des infirmières et les médecins et d'autres personnes dans la salle d'accouchement. Vêtus de blouses vertes, ils vous posent des questions et vous y répondez comme si vous parlez d'un endroit qui se trouve très loin. Votre corps de la taille aux pieds est déjà engourdi et vous êtes prête à faire naître votre précieux bébé au monde.

Un écran a été mis vers le haut, au-dessus de votre poitrine, mais vous vous rendez compte que c'est le chirurgien qui s'occupe de vous ainsi que la sage-femme.

Et quelqu'un du personnel tient votre main ou vous caresse d'une manière très douce et apaisante. Il n'y a aucun malaise, seulement la conscience que quelque chose se produit, alors que vous êtes loin dans un endroit spécial dans votre esprit et vous vous sentez comme si vous pourriez rester dans cet état euphorique.

Après juste une courte durée, vous remarquez un sentiment vide provenant de votre utérus pendant que votre bébé fait son apparition au monde et vos yeux se remplissent de larmes de joie et d'amour tout en revenant immédiatement à votre état normal. Votre bébé est nettoyé, il prend son premier souffle et très bientôt, il est placé dans vos bras.

Regardez ce joli petit paquet, vous faites déjà connaissance, n'est-ce pas ? Pendant que vous imaginez ce moment et quand cela se produit réellement le lien sera renforcé, car vous vous êtes déjà rencontrés.

Vous vous sentez maintenant totalement confortable et confiante au sujet de votre prochaine césarienne et après que votre bébé soit né, votre corps récupérera rapidement et facilement pendant que vous prendrez plaisir à vous reposer et à faire de plus en plus connaissance avec votre nouveau fils ou fille.

Et rappelez-vous que toutes les fois que vous souhaitez retourner à votre état euphorique, vous le pouvez, simplement en employant vos techniques de relaxation. Et maintenant que vous avez expérimenté cette relaxation hypnotique, cela sera de plus en plus facile à chaque fois, faites confiance à la puissance de votre esprit.

Et toutes ces suggestions sont fermement implantées dans votre subconscient et deviendront de plus en plus fortes jour après jour, heures après heures, minutes après minutes.

Et dans un instant, je vais compter de **1** à **5** et au bout de **5** vous serez complètement éveillée, complètement alerte et revigorée et prête à permettre à toutes ces suggestions, de bien marcher pour vous. Vous vous sentirez totalement régénérée et impatiente de la naissance de votre bébé.

1, 2, 3 – en revenant doucement – **4** – vos paupières commencent à papillonner et **5** – yeux ouverts – grand ouvert.

Esprit et corps de retour à la surface.

40. Régression / *l'arbre de vie*



Et alors que vous êtes dans cet état de profonde détente, ne vous occupez plus de rien, laissez-vous porter. Vous savez que la musique est aussi là pour vous aider, vous guider, un peu comme si vous pourriez respirer selon les vagues que peut faire la musique, là c'est tranquille, parfois ça peut accélérer, selon ce que vous vivez. C'est un peu comme le temps à l'extérieur.

La plupart des gens vous diront que quand il fait gris, ils sont de mauvaises humeurs, ils sont maussades, d'ailleurs on dit qu'on est d'humeur maussade, comme si le temps était maussade aussi, et certains vous diront que c'est parce qu'il fait gris que je suis triste. Et si c'était l'inverse. C'est plus dur d'être triste quand il fait super beau dehors et que tout va bien autour de soi. Si ça se trouve quand il fait beau, tout va bien autour de vous, et si ça se trouve, vous allez bien aussi.

Alors peut-être que tout à l'heure, la musique s'accélérera. À un moment où pour vous il y aura plus de choses à vivre, là il se trouve qu'elle est assez calme, et vous pouvez jouer à vous envoler, à suivre l'élan, les vagues. C'est vraiment quelque chose qui est vraiment profond dans votre imagination.

Si vous êtes plus actif, d'habitude, cela peut même donner l'impression de ne pas faire grand-chose, parce que parfois, on peut confondre le fait d'être immobile, d'être inactif, un peu comme si les gens qui bougent tous le temps faisaient un tas de choses concrètes, mais vous savez bien que ce n'est pas toujours le cas, loin de là.

En bougeant beaucoup, on brasse surtout beaucoup d'air, et parfois ça ne fait rien avancer du tout.

Et il y a des gens qui arrivent à transformer toute leur vie, grâce à un petit déclic, un petit quelque chose d'invisible. Peut-être que c'est quelque chose qui ne fait aucun bruit. Que les gens ne remarqueront peut-être pas ces choses-là. Et qui pour vous, peut tout changer.

Alors, à l'intérieur c'est comme si, pendant que moi je parle, vous pouvez être aussi attentif, au moment où il y a un silence. Entre deux notes de musique, entre deux paroles. Et ce silence entre deux paroles peut vous apporter autant. Et quelquefois même plus. Quelque chose que vous entendez. Mais on ne peut contrôler volontairement les choses qui échappent à notre volonté consciente. On ne fait pas exprès d'avoir la vie qu'on a, par exemple.

À moins que quelque chose en nous finalement, se reflète à l'extérieur. Peut-être comme la météo de tout à l'heure. Et si ça, c'est vrai, ça peut vouloir dire que si vous ne connaissez pas ce qu'il y a à l'intérieur de vous, vous pouvez croire que la vie de l'extérieur arrive comme par hasard. Alors que, dès que vous êtes conscient de ce qu'il y a, à l'intérieur de vous, alors vous voyez le monde autour comme un reflet de vous-même. Parfois, c'est un joli reflet, parfois c'est moins plaisant à observer, ou à vivre.

C'est évident, que si moi je veux me regarder dans le miroir, et que l'image est toute sale, mon premier réflexe serait peut-être d'aller essuyer le miroir. Alors qu'en vérité, comme vous vous en doutez, et bien c'est surtout mon visage à moi qu'il faudra nettoyer, et après évidemment, l'image dans le miroir sera bien plus agréable à regarder.

Alors, partons ensemble sur ce chemin à l'intérieur de vous, cette partie de vous, qui peut vous aider aujourd'hui à améliorer votre vie. Vous avez peut-être une idée sur ce qui pourrait évidemment changer pour vous aujourd'hui, ou peut-être pas et ça sera la surprise.

C'est un petit peu comme si, à l'intérieur de vous, vous pouvez sentir, ou peut-être ressentir, vibrer, ou simplement vous imaginez les choses qui font que vous êtes, tel que vous êtes aujourd'hui. Pour certaines personnes, ça peut être des choses du passé, comme des moments qui vous ont construit, pour d'autres, c'est comme toute leur histoire de vie, l'addition des petits et grands moments.

Et pour certaines autres personnes, ça sera peut-être comme une sorte de prison qui les maintient et les protège aussi, mais qui les empêche de se libérer, de s'envoler. Et vous pouvez trouver vos propres sensations, vos sentiments à vous, et vous demandez ce qui vous a amené là, ou vous en êtes aujourd'hui, maintenant, tout de suite.

Il peut même y avoir comme un film, ou beaucoup d'images, des souvenirs, et des impressions qui datent parfois de très longtemps, et qui se trouvent encore dans votre enfance.

Imaginer que les éléments qui vous ont amenés jusqu'ici sont comme un chemin de vie. Comme la branche d'un arbre, dont le tronc s'est développé lentement, et cette branche vous a amené jusque-là. Et il y a bien d'autres branches encore, et que tout ça, c'est votre arbre de vie, un arbre généalogique, vivant. Et votre chemin d'aujourd'hui, est, ce qu'il est, seulement parce qu'il y a tous ces autres chemins qui vous ont amenés ici.

Un chemin qui a amené un autre chemin, qui a amené un autre chemin qui a amené d'autre chemin qui est le premier chemin. Imaginez une autre chose encore, imaginez que vous pouvez comme tourner la page de ce grand livre de la vie et modifier l'histoire. Pensez donc à marcher sur le chemin.

Les éléments qui vous ont créés sont le chemin de vos parents. Peut-être, vous voudrez prendre d'abord, le chemin de votre père ou bien de votre mère, peu importe, c'est vous qui choisissez. Prenez celui qui vous vient. Peut-être que ce sera un chemin commun, je ne sais pas.

En tout cas, ce chemin est bien différent du vôtre. Il n'a pas tout à fait la même ambiance ni la même énergie, bien qu'il y ait des ressemblances, forcément. Et là encore, vous pouvez avoir des impressions, comme des souvenirs. On vous a raconté des choses, vous en avez imaginé d'autres. Et l'idée est ce qui vous vient à l'esprit, c'est peut-être bien vrai, ou peut-être pas. Peut-être qu'il y a des idées que vous vous êtes faites, des idées à vous, et sûrement qu'il y a des idées plus fortes aussi. Alors qu'importe, prêtez juste attention au chemin.

De toute évidence, ce chemin n'est pas arrivé là tout seul, il a lui aussi son origine, alors prenez maintenant cet autre chemin, celui qui continue plus loin, un nouveau chemin à l'origine du précédent. Comme vous avez déjà fait tout à l'heure. Peut-être, ça fera comme un croisement ou un carrefour, et vous savez qu'ici commence le chemin de vos grands-parents. Peut-être que ça sera le chemin du masculin, votre grand-père paternel ou votre grand-père maternel. Peut-être un chemin plutôt féminin, votre grand-mère maternelle, votre grand-mère paternelle.

Et même si ce sont des gens que vous n'avez jamais connus de votre vie, vous savez qu'ils existent et qu'ils ont forcément existé. Donc peu importe les éléments concrets ou réels. Prenez ce chemin, et c'est long de remonter tout ça, alors si vous y allez tranquillement en marchant, vous n'irez pas assez vite et pas assez loin.

Dans votre esprit, vous pouvez commencer à avancer, d'un bon pas, peut-être même marcher encore plus vite, et puis vous mettre à courir.

Peut-être que ça va faire même comme dans vos rêves d'enfant, avec assez de vitesse, on s'envole, on court. On court de plus en plus vite et l'on s'envole.

Et comme ça, vous pouvez longer le chemin, plus loin et plus vite, le survoler, le découvrir avec plus de hauteur. Et jusqu'à quand allez-vous continuer comme ça ?

Et vous continuez, jusqu'à ce que vous trouviez un endroit sympa. Un petit coin tranquille, dans lequel vous vous dites, ici je suis bien, je me sens bien. Là, c'est la vie, je vais me poser.

Vous êtes remonté tellement loin, que vous ne savez même plus où vous vous situez. Vous ne savez même plus à quelle période vous vous êtes retrouvé. Sauf que cet endroit-là, c'est votre petit coin de paradis, juste pour vous.

Alors quand vous y êtes, posez-vous, prenez un moment pour entrer dans cette énergie, et vous en imbiblez. Si vous avez envie de vous connecter avec la nature, et de retrouver les esprits des personnes qui ont été là avant vous, ou de communier ou de fusionner avec la vie, allez-y, profitez de votre petit coin de paradis.

Et, quelle que soit votre manière à vous de le faire, faites-le quand même, comme ça vous fait le plus de bien pour vous. Parfois en inspirant profondément, on a encore mieux l'impression de se remplir de cette bonne énergie, pure et revigorante. Sentez cette énergie qui vous emplit et vous nettoie. Elle vous apaise, et vous redonne de la vie. Juste de respirer tranquillement, vous apaise profondément.

Et vous pouvez aussi, vous enraciner profondément, et vous sentir fusionner avec ce temps. Et bien sûr, vous devez déjà vous douter, ce que je vais vous proposer. Je vous propose donc de rencontrer votre enfant intérieur, ou de rapporter tout objet qui pourrait vous servir dans votre présent et dans votre futur, afin de vous aider à vivre une vie beaucoup plus épanouie. Alors allez-y faites, ce que vous avez à faire, dans cet endroit spécifique dans lequel vous vous êtes retrouvé.

Pause pendant 3 minutes.

Et dans un instant, je vais compter de **1** à **5**. Et au bout de **5**, vous serez complètement éveillé, complètement alerte et revigoré et prêt à permettre à toutes ces suggestions de bien marcher pour vous.

1, 2, 3 – en revenant doucement – **4...** Vos paupières commencent à papillonner. Et **5...** Vos yeux sont ouverts. Grand ouvert.

Esprit et corps de retour à la surface.

41. Régression / *La machine à remonter dans le temps*



Et alors que vous êtes profondément détendu, nous allons voir maintenant si vous avez vécu une vie antérieure auparavant, et c'est ce que nous allons faire avec l'aide de votre merveilleux subconscient. J'aimerais que vous vous visualisez assis dans une machine à remonter dans le temps, et que vous pouvez voir qu'en face de vous il y a un grand écran avec l'année 2013 clairement affichée dessus, et cette date représente l'année à laquelle vous êtes actuellement.

Et vous pouvez changer cette date en vous transformant en un voyageur du temps, capable de voyager aussi bien dans le passé que dans le futur, et cette date correspondra à votre vie actuel ou bien à une vie antérieur que vous auriez pu avoir, laquelle vous aurez la possibilité de revivre ou ré-expérimenter dans tous les détails. Mais avant de commencer votre merveilleux voyage à la découverte d'une vie antérieur, visualisez-vous dans la machine à remonter le temps, entouré par une merveilleuse lumière blanche, pure et tourbillonnante.

Et cette pure lumière blanche vous fait sentir totalement à l'aise et si confortable, dans laquelle vous pouvez vous sentir en sécurité. Et cette lumière pure est en vous, et vous protège de toutes énergies négatives, que vous pourriez rencontrer pendant votre voyage à la découverte de votre vie antérieur. Maintenant quand vous êtes prêt, commençons en retournant doucement en arrière, 1 an à la fois si vous le désirez, jusqu'à la date lorsque vous étiez bien plus jeune, et de revivre un incident dans cette vie ou bien un moment lorsque vous étiez heureux, et l'année dans laquelle ceci s'est passé, apparaîtra sur votre écran. Veuillez secouer légèrement votre tête lorsque vous avez terminé de revivre cet incident ou se moment de bonheur.

(Attendre le signal)

C'est très bien, maintenant vous pouvez reprendre votre voyage, en régressant encore plus dans le temps, en voyageant de retour à 5, 10 ou 20 ans en arrière, peut-être jusqu'au jour de votre merveilleuse naissance. L'année qui apparaîtra sur votre écran, sera une période très importante pour vous, ayant un rapport direct avec votre vie actuel du présent. Enregistrez dans votre esprit toute chose qui vous sera bénéfique pour votre présent et votre futur.

Mais vous ne voulez pas vous arrêter à votre naissance, alors vous continuez à aller encore plus en arrière dans le temps maintenant, jusqu'à une période particulière dans votre vie antérieur, en allant encore plus en arrière maintenant. Et quand vous êtes arrivé à cette année, la date apparaîtra en face de vous et vous saurez que vous êtes arrivé à cette année particulière de votre vie antérieure.

Voyagez encore plus dans le temps maintenant, plus loin et plus loin en arrière à une période dans votre vie antérieur lorsque vous étiez heureux pour une raison ou pour une autre, laquelle vous allez revivre dans tous les détails et je vais vous poser quelques questions sur votre vie antérieur, et sur tous ce qui se passe. Veuillez secouer légèrement votre tête pour m'indiquer que vous êtes arrivé dans ce moment spécifique de votre vie antérieur.

(Attendre le signal)

Quelle année est affichée sur votre écran ?

Est-ce que cette année est une période de votre vie antérieur ?

Quelle est l'année dans laquelle vous vous trouvé actuellement ?

Qu'est-ce que vous êtes en train de faire ?

Qu'elle était la date de votre naissance ?

Où étiez-vous né ?

Quel est votre nom de famille ?

Quel est votre prénom ?

Quel est votre surnom ?

Où habitez-vous ?

Quel village ou ville habitez-vous ?

Dans quel pays habitez-vous ?

Quel est votre adresse ?

Quel est votre travail ?

Où travaillez-vous ?

Avez-vous des amis ?

Quels sont leurs prénoms ?

Avez-vous un conjoint ?

Avez-vous une famille ?

Comment est-ce que cette vie s'est terminée ?

Quand êtes-vous mort ?

Comment êtes-vous mort ?

(Toutes ces questions sont des exemples, vous pourriez demander toutes autres questions que vous désirez)

Il est maintenant temps de remercier et de dire au revoir au “vous” qui se trouve dans cette vie antérieur, pour sa coopération. Et dans quelques instants cette session se terminera et lorsque je dis le mot PRESENT, vous serez immédiatement de retour, ici avec moi dans le présent, et à cette date précise d'aujourd'hui, en laissant derrière vous tout sentiments et ressentis négatifs dans le passé, et en gardant que le positif. Alors préparez-vous à revenir au PRESENT maintenant.

Et toutes ces suggestions sont fermement implantées dans votre subconscient et deviendront de plus en plus fortes jour après jour, heures après heures, minutes après minutes. Et dans un instant, je vais compter de **1** à **5** et au bout de **5** vous serez complètement éveillé, complètement alerte et revigoré et prêt à permettre à toutes ces suggestions, de bien marcher pour vous.

1, 2, 3 – en revenant doucement – **4** – vos paupières commencent à papillonner et **5** – vos yeux sont ouverts, grand ouverts.

Esprit et corps de retour à la surface.

42. S'améliorer aux arts martiaux



Et maintenant que vous êtes profondément détendu, j'aimerais que vous imaginiez que vous êtes en train de franchir les portes de la salle ou à lieu une compétition. Vous passez la réception, et vous vous dirigez en direction des vestiaires, vous ouvrez la porte, et vous remarquez immédiatement l'odeur familière de transpiration et de chaleur. Vous devenez conscient de la voix des autres personnes qui s'y trouvent, alors que vous cherchez un petit endroit pour vous changer.

Vous vous asseyez sur le banc et vous commencez à vous changer. Vous êtes conscient du sol froid sous vos pieds, vous vous sentez calme. Votre respiration est parfaite et sans effort. Vous enfilez votre kimono, ou bien votre tenue, et vous sortez votre ceinture de votre sac, vous pouvez ressentir la texture de chaque élément. Vous vous enroulez votre ceinture et vous l'attaché comme vous l'avez toujours fait, un paquet de fois.

Et maintenant, vous ramassez votre sac de sport, vous quittez les vestiaires et vous vous dirigez en direction de la salle dans laquelle la compétition à lieu. Vous ouvrez la porte qui vous mène jusqu'aux gradins, et vous vous arrêtez un instant pour voir ce qui se passe. Vous remarquez les spectateurs et tous les autres adversaires qui s'échauffent avec un calme détachement.

Vous fermez les yeux et vous vous imprégnez de l'atmosphère. En vous dirigeant vers la zone d'inscription, vous pouvez ressentir la texture du tatami sous vos pieds nus. Une fois que vous vous êtes inscrit et que vous avez donné toutes les informations demandées, vous trouvez un endroit pour commencer votre échauffement. Vous vous échauffez de la même manière que vous l'avez toujours faite, en prêtant attention à toutes les parties de votre corps.

PAUSE

Vous commencez à faire une série de coup de pieds et de coup de poings, vous vous sentez si souple, vos mouvements sont fluides et puissants. Vous vous sentez vraiment en forme.

Tous les efforts que vous avez fournis se voient dans vos mouvements qui paraissent sans efforts.

Vous commencez à balancer quelques coups de pieds retournés, en rajoutant une série de coup de poings un peu plus rapide, vous effectuez chaque mouvement requis par les objectifs de la compétition.

Vos mouvements sont fluides et coordonnés, alors que vos techniques sont bien travaillées. Tout est fluide, votre esprit est parfaitement focalisé et concentré.

Et maintenant vous êtes prêt, vous entendez qu'on appelle votre nom.

Votre respiration est parfaitement ajustée, vous vous sentez si concentré et détendu, alors que le début du combat est annoncé.

Vous bougez facilement et avec fluidité, tous vos mouvements viennent aisément et avec précision. Vous arrivez à mettre des points très facilement. Vous êtes conscient des techniques de votre adversaire, et vous êtes capable de les bloquer et de les esquiver sans effort.

Vous commencez à effectuer des mouvements plus techniques et votre adversaire est incapable de répondre à votre vitesse et à votre précision.

Tous les efforts que vous avez fournis tous ce temps sont maintenant en train de payer alors que vous agissez comme un professionnel, et ça se voit dans vos mouvements, qui sont fluide, précis et rapide.

Et maintenant le combat arrive à sa fin, votre respiration n'a presque pas changé, et on vous lève le bras pour annoncer votre victoire.

Et alors que les spectateurs s'agitent avec joie, vous appréciez les applaudissements, alors qu'on vous remet le trophée du gagnant.

Et toutes ces suggestions sont fermement implantées dans votre subconscient et deviendront de plus en plus fortes jour après jour, heures après heures, minutes après minutes.

Et dans un instant, je vais compter de **1** à **5** et au bout de **5** vous serez complètement éveillé, complètement alerte et revigoré et prêt à permettre à toutes ces suggestions, de bien marcher pour vous.

1, 2, 3 – en revenant doucement – **4** – vos paupières commencent à papillonner et **5** – vos yeux sont ouverts, grand ouverts.

Esprit et corps de retour à la surface.

43. Se libérer du Psoriasis / *Problème de peau*



Et pendant que vous vous détendez toujours plus dans ce merveilleux état de relaxation, je veux que vous vous visualisiez maintenant sur une belle plage ensoleillée. C'est une de ces journées dans laquelle vous souhaiterez qu'elle ne se termine jamais. Le ciel est d'un bleu parfait et il n'y a pas un nuage en vue. Et vous vous reposez sur le sable doré et fin, et vous admirez la vue magnifique. La mer profonde est très calme aujourd'hui, l'air est immobile et chaleureux sur votre peau.

Vous pouvez ressentir les énergies curatives des rayons du soleil sur vos bras, vos jambes, votre corps et votre visage, et cela vous fait sentir merveilleusement bien. Vous pouvez ressentir l'air marin. Vous pouvez presque goûter le sel sur vos lèvres alors que vous observez les vagues qui tanguent.

Le cri des cigales parvient à vos oreilles, mais le reste est silencieux et merveilleux, c'est un endroit parfait. Vous marchez en direction de la mer, l'eau chaude éclabousse vos orteils.

Elle vous rafraîchit, elle est si chaleureuse, et vous décidez de patauger, puis d'aller nager un peu plus loin, pour vous rafraîchir un peu plus. Vous commencez à ressentir les vagues autour de vos genoux maintenant, et ensuite vos cuisses.

Vous étirez vos bras et vous commencez à nager, si facilement. Vous vous sentez complètement détendu dans cette merveilleuse eau salée.

Vous pouvez ressentir l'eau curative s'infiltrée doucement dans votre peau, et ça fait vraiment du bien.

Vous adorez cette sensation de flottement, ici dans l'eau, alors que vous allez de plus en plus profondément.

Et vous pouvez ressentir le sel de la mer s'imprégner vraiment dans votre peau, à l'intérieur de chaque cellule, apportant bien-être et guérison.

Et vous pouvez rester dans l'eau aussi longtemps que vous le souhaitez.

(Pause)

Et quand vous êtes prêt à retourner sur la plage, trouvez un endroit confortable pour vous allonger et permettre au soleil de sécher votre peau.

Alors que le soleil est chaud maintenant, vous pouvez sentir l'eau s'évaporer tout en laissant sur votre peau le sel curatif de la mer.

Et pendant que vous êtes allongé là sous le soleil, vous sentez la chaleur sur tout votre corps, vous pouvez sentir toute irritation se défaire de votre peau, laissant derrière une peau en bonne santé.

Et toutes les rougeurs se sont asséchées et guérissent à la chaleur des rayons du soleil. C'est vraiment un sentiment de plaisir dans lequel vous souhaitez y rester pour toujours.

Et pendant que vous profitez de la chaleur et du calme et des sensations apaisantes, votre subconscient enregistre tous ces sentiments merveilleux pour que vous les rameniez avec vous dans la réalité, chaque fois que vous en avez besoin.

Alors, prenez quelques profondes respirations pendant que votre subconscient enregistre et actualise ces nouveaux éléments positifs par rapport à votre peau.

Comptez jusqu'à trois – **un – deux – trois** – parce que dans le futur, chaque fois que vous voulez vous sentir de cette façon, vous vous détendrez tous simplement en prenant de profondes respirations et en comptant jusqu'à trois – **un – deux – trois**.

Et cette sensation de chaleur et de guérison s'installera dans votre esprit, produisant ses effets curatifs sur votre peau, à partir d'aujourd'hui et au-delà de cette séance.

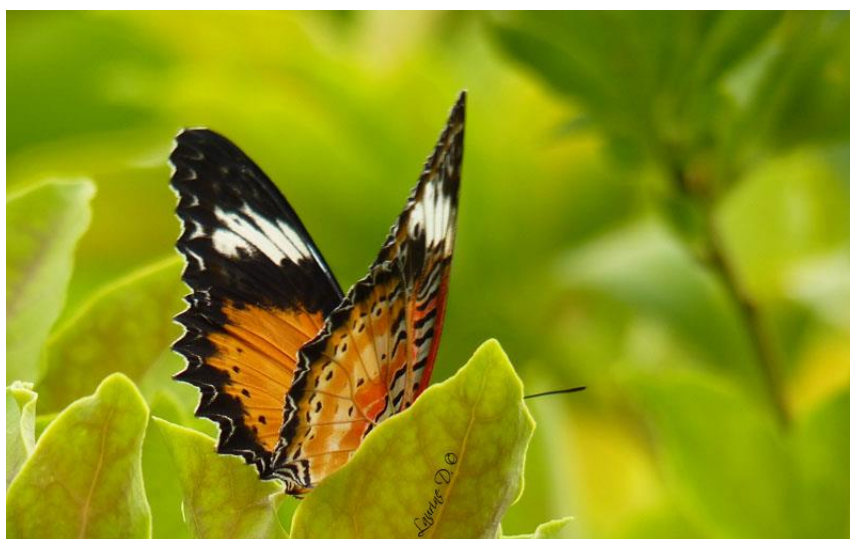
Et toutes ces suggestions sont fermement implantées dans votre subconscient et deviendront de plus en plus fortes jour après jour, heures après heures, minutes après minutes.

Et dans un instant, je vais compter de **1** à **5** et au bout de **5** vous serez complètement éveillé, complètement alerte et revigoré et prêt à permettre à toutes ces suggestions, de bien marcher pour vous.

1, 2, 3 – en revenant doucement – **4** – vos paupières commencent à papillonner et **5** – vos yeux sont ouverts, grand ouverts.

Esprit et corps de retour à la surface.

44. Vaincre la timidité



Et alors que vous vous détendez encore plus profondément profond, votre esprit est ouvert et réceptif à de nouvelles pensées et idées. Toutes les suggestions que vous entendrez auront un effet permanent et immédiat sur votre subconscient. À partir d'aujourd'hui, vous allez trouver que vous êtes plus calme, plus détendu, plus en confiance et complètement à l'aise lorsque vous êtes en présence d'autres personnes. Vous commencez à vous intéresser de plus en plus aux autres, vous devenez plus ouvert.

Et parce que vous vous intéressez de plus en plus aux autres, vous devenez de moins en moins conscient de la timidité que vous éprouviez auparavant, et vous vous inquiétez bien moins sur ce que les gens pourraient penser de vous. Vous vous sentez et agissez d'une manière beaucoup plus naturelle maintenant que vous prenez de l'assurance. Vous appréciez vraiment de passer du temps avec les autres, et de rencontrer de nouvelles personnes, vous avez plus de confiance en vous, et vous êtes complètement à l'aise, alors que vous montrez votre merveilleuse personnalité, comme le merveilleux individu que vous êtes.

Vous trouvez que vous engagez les conversations plus facilement et que c'est facile de rendre les conversations intéressantes et fluides. Les gens vous trouvent intelligent et amusant, alors que vous vous exprimez avec facilité, ils apprécient vraiment votre compagnie. C'est très intéressant et enrichissant d'être en votre compagnie, et vous vous intéressez de plus en plus aux autres. Vous souriez plus et vous vous sentez bien mieux et en meilleure santé, bien mieux que jamais auparavant.

Vous êtes en train de découvrir une nouvelle image de vous-même, vous découvrez votre vrai vous, cette personne qui était enseveli au plus profond par toutes ces craintes que vous aviez auparavant, et qui n'attendait que de ressurgir, pour briller et s'épanouir. Vous vous sentez bien plus à l'aise en compagnie d'autres personnes, et vous commencez à vous mettre en valeur d'une manière bien plus positive. Vous accueillez chaque personne d'une façon plus chaleureuse parce que vous êtes bien plus intéressé à ce qu'ils ont à partager avec vous. Vous marchez et vous agissez avec plus de confiance. Votre allure dégage de l'assurance, comme une personne qui est fière d'elle, parce que vous savez profondément à l'intérieur de vous, que vous êtes une personne qui en vaut vraiment la peine, vous avez autant de qualités que toute autre personne sur cette terre. Vous avez confiance en vous maintenant que vous avez pris de l'assurance.

Vous saluez les personnes que vous rencontrez avec un sourire chaleureux et accueillant, en les regardant directement dans les yeux. Vous écoutez attentivement ce qu'ils ont à vous dire, et quand c'est votre moment de parler, vous vous exprimez avec clarté et fluidité. Vous parlez avec confiance et assurance. Et alors que vous avez pris conscience que tout le monde ne sera pas toujours d'accord avec vous, sur vos opinions et sur tout ce que vous avez à dire, vous reconnaissez alors que ce qui est le plus important pour vous c'est que vous avez confiance en vous et que vous croyez en vous. Et lorsque vous ferez des erreurs, comme tout le monde les fait de temps à autre, alors vous l'admettrez d'une manière positive, sans pour autant vous démoraliser, parce que vous savez que tout le monde peut commettre des erreurs de temps en temps, et c'est un signe que vous êtes un être humain. Après tout, l'erreur est humaine. Et vous êtes un merveilleux être humain, qui a tous les droits d'être heureux. Il n'y a personne au monde exactement comme vous, vous êtes un être unique avec ses propres qualités.

Vous avez le droit d'avoir vos propres idées et opinions. Vous avez confiance en vos croyances, en vos pensées et en vos idées. Et vous commencez vraiment à apprécier de discuter avec d'autres personnes sur ce que vous pensez, et alors que vous faites cela, votre personnalité commence à briller de plus en plus. Lorsque vous approchez un groupe de personnes, que vous les connaissiez ou pas, vous assumez automatiquement que ces personnes sont ouvertes d'esprit lorsqu'il vous rencontre. Tout le monde désire d'être apprécié, et il n'y a pas d'exception. Alors vous vous préparez pour le meilleur. Vous vous attendez à ce que les gens vous apprécient, et ils le font, parce que vous projetez une image positive de vous-même.

Les gens peuvent voir que vous êtes une personne intéressante qui a confiance en elle, vous pouvez le voir dans leurs yeux. Alors lorsque vous approchez un groupe de personnes, vous abordez la conversation naturellement et avec confiance en vous.

Vous écoutez ce qu'ils ont à dire, quand c'est approprié, et vous contribuez à la discussion avec cette manière que vous avez de vous exprimer. Vous appréciez les autres, et les autres vous apprécient. Vous vous aimez et vous devenez votre meilleur ami. Vous décidez ici maintenant dans ce merveilleux état de relaxation dans lequel vous vous trouvez actuellement, de ne plus être sur la touche, mais de jouer un rôle actif dans votre vie.

Les opportunités manquées sont les choses du passé, parce que maintenant vous avez pris de l'assurance et vous avez plus de confiance en vous, car vous êtes certain de vos capacités, de pouvoir faire, pas seulement les choses que vous devez faire chaque jour, mais aussi les choses que vous avez vraiment envie de faire, sans crainte d'échec et sans crainte d'être rejeté. À la place, vous avez pris conscience que c'est votre vie, et vous, seulement, avez le contrôle de votre vie. Vous prenez des décisions sur ce que vous allez faire, et vous le décidez dès maintenant, de devenir cette personne qui a confiance en elle et qui a pris de l'assurance, la timidité fait maintenant partie du passé.

Vous n'êtes plus sur la touche, vous vous mettez en avant, vous commencez à parler bien plus et à exprimer vos idées et opinions avec aisance et clarté. Et si vous n'êtes pas d'accord avec quelque chose ou avec quelqu'un, vous le faites savoir avec diplomatie, sans causer aucune offense, mais en faisant passer votre message de la meilleure manière que vous pouvez le faire, avec fluidité et efficacité. En tant qu'humain, vous réalisez que nous sommes tous nés avec des capacités. Nous étions tous des enfants qui avons grandi dans les aléas de la vie.

Et en tant qu'adulte, vous réalisez que personne n'est pire ou meilleur que vous. Certaines personnes pourraient faire de mauvais choix, mais cela ne veut pas toujours dire que ce sont de mauvaises personnes. De même qu'aucune personne n'est meilleure que vous. Chacun à ses propres qualités et ses propres connaissances. Vous êtes certain de vos capacités et du fait que vous en valez vraiment la peine, vous êtes une personne unique et intéressante.

C'est vous qui avez le contrôle de votre vie, et le résultat de tout cela est que vous devenez une personne qui a de plus en plus de confiance en elle et qui a pris de l'assurance. Et tout cela veut dire que vous évoluez et que votre vie commence à progresser et à devenir plus riche et plus épanouie.

Et les gens autour de vous deviennent conscients des changements qui opèrent en vous. Vous pouvez remarquer la manière dont ils vous regardent, avec respect et admiration, parce que vous savez qui vous êtes.

Vous croyez en vous, et les autres croient en vous, vous vous aimez et les autres vous apprécient et vous aiment également.

Vous êtes un merveilleux être humain, avec une personnalité et un esprit bien à vous. Vous êtes déterminé et bien plus motivé de plus en plus chaque jour, pour construire une vie bien plus épanouie. Et vous commencez à le faire dès maintenant, ici même, dans ce merveilleux état de relaxation que vous savourez en ce moment.

PAUSE

Et toutes ces suggestions que vous avez entendues s'amplifieront de plus en plus avec chaque jour qui passe, alors qu'elles sont profondément implantées au plus profond de votre subconscient. Toutes ces suggestions deviendront de plus en plus fortes, heure après heure, jour après jour, semaine après semaine.

Et dans un instant, je vais compter de **1** à **5**. Et au bout de **5**, vous serez complètement éveillé, complètement alerte et revigoré et prêt à permettre à toutes ces suggestions de bien marcher pour vous.

1, 2, 3 – en revenant doucement – **4** – vos paupières commencent à papillonner et **5** – vos yeux sont ouverts – grands ouverts.

Esprit et corps de retour à la surface.



Aucun élément de ce E-book ne peut être reproduit, republié, transmis, vendu, offert à la vente, ou redistribué de quelque manière que ce soit sans autorisation écrite préalable.

Copyright Suggestions Hypnotiques © 2013 Tous droits réservés