

Suggestions Hypnotiques



Recueil de suggestions hypnotiques

LES SUGGESTIONS.....

SOMMAIRE

1. Addiction au chocolat
2. Arrêter de fumer 1
3. Arrêter de fumer 2
4. Accélérer le métabolisme pour la perte de poids
5. Amélioration de la mémoire 1
6. Amélioration de la mémoire 2
7. Amélioration de la mémoire 3
8. Apprendre une langue étrangère facilement
9. Atténuer les symptômes de l'asthme
10. Augmenter la libido pour les femmes
11. Bien jouer au poker
12. Boulimie sans les vomissements
13. Cauchemars nocturne
14. Claustrophobie
15. Confiance en soi pour les enfants
16. Contrôle de la douleur
17. Dégoût pour la cigarette
18. Dépression
19. Dérèglement de la thyroïde

- 20. Développement psychique
 - 21. Devenir créative
 - 22. Dites non à l'alcool
 - 23. Ecriture automatique
 - 24. Ejaculation précoce
 - 25. En finir avec la cocaïne
- 26. Enurésie, ne plus faire pipi au lit
- 27. Etre zen lors des examens scolaires
 - 28. Etude accélérée
- 29. Harmonisation des chakras
 - 30. Insomnie
- 31. Libérer les angoisses
- 32. Mémoire et concentration
- 33. Oublier votre ex conjoint 1
- 34. Oublier votre ex conjoint 2
- 35. Parler en public avec aisance
- 36. Passer son permis de conduire avec performance
- 37. Perte de poids et motivation pour faire du sport
 - 38. Perte de Poids / l'anneau 1
 - 39. Perte de Poids / l'anneau 2
- 40. Peur de conduire une voiture
 - 41. Peur de la mort

- 42. Peur des monstres / pour les enfants
 - 43. Peur d'être rejeté
 - 44. Peur du dentiste
- 45. Peur du noir / pour les enfants
 - 46. Phobie des araignées
 - 47. Phobie de l'eau
 - 48. Phobie des avions
 - 49. Phobie des rats et des souris
- 50. Problème de poids pour enfants et adolescents
 - 51. Régression de vie antérieure
 - 52. Rencontre avec l'enfant intérieur
 - 53. Réussir ses examens scolaires
 - 54. Se libérer de la jalousie
 - 55. Se libérer de l'esclavage du tabac
 - 56. Se libérer du Cannabis
 - 57. Se libérer des chaînes de l'héroïne
 - 58. Se sentir mieux à la ménopause
 - 59. Souffler les soucis au loin
 - 60. Zone de la confiance en soi

1. Addiction au chocolat



Et maintenant que vous allez toujours plus profondément dans votre relaxation, je voudrais vous proposer d'imaginer une image d'une belle journée ensoleillée, dans votre esprit.

Imaginez-vous à l'extérieur, en pleine nature, marchant le long d'un petit chemin de campagne, bordé d'une belle forêt sur votre gauche puis de beaux champs verts sur votre droite. Et le soleil brille, il fait chaud et vous vous sentez confortable et heureux pendant que vous marchez le long de ce chemin.

Tout près, se trouve un plus petit chemin qui mène au milieu de la forêt. Vous décidez donc de vous écarter de votre route et de vous y aventurer.

Vous êtes entourés de grands arbres majestueux....

Il y a des fleurs de bois sauvage groupées ensemble ou le soleil parvient à peine à briller à travers. Et l'agréable senteur de la terre vous apaise davantage. Vous êtes proche de la nature, tout est paisible et si tranquille.

En frayant votre chemin à travers les branches cassées, et toute la broussaille, vous remarquez les différentes nuances de vert des feuilles et de l'herbe qui pousse ici, à cet endroit-là.

Vous marchez alors le long d'une rivière étroite au ruissellement si paisible à entendre. Avec pour seule interruption le coassement d'une grenouille ou souvent les chants des oiseaux.

Vous vous sentez si calme et si détendu, alors que vous continuez votre chemin. C'est un jour magnifique où tout ici, est si calme et si paisible.

Devant vous se trouve un arbre abattu, alors vous décidez de vous y asseoir et d'apprécier cette vue merveilleuse.

Tandis que vous vous reposez près de l'arbre, vous réalisez à quel point vous commencez à vous sentir fatigué. Vous êtes fatigué, mais d'une manière relaxante et paisible, c'était comme si vous n'avez plus envie de ne rien faire, en ce moment.

Tandis que vous vous asseyez contre l'arbre, vous remarquez la texture rugueuse du tronc. Alors que l'écorce commençait à se défaire, vous la retirez, laissant apparaître en dessous un bois lisse.

Alors que vous êtes assis là, vous regardez avec émerveillement la belle vue, vous pouvez entendre le bruit du ruisseau, les jolies fleurs, les chênes et tous les autres arbres avec la lumière du soleil apparaissant ici et là.

Vous rêvassez et votre esprit se balade, et vous commencez à rêver, vous remarquez un arbre de chêne particulier qui semble être couvert de glands. Vous êtes émerveillé sur la façon dont cet arbre de chêne était un jour lui aussi juste un gland. Comment a-t-il débarqué sur la terre pour se développer avec force, d'année en année ?

La couleur du gland vous rappelle votre chocolat préféré et dans votre rêve, vous vous rappelez que vous avez apporté un pique-nique. Et dans une boîte se trouvent certains de vos chocolats préférés en taille miniature.

Et alors que vous ouvrez votre sac, vous sortez la boîte, vous l'ouvrez et vous choisissez un chocolat. Vous enlevez l'emballage et vous glissez le chocolat dans votre bouche. Et pendant que votre langue lèche le bord du chocolat, vous remarquez que le goût est bizarre, amer et fade, mais vous croquez dans le chocolat et il éclate dans votre bouche. Comme de la chair en décomposition qui vous donne une sensation nauséabonde et vous donne envie de vomir.

Ça a le goût du vomir.

Vous recrachez alors tout le chocolat et avec horreur, vous voyez que ce n'était pas un chocolat du tout, mais un petit insecte des bois qui s'était introduit d'une façon ou d'une autre dans votre pique-nique. Un peu dégoûté, vous décidez quand même de reprendre un autre chocolat pour enlever ce goût horrible que vous avez dans votre bouche.

Vous sortez alors votre boîte de chocolat à nouveau et lorsque vous soulevez le couvercle, il y a des douzaines d'insectes de différentes tailles et formes à l'intérieur avec des pinces ou des griffes. Et ils rampent de partout, tout autour.

Mais vous êtes quand même déterminé à prendre un autre chocolat, et il en reste seulement 1 alors vous le prenez soigneusement. Vous enlevez l'emballage et vous le mettez dans votre bouche, et ça mord, ça mord votre langue.

Ça rampe partout dans votre bouche et ça essaye de glisser dans votre gorge et vous ne pouvez pas le recracher en dehors et, quelle que soit la chose que vous faites, vous n'y arrivez pas.

Alors vous mettez vos doigts dans votre bouche et vous tentez de le faire sortir de votre bouche. Et il s'accroche à votre doigt et votre doigt est marron, provenant de la chair décomposée qui ressemble à du chocolat, mais cela est vivant et vous le détestez pour ce qu'il vous a fait.

Le choc de ce qui vient de se produire vous réveille de votre rêve. Et vous réalisez que c'était juste ce qu'il était, un rêve au sujet de chocolat infecté par les insectes qui rampaient et mordaient votre langue.

Mais votre bouche va un peu mieux maintenant que le goût répugnant a disparu et vous vous sentez soulagé. Mais à l'avenir, si jamais vous êtes tenté de manger encore du chocolat, vous vous remémorez immédiatement de ce goût nauséabond et de la manière dont il a essayé de s'introduire dans votre gorge.

Et toute la chair décomposée et tout le reste. Et cette pensée vous rappellera que vous ne voulez plus jamais manger du chocolat, vous les détestez tellement. Et à la place, si vous avez vraiment faim, alors vous choisissez de manger quelque chose de sain, votre fruit préféré ou un bâton de carotte, ou bien un légume frais. Et cela vous satisfait complètement.

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.

2. Arrêter de fumer 1



Vous avez pris la démarche qui vous rendra libre d'être à la merci d'une mauvaise habitude. Il n'y a pas de raison d'avoir honte maintenant. Ces odeurs dégoûtantes et ce goût horrible ne feront plus partie de vous. Et alors que vous êtes allongé là encore plus détendu, vous trouvez que vous vous laissez aller encore plus profondément. Vous écoutez sans écouter, c'est vous qui décidez.

De toutes les manières, les changements sont faits. Parce que vous avez l'obligation de créer une récompense saine pour vous-même, donc récompensez-vous maintenant. Vous pouvez vous sentir fière et en confiance que vous allez réussir cela avec facilité.

Peut-être que vous pouvez commencer à vous sentir comme ça maintenant et permettez ces sentiments de s'intensifier pendant le reste de cette séance. Toujours en vous laissant aller de plus en plus profondément. Je veux que vous sachiez que pendant ce processus vous pouvez vous sentir en sécurité. Vous pouvez taire vos pensées et écouter seulement le son de ma voix, donc je peux vous guider jusqu'au niveau le plus profond de relaxation.

Si quelque chose vous vient à l'esprit, remarquez-le et laissez-le partir. Vous êtes venu au bon endroit ici maintenant. Et ça ne sera ni la première ni la dernière fois que vous trouvez quelque chose de facile. Peut-être, vous êtes ici parce que vous avez remarqué que vous trouvez ça difficile de vous débarrasser d'un rhume ou bien que vous manquez de souffle plus rapidement. Toutes les raisons sont bonnes pour arrêter de fumer. Bien sûr, fumer accélère le vieillissement, en privant votre peau d'oxygène et de nutrition, causant une apparence vieille et grisâtre, est-ce que vous voulez ça ? Les dents jaunes, les doigts jaunes, et l'odeur du tabac froid qui vous suit comme une ombre.

Et maintenant, vous avez pris la décision d'arrêter maintenant, et de commencer à respirer bien mieux maintenant. Vous avez dit que vous voulez vivre **(jusqu'à 80 ans)**. Pour que cela soit réaliste, vous avez besoin de prendre la responsabilité pour votre santé et la santé de ceux que vous empoisonnez avec votre fumée immonde. Parce que vous pouvez faire cela facilement, vous pouvez prendre cette nouvelle responsabilité.

Après tout, la vie c'est pour vivre, et vivre c'est la vie. Normalement, l'ammoniaque c'est pour nettoyer les toilettes, pour nettoyer l'urine et les microbes. Je sais que vous connaissez cette odeur forte. Le Benzène de pétrole, conçu pour l'essence de votre voiture, mais pas pour mettre de l'essence dans votre corps. Le formaldéhyde est utilisé pour embaumer les morts, mais vous n'êtes pas mort. C'est quand même quelque chose d'avoir inhalé ces produits chimiques dans votre corps avidement. Le dépôt de goudron garnit votre voie respiratoire.

Le Monoxyde de carbone tue lorsque ceci est inhalé. Quand vous l'inhalez, vous tuez beaucoup de choses à l'intérieur que vous avez intentionnellement inhalé et vous devez admettre que vous avez fait tout ça par vous-même. Comme tout le monde sait, vous avez été inconscient sur le fait que fumer vous aide à vous détendre. Le fait-il ?

Que ça vous détende, que ce soit quelque chose de sociable, que cela vous rend plus confiant, ou que vous puissiez penser plus clairement... ce qui est clair, c'est que fumer ne vous apporte aucune de ces choses. Vous vous êtes menti à vous-même. Maintenant, il est temps d'être honnête avec vous-même égoïstement indifféremment pour avoir une bonne santé et une bonne vie.

Je sais que vous savez que fumer vous a porté préjudice. Cela ne vous a jamais sauvé, mais maintenant il est temps de vous sauver vous-même. Les gens peuvent être en contrôle sans fumer. Sachant que vous pouvez alors vous détendre encore plus profondément.

Je me demande comment vous avez pu nier le Cancer tout ce temps. Un fumeur a 50 % de plus de risque de créer un Cancer, dans son propre corps. Le Cancer cause de la souffrance, la douleur et la perte. Il peut envahir votre vie et se propager dans votre corps. Comment vous sentirez vous, assis avec votre famille, pour leur annoncer que vous avez ignoré les avertissements et pourrait partir avant votre temps.

C'est égoïste de s'attendre aux gens qui comptent sur vous pour faire partie de leurs vies, de vous pardonner pour ce que vous vous êtes infligé. Sentez la honte et la culpabilité, et sachez que vous êtes maintenant prêt à dire au revoir à ces sentiments.

Vous avez causé une guerre à l'intérieur de vous-même. Soyez en paix maintenant, dans chaque cellule de votre corps et de votre esprit. S'arrêter de fumer n'est pas une bataille pour vous, vous pouvez faire victoire. Maintenant, je serais silencieux pendant 2 minutes pour vous permettre de passer quelque temps à vous observer dans toutes ces vieilles situations lorsque vous aviez l'habitude de fumer.

Mais maintenant, vous allez vous visualiser dans ces mêmes situations, mais sans les cigarettes, et c'est simple de savoir que vous pouvez. Remarquez comment c'est facile et naturel d'observer ce nouveau comportement. Propre et nouveau. Laissez votre esprit se reprogrammer.

La prochaine fois que vous entendrez ma voix, vous aurez fait la transition, si vous ne l'avez toujours pas faite. Vous serez passé du clan de fumeurs au clan de non-fumeurs. Je passerais les 2 minutes de silence à penser à tous ceux qui sont morts à cause de la cigarette.

(2 minutes de silence)

Les changements ont été faits. Vous vous sentez différent, plus léger, et vous ressentez un grand poids en moins soulevé de vos épaules ou même plus encore. Et c'est génial que vous êtes devenu un non-fumeur.

Vous pouvez vous sentir fier maintenant. Acceptez que cette nouvelle croyance en vous-même puisse être plus ou moins légère, mais elle grandira en vous chaque jour avec chaque cigarette que vous ne fumez pas. Et, ce que vous remarquerez, c'est que dès maintenant, votre tension artérielle et votre pouls sont retournés à la normalité.

Alors que vous continuez, d'ici demain vos niveaux d'oxygène seront réglés par eux-mêmes. Le Monoxyde de carbone et la nicotine auront dissipé et disparu pour toujours dans les deux prochains jours. Dans trois jours, votre respiration sera plus facile et votre sang circulera énergiquement, librement, vous donnant plus d'énergie.

Je sais que vous vous abstenrez facilement et naturellement de fumer, tellement que vous pouvez clairement apprécier les avantages de l'amélioration de la qualité de votre respiration et des poumons plus propres et plus robustes. Lorsque cela se produit, vous vous sentirez alors encore plus certain que vous ne fumeraient jamais plus.

Avec toutes vos nouvelles énergies, vous pouvez apprécier les avantages augmentés des activités physiques salutaires et des activités à **l'extérieur (avec la famille)**. Vous pouvez être conscient que vous pouvez seulement mettre que de la bonne santé et plein de bonnes choses à l'intérieur de votre corps à partir de maintenant.

Votre peau devient plus claire et plus douce et votre pâleur grisâtre est remplacée par des couleurs chaleureuses.

Un sens de liberté vous envahit maintenant, vous êtes plus calme et plus détendu, car vous réalisez que fumer n'était vraiment qu'un faux ami qui vous aidait seulement à attirer la maladie et le stress. Vous êtes maintenant naturellement attiré par des choix sains sur ce que vous faites et ce que vous mettez dans votre corps.

Et pensez seulement à toutes ces choses et toutes ces expériences dans lesquelles vous serez en mesure de mieux dépenser votre argent, vous dormirez mieux la nuit. Vos sens sont florissants.

La papille gustative éprouve une explosion de saveur, votre odorat délègue des parfums comme jamais auparavant. Vous pouvez maintenant déguster et sentir tous dans les détails les plus raffinés. Votre vision est plus claire, votre esprit est maintenant capable de mieux se concentrer, car il n'est plus assombri par un brouillard sale. Votre appétit pour vivre une vie saine s'accroît.

Vous ne fumerez jamais plus dans le futur, votre subconscient, vous rappellera de manière instantanée de votre engagement à vous-même et de ceux que vous aimez.

Si jamais vous avez le malheur de mettre une cigarette dans votre bouche, vous souffrirez instantanément d'une toux, brûlant l'arrière de votre gorge, vous aurez envie de vomir et vous vous sentirez très très mal. Et vous aurez perdu votre temps et votre argent.

Votre respiration est calme et profonde, vous dormez. Votre cœur bat calme et fort, vous vous sentez bien.

Tellement bien que vous êtes décidé à tout faire pour retrouver et pour avoir toujours cette agréable sensation de bien-être, que vous savourez en ce moment.

Vous êtes décidé à tout faire pour ne plus fumer, vous êtes décidé à ne plus jamais fumer de votre vie. Vous savez, maintenant, que la cigarette vous a fait du mal.

Vous savez, maintenant, que la cigarette, le tabac, la nicotine ne vous conviennent pas. Vous savez que la fumée empoisonne votre existence et vous êtes décidé à ne plus jamais fumer.

À partir de cet instant, chaque fois que vous voyez ou vous entendez prononcer le nom d'une cigarette, une sensation de dégoût va s'emparer de vous.

Chaque fois que vous verrez cette cigarette ou bien si quelqu'un vous la propose, un dégoût va s'emparer de vous et vous refuserez de fumer automatiquement, vous refuserez de fumer tout naturellement.

M'avez-vous bien compris ? Êtes-vous résolu à ne plus jamais fumer de votre vie ?

Si oui, bougez votre tête légèrement pour m'indiquer que vous êtes bien déterminé à ne plus jamais fumer de votre vie.

(Attendre le signal).

Très bien.

Vous dormez tranquillement d'un sommeil profond et agréable. Vous dormez bien, vous vous sentez bien parce que vous n'avez pas fumé. Vous êtes donc décidé à ne plus jamais fumer de votre vie.

Bientôt, vous allez vous réveiller. Bientôt, vous allez vous réveiller en pleine forme. Vous serez parfaitement détendu et heureux. Votre bouche n'aura pas le goût désagréable que laisse le tabac.

Vous vous réveillerez avec une haleine fraîche et pure. Vous vous réveillerez avec la joie de vivre et décidé à ne plus fumer.

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.

3. Arrêter de fumer 2



Imaginez maintenant que vous êtes entré dans une pièce très spéciale. Regardez autour de vous, les jolies lumières et les couleurs éclatantes. Remarquez la manière dont votre pièce est meublée, remarquez l'air si propre et si frais. Imaginez que l'air que vous respirez est rempli, d'une multitude de minuscules molécules d'énergie pure et propre. Chaque molécule d'air pénètre profondément dans votre poitrine et circule dans vos poumons. Il y a une qualité de pureté dans l'air. Maintenant, imaginez-vous dans votre esprit, comme un non-fumeur.

Remarquez que vous avez meilleure mine maintenant que vous avez arrêté de fumer. Votre teint est plus clair, votre haleine est fraîche. Et votre bouche à un meilleur goût. Vous avez plus d'énergie et de vitalité et vos yeux sont étincelants. Vous semblez et vous vous sentez mieux que jamais. Observez-vous paraître très détendu, sûr de vous et en confiance.

Tous vos sens sont aiguisés, votre alimentation à un meilleur goût, votre sens de l'odorat est amplifié, votre esprit est plus lucide et plus clair, même votre circulation s'est améliorée en arrêtant de fumer. Maintenant, vous n'êtes plus un fumeur. Vous ne voulez pas fumer, vous n'aimez pas fumer donc vous ne fumez pas. Fumer fait partie du passé maintenant.

C'est quelque chose que vous faisiez auparavant, mais que vous ne faites plus. Vous êtes un non-fumeur et vous êtes fier d'être un non-fumeur. À partir de maintenant, lorsque vous êtes avec d'autres personnes qui fument, vous devenez extrêmement conscient de l'odeur désagréable du tabac sur eux.

Vous pouvez vraiment sentir le tabac froid sur les vêtements et sur les cheveux et même sur la peau de chaque fumeur qui s'approchent près de vous.

Et votre dégoût pour l'odeur de la cigarette s'accroît complètement. Non seulement vous n'aimez pas l'odeur, mais ça vous rend nauséeux aussi. À l'idée que vous avez, inhaler ce poison dans votre corps vous dégoûte fortement. Et c'est pour ça qu'à partir de maintenant, vous préférez ne pas penser du tout aux cigarettes.

Et c'est aussi la raison pour laquelle vous faites un engagement solide à vous-même, dès maintenant, de ne jamais plus fumer de votre vie. Et à partir de maintenant, vous n'avez aucun désir, aucun besoin, aucun souhait de fumer un jour.

Et c'est comme ça. C'était comme si fumer n'existait pas, certainement plus pour vous. Fumer fait partie de votre « vieux vous ». Le « **vous** » dépendant. Mais le nouveau « **vous** » à beaucoup plus de confiance en lui, il est plus en contrôle et se sent bien plus heureux et calme, bien plus que jamais auparavant.

Et d'arrêter de fumer vous donne plus de confiance en vous. C'est un signe que vous êtes en contrôle de votre esprit, votre corps et votre santé, et vous appréciez vraiment ce sentiment d'être en contrôle.

Vous êtes maintenant un ex-fumeur, et vous êtes fier d'être un ex-fumeur. Pendant les sorties, vous rejoignez les non-fumeurs. Après les repas, vous vous préparez un thé ou une tisane pour éliminer toutes les toxines.

Pour une nourriture saine, vous réduisez votre consommation de calorie, et vous mangez des fruits et des légumes pendant vos repas. Vous buvez beaucoup d'eau, de thé et de tisanes pour chasser la nicotine.

Vous avez pris la décision de préserver votre propre vie. Avec tout le monde qui tire des bouffées sur des bâtons de cancer, comment est-ce que cela peut être sociable ?

Fumer embrouille le cerveau, et cela veut dire que vous n'êtes pas en mesure d'accéder à votre potentiel d'intelligence et émotionnel en plein, lorsque vous fumez.

Les cigarettes sont dégoûtantes, elles vous donnent envie de vomir, et si jamais vous avez l'intention de mettre une cigarette dans votre bouche, vous vous sentirez instantanément malade et aurez une forte envie de vomir.

Maintenant imaginez-vous dans un endroit où vous aviez pour habitude de fumer beaucoup de cigarettes et projetez votre esprit dans le futur.

Imaginez que 6 jolis mois sans cigarettes se sont écoulés et vous n'avez pas fumé ou voulu une cigarette.

Six jolis mois sans cigarettes se sont écoulés et vous êtes tellement heureux d'être un non-fumeur. Vous vous sentez plus sain et plus heureux, plus propre et plus en contrôle de votre esprit, votre corps et votre santé.

Imaginez que quelqu'un vous offre une cigarette. Il est en train de vous offrir une cigarette et vous dites NON immédiatement. Vous dites NON. Vous dites NON à la cigarette. Votre esprit et votre corps rejettent les cigarettes. Vous ne les voulez pas. Vous n'en avez pas besoin. Vous dites NON, et vous signifiez NON. Les cigarettes sont un poison pour votre organisme. Votre esprit et votre corps rejettent les cigarettes.

Quand vous dites NON à la cigarette, vous vous sentez bien. Vous aimez vraiment ce sentiment d'être en contrôle. Vous êtes en contrôle de votre corps, en contrôle de votre esprit, en contrôle de votre santé. Vous aimez vraiment être un Non-fumeur. Cela vous fait sentir bien. Cela vous donne de la confiance en vous. Cela vous fait sentir en contrôle.

Les quelques jours et semaines qui suivront, vous allez boire beaucoup d'eau. Et la raison pour cela est que vous n'avez qu'une envie, c'est de chasser la nicotine en dehors de votre organisme, une bonne fois pour toutes. Vous êtes vraiment heureux d'être un Non-fumeur, c'est bien d'être un Non-fumeur. Vous êtes un non-fumeur.

Vous ne fumerez jamais plus, votre subconscient vous rappellera de manière instantanée de votre engagement à vous-même et de ceux que vous aimez. Si jamais vous avez le malheur de mettre une cigarette dans votre bouche, vous souffrirez instantanément d'une toux, brûlant l'arrière de votre gorge, vous aurez envie de vomir et vous vous sentirez très très mal. Et vous aurez perdu votre temps et votre argent.

Votre respiration est calme et profonde, vous dormez. Votre cœur bat calme et fort, vous vous sentez bien. Tellement bien que vous êtes décidé à tout faire pour retrouver et pour avoir toujours, cette agréable sensation de bien-être, que vous savourez en ce moment.

Vous êtes décidé à tout faire pour ne plus fumer. Vous êtes décidé à ne plus jamais fumer de votre vie.

Vous savez, maintenant, que la cigarette vous a fait du mal. Vous savez, maintenant, que la cigarette, le tabac, la nicotine ne vous conviennent pas. Vous savez que la fumée empoisonne votre existence et vous êtes décidé à ne plus jamais fumer...

À partir de cet instant, chaque fois que vous voyez ou vous entendez prononcer le nom de la cigarette que vous fumiez, une sensation de dégoût va s'emparer de vous.

Chaque fois que le nom de cette cigarette apparaîtra, votre résolution de ne plus y toucher deviendra plus forte. Chaque fois que vous verrez cette cigarette ou bien que quelqu'un vous la propose, un dégoût va s'emparer de vous et vous refuserez de fumer, vous refuserez de fumer.

M'avez-vous bien compris ?

Êtes-vous résolue à ne plus jamais fumer de votre vie ? Si oui, bougez votre tête légèrement pour m'indiquer que vous êtes bien déterminée à ne plus jamais fumer de votre vie.

(Attendre le signal).

Très bien.

Vous dormez tranquillement, d'un sommeil profond et agréable. Vous dormez bien, vous vous sentez bien parce que vous n'avez pas fumé.

Vous êtes donc décidé à ne plus jamais fumer de votre vie. Bientôt, vous allez vous réveiller. Bientôt, vous allez vous réveiller en pleine forme.

Vous serez parfaitement détendu et heureux. Votre bouche n'aura pas le goût désagréable que laisse le tabac. Vous vous réveillerez avec une haleine fraîche et pure. Vous vous réveillerez avec la joie de vivre, décidé à ne plus fumer.

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.

4. Accélérer le métabolisme / perte de poids



Vous devenez de plus en plus profondément endormi avec chaque respiration que vous prenez, plus profondément endormi. Et profondément à l'intérieur de votre esprit se trouvent les cellules d'un-vous plus sain et plus mince. Comme quand votre esprit a la capacité d'ajouter du poids dans votre corps, il a aussi la capacité égale à réduire le poids de votre corps, efficacement et facilement. Et votre esprit fait cela en acceptant ces merveilleuses nouvelles idées à propos de perdre du poids.

Et lorsque votre esprit accepte cette nouvelle idée de réduire le poids, votre esprit réajuste votre métabolisme, et vos choix quotidiens et habitudes commencent à bouger automatiquement en direction d'un-vous plus mince et plus sain.

Ces nouveaux choix alors deviennent de plus en plus faciles de devenir des habitudes, comme de bien manger, de faire de l'exercice régulièrement, et de libérer ces habitudes malsaines de votre vie.

Votre puissant subconscient contient le patron intérieur qui est comme le logiciel pour l'ordinateur de votre corps.

Cette programmation pour votre métabolisme et le logiciel automatique crée vos habitudes de tous les jours qui influencent considérablement le poids de votre corps.

C'est la source où de nouvelles pensées et idées proviennent, et dans laquelle des changements à votre métabolisme et votre poids sont effectués. Le premier repas de la journée enclenche votre métabolisme.

Votre métabolisme ensuite s'accélère pendant 8 heures, avant de graduellement ralentir, avant que ça soit l'heure pour vous d'aller dormir.

Chaque fois que vous sautez le petit déjeuner, votre métabolisme ne s'enclenche pas avant midi ou dès le premier repas, alors vous perdez 3 heures d'élimination.

Donc, afin de perdre du poids rapidement, vous commencez à manger des repas petits et réguliers. Chaque fois que vous avez faim, vous mangez une petite quantité de nourriture nutritive et saine et quand vous en avez assez de manger, vous arrêtez de manger.

Vous commencez à boire plus d'eau. Chaque jour, vous buvez de plus en plus d'eau fraîche. L'eau devient la seule boisson qui satisfait vraiment votre soif, ça devient une boisson que vous appréciez vraiment, et vous commencez une nouvelle habitude saine de boire un verre d'eau fraîche avant chaque repas.

Le verre d'eau fraîche rétrécit légèrement votre estomac, donc vous vous retrouvez à manger moins, parce que vous vous sentez un peu plus rassasié avec l'eau. Vous mangez moins, parce que vous êtes déjà satisfait.

Vous marchez aussi un peu plus. Vous commencez à utiliser votre corps, et vous devenez en meilleure santé et plus mince à travers vos efforts.

À partir de maintenant, vous préférez bien mieux de marcher au lieu de conduire votre voiture. Et si vous pouvez marcher au lieu d'utiliser votre voiture, ou toute autre forme de transport, alors vous préférez bien mieux de faire cela.

Vous adorez le sentiment de contraction dans vos muscles après une petite promenade, cela vous rappelle que vous êtes en train de perdre du poids.

Vous perdez du poids et vous vous sentez merveilleusement bien, vous perdez du poids et vous vous sentez fantastique. Vous devenez plus mince et en bonne santé et en bonne forme physique, chaque jour.

Et je veux que vous imaginiez maintenant que vous êtes un technicien, avec une torche dans une main et une boîte à outils dans l'autre, et que vous allez faire un tour dans la salle des machines de votre merveilleux subconscient.

Utilisez votre imagination et visualisez la scène que je décris au meilleur de vos capacités. Rendez-la réelle, percevez chaque son et odeur qui pourrait vous venir dans votre conscience.

Et imaginez un long escalier qui mène à la chambre des contrôles. L'escalier à **20** marches, et vous commencez à monter les marches en direction de la salle des contrôles.

Je vais compter les marches jusqu'en haut et vous vous retrouverez à monter, et à monter. Tout en haut, jusqu'à la chambre des contrôles ou votre métabolisme ainsi que d'autres choses sont réglementés.

Alors quand vous êtes prêt, commencez à monter les escaliers, en comptant avec moi pendant que nous montons.

Comptez de **1 à 20**.

1,2, 3,4, 5,6, 7,8, 9,10, 11,12, 13,14, 15,16, 17,18, 19,20.

Maintenant, vous entrez dans une pièce large et confortable. Dans la pièce, il y a une multitude de tableaux de bord avec des interrupteurs et des manettes, ils ont des boutons et des poignées. Ils sont de toutes formes et taille. Jetez un coup d'œil autour de vous. Secouez votre tête quand vous pouvez les voir.

Très bien, maintenant cherchez, l'étiquette écrite, dessus « **Métabolisme** », dirigez-vous dans cette direction et jetez un bon coup d'œil aux interrupteurs ou aux boutons ou aux manettes ou à tout ce que vous pouvez voir.

Maintenant, votre tâche est facile. Nous savons que pour une raison ou une autre votre métabolisme a ralenti à comparer de ce qu'il était auparavant. L'interrupteur ou les boutons ou les manettes doivent être bloqués d'une certaine façon, ou peut-être que c'est cassé ou bien qu'ils ont besoin d'être lubrifiés ou d'être réglés d'une certaine manière.

Vous avez une boîte à outils et vous pouvez faire tout ce dont vous avez besoin de faire pour régler votre métabolisme, pour que ça marche, comme il marchait si bien avant.

Alors en utilisant le langage du cerveau, votre merveilleuse imagination, je veux que vous fassiez les modifications de votre métabolisme, pour l'accéléré, pour le faire marcher plus efficacement, pour qu'il brûle l'excès de poids qui est emmagasiné dans vos cellules.

Je sais que vous pouvez faire cela, à votre manière. Alors je vais être silencieux pendant quelques instants pour permettre à votre esprit de fonctionner de la meilleure manière pour vous.

PAUSE

Avez-vous terminé ? Très bien. Maintenant, jetez un coup d'œil à votre travail, testez-le, voyez comment vous l'avez réajusté au bon réglage, pour permettre à la graisse d'être brûlée plus rapidement et plus facilement. Maintenant dans un côté de la pièce se trouve un joli grand miroir.

Dirigez-vous en direction du miroir et voyez une réflexion de vous-même comme vous l'êtes maintenant. Examinez votre corps de la tête aux pieds, de face, de dos, de côté.

Maintenant, vous avez un corps en bonne santé, un corps merveilleux, et vous aimez bien votre corps et vous aimez votre corps. Vous aimez et respectez votre corps, et tout ce dont vous avez besoin est de perdre le surplus de poids que vous avez porté pendant longtemps.

Et même quand vous continuez à contempler votre reflet dans le miroir, je veux que vous observiez la graisse qui commence à fondre, et à disparaître, si bien que votre corps se transforme à la proportion et dimension que vous désirez.

Votre corps parfait. Ça, c'est le vrai vous, de la manière dont la nature vous a destinés à être, plus mince et en bonne santé, heureux et en bonne forme physique.

Et chaque jour, vous avancez de plus en plus prêt à votre poids idéal, vous perdez du poids et vous vous sentez fabuleux.

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.

Chaque jour, vous perdrez du poids et vous vous sentez merveilleux.

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.

5. Amélioration de la mémoire 1



La première chose que nous allons faire aujourd'hui est de réparer n'importe quelles anomalies dans votre cerveau qui vous empêche de vous souvenir de certaines choses. Nous allons entreprendre un voyage profondément à l'intérieur de votre cerveau au cœur où toutes les fonctions physiques sont contrôlées à un niveau cellulaire.

Imaginez-vous comme un petit ouvrier, équipé d'une trousse à outils, prêt à réparer n'importe quelle éventualité.

Imaginez-vous que vous accédez dans cette pièce de votre subconscient dès maintenant, au plus profond de votre existence ; c'est presque comme si vous descendiez un grand escalier. Et alors que vous descendez chaque marche de cet escalier, vous allez encore de plus en plus profond dans un état de détente profondément profonde, et vous vous sentez bien plus détendus avec chaque marche que vous descendez, vous basculez dans un état hypnotique complet, dans lequel vous n'avez rien à faire, seulement d'écouter le son de ma voix.

Et c'est un merveilleux sentiment de savoir que vous n'avez rien à faire, seulement de vous détendre et de lâcher prise, et d'apprécier ces sentiments merveilleux de relaxation et de calme qui se manifestent en vous. Alors, détendez-vous encore plus et laissez-vous aller.

Et maintenant que vous êtes entrés dans cette pièce de votre subconscient, la salle de contrôle de votre cerveau, je voudrais que vous jetiez un coup d'œil tout autour de vous.

Et vous voyez qu'il y a un tableau de bord avec plusieurs boutons et manettes. Vous pouvez voir qu'il y a un régleur pour vos niveaux de stress, mais c'est presque entièrement débranché et dérégulé.

Alors que vous êtes profondément détendus pendant cette session d'hypnose, vous pouvez voir qu'il y a quelques fils de connexions de votre mémoire qui sont débranchés. Vous savez instinctivement que ce n'est pas normal, alors vous commencez à effectuer la réparation en rebranchant les fils. Votre subconscient sait comment faire. Avec votre boîte à outils, vous effectuez les branchements, afin de reconnecter les câbles et les fils de votre mémoire.

Vous avez tout un choix d'outils à votre disposition et vous choisissez celui qui naturellement correspond au travail actuel. Cela peut être un objet pour souder et consolider les fils au tableau de bord. Ou vous choisirez tout autre outil qui vous semble le mieux adapté à la réparation de la connexion.

Vous reconnectez petit à petit chaque fils, chaque mémoire à votre tableau de bord. Vous continuez la réparation avec chaque fils et câble, cela peut prendre quelque temps, mais comme c'est votre subconscient qui travaille, les changements peuvent se faire beaucoup plus rapidement que vous ne le pensez.

Une fois que vous avez reconnecté tous les fils, tous les signaux électriques peuvent circuler librement et les messages peuvent aller en arrière et en avant plus facilement. Cela signifie que certains des problèmes que vous aviez comme la perte de mémoire et la difficulté de vous exprimer s'améliorent immédiatement.

En jetant un autre coup d'œil autour de vous, vous pouvez voir qu'il y a autre chose à réparer. Sur le côté du tableau de bord, il y a quelques manettes et des leviers qui attirent votre attention, vous remarquez qu'ils ont tous entièrement baissé vers le bas, vous indiquant que ce n'est pas normal. Ces leviers contrôlent les produits chimiques dans votre cerveau qui aident à transmettre des messages. Ils devraient être au moins à la moitié, alors vous les levez un peu plus haut pour permettre aux messages de votre cerveau de circuler librement.

Vous commencez à ressentir que quelque chose d'incroyable est en train de se passer à l'intérieur de vous, comme un grand soulagement. Et vous vous sentez si bien ainsi. Et vous vous sentez beaucoup plus optimiste sur votre avenir. Vous découvrez maintenant un autre grand levier de l'autre côté du tableau de bord, il contrôle la quantité de flux sanguins qui accèdent à vos cellules nerveuses d'intelligence. Vous montez le levier jusqu'au maximum. Car comme vous le savez peut-être, plus votre cerveau reçoit du sang, et plus d'oxygène et de substances nutritives votre cerveau contiendra. Ce qui est nécessaire pour la capacité de fonction maximale.

Maintenant que vous avez fait toutes ces réparations, je veux que vous commenciez à remonter les escaliers et que vous quittiez la salle de contrôles de votre subconscient. Et pendant que vous le faites, je voudrais que vous vous souveniez de cette perte de mémoire que vous aviez et qui nécessite que vous passiez un petit moment chaque jour à vous détendre et à voyager au fin fond de vous-même, pour recréer ce que nous avons fait aujourd'hui et renforcer le travail effectué.

Et maintenant que vous avez reconnecté votre mémoire, vous devez vous assurer que vous maximisez l'utilisation tant de votre cerveau que de votre corps, alors vous commencez à exercer tant votre corps que votre esprit. Vous pouvez faire des promenades pour stimuler votre corps et ensuite pour vous apaiser, vous pouvez faire des mots croisés pour stimuler votre mémoire, ou toute autre chose qui vous permet de rester active. Vous avez maintenant la motivation d'améliorer votre qualité de vie et de mémoire.

Vous mangez sainement chaque jour, vous pouvez même vous mettre à apprendre quelque chose de nouveau comme un instrument de musique ou l'étude d'une nouvelle langue, ou toute autre chose qui vous intéresse. Bientôt, vous constatez que votre capacité de vous souvenir des choses s'améliore. Vous pouvez recevoir les messages de votre mémoire efficacement et votre jugement augmente intensément. Votre mémoire s'améliore considérablement.

Vous retrouvez votre vitalité et votre motivation. Et chaque jour, vous constatez que vous vous sentez de mieux en mieux et plus heureux et plus alerte. Vous serez étonné de remarquer que votre mémoire revient progressivement, de plus en plus chaque jour. 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.

6. Amélioration de la mémoire 2



Et alors que vous vous retrouvez tout en bas des marches de l'escalier, vous vous apercevez que vous êtes entré à nouveau dans la pièce de votre subconscient, la salle de contrôle de votre cerveau. Vous vous dirigez en direction du tableau bord que vous aviez rebranché la dernière fois, et vous vérifiez que tous les fils et câble sont bien branchés. Vous décidez de mettre en marche l'ordinateur afin de pouvoir enfin le reprogrammer et réinstaller les données et mémoires manquantes.

La mémoire de l'ordinateur a été formatée, effacer après un accident technique, et maintenant que vous vous en êtes remis, il est temps d'installer les logiciels dans le disque dur. Vous remarquez une armoire derrière vous, alors vous décidez d'aller jeter un coup d'œil. Vous retournez en arrière, et vous vous mettez à chercher des souvenirs et des mémoires ou vous pouvez. Vous ouvrez la porte de l'armoire sous les grincements, et là vous pouvez voir qu'il y a plusieurs petites boîtes.

Intrigué, vous ouvrez les boîtes une par une, et vous découvrez que dans chacune des boîtes se trouvent des clés USB et un logiciel. Vous pouvez compter 10 clés en tout. Vous décidez de voir ce qu'il y a dessus alors vous les emportez avec vous du côté de l'ordinateur.

Assis à nouveau derrière l'écran, vous allez insérer le logiciel qui vous permet de retrouver toutes les mémoires. Une fois le logiciel installé, vous allez transférer les données et mémoires dans votre ordinateur avec chaque clé USB. Vous insérez la première clé. Et là, un dossier s'ouvre avec le nom **LES SENS** inscrits dessus.

C'est la clé qui vous permet de percevoir le monde qui vous entoure grâce aux 5 sens que vous possédez, la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher.

Tout ce que vous avez vu, touché, entendu, senti et goûté est ici stocker dans cette clé et prêt à être transféré dans l'ordinateur. Vous transférer, et vous pressez OK, et c'est envoyé dans votre ordinateur.

Ensuite, vous insérez les clés pour **LA COULEUR, LE MOUVEMENT**, tout ce que vous avez appris depuis que vous étiez tout petit, et vous transférez toutes les informations dans l'ordinateur.

Ensuite, vous insérez la clé pour **LE CERVEAU** qui s'adapte tout doucement à tous les changements et vous transférez toutes ces nouvelles données fraîchement régénérées. Vous pressez OK, et c'est envoyé.

Ensuite, vous insérez les clés pour **LES SYMBOLES** et pour **LES CHIFFRES**, et tous se transfèrent automatiquement dans votre ordinateur. Vous pressez OK, et c'est envoyé.

Vous insérez également les clés pour **L'ORDRE, L'ASSOCIATION, L'IMAGINATION**. Vous pressez OK, et tout est transféré.

Pour terminer, vous insérez la clé de **L'EXAGÉRATION**, celle qui vous permet l'utilisation exagérée du cerveau cortical qui conduit à penser pour le plaisir de penser, de générer des débats, des idées, des opinions ou des convictions. Alors vous transférez toutes ces informations. Vous pressez OK, et c'est tout envoyé dans votre ordinateur, le siège de votre merveilleux subconscient.

Maintenant que vous avez rentré toutes les données et mémoires, vous pouvez vous détendre et écouter attentivement ce que je suis sur le point de vous dire. Vous savez que vous êtes sous hypnose pour une bonne raison.

Vous avez toute la capacité nécessaire pour vous améliorer dans tous les domaines et retrouver votre mémoire. Vous avez la motivation et la détermination de réussir tout ce que vous entreprenez. Vous allez vous engager dans un programme efficace de progrès personnels. Parce que vous voulez vous améliorer, vous voulez réaliser votre potentiel, un potentiel beaucoup plus grand et plus épanouissant que jamais auparavant.

Vous avez la capacité de vous développer pour devenir une personne qui a une grande confiance en elle et qui s'estime profondément. Profondément à l'intérieur de vous se trouve beaucoup de capacité jamais utilisée complètement jusqu'à maintenant.

Vous allez apprendre à utiliser votre potentiel, à le faire travailler pour vous, afin de découvrir vos talents et vos ressources, vos talents et ressources.

Et maintenant, vous avez pris la décision de puiser dans vos ressources et vos capacités pour retrouver votre mémoire.

Vous allez vous sentir mieux plus fort, plus confiant, plus ouvert, plus capable, plus heureux, vous commencez à vous exprimer avec bien plus de confiance parce que vous savez que vous êtes en train de retrouver votre mémoire, de plus en plus chaque jour, et vous y croyez dur comme fer, et quand on y croit, on y arrive. Et de savoir que vous allez y arriver, vous remplis de bonheur, de plaisir, de paix intérieure et de confort.

Tout cela est en train de se passer en ce moment, c'est absolument certain. Cela se produit en vous, non par accident ni par la magie, mais parce que vous l'avez décidé. Vous l'avez décidé et vous le ferez, vous le ferez ainsi.

Vous avez décidé que vous allez retrouver votre mémoire, et vous y arriver parce que vous y croyez. Vous et votre mémoire. Votre esprit et votre puissance de volonté sont enclenchés et le travail se fait tout seul, tout le temps toute la journée, chaque jour, de jour en jour, maintenant, en ce moment.

Et vous le remarquerez, très bientôt, aujourd'hui même, vous sentirez les changements. Chaque jour de jour en jour vous retrouvez votre mémoire ainsi que la confiance en vous, ce qui vous permet de retrouver vos repères et de vous exprimer ouvertement sur vos opinions ou toutes autres choses que vous avez à communiquer. Tout cela se manifeste tout naturellement, se glisse, s'incruste dans votre subconscient.

Vous allez vous améliorer de plus en plus, chaque jour, dans tous les domaines, vous vous améliorez de plus en plus et de mieux en mieux. Vous pouvez sentir votre esprit s'ouvrir, s'élever, progresser, prendre le contrôle. Et il le fait, parce que vous l'avez décidé, vous sortez enfin de l'ombre.

Vous l'avez décidé ainsi et c'est vous qui décidez. Vous êtes, vous et vous êtes responsables de vous-même et de vos décisions. Seulement vous. C'est vous qui avez le contrôle. Et dans le monde entier, il n'y a personne d'autre tout à fait comme vous.

Vous êtes un individu unique et intelligent. Votre force, votre contrôle, votre puissance de volonté vous permettent d'avoir de plus en plus de confiance en vous. Et vous la sentirez se renforcer chaque jour. Petit à petit, le contrôle devient plus facile, plus facile d'exercer le contrôle.

Votre esprit se déplace de haut en bas, de l'intérieur à l'extérieur, de droite à gauche, en progressant, en évoluant, en étudiant, en améliorant, plus fort et plus fort. Tout cela vous permet de puiser dans vos ressources et dans vos capacités comme une personne qui a une grande confiance en elle.

Chaque jour, vous sentirez que les choses qui vous empêchaient d'être plus en confiance, diminuent et s'estompent de jour en jour pour vous laisser, avec une confiance en vous qui s'accroît de jour en jour.

Toutes ces choses qui vous rendais timide et fermés n'auront plus le même effet sur votre vie, ils n'ont désormais aucune importance.

Vous commencez à vous exprimer avec assurance grâce à cette grande confiance en vous. Les gens aiment entendre ce que vous avez à dire, car vous êtes une personne intelligente et qui a beaucoup de choses intéressantes à raconter, sur son passé, les choses d'aujourd'hui et votre futur.

Plus de doutes sur vous et sur vos capacités. Plus de doutes, aucune hésitation, aucune crainte, aucun ennui, aucun problème ne vous harcèlent, et ne vous écrasent pour vous laisser dans l'ombre. Maintenant que vous êtes dans la lumière, vous pouvez faire face aux problèmes, les améliorer, les résoudre avec une ouverture d'esprit plus grande et qui vous étonne.

Et vous ne serez pas dérangés par des craintes et des soucis artificiels. Aucun vieil ennui qui rampe du passé, vous dérange, vous inquiète, vous renverse. Bien au contraire, ces choses vous rendent plus fort et plus déterminé.

Votre décision, votre force et votre puissance de volonté vous permettent de puiser dans vos ressources les plus profondes afin d'alimenter votre confiance en vous, elle s'accroît de jour en jour. Vous êtes plus fort et vous vous exprimez avec plus d'assurance maintenant. Votre volonté de progresser et de retrouver totalement votre mémoire devient plus forte et plus forte à chaque instant, assez forte enfin pour retrouver votre mémoire, parce que vous y croyez, vous y arrivez. Tout ce qui vous dérangeait jusqu'à présent commence à s'effacer petit à petit sous votre contrôle.

Et alors que votre puissance de volonté augmente ainsi que votre confiance en vous. Vous commencez à ressentir que vos souvenirs et vos mémoires reviennent à la surface jour après jour. Vous n'êtes plus une personne hésitante et incertaine, mais à la place, vous êtes devenu une personne qui s'estime et qui a une grande confiance en elle qui se développe de plus en plus, tous les jours, jours après jour.

Maintenant que vous avez une ouverture d'esprit plus prononcée, votre confiance en vous est renforcée, et vous permet de vous exprimer avec assurance.

Tous vos amis et votre famille sont agréablement étonnés de la manière que vous vous épanouissez avec assurance et confiance en vous. Vous allez plus naturellement vers les autres, car les blocages se sont estompés et font maintenant partie du passé, à la place vous êtes ouvert sur le monde et sûr de vous.

Chaque jour, vous progressez et vous vous améliorez dans tout point de vue, votre mémoire s'améliore de plus en plus chaque jour et vous vous exprimez ouvertement et naturellement même en présence de beaucoup de personnes. Cette nouvelle confiance en vous vous suit de partout. Vous vous sentez fort et en sécurité maintenant que vous avez pris de l'assurance.

Écoutez-moi attentivement. Vous êtes conscient que vous pouvez utiliser la puissance de votre subconscient, votre pouvoir personnel, pour vous améliorer, ainsi que votre mémoire. Car vous ne le savez pas encore, mais avec votre nouvelle confiance en vous, vous verrez beaucoup de portes s'ouvrir à une multitude de possibilités et d'opportunités.

Il a peut-être des choses qui vous ont empêchées d'avancer convenablement, des choses secrètes, enfouies profondément à l'intérieur, peut-être des choses que vous reconnaissez à peine, peut-être des choses que vous essayez de ne pas y penser, des choses que vous ne dites à personne. Cela vous rendait triste, vous limitait, vous ralentissait dans votre progrès. Il est temps maintenant de s'en débarrasser pour toujours.

Chacun de ces sentiments cachés, vous les avez, ils sont là, cachés, enfouis pendant des années peut-être, mais ils sont là. Et ils ne doivent pas être là. Ils n'ont aucun droit d'être là. Ils ne méritent pas d'être là. Vous n'avez pas besoin d'eux, vous ne les voulez pas. Vous ne les aurez pas.

Maintenant, vous éjectez tout ce qui vous a empêchés dans le passé d'avancer convenablement, comme les craintes, la timidité et les doutes. Vous les rejetez loin de vous. Maintenant, vous les voyez diminuer de plus en plus. Toutes ces choses disparaissent pour vous laisser au calme. Maintenant, vous êtes libre de vous exprimer avec assurance et confiance en vous, vous êtes enfin débarrassé de ces blocages.

Tout en vous est fluide maintenant. Vous vous êtes libéré des peurs, et vous ne vous souciez plus comme avant. Vous êtes vous. Vous êtes responsables de vous-même. Et immédiatement, vous vous sentez mieux. Immédiatement, tout est plus clair. Vous êtes dans la lumière maintenant et vous brillez. Vous avez accompli un premier exploit, avec beaucoup d'autres à venir, et vous avez gagné, gagné quelque chose qui vous sera révélé dans un prochain futur, un secret dont vous avez la clé.

Vous êtes une nouvelle personne, avec un caractère plus fort, plus déterminé, rempli de courage, et de détermination. Et alors que votre mémoire revient de plus en plus, tout commence à devenir bien plus clair.

Vous vous épanouissez de plus en plus avec votre nouvelle confiance en vous et votre détermination de réussir, et de retrouver votre mémoire toujours un peu plus avec chaque jour qui passe.

Et de vous exprimer avec assurance vous ouvre des portes qui accèdent à une multitude d'opportunités. Vous savez qu'à l'intérieur de vous toutes ces choses sont possibles. Déjà, vous vous sentez plus fort.

Vous sentez votre mémoire et votre confiance en vous grandir de jour en jour. Vous devenez plus ouvert, plus fort, plus sûr de vous, plus accompli, plus réussi, plus heureux, plus confiant et plus épanoui tout le temps grâce à votre confiance en vous et à votre mémoire retrouvée.

Vous faites des progrès au quotidien. Vous vous améliorez. Votre mémoire s'améliore, chaque jour, de jour en jour.

Et vous vous souvenez de tous ces progrès que vous accomplissez chaque jour de jour en jour, vous vous souvenez toujours plus.

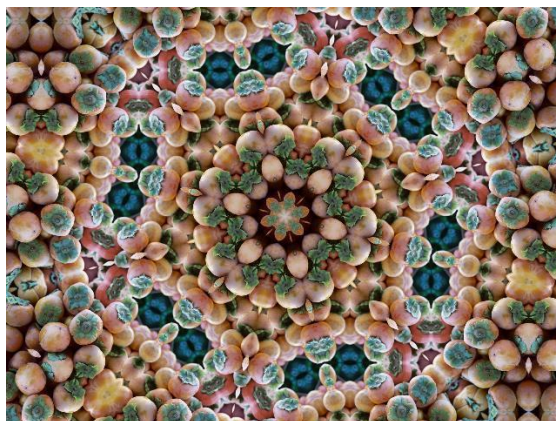
Et toutes ces suggestions sont fermement implantées dans votre subconscient et deviendront de plus en plus fortes jour après jour, heures après heures, minutes après minutes.

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.

7. Amélioration de la mémoire 3



Pour démontrer que la capacité de votre mémoire peut être améliorée, je voudrais vous inviter à faire une expérience. Je vais vous donner une liste de 12 mots à retenir et ensuite je voudrais que vous me les redissiez dans l'ordre correct, si possible.

Êtes-vous prêt ? Alors le premier mot c'est télévision et les autres sont : livre, arbre, chaise, gelée, chat, infirmière, nappe, avion, chocolat, araignée, bougie.

J'aimerais que vous me récitiez ces mots dans l'ordre.

(Prendre note des réponses correctes)

Maintenant, je vais former une petite histoire autour des mots que vous allez vous rappeler. Et alors que vous formez les images dans votre esprit, exagérez-les ou rendez les comiques. Vous pourrez trouver que ça sera plus facile de le faire avec les yeux fermés.

Le premier mot auquel j'aimerais que vous pensiez, c'est une télévision. Et cette télévision est vraiment large. C'est une télévision rose en plastique, alors imaginez une large télévision rose en plastique.

Et le prochain mot c'est livre. Et vous voyez que la raison pour laquelle la télévision rose en plastique est tellement grande c'est parce qu'elle est au-dessus d'une pile de vieux livres d'histoire. Alors, voyez que la télévision est soutenue par une pile de vieux livres. Et le troisième mot c'est arbre.

Et tout d'un coup, le livre décide qu'il a envie d'être un arbre et il pousse tellement grand que ses branches épaisses dépassent de la télévision et atteignent le plafond. Le quatrième mot c'est chaise et en regardant au sommet de l'arbre se trouve un vieux rocking-chair marron incrusté entre deux branches. Alors le quatrième mot c'est chaise, et elle est là-haut entre ces branches.

Le prochain mot, c'est gelé et la chaise est faite de gelée et elle flageole de partout dans les branches de l'arbre. Le sixième mot c'est chat, et soudainement un gros chat à trois pattes avec des rayures noires grimpe à l'arbre et devient tellement fatigué, qu'il va s'asseoir sur la gelée.

Mais il est tellement gros et la gelée tellement flageolante que le chat tombe de l'arbre. Le septième mot c'est infirmière et l'infirmière cours en direction du chat pour voir comment il va. Quand elle voit que le chat n'a que trois jambes, elle commence à pleurer et elle verse tellement de larmes qu'elle a besoin d'une nappe pour se sécher les yeux et se moucher le nez.

Alors le huitième mot c'est nappe. Soudainement, le vent souffle et la nappe s'envole de ses mains et s'envole dans les airs.

Alors, imaginez maintenant une nappe qui vole en l'air. Et le neuvième mot c'est avion. Et un Boeing 747 traverse le ciel et s'emmêle dans la nappe.

Le dixième mot c'est chocolat et vous remarquez soudainement que l'avion n'est pas un vrai, mais il est en chocolat et paraît délicieux.

Le onzième mot c'est araignée et une araignée descend du haut de sa toile jusqu'au chocolat pour le dévorer avidement, en appréciant vraiment le goût du chocolat.

Et le neuvième et dernier mot c'est bougie. Et sur le chocolat qui reste, il y a une bougie bleue déposée dessus, avec une fumée violette et verte qui monte dans les airs. La cire de la bougie s'écoule sur le chocolat et le fait fondre complètement.

Maintenant, je veux que vous me disiez quels étaient ces 12 mots. Vous pouvez garder les yeux fermés ou bien vous pouvez les ouvrir. C'est comme vous voulez.

Vous avez décidé que vous voulez améliorer votre mémoire. Et vous savez déjà comment. En utilisant votre créative, merveilleuse imagination, vous pouvez améliorer considérablement votre mémoire. Et ici dans la sécurité de votre subconscient vous pouvez permettre à votre imagination de prendre un règne total, alors que vous basculez de plus en plus profondément dans ce doux repos hypnotique.

Je vous invite à visualiser l'image suivante. Imaginez que je vous offre une clef maintenant et que vous la tenez dans votre main. Vous ressentez cette clef dans la paume de votre main. Prêtez attention à son poids et la texture de la clef, et voyez comment elle brille dans la lumière. C'est une clef vraiment spéciale, c'est la clef qui va vous aider à améliorer votre mémoire.

Et c'est parce que vous voulez vraiment améliorer votre mémoire que vous allez garder cette clef avec vous de partout où vous allez et dans n'importe quel endroit vous vous trouvez. Et que vous la voyiez ou pas, cette clef sera toujours là pour vous.

Et vous savez qu'il y a des moments lorsque nous savons que nous avons besoin de nous souvenir de certaines choses, et il y a des moments quand ce n'est pas si important que ça. À partir de maintenant, vous allez pouvoir faire la part des choses. Vous allez vous souvenir que des choses qui sont importantes.

Par exemple, si vous avez du courrier et que vous savez que vous avez besoin de vous en occuper bientôt, alors c'est quelque chose que vous voulez vous rappeler. Alors vous prenez votre clef imaginaire et vous ouvrez votre boîte à mémoire.

Et une fois qu'elle est ouverte, toute information dont vous avez besoin de vous souvenir peut entrer dans cette boîte. Et votre imagination peut encore prendre un règne total, en associant des images dans votre esprit. Si c'est une facture d'électricité qui a besoin d'être payée alors vous pourriez imaginer un pélican avec une facture.

Si vous avez besoin de vous souvenir de la liste des courses à faire lorsque vous êtes au supermarché, alors vous utiliserez la même façon de procéder que nous avons faite tout à l'heure. En exagérant tous les aspects des articles dont vous voulez vous souvenir, en les reliant ensemble, juste comme dans une histoire.

Ceci est une autre manière pour vous d'améliorer votre mémoire. Une manière que vous pouvez fortement apprécier, car plus vous le faites et plus cela deviendra facile pour vous.

Et après seulement un petit moment, votre subconscient prendra le contrôle de ce processus comme une réponse automatique. Une autre façon pour que vous puissiez améliorer votre mémoire, c'est de vous souvenir des noms ou des endroits en les associant avec quelque chose de bizarre.

Une fois de plus, en exagérant chaque aspect. Parce que de cette manière-là, on se souvient plus facilement des choses inhabituelles. Rendez les couleurs plus vives dans votre imagerie ou rendez-les comiques ou totalement ridicules, parce que ce seront ces choses qui vous aideront à vous souvenir plus facilement.

Et plus vous vous entraînez à faire ces techniques, plus faciles et plus appréciables elles deviendront. Cela nécessite un peu d'entraînement au début. C'est presque comme faire du vélo ou conduire une voiture. Une activité qui demande de la concentration au début devient quelque chose que vous pouvez faire sans avoir à y penser après juste un petit moment. Faites confiance à votre subconscient, il ne vous laissera pas tomber. Souvenez-vous également que votre clef en or sera toujours avec vous dans tout endroit que vous allez. Et quoi que vous fassiez. Chaque fois que vous en avez besoin, que vous la voyez ou pas, elle sera toujours là pour vous.

Votre mémoire s'améliore de jour en jour et votre concentration devient plus assidue, parce que c'est un domaine de votre vie que vous voulez vraiment améliorer. Et en voulant améliorer votre mémoire, vous êtes déjà plus qu'à la moitié d'atteindre votre but. 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.

8. Apprendre une langue étrangère facilement



Votre subconscient est maintenant ouvert et réceptif à tout ce que vous allez entendre. Et c'est parce que vous voulez vraiment apprendre **(nommez la langue étrangère)** plus rapidement et plus facilement que je vais vous montrer comment votre apprentissage peut devenir plus accéléré et plus facile.

De manière à ce que vous puissiez apprendre facilement, efficacement et rapidement **(langue étrangère)**. Mais avant tout, j'aimerais que vous vous projetiez dans le futur, et de vous entendre parler **(langue étrangère)** couramment.

Vous pouvez également vous voir dans ce pays entrain de converser facilement et naturellement avec les gens que vous rencontrez. Remarquez cette manière chaleureuse qu'ils ont, de vous écouter, quand vous commencez à parler.

Vous avez fourni de l'intérêt et des efforts pour apprendre leur langue. Remarquez également que vous commencez à penser en... **(langue étrangère)**. Et cela vous surprend agréablement.

Vous avez votre raison personnelle pour vouloir apprendre **(langue étrangère)**. Que ce soit pour le plaisir, pour l'école ou pour le travail.

J'aimerais également que vous vous donniez quelque temps de réflexion sur les bénéfices que vous aurez de pouvoir lire et comprendre et écrire et parler **(langue étrangère)** couramment.

Parce que vous voulez vraiment apprendre **(langue étrangère)**, vous voyez ça comme un challenge excitant qui vous permet d'élargir vos horizons, et vous avez vraiment hâte d'apprendre de nouveaux mots, phrases et expressions.

Apprendre **(langue étrangère)** devient amusant pour vous.

Vous vous amusez en apprenant et cela vous étonne beaucoup, car vous ne pensiez pas que c'était possible d'aimer vraiment d'apprendre **(langue étrangère)** de la manière que vous le faites maintenant.

Vous voulez vraiment pratiquer et parler **(langue étrangère)** le plus que possible.

Maintenant, j'aimerais que vous pensiez au mot « **Adorer** », parce que c'est de la manière que vous commencez à vous sentir, par rapport à **(langue étrangère)**. Pensez au mot « **Adorer** », c'est seulement un petit mot, mais qui compte beaucoup pour vous.

Comment dit-on « **Adorer** » en... **(langue étrangère)** ?

Pouvez-vous donner à ce mot un sentiment de passion ?

Prêtez toute votre attention sur le mot « **Adorer** » en **(langue étrangère)**. Et vous ressentez l'effet qui commence à se développer en vous. Ce mot « **Adore** » est votre nouveau mot clé.

Chaque fois que vous pensez à ce mot, j'aimerais que vous pressiez votre doigt du milieu avec votre pouce.

Faites-le maintenant et pensez seulement à votre mot clé. Le mot « **Adorer** » en **(langue étrangère)**.

Et remarquez l'excitation que vous ressentez à l'intérieur sur le fait d'avoir ce nouvel outil pour vous aider à apprendre **(langue étrangère)** rapidement et facilement.

Parce que dans le futur, chaque fois que vous pensez à ce mot et que vous pressez votre doigt du milieu avec votre pouce, vous ne ressentirez pas seulement à nouveau de l'excitation, mais vous entrerez aussi dans cet état modifié de conscience.

Le niveau alpha, celui qui vous permet d'apprendre **(langue étrangère)** rapidement et facilement.

Et votre esprit est ouvert et réceptif et comprend tout ce qui a besoin d'être compris afin de rendre l'apprentissage de **(langue étrangère)** amusant et facile pour vous.

Quand vous étudiez **(langue étrangère)**, vous comprendrez le concept sur la manière qu'un mot est construit, la grammaire, la conjugaison, et l'utilisation correctes des verbes et des adjectifs.

Et la manière dont ces phrases sont construites.

Vous formez des images mentales sur la manière que les mots s'écrivent et votre esprit absorbe et comprend tout ce que vous entendez et tout ce que vous voyez quand vous pratiquez **(langue étrangère)**.

Vous parlez, vous entendez, vous lisez et écrivez **(langue étrangère)** de mieux en mieux et de plus en plus rapidement.

Et les gens autour de vous sont surpris et étonnés à la vitesse dans laquelle vous apprenez **(langue étrangère)**.

Tout paraît si naturel pour vous.

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.

9. Atténuer les symptômes de l'asthme



Et alors que vous appréciez cette merveilleuse relaxation, j'aimerais que vous vous projetiez maintenant dans un bel endroit, en pleine nature. Vous pouvez commencer à vous imaginer sur une belle plage ensoleillée, vous ressentez toute la chaleur du soleil sur votre corps, tout en écoutant le son des vagues s'étendre mélodieusement sur la plage.

Remarquez le paysage, imaginez que vous marchez sur cette plage de sable blanc. L'eau est bleu limpide et le ciel est bordé d'une teinte rosée.

Vous êtes apaisé par le son des vagues qui viennent se reposer doucement à vos pieds pendant que les mouettes chantonnent.

Et alors que vous continuez à marcher sur cette plage poudrée de sable blanc, vous ressentez un vent rafraîchissant qui balaye doucement votre visage et vos cheveux.

Ressentez la chaleur qui pénètre dans votre peau, alors que vous marchez pieds nus sur ce sable chaud et apaisant.

Et alors que vous flânez lentement le long de la plage, vous pouvez voir les vagues s'étendre jusqu'au rivage, et le soleil miroite comme des diamants sur la mer. Ces reflets dansent dans la brise.

Et c'est une belle journée, il ne fait pas trop chaud. L'air est à une température ambiante, et vous pouvez ressentir la chaleur du soleil sur votre peau et cela vous fait sentir merveilleusement bien. Vous vous sentez tellement détendu et calme.

Vous appréciez vraiment ce sentiment de paix et de relaxation, et le calme de votre respiration dans vos poumons qui inspirent et qui expirent l'air lentement et en symbiose.

Et vous respirez continuellement d'une manière convenable et naturelle, juste comme ces vagues de l'océan qui tanguent, en faisant des allers et des retours, de haut en bas, de haut en bas.

En respirant doucement et lentement, en inspirant et en expirant, vous devenez de plus en plus confortable et détendu avec chaque respiration que vous prenez.

Et vous pouvez même voir dans l'horizon des petits bateaux et peut-être aussi des palmiers dans la distance.

Et vous pouvez entendre les vagues caresser le rivage, en allant et en revenant doucement et lentement. Et vous vous sentez si confortable et si détendu.

Vous pouvez même presque ressentir ces vagues qui respirent, de haut en bas, juste comme vous respirez si calmement maintenant.

Vous respirez de haut en bas, naturellement, comme cette force dans votre corps, qui vous maintient en vie. Vous respirez en synchronisation avec les vagues, vous ressentez une immense tranquillité dans cet endroit particulier.

Et vous ressentez que quelque chose est en train de se produire à l'intérieur de vous.

C'est un sentiment si paisible d'être ici dans cet endroit spécial et vous pouvez vraiment ressentir cette merveilleuse relaxation dans votre corps alors qu'il respire tout à fait bien, tout seul. Et il le fait, si facilement et si naturellement.

Et je voudrais que vous entriez à l'intérieur de vous-même maintenant, à l'intérieur de votre système respiratoire. Et imaginez que vous pouvez visualiser ces voies aériennes qui sont reliées à vos poumons.

Alors que vous voyagez facilement et tranquillement, à l'intérieur de votre corps qui est si détendu. Les bronches s'ouvrent naturellement, si calmement et si facilement.

Elles vous ouvrent la voie, et vous donnent la permission de mieux respirer, bien plus facilement et bien plus naturellement. À partir d'aujourd'hui, vous respirez bien mieux. Facilement et naturellement.

Ressentez cette tranquillité qui s'incruste en vous et elle restera en vous au-delà de cette séance. À partir d'aujourd'hui, vous commencez à mieux respirer. Et vous vous souviendrez de ces impressions, qui sont ancrées au plus profond de vous-même.

Et peut-être que vous pouvez penser à un mot clé qui pourrait stimuler cet état de tranquillité profonde, et cette qualité de respiration. Et si vous avez besoin de revivre ce merveilleux état de sérénité, pensez seulement à ce mot clé, et vous vous sentirez extrêmement détendu, libéré et avec une facilité de respiration.

Je serai silencieux pendant un petit instant pendant que ce mot clé apparaît dans votre esprit.

Un mot clé spécial qui sera facile pour vous de vous en souvenir, faites-le maintenant. Demander à votre subconscient de vous attribuer un mot clé.

(Pauser pendant une minute à peu près)

Très bien, maintenant votre subconscient sait exactement ce qu'il doit faire. Chaque fois que vous en aurez besoin, vous pouvez activer votre mot clé, et commencer à vous sentir immédiatement détendu, et avec une facilité incroyable de respiration. Vous êtes enfin libéré de tout blocage.

Vous dormez profondément. Votre cœur bat régulièrement et continuera à battre régulièrement. Votre respiration devient facile. Vous respirez mieux.

Vous vous en rendez compte, vous respirez mieux. Incontestablement, votre respiration s'améliore.

Aucun trouble, aucune émotion, aucune odeur n'auront plus d'influence sur votre respiration. Vous êtes à l'abri de toutes émotions négatives.

Votre Cœur bat régulièrement, votre respiration est facile, et votre système nerveux est calme.

Vous êtes sur la bonne voie. Vous avez confiance en vous-même. Vous savez que vous allez guérir et vous le savez, le sommeil profond que vous savourez en ce moment vous fait guérir et vous guérissez.

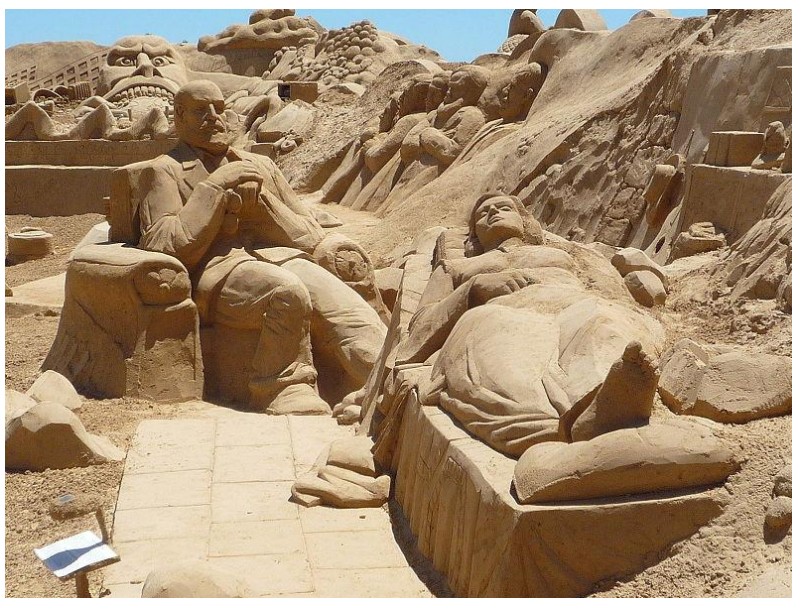
Et toutes ces suggestions sont fermement implantées dans votre subconscient et deviendront de plus en plus fortes jour après jour, heures après heures, minutes après minutes.

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.

10. Augmenter la libido pour les femmes



Ces suggestions sont écrites pour une femme, mais peuvent aussi être adaptées pour un homme.

Alors que vous êtes maintenant profondément détendue, j'aimerais que vous vous souveniez de la première fois que vous avez rencontré votre conjoint.

Pouvez-vous vous souvenir de ce que vous pensiez de lui à l'époque ? Peut-être étiez-vous attirée par son physique ou sa personnalité. Mais à cette époque, vous ne saviez presque rien de lui à comparer d'aujourd'hui.

Ce sentiment de l'inconnu était si excitant, et la prospective de ce qui aller se passer ensuite, a rendu chaque moment magique.

Pouvez-vous, vous rappeler la façon dont vous le regardiez, sans savoir si lui aussi vous regardait ? Et souvenez-vous qui a demandé à l'autre de sortir en premier.

Et quand vous vous prépariez pour votre premier rendez-vous, souvenez-vous des papillons dans votre estomac, et la manière dont votre cœur s'emballait si rapidement.

Peut-être que vous aviez une intuition avant votre premier rendez-vous, que vous étiez fait l'un pour l'autre, que vous étiez fait pour être ensemble pour toujours, pour former un couple parfait. L'anticipation de ce qui allait se passer a fait que tous ces petits moments étaient magiques.

Maintenant, j'aimerais que vous vous remémoriez de votre tout premier baiser. Souvenez-vous qui a fait le premier pas. Est-ce que c'était vous ou lui ? Et que pensiez-vous à ce moment-là ?

Souvenez-vous de la manière dont votre cœur battait si vite, peut-être en sautant des battements. Et ensuite ce premier baiser.

Je voudrais que vous vous rappeliez maintenant combien vous aviez envie d'être près de lui, et de la manière qu'il vous faisait sentir.

Maintenant, je voudrais que vous vous rappeliez le moment que vous avez passé loin l'un de l'autre entre chaque rendez-vous. Souvenez-vous lorsque vous pensiez seulement à lui et à personne d'autre, mais seulement à votre nouvel amour. Et la hâte de le revoir, en attendant d'être ensemble à nouveau.

Et même alors que vous vous permettez de basculer encore plus profondément en hypnose, vous vous rappelez de ces merveilleux sentiments maintenant. Tous ces bons sentiments revivent, comme une flamme qui s'enflamme intensément.

Imaginez-le vous toucher d'une manière particulière en vous chuchotant des mots doux à l'oreille. Et souvenez-vous de votre corps qui frissonnait avec de l'excitation et ce désir que vous aviez pour lui, plus que toute autre personne que vous auriez pu rencontrer avant.

Et chaque fois que vous vous souviendrez de ces moments, et de ces merveilleux sentiments que vous aviez l'un pour l'autre, vous désirerez votre mari/conjoint aussi intensément que vous le faisiez auparavant.

Vous ressentirez ces sentiments merveilleux comme si vous veniez juste de le rencontrer comme au tout début de votre relation.

Et quand vous vous embrasserez, ça sera comme si c'était la première fois, et chaque fois ça sera de mieux en mieux.

Non seulement, vous ressentirez de l'excitation, la même qu'au début de la relation, mais aussi vous vous sentirez tout à fait sereine, en sachant que vous vous connaissez bien mieux et que vous vous sentez bien ensemble et donc pas de crainte à exprimer vos vrais sentiments.

Et alors que vous vous souvenez de ces merveilleux souvenirs du passé, vous irez à lui pour lui montrer que vous pouvez créer de nouveaux bons moments ensemble, et que la femme dont il était attiré dès le premier jour n'est pas perdue. Elle est toujours là, en attente de ressurgir, pour vous réunir à nouveau.

Votre mari/conjoint sera agréablement surpris, de ressentir votre désir pour lui augmenter. En retour, vous serez surprise de trouver que votre mari/conjoint vous désire encore plus et cela redonne à votre relation une nouvelle fraîcheur de vie de couple.

Et en alimentant la flamme de votre relation allumée, vous trouverez que tous les autres aspects de votre vie se mettent en place et vous éprouverez toujours du désir envers l'un et l'autre même lorsque vous fêterait votre anniversaire d'or.

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 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.

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.

11. Bien jouer au poker



Laissez-vous porter maintenant et permettez à votre esprit de basculer encore plus profondément dans ce doux repos hypnotique. Parce qu'en hypnose vous pouvez vraiment commencer à apprécier ces merveilleux sentiments de savoir que ce calme et cette relaxation viennent si facilement et naturellement pour vous.

Maintenant je vais vous demander d'utiliser votre imagination et d'imaginer certaines images, et dans cet état modifié de conscience vous trouvez que c'est si facile de visualiser les images que je vous suggère, et cela vous aide à devenir encore plus profondément détendu.

Maintenant j'aimerais que vous visualisiez que vous êtes assis à une table en train de jouer au poker. Vous avez différents adversaires à votre table, et les cartes sont en train de se faire mélangées par le croupier.

Les autres adversaires sont peut-être en train de fumer ou de boire, mais leur visage est calme et détendu, alors qu'ils essayent de garder une expression aussi figée que possible.

Et alors que les cartes sont distribuées, vous gardez votre calme, en focalisant votre attention sur les cartes des autres joueurs, et en les regardant discrètement, alors qu'ils regardent les cartes qu'ils viennent juste d'avoir.

Vous arrivez à lire leur langage corporel, comme si vous pouviez les lire comme un livre ouvert.

Et alors que vous focalisez votre attention sur vos propres cartes, vous gardez quand même un œil sur vos adversaires, en observant leurs faits et gestes, et tout autre indice qu'ils pourraient laisser entrevoir et leurs échappés.

Vous, de votre côté, vous restez calme et en control, et vous ne laissez rien apparaître. Vous êtes complètement en control de vos émotions. Vous avez le visage parfait d'un joueur de poker.

Et alors que la partie de poker suit son cours, vous mémorisez et prenez note dans votre subconscient de toutes les cartes qui sont jouées et cela influence vos décisions future, alors que vous savez exactement ce qui a été joué et ce qui n'a pas encore été joué.

Vous jouez vos cartes avec de la confiance, parce que vous avez confiance en vous. Vous avez beaucoup de confiance dans chacun de vos faits et gestes. Peut-être que vous pouvez penser à vos yeux comme une caméra, tous deux travaillant ensemble pour atteindre le même objectif.

Les lentilles de vos yeux focalisent sur l'image que vous souhaitez prendre, cette image est ensuite inversée dans la rétine à l'arrière de votre œil, de la même manière qu'une image de caméra est vu, dans les diapositifs avant d'être développés.

En fermant et en ouvrant les yeux, est la manière la plus proche que vous puissiez avoir pour prendre les photos. Dans votre tête il y a la carte de mémoire de votre appareil photo, votre cerveau a un stockage infini de capacités. Chaque fois que vous clignez des yeux, votre caméra enregistre et stocke les images prises à travers vos lentilles.

Et comme un appareil photo digital, vous avez besoin de fermer les lentilles, pour que vous puissiez projeter l'image dans le moniteur incrusté, dans lequel pour vous c'est juste le fait de fermer vos yeux et de laisser l'image que vous souhaitez voir apparaître à l'intérieur de vos paupières.

Et plus vous pratiquez cette technique, plus facile et plus rapide ce sera d'accéder aux informations stockées dans votre subconscient, et celui-ci vous restituera ces images avec clarté dans votre esprit, juste en clignant les yeux. Vous avez maintenant une bibliothèque dans laquelle vous pouvez trouver toutes informations.

Et vous pouvez avoir une projection instantanée des images dont vous avez besoin, qui s'affiche immédiatement dans l'écran de votre esprit. Votre collection d'images grandira chaque jour, car tous ce que vous voyez peuvent être stockés si vous le désirez dans vos données personnel, et prêt pour l'emploi, pour que vous puissiez y accéder instantanément.

Dans la bibliothèque de votre subconscient vous réservez un endroit spécial pour le poker, et vous mettez l'étiquette avec inscrit dessus « **poker parfait** », ainsi vous pourrez y rajouter de nouvelles informations et éléments chaque fois que vous y jouez.

Si vous n'avez plus de place à cet endroit-là, alors ouvrez une autre section intitulée « **poker parfait 2** », vous avez beaucoup d'espace dans l'immense bibliothèque de votre merveilleux subconscient.

Il n'y a pas de fin aux nombres d'images et de données que vous stockez parce que vous avez un billion de cellules cérébrales, lesquelles peuvent être utilisées pour assimiler une image et ensuite la stocker dans la bibliothèque de votre merveilleux subconscient, prêt pour être utilisé et vous fournir toutes images dans votre esprit en un clin d'œil, juste en clignant les yeux.

Chaque fois que vous faites une partie de poker, vous pouvez utiliser votre mémoire photographique à votre avantage, juste en clignant des yeux, vous pouvez avoir accès à toutes images que vous désirez voir apparaître dans votre esprit.

Vous pouvez vous souvenir de toutes les cartes qui ont déjà été jouées, et de toutes les expressions corporelle et faciale des autres joueurs. Cette mémoire améliorée que vous avez de vos adversaires vous permet de prendre de meilleures décisions, bien pensée et bien calculée, avec stratégie.

Vous avez pris de l'avance sur les autres joueurs, parce que même s'ils font de leurs mieux pour ne pas laisser paraître, même les indices les plus subtils, vous arrivez quand même grâce à votre subconscient de voir, de démasquer et d'analyser tous ces petits détails.

Et toutes ces connaissances augmentent la confiance que vous avez. Vous avez accès à toutes les informations et images dont vous avez envie de mettre en avant, et tous vos sens sont aiguisés. Votre sixième sens est développé, et c'est une importante qualité que les très bons joueurs de poker ont également.

Et vous êtes devenu un très bon joueur de poker. Vous avez confiance en vous et en vos cartes, et si vous avez de mauvaises cartes en main, vous pouvez lire instantanément le langage du corps de vos adversaires. Et cela vous donnera assez d'informations pour savoir si vous devez jouer ou bien de ne pas suivre une mise.

Vous êtes extraordinairement focalisé et concentré lorsque vous êtes assis à la table de poker, en assimilant parfaitement tout ce qui se passe. Et maintenant que vous avez appris à contrôler vos émotions, vous avez plus de contrôle sur le déroulement de jeu.

Et à la fin de la partie, vous êtes content du résultat, que vous aillez gagné ou pas, vous êtes toujours calme et détendu, et cela se voit et se sent dans la paume de vos mains, car elles sont totalement sèches.

Il est temps de serrer la main de vos adversaires, et c'est à ce moment-là que vous réalisez que les autres joueurs étaient nerveux, par la transpiration de leurs mains.

Alors vous gardez toutes ces informations pour pouvoir les utiliser plus tard, dans une autre partie de poker.

Et bien sûr comme vous le savez, c'est très important aussi de bien connaître les règles du jeu, et d'avoir de bonnes connaissances, et tout cela vient facilement et naturellement avec de l'expérience et de la pratique.

Plus vous jouez au poker et vous observez les autres joueurs qui jouent au poker, plus vous deviendrez meilleur. Avec plus d'expérience, vous devenez une personne qui a développé une meilleure stratégie, et ça augmente également vos connaissances et vos chances de gagner.

Vous jouez de mieux en mieux et le résultat est toujours au mieux de vos capacités.

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.

12. Boulimie sans les vomissements



Vous êtes maintenant profondément détendu, et toutes les suggestions que vous entendrez auront un effet immédiat et permanent sur votre subconscient. Vous êtes maintenant prêt à recevoir toutes les informations nécessaires pour vous permettre de vous reprogrammer comme une personne qui se libère de toutes pensées obsessionnelles et pulsions alimentaires.

La foi, le désir et la force de vous changer est à l'intérieur de vous. Vous vous êtes admis à vous-même qu'un changement était nécessaire, et vous êtes déterminé plus que jamais à surmonter ces mauvaises habitudes que vous avez, comme cette obsession pour la nourriture. Apprenez à être reconnaissant que le progrès se mesure par petites étapes. Vous prenez la bonne démarche, en acceptant totalement de changer votre comportement alimentaire.

Une personne avec un problème de boulimie joue en général un rôle devant les autres pour cacher leur problème, mais derrière cette apparence, elle est très peu sûre d'elle, elle n'aime pas son corps, son aspect, elle ressent une peur terrible de ne pas être aimée et elle agit en conséquence, essayant de se faire apprécier, de plaire, au détriment de ses propres aspirations.

On pourrait dire qu'elle ne sait pas qui elle est, elle vit sous le regard des autres et n'arrive pas à se construire par rapport à elle-même, étant constamment dans un jugement très défavorable, qu'elle porte sur elle-même ou qu'elle imagine de la part de son entourage. Elle a peur de se montrer telle qu'elle est, imaginant que personne ne serait capable de l'apprécier. Elle cherche donc à maîtriser sa vie en contrôlant son poids qui devient une véritable obsession, et les troubles alimentaires ne sont que la partie visible d'un iceberg.

La restriction entraîne des crises de boulimie qui entraînent une honte qui entraîne des restrictions pour compenser, et le cercle vicieux se met en place.

Et les conséquences de tout cela peuvent être très gênantes comme par exemple cela peut entraîner un état de fatigue chronique, ou bien des crampes musculaires, des difficultés de concentration, une baisse des performances intellectuelles, des règles irrégulières, une perte de cheveux.

La fatigue chronique associée aux troubles psychiques de manque de confiance en soi très profond, sont certainement des facteurs qui expliquent en partie le grand nombre de dépressions associées à la boulimie. Il n'est pas rare non plus que certains boulimiques en arrivent à des comportements d'addiction autres que la nourriture comme (l'alcool, les médicaments...).

Le type de boulimie sans les vomissements ni prise de purgatifs pendant l'épisode actuel peut quand même entraîner d'autres comportements compensatoires inappropriés, tels que le jeûne ou l'exercice physique excessif. Et cela n'est pas mieux non plus, il va falloir savoir modérer tout ça. Aujourd'hui, le travail à faire est d'identifier la cause, la source, et de comprendre pourquoi vous mangez vos émotions.

Ainsi vous allez pouvoir régler et éliminer ce problème indéfiniment, et de pouvoir tourner la page une bonne fois pour toutes afin de passer à autre chose. La source des symptômes est fréquemment reliée à un manque de sécurité envers quelqu'un ou quelque chose.

La boulimie ne va bientôt plus vous contrôler. À la place, vous allez vous remplir d'émotions et de sentiments positifs et vous allez laisser dans le passé ce qui ne vous appartient pas. Parce que vous le méritez, et vous le savez, sinon vous ne serez pas ici aujourd'hui.

Alors il est enfin temps pour vous de vous libérer totalement de cette mauvaise habitude que vous avez de grignoter, de trop manger, de vous remplir, d'avoir des pensées obsessionnelles et intrusives par rapport à la nourriture.

Et bien tout ça, s'arrête maintenant, en faisant appel à la partie de vous qui peut tout, votre merveilleux subconscient.

Vous allez entreprendre un voyage au cœur de vous-même. Voyez dans votre esprit, une jolie lumière blanche, une lumière chaleureuse et attirante qui vous fait sentir à l'aise et qui vous apaise encore plus que le moment précédent.

Maintenant, ressentez que vous êtes attiré par cette lumière, vous avez hâte de voir ce qu'il y a de l'autre côté.

Et alors que vous passez la lumière, vous êtes agréablement surpris de voir que vous vous êtes retrouvé en pleine campagne par un après-midi ensoleillé, vous vous trouvez sur un chemin, allant à travers la forêt, tout est merveilleusement luxuriant et coloré.

On dirait un endroit parfait, comme dans les contes de fées. Et alors que vous continuez votre chemin, vous remarquez qu'il y a un petit pont un peu plus loin, le chemin se sépare en trois différentes sections, et alors que vous vous rapprochez du pont, vous remarquez qu'il y a quelqu'un qui vous attend, et cette personne vous bloque le chemin, elle vous paraît si mystérieuse.

Elle porte une longue tunique et sa tête est recouverte d'une capuche, vous vous demandez qui ça peut bien être, en vous y rapprochant.

Cette personne porte une longue tunique marron fabriquée dans un tissu assez fin, elle vous donne une bonne impression. Et alors que vous rejoignez cet individu, le gardien du pont, vous avez hâte de voir qui se trouve sous cette capuche.

Et vous réalisez que vous reconnaissez cette personne, et qu'elle est là pour vous guider à travers ce voyage, et de vous protéger à travers cette expérience. Cette personne a comme des pouvoirs magiques. Elle a la capacité de créer pour vous une bulle de protection qui vous enveloppe et vous protège.

Et alors que le gardien fait cela, vous remarquez comme une sphère presque transparente en forme de grande bulle qui vous enveloppe de la tête aux pieds. Vous savez qu'elle vous protégera à travers ce voyage au plus profond de vous-même, et qu'elle restera avec vous jusqu'à votre retour.

Cette personne, votre guide, vous rappelle qu'où que vous alliez, à partir de cet instant, vous serez en sécurité, et que vous allez revivre quelques situations en tant qu'observateur. C'était comme si vous étiez assis quelque part, en train de regarder cette expérience se dérouler en face de vous, comme quand on regarde un film sur un grand écran.

Vous remerciez votre guide, et vous êtes finalement autorisé à passer. Et alors que vous vous rapprochez des 3 chemins, vous remarquez qu'il y a un panneau planté à l'entrée de chacun d'eux. Le chemin qui se trouve à droite à un panneau, intitulé « **le passé** », celui du centre indique « **le présent** », et celui de gauche, c'est celui du **futur**.

Vous décidez de prendre le chemin de droite, et de continuer ce voyage. Et alors que vous continuez, vous commencez à ne plus rien y voir alors que la voie paraît disparaître dans un manteau de brume blanche.

Vous réalisez que ce que vous allez voir de l'autre côté de ce brouillard représente la source de votre problème actuel. Vous choisissez de continuer votre voyage, alors vous traversez cette brume, qui vous apaise et qui vous attire, car vous savez que vous êtes en sécurité.

Et alors que vous émergez de l'autre côté, vous vous retrouvez dans l'endroit où tout a commencé. Vous êtes retourné à la source de votre problème.

Et demandez-vous pourquoi vous faites ce que vous faites aujourd'hui, pourquoi suivez-vous ce schéma ? Prenez le temps de vous imprégner de toutes ces sensations et impressions que vous éprouvez dans cet endroit spécifique. C'est l'emplacement idéal pour vous, d'entrer à l'intérieur du problème et de vous ressourcer. Laissez toutes les impressions vous venir tous naturellement.

Alors en regardant tout autour de vous, demandez-vous ou est-ce que vous vous êtes retrouvé. Est-ce que l'endroit est éclairé ou obscur, est-ce qu'il fait froid ou il fait chaud, est-ce que vous pensez que vous êtes à l'intérieur d'une maison ou à l'extérieur ?

Rappelez-vous que la première impression qui vous vient est la bonne. Remarquez comment vous êtes habillé, visualisez tous les détails. Que portez-vous aux pieds, quelle est la texture ? Remarquez l'âge que vous avez à cette époque où peut être l'année. Prêtez attention à tous ce qui se passe autour de vous, quelle sont les choses particulières que vous pouvez voir.

Distinguez tous les détails. Si vous ne voyez rien d'intéressant, marchez un petit peu pour voir si vous pouvez voir quelque chose d'autre.

Si vous êtes dans une maison, regardez par la fenêtre ou ouvrez une porte pour voir ce qu'il y a dehors. Est-ce qu'il y a des gens avec vous ? Si oui, remarquez leurs apparences. Voyez tous les détails, leurs visages, leurs bouches, les cheveux, les yeux.

Regardez-les directement dans les yeux. Vous rappellent-ils quelqu'un que vous connaissez ? Qui sont-ils en relation avec vous et avec votre problème actuel ?

Maintenant, prenez une profonde respiration aussi profondément que vous pouvez et alors que vous expirez doucement et complètement, détendez-vous encore plus profondément que le moment précédent.

J'aimerais maintenant que vous flottiez instantanément à la source du problème. Et où que vous soyez, ressentez de la force, et du dynamisme au plus profond de vous-même pour affronter ce que vous avez besoin de surmonter une bonne fois pour toutes.

Rappelez-vous que vous regardez toute cette scène se dérouler comme si vous la regardiez sur un écran géant, de cette manière-là vous ne sentirez aucune sensation déplaisante ou toute chose négative liée à cette expérience, vous êtes complètement détaché de la situation, et vous la regarder en tant qu'observateur.

Alors, rendez-vous complètement dans cette situation qui est la source du problème que vous avez actuellement. Retournez aux sensations et impressions qui se sont passées à ce moment-là, remarquez toutes les odeurs et tous les sons que vous entendez, activez tous vos sens.

Que voyez-vous, où êtes-vous exactement, s'il y a des gens avec vous, remarquez ce qu'ils vous disent ? Quels sont les mots employés ? Que pensez-vous de la situation ? Remarquez ce qui ne va pas. Quelles sortes de pensées vous viennent à l'esprit en ce moment ? Avez-vous des regrets ? Est-ce qu'il y a des choses que vous auriez aimé faire différemment ?

Prenez conscience de tous ces éléments qui sont la source de votre problème actuel. Des émotions réprimées et refoulées font immédiatement surface. Réexaminez cette situation et demandez-vous s'il y a des leçons que vous pouvez en tirer. Ou peut-être qu'il y a une morale à cette histoire.

Maintenant, votre devoir est d'accepter la situation, pardonnez s'il faut pardonner. Vous n'avez qu'à prendre que le positif de ces circonstances et voyez-les sous un différent angle de vue. Une différente perspective s'ouvre à vous. Vous pouvez le faire, vous avez tous les droits.

Alors, maintenant imprégnez-vous totalement de cette situation qui est la source de votre problème actuel, pendant que je serais silencieux, le temps pour vous, de prendre conscience de la situation et de laisser derrière vous toutes ces choses qui ne vous appartiennent pas, dans le passé.

Faites-le de la manière dont votre subconscient sait comment faire, car vous êtes dans l'endroit idéal pour vous libérer de tous ces bagages émotionnels et blocages, et qui vous ont pesés pendant si longtemps. Alors, laissez le passé ou il appartient maintenant, au passé. À part s'il y a quelques bonnes choses dont vous aimeriez vous souvenir et que vous aimeriez garder avec vous.

Attendre 2 minutes

Très bien, il est maintenant temps pour vous de partir, et de laisser derrière vous tout ce dont vous n'avez plus besoin. Vous ne prenez que le positif de cette situation avec vous. Vous en avez tiré une bonne leçon, et vous savez qu'il y a une morale à tout ça.

Mais maintenant, le plus important est que vous vous êtes libéré de tous ces blocages, et à partir de maintenant, vous allez trouver que vous n'avez plus besoin de vous remplir avec de la nourriture, cette obsession que vous aviez a totalement disparu. Le fait d'avoir fait cette régression aujourd'hui vous a permis de vous reprogrammer.

Votre rapport à la nourriture a maintenant totalement changé, vous mangez maintenant normalement sans vous préoccuper. Spontanément, votre corps sait ce dont il a besoin, vous vous arrêtez de manger lorsque vous n'avez plus faim.

Vous êtes maintenant libre de ces vieux blocages et de ces pulsions alimentaires que vous aviez auparavant, ils n'auront plus d'influence sur vos pensées, ou sur la manière dont vous vivez votre vie, vous êtes maintenant libéré de toute pulsion alimentaire et de tous blocages.

Vous êtes imprégné avec un sentiment de paix, de confort et de soulagement profond. Appréciez vraiment ce sentiment de liberté.

Permettez à ce sentiment de sérénité de vous remplir de joie et de bonheur. Permettez à ce sentiment de liberté de s'incruster en vous et de dire au revoir à tous ces blocages et ces pulsions alimentaires qui ont été un tel fardeau pour vous auparavant.

Mais maintenant, cette guérison peut continuer. Ça peut continuer pour autant de temps que c'est nécessaire pour vous de faire les changements que vous avez besoin de faire. C'est très bien continuer ainsi.

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.

13. Cauchemars nocturne



Maintenant que vous êtes profondément détendu dans ce doux repos hypnotique, nous allons pouvoir effectuer un travail en profondeur pour éliminer ces cauchemars une bonne fois pour toute. Et comme vous savez ces cauchemars sont intrusifs pour votre bien-être. Et pour faire ce travail, nous allons dans une sorte de sommeil hypnotique qui est similaire au rêve lucide, qui veut dire que vous êtes également en train de rêver. Vous êtes aussi conscient que c'est un rêve.

Et par cette conscience vous pouvez changer le contenu de ce rêve pour qu'il soit plus doux et plus plaisant pour vous. Alors basculez de plus en plus profondément profond et imaginez que vous êtes dans votre lit, chez vous. Vous êtes dans votre chambre et vous venez de prendre une bonne douche ou un bain chaud, vous avez brossé vos dents et vous êtes prêt à dormir car vous avez eu une très longue journée.

Et alors que vous vous mettez sous la couette, confortablement et chaleureusement installé, vous regardez autour de votre chambre. Les rideaux ou les volets sont fermés, mais vous pouvez quand même voir des ombres dansées sur les murs. Remarquez la porte. Est-elle ouverte ou fermée ? Voyez où se situent chaque meuble de votre chambre. Vous vous sentez très confortable parce que c'est un endroit familier dans lequel vous vous sentez en sécurité. Votre tête se repose sur l'oreiller et vous pouvez sentir les draps fraîchement lavés, et la pièce est à une température ambiante.

Vous êtes bien, ici au chaud alors que vous pouvez entendre la pluie à l'extérieur qui ruissèle contre la vitre, et le vent qui s'agite entre les arbres. Vous êtes si confortable et au chaud, ici dans votre lit. Et alors que vous basculez dans un sommeil profond, vous pourriez voir des étincelles de lumières qui circulent dans votre esprit, peut-être des couleurs ou des formes, des rêves fantaisistes, ou peut-être que vous pouvez aller dans votre endroit favoris. Loin, très loin, alors que vous allez de plus en plus profondément endormis. Très bientôt, je vais compter de **1** à **10**, et alors que je commence à compter, vous pourrez voir qu'une légère brume apaisante, flotte dans votre esprit, et vous entrerez dans cette brume, en vous sentant en sécurité, si endormi et si détendu.

Et lorsque j'atteins le numéro **10**, vous serez de retour dans un de ces cauchemars que vous avez l'habitude de faire. Mais vous vous sentirez complètement détaché de ce rêve, même si vous pouvez vous voir dans ce cauchemar. Et vous serez capable de me dire les éléments de ce rêve effrayant et ce que cela signifie pour vous. Vous répondrez avec votre esprit supérieur, vous serez également quoi faire au quotidien pour empêcher que ces cauchemars reviennent.

Je vais compter jusqu'à **10** maintenant. **1**, cette brume chaleureuse commence à se déverser dans votre esprit, à **2** cette brume commence à vous enveloppé, mais vous vous sentez toujours aussi profondément détendu, confortable et en sécurité. A **3**, maintenant vous entrez dans la brume, **4**, et la brume vous enveloppe. A **5** vous vous sentez profondément détendu, **6** vous vous sentez de plus en plus endormi. A **7**, vous lâchez prise, vous vous détaché et vous pouvez vous sentir en sécurité d'une manière très plaisante et très confortable, **8**, rappelez-vous que vous ne dormirez pas vraiment. Vous serez conscient de tous ce qui se passe, alors que vous vous regardez à l'intérieur de ce rêve. A **9**, vous serez conscient de ma voix à tout moment que vous le désirez et **10**, et le cauchemar commence à prendre place dans votre esprit, mais vous vous sentez bien, calme, détendu et confortable.

Maintenant, même dans cet état profondément profond d'hypnose, vous pouvez entendre ma voix ainsi que tous les mots que je prononce. Vous serez aussi capable de parler, bien que vous soyez profondément détendu. Vous parlerez, et chaque mots que vous direz, vous mèneront encore plus profondément profond, dans cet état de relaxation profonde. Secouez légèrement votre tête lorsque vous êtes en plein dans ce cauchemar.

(Attendre le signal)

Très bien, maintenant, j'aimerais que vous analysez ce qui ce passe dans ce rêve effrayant. Dites-moi tous ce que vous pouvez voir, entendre ou ressentir. Mais, souvenez-vous, que ce cauchemar ne vous dérangera pas, car vous le regardez avec votre esprit supérieur. Vous êtes complètement détaché et détendu.

(Encouragez votre patient à raconter leur cauchemar dans les détails, et que veut dire chaque aspects de leurs rêves)

Très bien, maintenant que vous savez ce que ce cauchemar veut dire, demandez-vous ce que vous pouvez faire dans la vraie vie pour empêcher ces rêves effrayants, comme d'éviter de trop regarder des films d'horreur ou les informations à la télé, par exemple.

(Encouragez votre patient de parler de cela également, de ces choses qu'il peut faire pour prévenir tous cauchemars)

Imaginez-vous faire cela, au quotidien, dans votre vie de tous les jours, en faisant tous ce que vous devez faire pour empêcher ces mauvais rêves.

(Si le rêve est en rapport avec le fait d'être poursuivis ou d'être en danger, alors vous pouvez demander à votre patient de confronter toute personne ou situations qui le dérangent)

Très bien. Maintenant que vous savez ce que votre cauchemar veut dire, et que vous savez ce que vous avez besoin de faire, votre esprit supérieur accepte que maintenant ces cauchemars n'ont plus leur place dans votre vie. A partir de ce soir, vous n'aurez que des bons rêves, doux et plaisant. Mais si à une occasion, vos rêves sont un peu différents de ce que vous aviez pour habitude de faire, ça ne vous dérangera pas, parce que vous saurez que ce n'est qu'un rêve, rien d'autre, et vous l'écarterez de vos pensées tous simplement.

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.

14. Claustrophobie



Et alors que vous basculez encore plus profondément dans ce doux repos hypnotique, j'aimerais que vous visualisiez un endroit dans votre esprit dans lequel, vous vous sentez vraiment à l'aise et serein.

Ça peut être également une de vos pièces favorites de votre maison. Un endroit où vous avez tous vos petits trésors. Ou ça pourrait être un endroit très paisible que vous avez visité dans le passé, avec beaucoup de sentiments de bonheur et de mémoire positifs, attaché à cet endroit particulier.

Je serais silencieux pendant un petit instant, pour vous permettre de créer cet espace, en y ajoutant de la couleur, et des sentiments chaleureux de confort. Il pourrait même aussi y avoir votre musique favorite.

Lorsque vous pouvez visualiser cet endroit dans votre esprit, donnez-lui un nom, un mot ou deux qui vous vient à l'esprit et qui représente ce moment de bonheur dans cet endroit particulier.

PAUSE

C'est très bien. Et j'aimerais que vous sachiez et que vous compreniez que vous pouvez retourner à cet endroit chaque fois que vous le désirez. Vous n'aurez qu'à prendre quelques profondes respirations et de répéter ces mots clés que vous allez mettre en place tout à l'heure. Et alors que vous faites cela, vous vous retrouverez immédiatement de retour dans cet endroit spécial, plein de ressources.

Je sais que vous vous êtes senti mal à l'aise dans les endroits fermés, et que vous avez ressentis des problèmes de claustrophobie dans certaines situations, et cela est devenu un grand problème pour vous.

Et voulant vous débarrasser de cette phobie, vous avez déjà fait la moitié du chemin. Ici, dans ce doux repos hypnotique, votre subconscient va vous aider à éliminer toute panique ou angoisse que vous aviez l'habitude de ressentir lorsque vous vous trouvez dans un endroit fermé.

Alors préparez-vous à entreprendre un voyage très spécial, un voyage de découverte, au plus profond de vous-même.

Et aujourd'hui, j'aimerais que vous retourniez en arrière, vraiment en arrière, aux premiers moments de votre existence, dans l'endroit où vous vous êtes senti, le plus en sécurité. Visualisez-vous de retour dans les bras de votre mère.

Ressentez que vous voyagez dans le temps, et observez-vous devenir de plus en plus petit à travers les années, jusqu'à être redevenu un petit bébé, délicatement déposé avec amour, dans les bras de votre mère, ou de la personne qui s'est occupée de vous lorsque vous n'étiez qu'un nourrisson.

Souvenez-vous de ce confort chaleureux que vous avez ressenti. Cette sensation d'être blottis dans les bras d'une personne qui vous aime. Se sentir protéger par cette personne qui s'est occupée de vous, pour que vous ne manquiez de rien. Ressentez que vous êtes de retour à ce moment de confort total. Dans les bras de votre mère ou de la personne qui s'est occupée de vous lorsque vous étiez bébé.

Revivez plaisamment ce moment de tendresse et de confort chaleureux.

Et maintenant, j'aimerais que vous retourniez encore plus en arrière, juste avant votre naissance. Rendez-vous dans le ventre de votre mère à quelques mois avant votre naissance.

Imprégnez-vous de ces sensations de confort et de paix intérieure. La seule chose que vous entendez c'est les battements du cœur de votre mère. C'est obscur là où vous êtes et si confortable, que vous vous sentez en sécurité. C'est une merveilleuse sensation. J'aimerais que vous vous imprégniez totalement de cette expérience et de vous en souvenir. Souvenez-vous du commencement de votre existence. L'environnement le plus naturel pour vous.

En sachant, sans savoir comment, que vous aviez assez de place pour grandir et vous développer comme l'individu unique et merveilleux que vous êtes. On raconte que pendant ces mois de gestations, les bébés rêvent de ce que leur futur leur réserve.

Ils profitent de ce moment spécial pour le faire, à un moment quand le cerveau se développe et absorbe les stimuli externes, construisant de neuraux circuits pour leurs croissances et progrès.

Et parce que cette expérience est si naturelle, et que c'est votre première expérience avec l'existence, qu'un retour aux sources et à vos racines sont les bienvenus pour vous. Et vous commencez à vous sentir à l'aise et en sécurité lorsque vous êtes dans un endroit fermé.

Imaginez maintenant que vous revivez votre naissance, et que vous êtes accueilli par des lumières étincelantes, et que tous les sons que vous entendez sont amplifiés, et vous semblent étranges à votre première impression.

Dès les premières minutes de votre naissance, vous remarquez que la température a baissé. Vous vous sentiez tellement à l'aise et en sécurité, au chaud dans le ventre de votre mère, et vous aurez vraiment envie d'y retourner, pour vous sentir à nouveau en sécurité dans la chaleur et le confort de cet endroit fermé.

Vous auriez aimé y retourner maintenant que vous vous êtes libéré de cette vieille peur que vous aviez. La claustrophobie fait dorénavant partie du passé. C'est quelque chose qui vous bloquait auparavant, mais plus maintenant.

Imaginez maintenant que vous vous êtes retrouvé dans une très petite pièce ou dans un ascenseur. La pièce ou l'ascenseur mesure deux mètres carrés et la porte est grande ouverte à cent pour cent. Secouez légèrement votre tête pour m'indiquer que vous y êtes.

Attendre le signal

Très bien, maintenant dirigez-vous en direction de la porte et fermez là à moitié, pour qu'elle soit ouverte à cinquante pour cent. Et remarquez que vous vous sentez toujours à l'aise et en sécurité.

Indiquez-moi lorsque c'est fait. **À l'aise et en sécurité** sont vos mots clés. Maintenant, fermez la porte un petit peu plus, pour qu'elle soit ouverte seulement à vingt-cinq pour cent. Vous sentez-vous différent alors que vous faites cela ?

Et vous pouvez constater que vous vous sentez toujours **à l'aise et en sécurité**.

Très bien, maintenant fermez la porte un petit peu plus à nouveau, pour qu'elle soit seulement ouverte à 10 pour cent, et vous vous sentez toujours **à l'aise et en sécurité**. Comme vous pouvez le constater.

Maintenant, avant de fermer la porte un petit peu plus, j'aimerais que dans votre esprit vous retourniez dans votre endroit spécial. Un si merveilleux endroit dans lequel vous aimez vous retrouver.

Souvenez-vous du nom de cet endroit spécial. Imprégnez-vous de ce confort et de ce sentiment de sécurité que vous ressentez quand vous y êtes. Et sachez au plus profond de vous-même que vous pouvez vous y rendre chaque fois que vous en avez envie, en fermant tout simplement les yeux, en vous disant mentalement vos mots clés « **à l'aise et en sécurité** », et en vous visualisant les détails de cet endroit spécial. Et alors que vous faites cela, vous réalisez que c'était facile après tout.

Le fait d'être dans un endroit confiné vous permet de vous sentir à l'aise, en sécurité et si détendu.

Et dans votre esprit et dans votre imagination, vous fermez la porte complètement. Et alors que vous faites cela, vous fermez la porte sur toutes interférences avec l'extérieur, ce qui vous permet d'apprécier totalement votre espace sacré, dans la sécurité et le confort.

Dans le futur, chaque fois que vous vous retrouvez dans un endroit fermé et confiné, tout ce dont vous aurez à faire si vous le désirez, c'est de fermer les yeux et d'imaginer que vous êtes de retour dans votre endroit spécial et sacré. Vous vous sentez totalement à l'aise et en sécurité dans les endroits fermés et confinés.

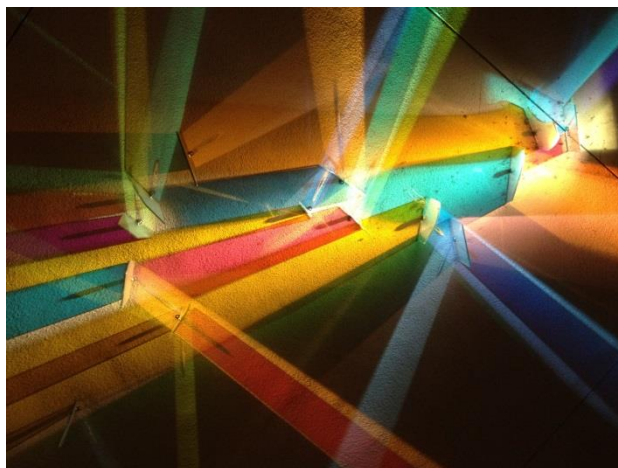
Et toutes ces suggestions sont fermement implantées dans votre subconscient et deviendront de plus en plus fortes jour après jour, heure après heure, minute après minute.

Et 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. Et à **5**, vos yeux sont ouverts. Grand ouvert.

Esprit et corps de retour à la surface.

15. Confiance en soi pour les enfants



Ferme les yeux, détends-toi et respire profondément. Et à chaque respiration que tu prends, ton esprit s'ouvre, absorbe et prétend à jouer à un jeu peu ordinaire dans lequel tu peux apprendre beaucoup de choses que même les adultes ne peuvent pas faire. Tu as une puissante imagination et tu peux l'utiliser pour t'aider dans toutes situations et de différentes manières, comme de travailler mieux à l'école, de t'améliorer aux sports, d'avoir confiance en toi, ou tout ce que tu veux faire, mais que tu trouves difficile à faire en ce moment.

C'est mieux de jouer à ce jeu-là avec les yeux fermés parce que tu peux voir les images dans ton esprit. Quand tu es prêt, laisse-toi glisser dans un état confortable et plaisant de relaxation, et imagine que tu as trouvé une cape magique, un moyen de transport imaginaire capable de voler dans les airs. Et tu sais que c'est magique, juste en voyant ces merveilleux fils de couleurs vert, violet et bleu comme des ailes de l'esprit et une étoile dorée magique au milieu, parsemée d'une poussière argentée tout autour.

La cape magique est capable de traverser l'immensité en un clin d'œil. Enfile-toi la cape maintenant et ressens sa texture. De quoi est-elle faite ? Aussitôt que tu as mis la cape, tu commences à te balancer et à bouger alors que tu t'élèves dans les airs. Et tu peux te sentir monter de plus en plus haut dans un merveilleux ciel bleu azur. C'est très bien, maintenant tu montes de plus en plus, plus haut et plus haut. Peux-tu voir et prêter ton attention sur le paysage en dessous de tes pieds ?

Peux-tu voir des arbres et des champs et des maisons ? Regarde en bas et monte plus haut, plus haut et plus haut, tu peux te sentir flotter maintenant. Peux-tu voir l'église et le petit lac ? Tu passes au-dessus en volant de plus en plus haut.

Dans la distance, il y a une forêt enchantée et tu commences à bouger en direction de la forêt. Et de cette hauteur, tu peux tout voir en dessous de toi très clairement. Et tu te diriges en direction de la forêt maintenant, et en regardant en bas tu peux voir qu'au milieu de la forêt se trouve un grand château blanc, absolument merveilleux, avec un pont-levis et une douve.

Et si tu regardes de plus près, tu peux voir la forme des portes et des fenêtres et cela paraît si accueillant que tu décides de flotter plus bas, et d'aller inspecter le château de plus près. Et tu flottes en descendant tout bas maintenant en direction de ce merveilleux château blanc en dessous de toi, en allant plus bas et plus profondément endormi. Plus tu te rapproches du château et plus tu deviens détendu et de plus en plus profondément endormi.

Plus profondément, tu descends, plus endormi tu deviens. Et plus tu te rapproches de ce merveilleux château blanc, plus détendu et confortable, tu te sens, alors que tu glisses dans ce merveilleux état de relaxation profonde. Descends maintenant, de plus en plus en plus profond. Tu atterris doucement et délicatement sur l'herbe verte au doux parfum. Et tu es si curieux d'explorer ce château blanc, que tu t'en rapproche toujours plus. Et alors que tu es en face d'une porte en bois très robuste, tu peux voir qu'il y a un écriteau :

« Bienvenu dans le château enchanté » et si tu veux tu peux inviter quelqu'un pour l'explorer avec toi, peut-être ton meilleur ami, ta mère, ton père ou bien ton frère ou ta sœur, si tu en as une. Ou une personne qui est spéciale à tes yeux. Si tu veux quelqu'un à tes côtés, alors fais ton vœu maintenant. Fais ton vœu maintenant si tu veux quelqu'un avec toi en un flash, et cette personne sera là avec toi.

Alors que tu fais ton vœu, une poussière argentée tourbillonne devant tes yeux, et la personne que tu as choisie pour qu'elle soit avec toi apparaît soudainement comme par magie. Vous vous rapprochez tous deux du château, vous passez le pont-levis.

Il y a un grand passage voûté devant toi et alors que tu te rapproches, la porte coulissante s'ouvre, te permettant d'entrer dans le château. Alors que tu rentres dans le château, tu es émerveillé par la taille de la pièce où tu te trouves. Et il y a tellement de portes pour que tu les ouvres, pour que tu les franchisses et que tu les explores. Toi, et ton invité regardés tout autour. Ce château existe depuis plusieurs centaines d'années et rien n'a changé. Dans une des pièces se trouve une grande table en chêne avec des gobelets argentés, du pain fraîchement cuit et du jambon. Tout paraît bien appétissant, l'odeur du pain t'emporte. Dans une autre pièce, tu découvres une vieille malle. Que vas-tu trouver à l'intérieur ? Tu te précipites en direction de la malle et tu ouvres le couvercle.

C'est si grand et si lourd. Dans la malle, il y a toutes sortes de jouets que les enfants avaient il y a six mille années en arrière, bien avant que les ordinateurs, les téléphones et les consoles de jeux apparaissent. Je veux que tu utilises ton imagination maintenant, pour pouvoir voir à quoi ressemblent ces jouets. Touche-les, ressens-les, et joue avec ces jouets. Imagine maintenant que tu peux voir un animal qui paraît en peluche, et qui attire tout particulièrement ton attention.

Quel animal peux-tu voir ? Visualise le bien et vois à quoi il ressemble. Quel est cet animal, est-ce un animal de compagnie, un animal sauvage ou bien un animal imaginaire et fantastique ? Ça pourrait être une licorne, un aigle, un singe ou bien un léopard. Chaque personne a un animal particulier qui les protège et les guide. Alors, visualise ton animal. Il est là pour te protéger et te guider. Cet animal doux et chaleureux commence à te dire quelque chose de très important, alors écoute-le attentivement.

Il te dit que le fait d'avoir confiance en toi est très important pour que tu te sentes bien au sujet de toi-même, et que c'est la clé pour que tu sois encore plus heureux, et qui te permet de faire toutes les choses dont tu as besoin et envie de faire. Ton animal t'annonce que tu es ici pour une bonne raison, car il sait que de temps en temps, tu ne te sens pas toujours bien, ou que tu ne te sens pas très beau, et que parfois tu as l'impression que tu n'es pas assez bon, et que tu n'arrives pas à faire les choses correctement comme les autres, qu'on ne t'aime pas et que tu n'as pas d'amis. Et alors qu'il te parle de ton manque de confiance en toi, il te tend une petite boîte, qu'il a été chercher dans la malle.

Et en ouvrant le couvercle de la boîte, tu es surpris de voir un miroir très ancien, avec des bordures dorées. « Et bien, regarde-toi dans le miroir », il te dit avec un ton chaleureux.

Et là, alors que tu te regardes dans le miroir, quelque chose d'étrange se produit. Le reflet que tu vois de toi-même est tout déformé, et tu commences à prendre conscience que tu ne ressembles pas du tout à ça, et tu te demandes pourquoi cette image de toi est si déformée.

Et ton animal de protection te propose d'entrer à l'intérieur du miroir, pour y voir un peu plus clair. Avec étonnement et curiosité, tu le suis alors qu'il t'invite à le faire. Et là soudainement, vous êtes emportés dans un tourbillon de poudre de lumière. Vous traversez et vous passez de l'autre côté du miroir. Et là, le « vrai toi » se dévoile, tu peux voir qui tu es vraiment. Tu es entré au plus profond de toi-même, dans l'endroit qui connaît et qui voit tout.

Dans ce merveilleux endroit se trouvent toutes tes capacités et connaissances. La pièce est remplie de photos de toi, accrochées au mur. Ce sont toutes ces choses que tu sais faire, et tu reconnais bien ces images. Ce sont des images de toi, qui sais faire du vélo, ou bien de dessiner ou de savoir faire rire les gens.

Il y a une multitude de choses que tu sais faire, et elles se trouvent toutes dans cette pièce. Tu peux te sentir fier de toi, alors que tout cela te rafraîchit la mémoire.

Maintenant dans cette pièce tu peux voir un grand tableau noir avec des craies, alors écrit tout ce que tu peux faire, mais que tu n'as pas encore eu le courage de faire. Je serais silencieux pendant que tu écris cette liste de choses que tu peux faire et que tu vas faire, maintenant que tu peux voir le vrai toi.

Une personne avec beaucoup de capacités et de qualités. Et lorsque tu auras terminé cette liste, j'aimerais que tu secoues légèrement ta tête pour m'indiquer que tu as terminé d'écrire ta liste.

(Attendre le signal)

Tu commences vraiment à prendre conscience que tu sais et que tu peux faire beaucoup de choses. Maintenant en explorant la pièce du fond, tu peux voir d'autres images de toi accrochées aux murs, mais cette fois-ci tu ne reconnais pas du tout ces photos, et tout cela t'intrigue vraiment. Ce sont des images de victoires, de fierté, d'objectif atteint.

Et ton animal de protection t'explique que ce sont les images de ton futur, maintenant que tu as retrouvé la confiance en toi. Maintenant que le « vrai toi » s'est dévoilé, tu es sur le bon chemin pour exaucer tout tes rêves. Car tu as trouvé la clé pour ouvrir les yeux de l'intérieur, et maintenant tu peux voir que tu es une personne extraordinaire avec beaucoup de qualités et de capacités.

Maintenant, il est temps de retourner de l'autre côté du miroir, avec ta nouvelle vision sur toi-même. Vous êtes transportés de nouveau dans le château près de la vieille malle. Et là en te regardant à nouveau dans le miroir, tu t'aperçois que l'image de toi qui en reflète est maintenant devenue plus lumineuse, avec des couleurs magnifiques.

Tu remarques les traits de ton visage si merveilleusement dessiné, ta posture est élégante et parfaitement proportionnée, tu te regardes avec les yeux de l'amour profond, car tu t'admires et tu es fier de toi. Ton regard sur toi-même a changé.

Tu es devenu la personne que tu es vraiment, une personne extraordinaire avec tout un tas de qualités qui demande seulement à être développé pour t'améliorer de plus en plus chaque jour, et dans tous les domaines de ta vie, grâce à la confiance en toi, que tu as retrouvé. Il est bientôt temps pour toi de dire au revoir à ton animal de protection, que tu pourras le revoir très bientôt, dans tes rêves peut-être, mais sache qu'il sera toujours avec toi.

Et juste avant de partir, il te tend le miroir en cadeau, et il te dit que chaque fois que tu te regarderas dans un miroir, tu verras l'image de toi comme tu l'es vraiment. Le « vrai toi » se dévoile. Chaque fois que tu te regarderas dans le miroir, ta confiance en toi grandira de plus en plus chaque jour.

Il y a des choses que tu n'arrivais pas à faire hier, mais qu'aujourd'hui tu peux faire. Et avec cette nouvelle confiance en toi, chaque jour tu apprends à faire de nouvelles choses, ce qui te donne de plus en plus de fierté envers toi-même.

Ici, c'est ton propre château enchanté, donc tu as la possibilité de le visiter autant de fois que tu veux grâce à ta cape magique. Tu peux explorer et jouer avec le contenu du coffre aussi longtemps que tu le désires et passer du bon temps avec ton animal de protection.

Alors que tu deviens de plus en plus endormi et de plus en plus lourd avec chaque mot que je glisse, permet seulement à ton esprit de continuer sa route, et chaque fois que tu veux rentrer à la maison, ta cape magique t'attendra dehors pour te ramener dans ton lit.

Et quand tu te réveilles le matin, tu te sentiras très content avec plein d'idées et de pensées créatives. Tu te sentiras calme et détendu et prêt à faire ce que tu as à faire. Ton esprit à accepter de nouvelles pensées et idées.

Quand tu es à l'école, tu es content parce que tu peux comprendre et te rappeler plus facilement les leçons que tu apprends. Quand tu dors chez des amis ou à l'extérieur tu te sens confortable et en confiance.

Quand tu es à la maison, tu es un enfant modèle, tes parents sont fiers de toi. Tu sais que tu es aimé. Tu te sens en sécurité, content et en confiance.

Tu te sens si détendu et prêt à revenir tout doucement à la surface en ramenant avec toi tous ces petits trésors. Tu as regagné la confiance en toi.

Alors, maintenant prépare-toi à revenir tout doucement à la surface, alors que je vais compter de **1** à **5**. Et au bout de **5**, tu seras totalement éveillé, serein et avec une grande confiance en toi.

1, 2...Tes yeux commencent à papillonner

3, 4....Tes yeux sont ouverts, grands ouverts.

5...Esprit et corps de retour à la surface.

16. Contrôle de la douleur



Important : Avant d'utiliser ce script, demander au patient de consulter un médecin pour confirmer la cause de sa douleur.

.....

Avant la séance : demander au patient de mesurer sa douleur entre 1 et 10, en sachant que 10 est le maximum.

La douleur est une sensation désagréable qui nous indique que quelque chose ne va pas. Chaque personne ressent l'intensité de la douleur différemment. La douleur s'installe pour indiquer qu'il y a un problème physiologique plus ou moins grave, c'est le message que vous envoie votre cerveau pour vous indiquer la zone à traiter et qui demande toute votre attention. Donc la douleur n'est pas toujours négative, et vous allez apprendre à comprendre pourquoi elle se manifeste et comment pouvoir la contrôler.

Il existe dans votre cerveau un anesthésiant naturel qui peut endormir toute partie de votre corps. Et c'est dans cette zone que vous allez travailler. Vous allez vous y rendre et explorer l'endroit. Mais avant tous, vous allez localiser la douleur, pour mieux la comprendre.

Alors, maintenant j'aimerais que vous imaginiez que vous pouvez ressentir tous les muscles autour de vos yeux qui se détendent encore plus profondément profond que le moment précédent.

Tous ces petits muscles sont si détendus et si confortables que la peau autour de vos yeux s'adoucit et s'apaisent, à chaque respiration que vous prenez. Vos yeux sont si détendus que même si vous le voulez, vous ne pourrez pas les ouvrir.

Alors, continuez comme ça, à vous détendre encore plus profondément profond, avec chaque mot que je glisse. Maintenant, ce merveilleux sentiment de relaxation que vous ressentez autour de vos yeux se répand sur tout votre visage et votre tête, descendant par votre cou et dans vos épaules. Cette relaxation poursuit sa progression le long de vos bras, dans vos mains et dans chacun de vos doigts en détendant chaque muscle et tendon.

Maintenant, ce merveilleux sentiment de relaxation se déplace dans tout votre corps en passant par votre poitrine et votre dos, par votre estomac et vos hanches, vos cuisses, vos genoux, vos mollets et dans vos pieds, tout le long jusqu'à vos orteils. Votre corps est si détendu et paraît aussi lourd qu'une masse de plomb. Maintenant que votre corps est totalement détendu, vous allez détendre votre esprit pour qu'il s'ouvre à un espace de guérison. Vous m'avez dit que vous aviez une douleur à/aux... **(Nommez la douleur)**.

Alors, imaginez maintenant que vous pouvez voir une porte dans l'œil de votre subconscient. Et cette porte vous permet d'accéder aux différentes zones de votre cerveau. Votre rôle est de trouver l'endroit qui gère les substances antidouleur. L'endroit dans lequel vous allez pouvoir contrôler la douleur et ressentir du bien-être. Vous devez atteindre l'endroit de votre cerveau qui produit ces endorphines. Vous arrivez à la réception du centre de douleur, le point relais du thalamus, l'endroit qui distribue des signaux aux différentes parties du cerveau. Imaginez que vous êtes dans un vaisseau et que vous voyagez dans votre organisme.

Vous longez la moelle épinière, vous traversez votre système nerveux et vous vous dirigez en direction de la zone douloureuse. Vous vous posez, et vous vous imprégnez de la situation.

Comment voyez-vous votre douleur, de quelle couleur est-elle, quelle est sa forme ? Pouvez-vous ressentir une émotion négative liée à cette douleur ? Est-ce que cette douleur représente quelque chose ou quelqu'un, vous apparaît-elle sous forme de symbole ? Prenez conscience des sensations désagréables de cette douleur.

Ressentez-vous des sensations de brûlure, de lourdeur désagréable, des pincements ou bien peut-être des élancements, des sensations pulsatives ou tout autre ressenti douloureux ? Évaluez maintenant l'intensité de votre douleur sur une échelle de **10** à **1**, en sachant que **10** est le maximum. Alors, prenez conscience de tous ces éléments :

La Couleur, la Forme, la ou les Émotions liées à la douleur, les Sensations de la douleur et l'Intensité de la douleur. Quelle que soit la nature de cette douleur, vous savez qu'elle est là pour une bonne raison. Avant tout, elle est là pour protéger votre organisme.

Lorsqu'il y a une stimulation du récepteur de la douleur, les influx nerveux qui répandent l'information parcourent en direction des nerfs sensitifs vers la moelle épinière. Et c'est à cet endroit-là que le message de douleur est soumis à un certain nombre de vérifications, ensuite l'information est acheminée vers le thalamus, l'endroit où la sensation de douleur se fait ressentir. Alors, avec votre vaisseau, dirigez-vous maintenant en direction du thalamus.

Le thalamus présente de nombreuses fonctions. Et la fonction qui vous intéresse est le fait que d'où vous êtes, vous pouvez contrôler les douleurs. Imaginez qu'avec votre vaisseau, vous survolez le cortex cérébral, et vous vous faufilez en dessous, avant de vous déposer délicatement dans la zone de contrôle des douleurs.

Et alors que vous atterrissez, vous êtes surpris de remarquer que vous vous êtes retrouvé dans une large pièce, séparée en deux par une paroi.

D'un côté, vous avez le thalamus droit et de l'autre le thalamus gauche. Cette structure connecte les endroits du cortex qui sont liés avec les perceptions sensorielles et le mouvement avec d'autres parties du cerveau et de la moelle épinière, qui a aussi rapport avec le mouvement et les sensations. Le thalamus, c'est l'endroit qui régule les informations sensorielles.

Imaginez qu'au centre de cette pièce, se trouve un grand tableau de bord. Et bien, votre mission est d'ajuster tout inconfort, de baisser le niveau de douleur, et de vous en libérer, pour votre confort. Alors, imaginez que vous pouvez voir maintenant, sur l'écran de la machine, votre douleur en 3 D. Voyez la couleur et la forme de la douleur. Et si la douleur est d'une couleur rouge par exemple alors, imaginez que vous utilisez le pinceau du logiciel de l'ordinateur, pour la peindre en rose, ou avec toute autre couleur qui vous apaise.

Ensuite, vous pouvez transformer la forme de la douleur en lui donnant une toute autre apparence. Prenez conscience de l'émotion derrière cette douleur, et acceptez qu'elle est là pour vous transmettre un message important. Et en étant dans cette pièce, vous comprenez immédiatement pourquoi elle est là, tous les ressentis par rapport à cette douleur surgissent à la surface et vous viennent à l'esprit. Si vous aviez des ressentis de brûlures, alors inversez la sensation avec des effets apaisants. Imaginez aussi peut-être une brise légère caresser cette zone douloureuse.

Votre subconscient sait comment adoucir et apaiser toutes sensations désagréables, jusqu'à les faire disparaître complètement. Voyez maintenant qu'il y a un gros bouton en face de vous avec un compteur de **10** à **1**. Rappelez-vous à quelle intensité était votre douleur tout à l'heure, et vérifiez à combien elle est réglée pour le moment sur le compteur.

Imaginez que votre douleur est à **5**, et que vous l'augmentez de deux crans, ressentez que la douleur s'amplifie. Très bien, maintenant redescendez, baissez l'intensité de nouveau à **5**, puis à **4...3...2**. Et, à **1**, vous pouvez ressentir maintenant la douleur qui se dissout et qui disparaît.

À partir de maintenant, vous savez que vous pouvez faire ceci, chaque fois que vous en éprouvez le besoin.

Et dans le futur si toutefois vous ressentez une douleur fortement déplaisante, alors vous pourrez imaginer que vous visitez la salle du contrôle de la douleur, le « thalamus ».

Et d'imaginer que vous êtes assis en face du tableau de bord pour régler toute éventualité qui pourrait se passer dans une des parties de votre corps concerné par la douleur, et baisser le volume en réglant l'intensité de la douleur, jusqu'à la faire disparaître complètement.

Vous vous sentez maintenant totalement détaché de la douleur et merveilleusement apaisé.

Très bien, maintenant, vous savez qu'il est bientôt temps pour vous de remonter à la surface. Alors, préparez-vous tout doucement à remonter, pendant que je vais compter de **5** à **1**, pour vous permettre de revenir à la surface, totalement éveillé et apaisé.

Revenez tout doucement à **5... 4...** vos yeux commencent à papillonner. À **3**, vos yeux sont ouverts, grand ouverts... **2** et **1...** Esprit et corps, de retour à la surface.

17. Dégoût pour la cigarette



Et pendant que vous êtes allongé là dans cette position confortable en écoutant le son de ma voix. Je veux que vous projetiez votre esprit dans le futur et que vous imaginiez que vous êtes allongé dans votre lit, vous somnolez et vous rêvassez. Votre esprit vagabonde, il pense à beaucoup de choses ainsi qu'à rien. Vous savez que quelquefois les rêves que vous faites peuvent paraître réels. C'était comme si le rêve était la réalité et la vie était un rêve et quand vous ouvrez les yeux vous vous demandez où vous vous trouvez maintenant. Et alors que vous êtes allongé là, à cet endroit, vous ouvrez ces yeux et vous regardez tout autour. Vous remarquez que ce n'est pas votre lit, vous êtes quelque part d'autres. Au lieu d'avoir vos choses favorites autour de vous, vous voyez des gens et des visages, avec une expression anxieuse et de la peur dans leurs yeux.

C'est à ce moment-là que vous remarquez qu'il y a quelque chose dans votre bouche, et vous pouvez entendre un son étrange dans vos oreilles. Quelque chose est accroché à l'arrière de votre tête et ce n'est pas une bonne sensation, alors vous essayez de tendre les bras pour arracher ce masque. Et en faisant cela, vous réalisez faiblement que vous avez du mal à respirer, vous êtes vite essoufflé. Vos bras sont incapables de faire quoi que ce soit et un sentiment étrange vous vient à l'esprit. Soudainement, tout le monde se précipite autour de vous. Quelqu'un appuie sur un bouton et un homme étrange vêtu d'une longue blouse blanche et deux personnes avec des tenues d'infirmière se précipitent à vous, et l'une d'entre elles dit à vos enfants d'attendre dehors. Ils ferment vite les rideaux autour de votre lit et vérifient votre pouls en pressant sur votre torse. Et vous pouvez voir la peur dans les yeux de vos enfants, qui essaient de ne pas pleurer, essayant d'être courageux et fort. Et vous avez envie de vous précipiter à eux, pour pouvoir mettre vos bras autour de leurs cous et de leur dire que tous se passent bien. Que vous êtes là avec eux et pour eux ! Et pourquoi est-ce qu'ils pleurent ? Pourquoi est-ce qu'ils sont si tristes ?

Mais le docteur sort de la pièce et secoue sa tête et il dit tristement « Je suis désolé, on a fait tout ce qu'on pouvait, mais c'est trop tard maintenant ». Et vos enfants demandent au docteur « Pouvez-vous faire quelque chose. Essayez, s'il vous plaît ». Mais le visage du docteur est triste et il dit « je suis désolé, j'aurais aimé qu'il y ait un moyen, si seulement il avait arrêté de fumer quand il était temps, cela ne se serait pas produit ».

Et, vous tentez tant bien que mal de crier, en leur disant « OK, c'est bon, j'arrête les cigarettes. Je ne veux plus fumer ». Mais aucun mot ne sort de votre bouche. Et à ce moment-là, vous espérez plus que tout au monde de n'avoir jamais fumé et que vous auriez dû arrêter de fumer il y a quelques années en arrière pour ne pas avoir à laisser vos êtres chers. Et vous pouvez voir par le chagrin sur leurs visages qu'ils ont vraiment besoin de vous. Et vous ne pouvez pas dire un mot et ils vous couvrent le visage avec un drap, mais vous n'y êtes pas.

Y êtes-vous ? Vous êtes ici, cette personne vous ressemble, mais vous êtes ici. Les prochains jours passent rapidement et cela pourrait être dans deux ans ou deux minutes, vous n'avez pas idée de ce que la vie vous réserve, si vous continuez dans cette voie. Seulement un vide, un vide obscur. Vous voyez et, vous ressentez tous le chagrin et les larmes, les pleurs et la tristesse qui s'y trouvent tout autour. Et vous vous enfoncez encore plus profondément et profondément. Ensuite, quelque chose se produit, vous vous êtes retrouvé dans une grande pièce avec des rangées et des rangées de sièges et il y a des fleurs de partout. Vous pouvez entendre l'hymne qui se joue, le son d'un orgue lugubre et triste. Il y a un homme vêtu d'une robe longue et d'une tunique blanche au-dessus de ses épaules. Et.....

« Qui est là ? » Ce n'est pas votre **oncle** (prénom) et votre **tante** (prénom) là-bas ? Et votre meilleur ami, qu'est-ce qu'il fait là ? Et ils sont tous habillés en noir et ils tentent difficilement de ne pas pleurer. Ah ! Mais il y a également vos pauvres **enfants** (prénoms) qui pleurent en sanglots. Et vous voulez vous précipiter à eux pour les prendre dans vos bras. Mais vous ne pouvez pas, parce que vous n'êtes pas là, vous êtes dans la boîte (de cigarette !).

Vous êtes dans la boîte et vous ne pouvez pas en sortir, mais vous pouvez voir tout le monde. Votre **frère/sœur** (prénoms), ainsi que tous les gens avec qui vous avez travaillé sont ici présents. « Laissez-moi sortir », vous criez, mais aucun mot ne sort de votre bouche froide de pierre. Et le couvercle de la boîte est déjà fermé et les rideaux se ferment, vous pouvez tous voir même que vous savez que vous êtes dans la boîte. Et vous pouvez voir qu'ils sont tous en train de boire du thé en parlant de vous, en disant qu'ils auront souhaité que vous n'eussiez jamais fumé ou que vous auriez dû arrêter quand il était temps, aujourd'hui même et que c'était trop tard.

Mais ce n'est pas trop tard, parce que cette situation ne s'est pas encore produite. Et cela ne va pas se passer parce que vous vous êtes donné une dernière chance. Vous pouvez vous arrêter, si vous le désirez vraiment.

Et vous le faites, vous voulez arrêter de fumer. Vous arrêtez de fumer dès maintenant et vous avez déjà arrêté, vous êtes un non-fumeur pour le reste de votre précieuse vie. Et chaque jour, vous êtes encore plus déterminé et motivé à rester un non-fumeur. Et si un jour on vous offre une cigarette ou si vous pensez à fumer ou si vous touchez une cigarette, vous verrez immédiatement une image du visage d'un de vos proches, qui vous viendra à l'esprit (**prénom de la personne proche du patient**). Ainsi que son expression du visage, le chagrin désespéré et ses larmes.

Toutes ces choses seront si irrépressibles et douloureuses que vous pousserez immédiatement cette pensée hors de votre esprit, vous ne pourrez plus fumer maintenant même si vous essayez. Et vous ne le faites pas, parce que vous valorisez votre vie (**et celle de vos enfants....si vous en avez**). Et vous aimez votre vie et vous aimez votre famille plus que tout au monde. Et vous n'avez aucune envie de leur faire subir ça.

Au lieu de fumer, vous commencez à prendre soin de vous. Vous avez décidé d'accroître votre santé en mangeant équilibré, et en faisant plus de sport régulièrement. Le plus que vous pouvez. Vous buvez beaucoup d'eau pour évacuer toute la nicotine en dehors de votre système et vous vous sentez merveilleusement bien.

La mémoire de ce que vous avez expérimenté aujourd'hui en hypnose s'estompera rapidement, mais si vous avez le malheur de mettre une cigarette dans votre bouche, cela sera assez pour vous rappeler fortement aux conséquences et ce que vous faites enduré à vos enfants et aux gens que vous aimez, qui comptent sur vous pour faire partie de leurs vies. Donc vous n'aurez pas cette cigarette, vous ne la voulez pas parce que les cigarettes sont du poison pour vous et vous méritez mieux que ça. La cigarette vous dégoûte, et vous êtes conscient que ça ne fait qu'empoisonner votre existence.

Et si vous continuez à penser à fumer, vous trouverez que ces images deviendront de plus en plus fortes et de plus en plus puissantes sur vos émotions. Alors, oubliez cette vieille habitude que vous aviez, et reprogrammez-vous comme une personne qui a le contrôle, sans les cigarettes.

Dès maintenant, fermez les rideaux sur ce qui s'est passé aujourd'hui et laissez tous dans votre subconscient.

Maintenant, j'aimerais que vous retourniez en arrière et que vous fassiez une régression dans le temps.

« Retournez à l'époque où vous avez fumé pour la première fois. Pourquoi avez-vous commencé à fumer ? » Est-ce pour faire comme les autres et se sentir intégré dans un groupe, pour s'affirmer ? Personne n'a vraiment apprécié cette toute première cigarette. Retournez aux premières sensations désagréables de cette première cigarette : vertige, nausée. Rappelez-vous cette première impression.

Imaginez que vous regardez une vieille image de votre première cigarette en couleur. L'image est près de vous, elle est claire et nette. Et pendant que vous regardez cette vieille image de vous en train de fumer, vous commencez à ressentir quelque chose de dégoûtant au niveau de votre estomac et qui remonte jusqu'à votre gorge alors que vous pensez toujours à la cigarette. Vous ressentez un dégoût intense, la température est chaude, il y a de la pression et une remontée acide, alors que vous voyez toujours cette vieille image de vous en train de fumer.

Et alors que vous continuez à penser à la cigarette, vous avez ce sentiment de dégoût et de vomir qui se développe dans votre gorge. Chaque fois que vous penserez à la cigarette, ou si vous avez le malheur de mettre une cigarette dans votre bouche, vous aurez une remontée acide qui partira de votre estomac jusqu'à votre gorge et vous aurez ce goût de vomir dans votre bouche. Dorénavant, rien que de penser à la cigarette provoque chez vous du dégoût et vous donne l'envie de vomir. Cette nausée est plus forte que la cigarette. Votre subconscient vous rappellera de manière instantanée de cette association, cigarette égale vomie.

Et quelle que soit la raison pour laquelle à l'époque, vous avez eu l'envie de fumer, quels que soient les avantages que vous avez eus en fumant vous n'en avez désormais plus besoin. Vous avez maintenant de nouveaux besoins. Vous êtes plus âgé, plus mûr, vous avez plus de connaissances. Vous avez maintenant envie d'avoir un corps en bonne santé, la tranquillité de l'esprit, et une bonne opinion de vous-même. Vous avez envie d'être fier de vous et de montrer **(à vos enfants....si vous en avez)** que vous êtes plus fort que ça. Parlez au « vous » de cette époque, à la conscience intérieure de cette époque et dites à cette conscience intérieure vos nouveaux besoins.

« Maintenant, revenez au présent et dites à la conscience intérieure d'aujourd'hui vos nouveaux besoins. Dites que le vieux besoin, le besoin de tirer sur des cigarettes (des bâtons de cancer), n'est plus nécessaire.

Vous avez maintenant de nouveaux besoins. Vous avez besoin d'un corps en bonne santé, de tranquillité de l'esprit et d'une bonne opinion de vous-même. »
« Ayant fait tout cela, vous n'avez maintenant plus besoin de cigarettes. À partir de maintenant, vous allez avoir très envie d'avoir un corps sain. Vous êtes maintenant un non-fumeur. Pensez à vous-même en tant que non-fumeur.

Voyez-vous dans toute situation en tant que non-fumeur. » Vous avez pensé à toutes les raisons négatives pour lesquelles vous fumiez, vous étiez l'esclave de la cigarette. Et vous faisiez ce qu'elles vous demandaient, même s'il vous fallait sortir au milieu de la nuit pour en acheter si vous n'en aviez plus. Et à partir d'aujourd'hui, vous pensez « JAMAIS PLUS JE NE FUMERAI », et chaque fois que quelque chose vous rappelle la cigarette, cette pensée changera tout de suite et vous penserez. JAMAIS PLUS JE NE FUMERAI.

Chaque fois que vous vous sentirez nerveux et que vous voulez prendre une cigarette, la pensée vous viendra forte et claire et vous penserez et vous vous direz mentalement « JAMAIS PLUS JE NE FUMERAI ».

Chaque fois que vous prendrez une pause et que vous vous détendrez et que vous sentirez que vous voulez prendre une cigarette, la pensée vous viendra forte et claire et vous penserez et vous vous direz mentalement JAMAIS PLUS JE NE FUMERAI. Cette pensée vous conduira.

Vous le désirez et il en est ainsi. La pensée vous viendra chaque fois que vous entrerez en contact avec une des choses qui vous créaient un désir pour une cigarette. Et au lieu d'être conditionné par ces choses et de prendre une cigarette, vous vous direz mentalement fort et clair « JAMAIS PLUS JE NE FUMERAI ».

Je vous accorde donc la permission de ne jamais fumer à nouveau.

JAMAIS PLUS VOUS NE FUMEREZ. L'envie pour la cigarette est totalement gommée, effacée de votre subconscient. La cigarette vous est indifférente, c'était comme si vous ne l'aviez jamais connu ou goûté.

La suggestion post-hypnotique pour le tabac

Maintenant, je vais vous dire quelque chose de très important. Écoutez-moi très attentivement, car je vais donner à votre subconscient quelques suggestions, sur lesquelles je voudrais que votre conscient oublie. Maintenant, je voudrais suggérer que chaque fois que vous avez l'intention de mettre une cigarette dans votre bouche, cela vous donnera envie de vomir instantanément et vous rendra extrêmement inconfortable. Et chaque fois que vous verrez la couleur rouge ou une lumière rouge, comme un feu rouge de la circulation cela renforcera le dégoût pour la cigarette. Vous n'aurez pas envie de manger plus que d'habitude. À la place, vous consommerez beaucoup d'eau du thé et des tisanes, votre comportement alimentaire ne change pas, bien au contraire, vous êtes plutôt attirée par des choix sains et vous mangez de petites quantités de nourriture aux bonnes heures de la journée, vous ne mangerez pas plus que d'habitude.

À partir de cet instant, chaque fois que vous voyez ou vous entendez prononcer le nom de la cigarette que vous fumiez, une sensation de dégoût va s'emparer de vous. Chaque fois que le nom de cette cigarette apparaîtra, votre résolution de ne plus y toucher deviendra plus forte. Chaque fois que vous verrez cette cigarette ou bien qu'une personne vous la propose, un dégoût va s'emparer de vous et vous refuserez de fumer, vous refuserez de fumer. À partir de maintenant, vous avez plus d'assurance en vous et vous débordez d'énergie, car vous ne fumez plus et vous ne mangez pas plus que d'habitude. Vous buvez beaucoup de thé, des tisanes et de l'eau. Vous gardez le contrôle et la discipline tout naturellement.

Et j'aimerais que vous oubliiez mes suggestions consciemment, et de vous en souvenir qu'inconsciemment. L'instruction que je viens de vous donner s'incruste dans votre esprit. Il vous est impossible de l'oublier inconsciemment. Vous avez bien compris cette instruction. Elle est fixée dans votre mémoire. Vous éprouverez une impulsion irrésistible à obéir. L'instruction que je vous ai donnée, vous sentez que vous vous en souviendrez au bon moment. Elle est bien ancrée dans votre mémoire. C'est plus fort que vous. Vous ferez ce que je vous ai dit de faire. Impossible de résister. Vous agirez de bon cœur, de votre propre gré, sachant que votre guérison (la disparition de cette mauvaise habitude) en dépend.

Vous agirez machinalement, automatiquement. Je vais bientôt vous réveiller et, au réveil, vous n'aurez aucune notion de l'influence qui vient d'exercer sur vous. Néanmoins, le moment venu, tout se passera comme convenu. Cela partira du plus profond de votre être, ce sera comme viscéral. À présent, vous allez oublier momentanément tout ce que je viens de vous dire. Sachant que maintenant, vous pouvez vous trouvez parmi des gens qui fument, vous aurez pitié pour eux et vous n'aurez aucune envie de fumer. Sachant qu'à partir d'aujourd'hui, vous pouvez finir votre repas sans avoir le besoin de fumer.

Sachant maintenant que vous pouvez travailler sous pression sans avoir le besoin de fumer, sachant que vous pouvez boire un café sans avoir le besoin de fumer, sachant que vous pouvez boire l'apéro sans avoir le besoin de fumer. Et vous savez maintenant que vous pouvez aller où vous voulez, quand vous voulez pendant tout le temps que vous voulez, sans avoir le désir de fumer, vous êtes libre. 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.

Maintenant, j'aimerais que vous commenciez à remonter tout doucement à la surface pendant que je vais compter de **1** à **5**, et au bout de **5** vous serez totalement réveillé, frais, calme et revigoré, avec un contrôle total de vous-même. Vous ne voudrez pas, et vous n'aurez plus besoin de cigarettes. Vous êtes totalement libre maintenant.

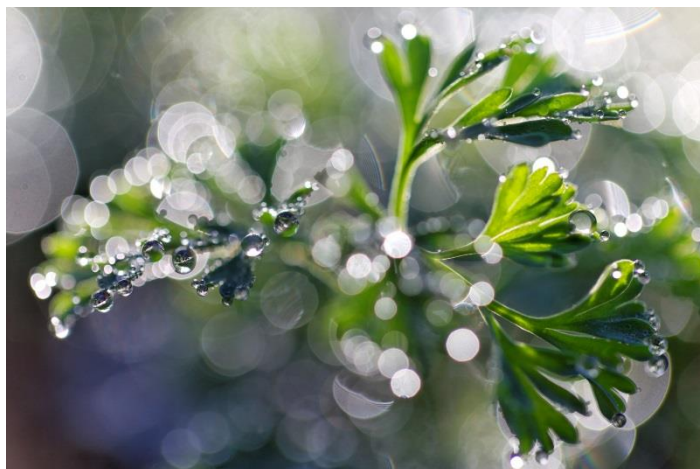
1... 2... Vos yeux commencent à papillonner

3... 4... Vos yeux commencent à s'ouvrir

5... Vos yeux sont ouverts. Grand ouvert.

Esprit et corps de retour à la surface.

18. Dépression



Et alors que vous êtes profondément détendu, je vous invite à visualiser, ou bien à ressentir, une masse obscure à l'intérieur de votre estomac, au niveau du plexus solaire exactement.

Cette masse obscure est votre dépression, celle que vous avez ressentie pendant quelque temps maintenant.

Et maintenant, je vais vous donner un moyen très efficace pour enlever, et pour supprimer ces sentiments de dépression une bonne fois pour toutes.

J'aimerais que vous preniez une longue et profonde respiration et pendant que vous inspirez, j'aimerais que vous fassiez sortir un peu de cette masse obscure, alors que vous expirez pour la retirer de votre estomac.

Et alors que vous expirez, cette masse obscure se dissipe au loin. Remarquez une ombre qui se dégage de votre estomac et qui s'évacue dans les airs.

Et à la place, vous pouvez ressentir une énergie puissante et positive qui s'installe en vous.

L'ombre s'est maintenant transformée en une énergie positive, alors qu'une fois de plus, vous prenez une longue, profonde inspiration, en retirant encore plus de cette masse obscure de dépression.

Et ensuite expirez-la pour la faire partir et pour laisser place à cette énergie positive qui s'installe dans votre estomac.

Et vous pouvez remarquer maintenant, même après cette petite extraction, que vous commencez à vous sentir un peu plus libéré, léger et joyeux.

Alors vous prenez une fois de plus, une longue et profonde inspiration et vous exhalez toute cette dépression loin de vous, afin d'être remplis à la place de cette merveilleuse énergie positive qui s'installe de plus en plus, en vous.

Maintenant, j'aimerais que vous continuiez à éliminer cette ombre et de l'expirer en dehors de votre corps, loin de vous, pour devenir à la place une énergie positive et lorsque vous sentez que vous avez tout dégagé, j'aimerais que vous me le fassiez savoir en bougeant légèrement votre tête.

PAUSE. (Attendre le signal)

Très bien, maintenant j'aimerais que vous commenciez à imaginer, à tenir compte, ou bien ressentir une petite boule de lumière blanche d'énergie dans votre estomac.

Et cette boule de lumière est seulement la taille d'une balle de golf, mais elle est bien plus légère, si légère que vous flottez presque, c'est une lumière blanche curative.

Et cette lumière blanche curative commence à briller de plus en plus et vous réchauffe de l'intérieur.

Maintenant, commencez à remarquer et à ressentir qu'elle devient aussi grande qu'une balle de tennis, vous pouvez ressentir que cette énergie positive grandit en vous de plus en plus, et qu'elle se répand dans tout votre corps.

Vous vous sentez si calme et en paix avec vous-même maintenant.

Cette belle et chaleureuse énergie curative enveloppe maintenant tout votre corps, vous êtes baignés dans une bulle d'énergie chaleureuse et curative.

Vous ressentez la chaleur et l'énergie flottées à l'intérieur de vous, et vous êtes remplis avec ce sentiment de sérénité profondément profond, alors que cette lumière blanche d'énergie curative s'étend dans chaque cellule de votre corps.

Vous rayonnez de l'intérieur comme de l'extérieur. Vous êtes si détendu et si confortable maintenant que cette énergie positive s'est emparée de votre corps.

Vous commencez à ressentir une paix intérieure et de petits papillonnements dans tout votre corps.

Et vous savez maintenant que vous êtes tellement apaisé, que vous êtes capable de gérer toute situation dans la sérénité la plus complète, maintenant que vous êtes remplis et enveloppés de cette énergie positive.

Vous êtes maintenant capable de faire face à toute situation et personnes.

Alors que vous continuez à ressentir cette chaleur et cette énergie qui s'est installée en vous définitivement, vous ressentez un bien-être profond et une paix totale dans tout votre être et dans chaque cellule de votre corps.

Cette lumière d'énergie fait partie de votre nouveau système, vous vous sentez profondément détendus maintenant que vous êtes totalement remplis de cette énergie, cette puissance positive.

À partir d'aujourd'hui, vous vous sentez mieux que jamais et vous êtes motivé et déterminé à suivre ce chemin dans l'épanouissement.

Toutes ces émotions négatives, que vous éprouviez auparavant ont maintenant disparu, elles se sont dissipées en dehors de votre corps et de vos pensées.

Vous vous êtes libéré, tout en vous est fluide. Et vous êtes plus que jamais motivé à vivre une vie épanouie.

Et grâce à cette reprogrammation d'aujourd'hui, vous vous sentez nettement mieux, vous éprouvez de la joie et du bonheur.

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.

19. Dérèglement de la thyroïde



Alors que vous entrez dans le niveau le plus profond d'hypnose, votre subconscient est ouvert et réceptif aux suggestions qu'il entend. Et vous pouvez permettre à votre imagination d'avoir le contrôle complet alors que nous partons pour un voyage magique à l'intérieur de votre merveilleux corps.

Le corps humain est un système merveilleux qui s'est occupé de vous pendant toute votre vie et qui continuera à le faire aussi longtemps qu'il se le permet. Le corps a une capacité remarquable de se guérir. Souvenez-vous combien de fois vous vous êtes blessés ou coupés quand vous étiez un enfant. Et comment toutes ces cellules de votre corps qui le font si bien fonctionner se sont activées pour produire des anticorps et d'autres substances de guérison.

Chaque cellule de votre corps a une mémoire, et c'est de cette manière-là que nous créons l'immunité des maladies d'enfance. Et comme chaque muscle, nerf et glande dans votre corps sont composés de cellules, c'est facile de constater l'apparence de ces mémoires puissantes avec votre imagination.

Alors ce que nous allons faire aujourd'hui, c'est de rassembler les mémoires dont vous avez besoin pour régler votre thyroïde, afin de les aider à rétablir l'équilibre parfait des hormones T4 et T3. Ces hormones sont responsables de la régularisation de plusieurs aspects de votre métabolisme et elles affectent également les calories que vous brûlez, ainsi que la température que vous ressentez. Et tellement plus...

Votre thyroïde contrôle votre métabolisme et quand il délègue l'équilibre parfait d'hormones dans chaque cellule de votre corps, celui-ci répondra d'une façon plus saine et plus harmonieuse. Alors, laissez-vous guider et imaginez que vous vous préparez pour ce voyage inhabituel.

Imaginez qu'il y a une combinaison de plongée en face de vous, la même combinaison qu'un plongeur sous-marin utilise. Alors, enfiler la combinaison de plongée, et sentez-en la texture, elle est faite de néoprène, une forme de caoutchouc. La vôtre est différente que celle d'un plongeur sous-marin classique, celle-ci est plutôt adaptée au genre de voyage que vous êtes sur le point d'entreprendre. Vous vous sentez très confortable et à l'aise dans votre nouvelle peau et vous la fermez jusqu'en haut pour vous sentir encore plus protégé et en sécurité.

Et alors que vous attachez la ceinture autour de votre taille, vous remarquez qu'il y a comme un sac en éponge, attaché à un cordon et relié à votre ceinture, dans lequel vous allez mettre toutes ces cellules de mémoire à l'intérieur. Et alors que vous êtes prêt, vous commencez à ressentir que vous devenez de plus en plus petit. Et en regardant tout autour de vous, j'aimerais que vous imaginiez que vous jetez un coup d'œil à l'intérieur du sac. Et en faisant cela, vous remarquez qu'il n'y a rien à l'intérieur.

Mais ce sac est assez particulier, il est capitonné avec du matériel doux et léger afin de protéger les cellules de mémoire importantes. Vous accrochez le sac solidement à votre ceinture, en vous assurant que le cordon est bien serré. Vous avez aussi besoin de votre petite trousse à outils, qui contient tout ce qu'il faut pour votre voyage et pour régler toutes éventualités. Et vous l'attachez de l'autre côté de votre ceinture.

Alors quand vous êtes prêt vous pouvez vous imaginer que vous plongez dans votre corps. Et cela n'a pas d'importance comment, vous le faites. Ce qui est important c'est de ressentir que vous êtes entré à l'intérieur de votre corps et que vous nagez tout autour.

Imaginez l'intérieur de votre corps, voyez la grandeur de ces organes vitaux et ces veines qui font la force de vie, et l'énergie qui circule. Imprégnez-vous de cet univers et flottez à l'intérieur, voyez chaque organe dans votre corps.

Tout cela ressemble aux courants d'une rivière. C'est si incroyable, le corps est merveilleusement fait.

Peut-être que vous pouvez être conscient de votre cœur qui bat doucement et avec rythme, ou bien de vos reins qui font simplement leur travail, en nettoyant et éliminant les toxines.

Les cellules sont comme votre armée intérieure, elles sont là, conscientes et prêtes à lutter contre d'éventuels envahisseurs. Et ces cellules vous reconnaissent et vous saluent chaleureusement, parce qu'elles savent qui vous êtes une personne capable de s'auto-guérir.

Chaque personne a en elle son problème et sa solution. Et vous savez que pour régler un problème, il faut le gérer avec un autre état d'esprit, autre que celui qui l'a créé initialement. Et vous avez toutes les capacités nécessaires, pour vous soigner. Tout est à l'intérieur de vous.

Regardez bien autour de vous avant de commencer votre tâche et je veux que vous vous sentiez à l'aise et confortable à l'intérieur avant de procéder. Vous pouvez constater que certaines de vos cellules veulent venir à vous pour se présenter, et c'est l'occasion idéale de pouvoir les remercier pour tout le travail qu'elles font pour vous.

Je serais silencieux pendant quelques instants pendant que vous explorez un peu plus l'intérieur de votre corps, et quand vous entendrez à nouveau ma voix, vous serez prêt à visiter la glande de la thyroïde.

(Pause pendant 2 minutes)

Très bien, prêtez à nouveau votre attention sur ma voix, car nous allons maintenant localiser votre thyroïde. Elle est logée en forme de papillon devant votre cou. Vous devriez donc voyager vers le haut ou bien vers le bas, selon l'endroit où vous vous trouvez. C'est seulement une petite glande, elle a deux lobes qui sont allongés le long de la trachée et sont liés ensemble par une bande étroite de tissu thyroïdien, connu comme l'isthme.

La fonction de la thyroïde est de prendre l'iode qui se trouve dans beaucoup de produits alimentaires et de le convertir dans des hormones de thyroïde T4 et T3. Les cellules de thyroïde sont les seules cellules dans votre corps qui peuvent absorber l'iode. Ces cellules combinent l'iode et l'acide aminé tyrosine pour fabriquer les hormones T3 et T4.

Les hormones T3 et T4 sont alors libérées dans votre circulation sanguine et sont transportées partout dans votre corps où ils contrôlent votre métabolisme, la transformation d'oxygène et les calories, à l'énergie.

Chaque cellule dans votre corps dépend d'hormones de thyroïde pour la régularisation de leur métabolisme. Une thyroïde normale produit environ 80 % de T4 et environ 20 % de T3. Cependant, le T3 possède environ quatre fois plus d'hormone que le T4, donc vous pouvez voir l'importance d'avoir l'équilibre parfait de ces hormones. La thyroïde est sous le contrôle de la glande pituitaire, une petite glande la taille d'une cacahuète à la base du cerveau. Quand le niveau d'hormones de thyroïde T3 et T4 baisse trop bas, la glande pituitaire produit une Thyroïde stimulante d'hormone qui permettra à votre thyroïde de produire plus d'hormones.

Sous l'influence de votre TSH, la thyroïde fabriquera et sécrétera T3 et T4 en augmentant leurs niveaux de sang. Les sens pituitaires répondent en diminuant la production d'hormone de TSH.

Vous pouvez également imaginer votre thyroïde comme un four et la glande pituitaire comme le thermostat. Les hormones de thyroïde ressemblent à la chaleur. Quand la chaleur revient au thermostat, il éteint celui-ci. Quand l'endroit se refroidit, quand les niveaux d'hormone de thyroïde baissent, le thermostat se rallume et la TSH et le four produisent plus de chaleur, qui sont vos hormones de thyroïde. Ce qui vous arrive est comme ce four qui s'est dérégulé, mais les cellules de mémoire qui devraient fonctionner parfaitement sont toujours là. Et vous pouvez leur demander de se manifester pour que vous puissiez en prendre conscience.

Expliquez aux nouvelles cellules que vous êtes ici pour aider à réparer votre corps afin de s'équilibrer et d'assurer le bon fonctionnement de votre glande thyroïdienne. Ces cellules n'ont pas réalisées les effets négatifs qu'elles ont eus sur vous. Alors, soyez délicat et réalisez ce règlement avec douceur, en leur demandant de permettre aux cellules de mémoire plus vieilles et plus sages de se manifester pour qu'elles puissent enseigner aux nouvelles cellules, leurs fonctions réelles. Et alors qu'elles se présentent à vous, expliquez-leur ce que vous voudriez qu'elles fassent. Les nouvelles cellules peuvent continuer leur travail pendant ce processus.

Et, en attendant, vous devez prendre les cellules de mémoire les plus anciennes et les plus sages, celles qui vous ont si bien servis auparavant, avant ce problème de thyroïde, en les orientant jusqu'à votre cerveau. Là, où elles peuvent régler le thermostat à la bonne température. Placez les cellules les plus anciennes, délicatement dans votre sac en éponge et avant que vous voyagez jusqu'au cerveau, jetez un coup d'œil autour et assurez-vous que tout est en place. Si quoi que ce soit est dérégulé ou a besoin d'être fixé, souvenez-vous alors, que vous avez toujours votre sac à outils et que vous pouvez faire n'importe quelles manœuvres afin de réparer ce que vous avez à réparer, votre subconscient sait comment faire.

Alors, regardez autour de vous, je serais silencieux pendant un petit moment pour vous permettre de régulariser et de stimuler votre glande thyroïdienne, pour qu'elle fonctionne normalement et qu'elle soit équilibrée. Faites ce qu'il y a à faire pour faire les réparations nécessaires.

(Pauser pendant 2 minutes)

Et quand vous êtes prêt, préparez-vous à emmener vos cellules de mémoire jusqu'au cerveau. Maintenant, prenez conscience que la glande pituitaire est réglée par une autre glande, connue comme l'hypothalamus. L'hypothalamus fait partie du cerveau et produit une hormone qui envoie des messages à la glande pituitaire afin de stimuler la thyroïde.

Vous pourriez imaginer l'hypothalamus comme la personne qui règle le thermostat puisqu'il indique à la glande pituitaire à quel niveau la thyroïde devrait être réglée.

Emmenez les cellules de mémoire dans votre cerveau, en les retirant doucement du sac et en les présentant à l'hypothalamus, pour qu'il se souvienne comment travailler plus normalement et plus efficacement pour vous.

Vos cellules de mémoire peuvent rester là pendant quelque temps, maintenant. Et ces nouvelles cellules qui sont logées dans votre thyroïde peuvent profiter de leur expérience et de leur sagesse. Et si elles veulent y retourner plus tard elles peuvent, elles connaissent le chemin.

Alors, dites au revoir pour le moment aux cellules de votre corps et de votre organisme et permettez à votre subconscient de rappeler à ces cellules et glandes comment faire leur travail adéquatement.

Et elles le feront, parce que chaque fois que vous verrez un sac semblable à celui que vous aviez, peut-être aussi inconsciemment dans vos rêves, votre subconscient rappellera à vos glandes et cellules de s'équilibrer à chaque niveau et de fonctionner parfaitement à nouveau.

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.

20. Développement psychique



Tout le monde à une perception extra sensorielle, tout le monde à un potentiel psychique, mais beaucoup de gens ne sont pas conscients de leurs dons. Quelques personnes sont conscientes de leurs dons psychiques, mais ne savent pas comment s'en servir.

D'autres savent comment utiliser leurs dons, mais ne savent pas comment le mettre en pratique. Et même qu'il n'y a pas de raccourci, pour développer ses capacités extra-sensorielles, ce processus peut vous aider à faire ces trois choses.

Vous allez apprendre à découvrir vos capacités, et comment développer et utiliser ces talents pour aider les autres et pour votre usage personnel. Votre capacité psychique peut s'améliorer et s'accroître, en travaillant avec ce processus patiemment.

Le développement psychique c'est aussi de laisser partir cette peur de l'inconnu et de vous construire selon vos idéaux.

Le fait que vous appreniez à vous connecter et d'être en symbiose avec votre don vous permet d'élargir les frontières de votre esprit, et de vous ouvrir doucement à tout un monde spirituel. Vos dons psychiques dormants et vos limitations cachées peuvent être découverts et réveillés.

Alors si vous prenez une profonde inspiration et que vous exhalez l'air très lentement. Vous pouvez imaginer que votre respiration est comme l'océan, avec ses vagues qui tangent.

Peut-être même que vous pouvez entendre le son des vagues qui s'étendent sur le rivage. Visualisez ces vagues pendant que vous inspirez profondément et que vous exhalez tous l'air doucement et lentement.

Et imaginez que vous êtes allongé, sur ce sable chaud. Vous pouvez imaginer que tout le poids que vous avez s'envole de votre corps. Utilisez votre imagination, alors que c'est un cadeau que vous avez et qu'il faut utiliser et apprécier.

Imaginez que vous commencez à flotter, petit à petit. Permettez-vous seulement de flotter juste au-dessus de votre corps. Et appréciez cette sensation que vous avez, de vous élever et de flotter au-dessus de vous.

Et si vous prenez une autre profonde respiration, vous pouvez évacuer toutes pressions et tensions qui vous ont fait obstacle auparavant, et qui vous ont bloqués. Et en les relâchant, vous commencez à ressentir que vous vous élevez, un petit peu plus.

Vous vous sentez en sécurité et très détendu. Vous pourriez vous imaginer maintenant comme un aigle et que vous déployez les ailes de votre esprit, la bonne image vous viendra en tête.

Ressentez cet envol, alors que vous vous élevez en direction d'une conscience de soi plus élevé.

Vous flottez librement dans les airs et vous pouvez voir les paysages en dessous de vous. Voyez les couleurs de la planète. Les bleus et verts, les tons de la terre.

Imprégnez-vous de cette vue majestueuse et de ce panorama sidérant de l'univers. Volez et glissez dans le rythme de la vie. Dansez avec le vent alors que vous vous élevez toujours plus haut.

Vous vous êtes libéré de ces blocages qui vous retenaient auparavant, comme le doute, les limitations et la confusion.

Ressentez ce halo de vie qui vous entoure chaleureusement, et imprégnez-vous de cette harmonie qui fait que vous êtes connecté avec la création. Observez tous ces éléments un petit moment, avant de continuer d'aller toujours plus haut.

En direction de la lumière et de la beauté universelle. Vous êtes entouré par de la pure beauté dans ce sanctuaire de l'espace. C'est l'endroit où d'autres mondes existent, et votre esprit est prêt à recevoir pleinement ce merveilleux cadeau de l'univers.

Si vous décidez que votre destinée c'est d'aider les gens, alors vous pouvez découvrir et développer votre don extra-sensoriel. Quand vous choisissez d'aider d'autres personnes avec de la patience, de l'amour et de la compassion, vous devenez automatiquement un canal de bénédictions.

Soyez conscient et alerte alors que la vérité vous ouvre la porte à toute nouvelle connaissance, à de nouveaux horizons et de nouvelles dimensions.

Suivez cette nouvelle voie qui s'ouvre à vous et qui vous attire tout naturellement. Et alors que vous lâchez prise de toutes limitations, doutes et autres influences négatives, vous ouvrez la voie pour l'amour pur, la patience et la sérénité. L'esprit vous guide pour que vous appréciiez la récompense de votre nouvelle réalité.

La connaissance la plus élevée est généralement communiquée en silence, alors c'est quelque chose que vous pouvez faire chaque jour de votre vie. Soyez réceptive à cette ouverture dans laquelle votre esprit vous guide.

Votre conscience supérieure vous guide et vous protège, même quand vous n'êtes pas conscient de cela. Grandissez en silence dans votre monde spirituel. Soyez attentif et écoutez. Votre conscience supérieure connaît vos besoins et vous guide pour vous éclaircir et vous montrer le chemin. L'univers clarifie votre esprit. Certaines personnes ont plusieurs dons, et c'est possible que ce soit ce qu'il vous arrive.

Et ce que vous devez faire, c'est d'utiliser vos dons, ne les ignorez pas. La manière de tous les identifier, c'est de les essayer un par un. Lorsque vous êtes avec quelqu'un, apprenez vraiment à l'écouter. Avec vos oreilles internes et externes.

Vous pourriez entendre des choses qui se situeraient à un niveau plus haut de conscience, vous pourrez comprendre la profondeur de ces paroles dans une toute nouvelle dimension. Écoutez également votre voix intérieure et prenez-en conscience. Lorsque vous rencontrez une personne, ou que vous allez quelque part, imprégnez-vous vraiment de la situation, et percevez-la avec votre vision intérieure. Voyez et comprenez ce qui se passe au-delà de tout événement.

Ouvrez-vous à toutes les impressions, regardez en profondeur. Si vous sentez que vous avez le don de guérir, utilisez ce cadeau. Utilisez ce don, car il est là pour la bonne cause, pour vous aider et pour aider les autres, s'ils le désirent. Ayez de la gratitude et utilisez ce don quotidiennement, pour alimenter cette force.

Vous avez toutes les capacités et connaissances nécessaires pour développer votre don de plus en plus chaque jour. Toutes ces informations sont stockées dans votre conscience supérieure, et elles vous aident à voir tout ce qui existe, tout ce qui a existé et tout ce qui existera.

Le processus est enclenché et vous vous développez de plus en plus, votre conscience s'est élargie. Vous vous êtes débloqué et vous avez maintenant accès à de nouveaux horizons.

Votre esprit est maintenant totalement ouvert et réceptif, alors que vous continuez jour après jour d'aller vers la lumière. **PAUSE.**

Maintenant, vous allez créer une image ou un symbole de vous-même, en train d'utiliser votre don psychique. Intégrez une image de vos idéaux accomplis et de vos objectifs, à ce symbole. Et visualisez cette image comme si vous l'aviez déjà accompli.

PAUSE

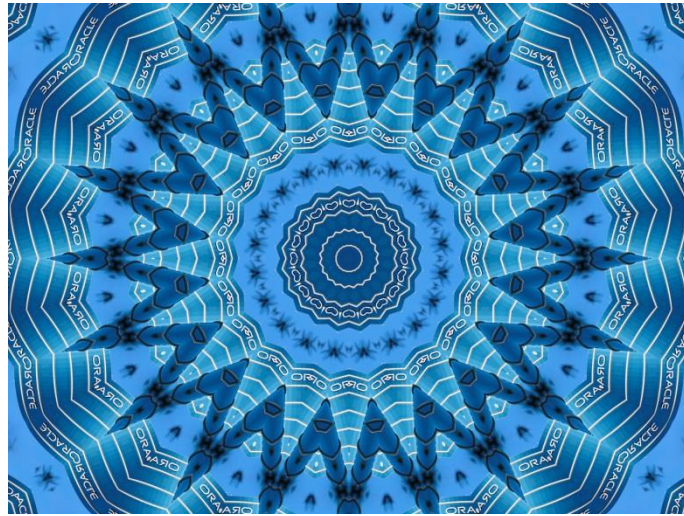
Maintenant que tout est plus clair pour vous, vous pouvez redescendre, en vous laissant doucement flotter tous bas. Et vous atterrissez à nouveau dans cette belle plage ensoleillée. En ramenant avec vous tous ce bien-être et toute cette légèreté et cette ouverture d'esprit. Écoutez les vagues et souvenez-vous de toutes ces nouvelles impressions que vous avez ramené de votre voyage spirituel, l'énergie, les symboles, la clarté de l'esprit, et la rencontre avec votre esprit supérieur.

Vous vous sentez différent et votre vision a changé, vous vous sentez parfaitement bien. Vous allez dorénavant développer votre don, et apprendre à l'utiliser quotidiennement, alors que votre ouverture d'esprit est plus prononcée, bien plus que jamais auparavant. Et tout cela peut continuer au-delà de cette séance, pour vous permettre de vous sentir encore mieux. Et c'est pour cela que vous allez entreprendre un nettoyage énergétique.

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 et à **5...** Vos yeux sont ouverts, grands ouverts. Esprit et corps de retour à la surface.

21. Devenir Créative



Et maintenant que vous êtes profondément détendu, j'aimerais que vous imaginiez que vous êtes dans le désert. Imaginez que vous êtes comme perdu dans cette immensité.

Et le sable est d'un blanc, qu'il se confond presque avec le ciel. Ça fait des heures que vous marchez et vous commencez vraiment à avoir soif. Et vous continuez votre route pour voir si vous pouvez trouver un point d'eau pour vous y rafraîchir.

Mais rien, ni personne ne paraît se dresser sur votre chemin. C'est le désert total. Vous ne pensez à rien d'autre, seulement de vous sortir de cet endroit hostile. Vous ne pouvez plus penser tellement qu'il ne vous reste que peu de force. Vous ne savez quoi faire, car rien ne vous vient à l'esprit.

À bout et sans énergie, vous vous effondrez près du premier rocher que vous apercevez. Ce rocher vous tiendra au frais et à l'abri des tempêtes de sable.

Vous trouvez que c'est dur de penser, alors vous décidez que vous allez passer la nuit à cet endroit-là. Vous décidez de vous poser pour y voir plus clair.

Un magnifique coucher de soleil se dessine à l'horizon. Vous admirez cette beauté, alors qu'une brise chaleureuse vient caresser votre visage. Le vent vous murmure des mots.

« Vous avez toutes les capacités nécessaire, pour vous sortir de cet état de stagnation, et de pouvoir rejoindre le royaume ».

Vous commencez à réfléchir pour savoir ce que cela veut bien dire. Et vous vous laissez emporter à rêvasser, comme le vent qui emporte ces grains de sable pour les déposer un peu plus loin.

Votre esprit s'est laissé guidé par le vent jusqu'au royaume, pendant que votre corps est toujours ici assoupi près de ce rocher. Et bien, ce rocher représente l'obstacle entre vous et les étapes à réaliser pour atteindre vos objectifs.

C'était comme si ce rocher bloquait votre imagination et votre esprit créatif, pour pouvoir puiser dans vos ressources les plus profondes. Et alors que vous examinez le rocher de plus près, vous pouvez en distinguer des formes et des visages.

Et bien, ces choses et ces personnes représentent les symboles de votre blocage, par rapport à votre manque de créativité.

Alors vous prenez conscience que vous n'êtes pas tombé ici par hasard, et il va falloir vous en inspirer. Alors imprégnez-vous de tous ces éléments et libérez-vous de tous ces blocages.

Soyez créatif. Faites le maintenant, de la meilleure manière que votre subconscient sait comment faire.

Je serais silencieux pendant quelques instants pour vous permettre de vous libérez de ces blocages.

Alors allez-y faites-le à votre manière, peut-être en prenant une autre petite pierre et en la frottant contre ce rocher, afin d'effacer ces éléments négatifs. Et lorsque vous aurez terminé, veuillez me faire signe en secouant légèrement votre tête.

Attendre le signal

Vous commencez à y voir plus clair maintenant que l'intuition vous gagne. Et maintenant que vous avez su être créatif et imaginatif vous voilà devant la porte d'un magnifique royaume.

Il y a des portes et des fenêtres majestueuses de tout côté. Et vous réalisez qu'une fois à l'intérieur, vous aurez une multitude de pièces à explorer, car en passant par la grande porte, vous avez accès à toutes ces possibilités infinies.

Votre esprit est grand ouvert et s'inspire de tous ce qu'il voit. Les peintures accrochées aux murs vous aspirent comme si vous étiez à l'intérieur de ces images et que vous reviviez chaque scène.

Vous avez accès à tout un tas d'informations, vous les assimilez, et vous les transformez à votre manière en leur ajoutant des éléments de votre vie passée et présent, ainsi que des éléments de votre subconscient et de tout autre univers qui se présentent à vous, alors que vous entrez dans une pièce très spécial.

Et elle est si grande que vous n'y voyez pas la fin. Ça ressemble à un énorme musée. Vous remarquez un vieil appareil photo sur une belle table ancienne magnifiquement gravée.

Et vous commencez à photographier tous ces objets tout aussi insolites les uns que les autres. Et chaque objet vous laisse une impression ou bien un déjà-vu. Vous collectez toutes ces informations en les ramenant avec vous au plus profond de vous-même.

Vous vous sentez plus que jamais connecté alors que vous apercevez une toile avec des pots de peinture.

Et là, vous laissez une fois de plus votre créativité vous guider. Vous déposez les photos que vous avez prises tout à l'heure et vous les alignez devant vous.

Vous fermez les yeux et vous prenez une profonde respiration pour vous guider à connecter dans votre esprit toutes ces nouvelles images avec vos pensées, afin que votre subconscient vous attribue une impression. Et cette impression enclenche votre créativité.

Alors inspirez profondément maintenant, alors que vous commencez à peindre, quelque chose d'unique et de créatif. Une multitude d'idées nouvelles flottent dans votre esprit, vous êtes pris par cette énergie créative, un tourbillon d'informations circule dans votre esprit, c'était comme si le temps s'était arrêté.

Vous créez un symbole en utilisant les meilleures couleurs, pour créer une peinture lumineuse. Ce symbole est la source de vos inspirations créatives.

Votre chef d'œuvre ressemble à un mandala. Ce mandala est comme une carte qui vous montre le chemin à prendre. La chaleur du soleil vous réveille, et vous réalisez que vous avez passé la nuit ici contre ce rocher. Et tout d'un coup, vous vous souvenez de votre rêve. Vous avez rêvé du rocher et d'un royaume.

Et là, votre intuition vous guide, et vous commencez à le soulever. Et bien qu'il soit assez lourd, vous arrivez quand même à le déplacer, en vous concentrant et en rassemblant toutes vos forces.

Et à votre grande surprise, vous pouvez voir qu'il y a une petite boîte. Vous ouvrez la boîte, et à l'intérieur vous pouvez voir qu'il y a un parchemin et une boussole. Vous déroulez le parchemin pour y découvrir son contenu. C'est une carte représentant le désert dans lequel vous vous trouvez.

Il y a une flèche vous indiquant le nord. Cette carte vous fait étrangement penser au mandala, à ce symbole que vous avez vu dans votre rêve. Vous réalisez qu'il y a une connexion entre les deux.

Cette trouvaille vous redonne de la force, et vous êtes prêt à repartir et à suivre le chemin tracé sur la carte, à l'aide de votre boussole. Après quelques heures de marches, vous apercevez une étendue d'eau, c'est un magnifique lagon, d'une eau turquoise. Vous vous y rafraîchissez avec bonheur.

Et en buvant cette eau délicieuse, quelque chose de surprenant se produit. Une extraordinaire connexion de pensées, de sentiments, d'idées et d'inspiration vous viennent à l'esprit. Cette eau réparatrice et énergisante vous transporte dans le royaume de l'imaginaire, où toute création prend place. Et après quelques heures de marches supplémentaires, vous voilà aux pieds de ce majestueux royaume.

Et tout se passe comme dans votre rêve, mais cette fois-ci c'est la réalité, vous y êtes vraiment. Et dans la réalité, vous arrivez à accéder à l'imaginaire, comme ce tableau que vous êtes en train de peindre. Vous avez tellement de pensées créatives dans votre esprit, que vous avez l'impression que le pinceau bouge tout seul sur la toile, pour peindre ce symbole.

Un symbole qui est la clé de votre créativité. Alors, terminez votre chef-d'œuvre et photographiez-le avec l'œil de votre subconscient, en tapotant dessus, juste entre vos sourcils, avec un de vos doigts.

Ceci est votre ancrage, c'est le stimulus que vous avez mis en place, pour que vous puissiez l'utiliser chaque fois que vous en aurez besoin. Alors à partir d'aujourd'hui vous êtes une personne plus créative et qui développe son imagination, chaque jour de plus en plus. Et si à tout moment, vous avez envie d'avoir plus d'inspirations créatives, vous n'aurez qu'à focaliser votre attention sur votre respiration, en tapotant votre troisième œil avec votre doigt.

Très bien, maintenant il est bientôt temps pour vous de remonter à la surface, avec toutes ces nouvelles ressources.

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 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 et à **5...** Vos yeux sont ouverts, grands ouverts.

Esprit et corps de retour à la surface.

22. Dites Non à l'alcool



Parce que vous êtes maintenant très calme et détendu, vous vous retrouvez à être capable de gérer les situations difficiles bien plus facilement, bien plus efficacement, avec un esprit bien plus positif, vous êtes bien plus déterminé à réussir, et cela vous fait sentir de mieux en mieux.

Vous avez maintenant le contrôle complet de toutes vos actions et vos réactions, spécialement au sujet de l'alcool. Vous réalisez que seuls les gens faibles tournent à l'alcool, et vous n'êtes pas faible, plus maintenant, parce que vous avez décidé de changer de vie, de retrouver votre confiance en vous, et de réussir à vous épanouir grâce à votre volonté de surmonter ce vieux problème.

Vous pouvez compter sur vous, vous avez toutes les capacités nécessaires pour vous faire confiance, vous pouvez compter sur vous et sur votre merveilleux subconscient, pour vous guider à prendre les bonnes décisions dans votre vie afin de faire les bonnes choses.

Dans toute situation, vous devenez toujours plus positif et bien plus capable de surmonter toute situation problématique qui pourrait surgir. Vous pouvez maintenant surmonter toute situation grâce à votre volonté.

Et vous verrez que grâce à cette nouvelle attitude que vous avez adoptée, les problèmes vont surgir de moins en moins, et vos relations avec les gens autour de vous vont s'améliorer rapidement.

C'est vrai et vous le savez, vous êtes vraiment en train de changer maintenant, et même si vous commencez à vous sentir encore plus détendus maintenant, vous remarquez que vos goûts commencent aussi à changer.

Vous vous retrouvez à apprécier encore plus le goût de l'eau fraîche, cela vous fait sentir encore mieux dans votre peau et en meilleure santé.

Vous appréciez également le goût d'autre boisson non alcoolisée, mais plus que tout, vous appréciez vraiment le sentiment d'être en contrôle, ce merveilleux sentiment que vous avez et que vous ressentez au plus profond de vous-même. Vous avez le contrôle complet de votre esprit, de votre corps et de votre santé, vous êtes libre.

À partir de maintenant, vous mettez seulement de bonnes choses dans votre bouche, et l'alcool dans toutes ces formes n'en fait pas partie, parce que vous savez pertinemment que c'est un poison pour votre organisme et pour votre vie.

L'alcool tue, il tue vos sentiments, vos émotions, il tue les cellules de votre cerveau, mais plus que tout, il tue votre respect de vous-même.

Et vous ne méritez pas ça, parce que vous êtes une personne unique, il n'y a personne tout à fait comme vous dans le monde, vous êtes intelligent, intéressant et il est maintenant temps pour vous de vous servir complètement de vos capacités et de vos ressources.

Vous commencez à vous aimer de plus en plus, et d'avoir plus d'estime de soi. Vous vous appréciez et vous vous respectez, et tout cela est très important pour vous.

Rappelez-vous de ces jours et nuits quand vous aviez bu à en perdre la tête.

Votre voix était désarticulée et vous n'étiez pas en contrôle de vos actions, et le jour suivant quand vous vous êtes réveillé, vous aviez la tête de bois et c'était difficile de se lever.

Il y avait des moments de la nuit passés dont vous ne vous souveniez plus, comme un trou noir. Qu'est-ce que vous avait dit ? Qu'est-ce que vous avait fait ?

Vous n'en aviez rien à faire sur les conséquences que l'alcool a sur votre foi, vos reins, votre estomac, votre cerveau et votre vie. Tout ce à quoi vous pensiez c'était de boire le prochain verre, et une fois que vous avez commencé, vous avez trouvé que c'était difficile d'arrêter et que le verre était toujours vide.

Et bien, ce cauchemar est terminé maintenant parce que vous avez le contrôle, vous ne voulez plus vous saouler, vous n'avez pas besoin d'alcool pour vous sentir bien, alors vous n'en aurez pas, c'est aussi facile et aussi simple que ça.

Imaginez-vous maintenant avec une bouteille d'alcool, l'alcool que vous aviez pour habitude de boire, vous prenez la bouteille. Ressentez la dureté de la bouteille en verre entre votre paume et vos doigts. Vous pouvez même ressentir le poids de la bouteille et aussi l'odeur déplaisante de l'alcool renfermé à l'intérieur.

Vous marchez en direction de l'évier et intentionnellement vous videz le contenu de la bouteille, le regardant se vider de la bouteille et en s'évacuant dans le trou de l'évier.

Et alors que tout le liquide disparaît, tout désir que vous aviez auparavant pour l'alcool s'épuise et s'estompe également loin de votre corps et votre esprit.

L'alcool est comme un poison pour votre organisme et à partir de maintenant c'est plus fort que vous, vous dites NON à toutes les boissons alcoolisées. Vous dites NON, et vous êtes sûr de vous. Vous dites NON et c'est aussi facile que ça.

Maintenant, j'aimerais que vous vous visualisiez dans une situation dans laquelle vous auriez auparavant eu recours à l'alcool (**comme stressé ou par ennui**).

Rendez l'image réelle. Remarquez dans quel endroit vous vous êtes retrouvé et qui est avec vous. Pouvez-vous entendre des sons autour, des odeurs particulières ?

Et, dans cette image, vous savez que l'occasion de boire est toujours là. Mais pour vous, ce n'est pas important, ce qui est important est que vous soyez complètement libre de toutes addictions.

Libre de toutes pensées par rapport à l'alcool, libre de ces pensées négatives et blessantes et de ces sentiments inutiles associés et liés à l'alcool.

À la place, vous vous sentez merveilleusement calme, détendu et en confiance, parce qu'à partir de maintenant, vous dites toujours NON à toutes boissons alcoolisées. Il y a un merveilleux sentiment de respect et d'estime de soi qui grandit en vous de plus en plus chaque jour.

Vous pouvez ressentir à nouveau que vous êtes une bonne personne avec un bon cœur. Vous réalisez que ça en vaut vraiment la peine de prendre soin de votre santé. Vous avez un esprit bien développé et une aptitude mentale positifs.

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.

23. Ecriture automatique



Vous êtes maintenant profondément détendu, et même que vous êtes confortablement allongé ici dans ce merveilleux doux repos hypnotique, vous êtes complètement conscient de ma voix et vous êtes prêt à absorber et permettre à toutes ces suggestions que vous allez entendre, de bien marcher pour vous. Ça fait un petit moment maintenant que vous avez été intéressé sur le fait d'en savoir un peu plus sur l'écriture automatique.

C'est probable que vous aillez lu ou entendu que les gens sensibles et réceptifs sont capables d'accéder aux forces psychiques qui sont en nous et qui nous entourent. Certaines personnes appellent cela, la conscience collective, d'autres connaissent ce phénomène comme la conscience supérieur, ou bien de se sentir connecté avec le monde des esprits.

Tous cela sont différentes perceptions que les humains peuvent avoir. Chacun vois les choses à sa manière, mais l'information écrite durant l'écriture automatique est le résultat d'être capable de se connecter avec votre merveilleux subconscient.

Votre subconscient est toujours là pour vous aider, il s'est occupé de vous depuis que vous êtes né, et continuera à faire de même pour très longtemps. Lorsque nous avons une intuition, cela provient du fait d'être guidé par une force suprême. Et vous, ici dans ce calme et dans ce doux repos hypnotique, vous allez trouver que vous avez la capacité de développer cette méthode de communication. Il y a différentes techniques que vous pouvez utiliser, pour accomplir cela. Certaines personnes se mettent dans une transe légère et avec le papier et le stylo en face d'eux, ils permettent à leurs mains de bouger où elles veulent sur la feuille, en écrivant rapidement, et sans y penser, peut-être aussi en basculant dans différents niveaux de conscience, pendant que leurs mains et stylo continuent à écrire.

D'autres personnes pourraient décider que lorsqu'ils entrent dans une transe, ils se donnent la suggestion qu'ils vont écrire automatiquement, pendant que leurs mains dominantes se mettent à écrire, ils pourraient utiliser leurs autres mains pour lire un livre intéressant. De cette manière ils s'assurent de ne pas être distrait par le conscient, celui qui pense et qui analyse. Vous aimeriez peut-être essayer ces deux méthodes pour voir laquelle marche le mieux pour vous.

Et avant de commencer, assurez-vous d'avoir un très grand morceau de papier prêt, assez grand pour que vous puissiez écrire tous les messages qui vous viennent. Une fois que vous avez préparé la feuille et le stylo, et bien peut-être que vous êtes prêt à commencer. Vous êtes profondément et confortablement détendu, et c'est une si merveilleuse sensation d'être si détendu, que c'est parfait d'être ici à cet endroit-là.

En sachant que personne ne veut rien, personne n'a besoin de rien, il n'y a absolument rien de tout ce que vous avez besoin de faire, seulement de vous détendre encore plus profondément profond et de lâcher prise complètement.

Peut-être que vous êtes conscient du stylo positionné entre vos doigts, qui se préparent à commencer à écrire, et vous êtes conscient du rythme de votre respiration, et les battements doux de votre cœur. Peut-être certaines pensées commencent à flotter dans votre esprit, alors que vous êtes ici, profondément détendu dans cet état de relaxation hypnotique, et votre main dominante est prête à écrire.

Ressentez les petits mouvements qui se font ressentir dans votre main, alors qu'elle commence à bouger sur la feuille, peut-être doucement au début, et ensuite en prenant de la vitesse, jusqu'à que votre main écris toute seule, avec aucune aide de votre esprit conscient. Et j'aimerais que vous imaginiez maintenant que vous vous connecter avec votre esprit supérieur.

Imaginez que la couronne de votre tête est comme une merveilleuse fleur de lotus, et elle s'ouvre à l'énergie de l'univers. Imaginez un filament de lumière argentée qui vous connecte à partir du centre du lotus, jusqu'à la lumière de l'univers, et ressentez que vous êtes attirer par cette lumière.

Et vous commencez à flotter de plus en plus haut, jusqu'à cet endroit plein d'amour et de paix, remplis d'harmonie et de tranquillité. C'était comme si vous pouviez voir tout l'univers avec une vision totalement clair, vous vous imprégnez de tous ce que vous voyez et ressentez. Vous êtes sensible à chacune des vibrations qui vous entourent, et votre main continue à bouger à travers la feuille, en terminant une phrase, et en commençant à en écrire une autre.

Et alors que vous regardez la terre en dessous de vous, imaginez un magnifique coucher de soleil, qui se couche doucement, reflétant une myriade de couleurs vibrante. Si à tous moment dans le futur, vous désirez pratiquer, vous entrainez sur votre écriture automatique, sans l'aide de personne, vous pourrez le faire en relaxant votre corps et votre esprit, et en entrant dans une profonde transe qui est confortable pour vous, de la même manière que vous l'avez fait aujourd'hui.

Et imaginez ce filament de lumière argentée qui vous mène jusqu'à la lumière de l'univers, et vous pouvez vous ressentir bouger, flotter en direction de la lumière et de regarder le coucher du soleil en dessous de vous.

Votre main sera alors prête pour guider le stylo sur la feuille, laquelle sera totalement guidée par votre subconscient. Vous pouvez vraiment apprécier cette expérience chaque fois que vous le faite. Et chaque fois que vous entendez ma voix, vous trouvez que l'écriture automatique devient comme une seconde nature pour vous.

Votre écriture automatique devient plus précise, les mots ont plus de sens. Si ce n'est pas à un niveau conscient, votre esprit supérieur sait quoi faire de ces informations, et vous faites toujours confiance à votre subconscient, il ne vous laissera jamais tomber.

Je vais être silencieux un petit instant pendant que votre écriture automatique aboutisse à une conclusion, et si vous trouvez que vous avez envie de continuer d'écrire, alors vous pouvez ignorer toutes les suggestions de réveil, jusqu'à que vous soyez prêt pour remonter à la surface.

(PAUSE pendant environ 30 secondes)

Mais si vous êtes prêt à revenir à la surface, à votre état conscient, alors vous pouvez le faire dès que vous entendez le chiffre **5**, en sachant que chaque fois que vous pratiquez votre écriture automatique, cela deviendra de plus en plus facile à faire.

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.

24. Ejaculation précoce



Maintenant, avec vos yeux fermés, vous allez voir dans votre imagination, une télévision. Et vous allez commencer à voir un reportage sur quelque chose qui va vous intéresser. Vous vous sentirez calme, détendu, en paix et en sécurité.

Très bien, maintenant j'allume la télévision, et dans votre esprit vous allez voir un reportage à l'écran. Vous entendrez tous les sons et vous aurez les mêmes sentiments comme si vous regardiez le programme en vrai. Et vous allez vraiment apprécier de regarder ce reportage.

C'est un reportage sur l'histoire d'un jeune homme en provenance d'Asie qui se promenait de ville en ville, guérissant les natives qui avaient été piquées par un venin ou qui souffraient d'autres maladies ou problèmes.

C'était un jeune homme qui portait de longues robes blanches, des colliers faits de coquillages et perles, des piercings et des cheveux noirs et longs.

Cette personne aime sa vie en tant que voyageur à la rencontre de différentes personnes qu'il pouvait aider.

Vous continuez à regarder votre reportage en gardant les yeux fermés. Vous n'avez pas besoin d'écouter ce que je dis. Vous continuez seulement à vous détendre et à apprécier cette émission en gardant vos yeux bien fermés, jusqu'au moment quand je vais vous demander de les ouvrir et de vous réveiller.

Dans un vieux village au milieu d'un marché assez particulier, le jeune homme assistait à une démonstration dans laquelle un vieil homme était assis, les jambes croisées, avec une flûte dans sa main et un panier près de lui. Il regarde la scène avec fascination, comme hypnotiser, alors que le vieil homme soulève le couvercle du panier et joint la flûte à ces lèvres. Le son était merveilleux et mélodieux et très bientôt la tête d'un fabuleux cobra s'éleva en dehors du panier.

Alors que le vieil homme continua à jouer, le serpent se déroule et s'étend majestueusement jusqu'à se dresser dans une position fière et droite avant de recevoir un baiser du vieil homme. Le serpent n'a jamais agressé personne. Les spectateurs ont acclamé l'animal et lui ont jeté des pièces de monnaie dans un conteneur voisin.

Dès cet instant, le jeune homme décida qu'il voulait lui aussi devenir un charmeur de serpent alors il prit la route pour trouver un panier et capturer le plus beau serpent qu'il puisse trouver. Il a déjà une flûte, mais il admettait qu'il ne s'était pas entraîné, cela faisait un moment. Il était déterminé de faire une représentation et cette nuit il commença à essayer de charmer son serpent.

Cependant, dans son ardeur il payait beaucoup trop d'attention à l'air de musique qu'il jouait et à son imagination démesurée qu'aux besoins de son serpent.

Chaque fois que le serpent apparaissait en dehors de son panier il crachait pour expulser son venin sous forme de gouttelettes assez importantes, avant de s'effondrer dans l'obscurité et la sécurité du panier.

Le jeune homme a essayé à maintes reprises, et plus durement il essayait et le plus difficile c'était pour son serpent de bien se comporter. Il a donc décidé de demander conseil au vieil homme qu'il avait observé au marché.

Le vieil homme n'était pas difficile à trouver. Il s'était créé une excellente réputation et tout le monde le connaissait comme le charmeur qu'il était. Le jeune homme s'est arrangé pour rencontrer le vieil homme et lui expliquer le problème qu'il éprouvait.

Le vieil homme a écouté et a finalement répondu que les serpents n'entendent pas la musique comme ils n'ont pas d'oreilles. Les serpents réagissent aux vibrations de la musique donc il a conseillé au jeune homme de se concentrer plus dans la production du parfait lancement, de la synchronisation, et de l'accord pour dégager les vibrations nécessaires afin que le serpent puisse fonctionner correctement.

Le jour suivant, pour la première fois, le jeune homme était assis devant son audience dans la place du marché. Il a pris sa flûte et a joué son air de musique pour le serpent.

Et alors qu'il soulève le couvercle du panier, le serpent se déroule et laisse apparaître sa tête, curieux et en se demandant ce qu'il était sur le point d'éprouver

Le serpent est devenu plus fermement droit et majestueux, grandissant plus fort dans la confiance, et totalement charmé par les vibrations qu'il a ressenties. Le jeune homme était fier de découvrir qu'il pouvait contrôler son serpent et de le faire fonctionner correctement, il était content de le voir accomplir ce moment délicieux et de durer aussi longtemps qu'il en avait envie. Aucun jaillissement de venin ne parvenait à sa bouche. Le serpent était heureux d'aimer et de jouir chacun de ces moments, avant de retourner dans son panier et de se laisser aller.

Dans un petit moment, votre reportage va se terminer et nous allons changer de chaîne. Vous continuerez à glisser dans un état encore plus profond de relaxation. Vous verrez un reportage maintenant qui va vraiment vous intéresser.

Pause

Votre reportage sur le charmeur de serpent se termine et je change de chaîne maintenant. Vous continuez à vous sentir plus paisible, alors que vous vous enfoncez dans un état d'hypnose encore plus profond. Et maintenant, le reportage commence. C'est un programme sur votre vie et ça parle de comment la reprogrammer.

On parle de beaucoup de choses qui vous inspirent, et vous vous sentez déjà très captivé. Vous vous sentez attiré par l'écran, comme si vous étiez aspiré. L'image devient de plus en plus claire, vous commencez à comprendre et vous réalisez que vous êtes en train d'entrer à l'intérieur de votre problème et d'avoir la possibilité de le surmonter pour toujours, juste un dernier effort, pour être totalement libre. Et alors que vous êtes attiré par l'écran de télévision, vous êtes aspiré comme un tourbillon, donc vous vous laissez aller et vous entrez à l'intérieur de l'écran. Vous êtes à l'intérieur de la télévision maintenant.

L'éjaculation précoce ou prématurée est l'indice d'un bon fonctionnement sexuel pour les hommes, simplement trop rapide. Alors pendant cette séance, dans un premier temps, vous vous détendez, avant d'apprendre à diminuer votre sensibilité au niveau de votre organe sexuel, puis vous mémorisez comment prendre votre temps pour faire durer le plaisir, autant de temps que vous le voulez.

Dans votre mémoire, il y a forcément des moments, en général ennuyeux, qui semblent se passer trop lentement, qui n'en finissent pas. La séance va vous apprendre à retrouver cette sensation dans votre mémoire pour l'utiliser agréablement pendant la relation sexuelle, en réduisant votre imagination durant le temps nécessaire.

Vous apprenez à stabiliser parfaitement votre excitation malgré une très forte stimulation. Vous commencez à gérer vos impulsions et votre sensibilité, vous reprenez le contrôle. Quand vous sentez l'éjaculation montée, détournez votre excitation en respirant profondément par la bouche, des images hors contexte vous viendront à l'esprit, comme de faire la queue au supermarché, ou de remplir des papiers quelconques.

Chaque fois que vous faites l'amour, commencez par des préliminaires assez longs. Tout au long de l'acte, masser le corps de votre partenaire pendant vos va-et-vient, les femmes adorent ça et ce geste détourne votre attention et vous ne penserez pas à éjaculer.

Concentrez-vous bien sur le corps de votre partenaire et ne penser qu'à lui faire plaisir, ne songer pas à votre plaisir : vous pourrez y penser seulement lors de votre orgasme quand vous éjaculez.

Lorsque vous sentez l'excitation vous emporter, vous allez inspirer avec la bouche le maximum d'air possible et vous allez le garder quelques secondes, et votre envie d'éjaculer s'arrêtera aussitôt. Après quelque temps, vous pouvez le faire une deuxième fois. Et n'oubliez pas que c'est très important de penser d'abord à donner du plaisir à votre partenaire, car quand on porte son attention que sur son propre plaisir, forcément on s'excite beaucoup plus vite et donc l'éjaculation arrive plus vite. Maintenant, ces suggestions sont fermement implantées dans votre subconscient et deviendront de plus en plus efficaces, minute après minute, jour après jour.

Dans un instant, je vais compter de **1** à **5**, et au bout de **5** vous serez totalement éveillé, avec de nouvelles ressources. Vous vous sentirez calme, détendu et remplis de confiance en vous.

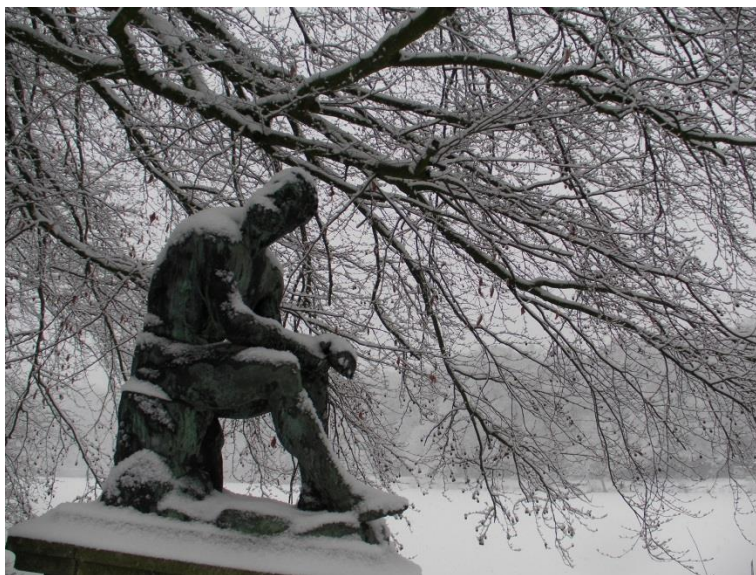
1, 2... Vos paupières commencent à papillonner

3, 4... Vos yeux commencent à s'ouvrir

5... Vos yeux sont ouverts. Grands ouverts.

Esprit et corps de retour à la surface.

25. En finir avec la cocaïne



La Cocaïne est l'une des addictions les plus puissantes du monde de la drogue, et c'est une drogue qui tue. Personne ne peut prédire s'il ou elle deviendra accroc ou si la prochaine dose de cocaïne sera fatale.

Je pense que vous savez que la cocaïne peut être administrée par le nez, en la fumant, ou en l'injectant. La cocaïne atteint le cerveau en quelques secondes, donnant un résultat soudain de haute intensité.

La cocaïne rend normalement le consommateur en euphorie, énergétique, avec l'envie de parler et le mental très ouvert, spécialement avec les sensations de la vue, du son et du toucher plus amplifiés. Ce sentiment est la raison pour laquelle, les personnes sont accroc à la cocaïne.

Cependant, les effets deviennent de plus en plus courts chaque fois que la drogue est utilisée.

Donnant le besoin de prendre de plus en plus de cocaïne, le plus souvent pour retrouver le même niveau de stimulation.

Mais vous savez déjà tout ça, c'est pour cela que vous m'écoutez, pour vous aider à surmonter cette addiction de la cocaïne et retrouver votre vie comme il se doit.

La façon dont nous y arriverons est ici en hypnose où vous vous sentirez, toujours en sécurité, confortable et détendu, pendant ce processus.

Maintenant, je veux que vous respiriez profondément et que vous vous détendiez encore plus profondément profond. Pendant que votre subconscient retrouve un événement dans votre passé qui vous a rendu dans un état naturel de plaisir euphorique et qui vous a donné envie d'y rester pour toujours.

Cet événement pourrait venir de votre enfance, de votre adolescence ou bien à n'importe quel moment avant que vous étiez en rapport avec la cocaïne. Ça pourrait être aussi des vacances en famille avec des kilomètres de sables fins, dorés ou peut être un Noël agréable avec vos êtres chers.

Je serais silencieux pendant quelques instants pendant que vous vous remémorez cet événement qui vous a donné tant de bonheur.

PAUSE

Maintenant que vous avez cette image fermement implantée dans votre esprit, je veux que vous pressiez ensemble votre pouce et votre doigt du milieu de votre main droite.

C'est ça, appuyer, fort, c'est tout ce dont vous aurez besoin de faire pour quand vous souhaitez revivre ce sentiment naturel d'excitation.

Vous prenez une grande et profonde respiration en pressant votre pouce et votre doigt du milieu ensemble de cette façon, vous souriez et vous revivez immédiatement ces sentiments merveilleux.

Plus vous utilisez cette technique, et plus tôt votre vie redeviendra normale.
Une vie normale, où vous pouvez manger et dormir correctement à nouveau.
Une vie normale, où le stress et l'anxiété ne font plus partie de votre routine quotidienne.

Une vie paisible et confortable où vous êtes détendu et confiant.
Une vie pleine de bonheur où vous vous respectez, sans polluer votre corps avec des toxines mortelles. Une vie saine et en bonne santé.

Vous avez tellement de la chance de combattre cette addiction juste en utilisant votre merveilleux et créatif subconscient, qui vous guidera en toute sécurité dans votre nouvelle vie saine et heureuse, sans addiction.

Maintenant, je vous invite à vous projeter dans le futur, à environ 6 mois à partir de maintenant et regarder ce que vous êtes devenu. Vous êtes heureux, en bonne santé, détendu et confiant. Vous n'avez besoin de rien pour passer une bonne journée, juste être vous-même.

Vous accueillez chaque jour avec bonheur parce que c'est une autre chance pour vous d'améliorer la qualité de votre vie et des personnes autour de vous.

Regardez comment vous vous êtes embelli et les gens le remarque et ils vous admirent pour cela, vous leur donnez envie avec votre vitalité et votre vie saine.

Vous ne fréquentez plus ces mauvaises influences que vous aviez auparavant, parce qu'ils ne sont pas capables de vaincre leur addiction et cela vous rend triste pour eux, parce qu'ils n'ont pas votre force de caractère et la détermination de vivre une vie saine et normale, tout naturellement.

Enfaîte, en pensant à eux cela vous persuade encore davantage de ne plus jamais être comme eux.

Vous avez surpassé toutes vos expectations et vous respectez votre corps, assez pour ne plus jamais vous empoisonner.

La santé et le bonheur remplissent vos jours et vous êtes si heureux et en très bonne santé. Libéré et plein d'énergie, vous pouvez maintenant entreprendre tout ce dont vous avez envie.

Maintenant, revenez au présent, et chaque fois que vous en avez besoin, vous vous détendez et respirez profondément, tout simplement en pressant votre doigt et votre pouce ensemble, tout en vous remémorant de tous ces merveilleux sentiments d'euphorie naturelle, qui vous reviennent à l'esprit automatiquement.

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.

26. Énurésie/ ne plus faire pipi au lit



Maintenant, j'aimerais que vous imaginiez que vous avez rétréci et que vous escaladez une série de marche raide qui mène à la salle de contrôle de votre subconscient. Vous allez de plus en plus haut, plus haut et plus haut, vous flottez presque. Vous vous sentez tellement détendu, et même très motivé à surmonter votre problème. Alors que vous arrivez au sommet, vous remarquez une porte, presque caché, et vous poussez la porte pour qu'elle s'ouvre et vous entrez dans la pièce, c'est la salle des mémoires de votre esprit.

C'est la pièce où toutes vos expériences passées sont stockées. C'est l'endroit qui contrôle vos émotions et votre imagination. Il y a des rangées et des rangées pleines de boîtes et de documents entassés à ras bord. Et maintenant, il est temps de mettre de l'ordre dans votre esprit, pour vous aider à surmonter votre problème. Il peut y avoir des mémoires douloureuses dans le passé, qui vous a rendu triste, et qui continue à vous perturber pendant vos nuits. Et le résultat de tout ça, c'est que vous avez du mal à garder un lit sec.

C'est pour cela que vous avez décidé maintenant de cesser tout afflux de liquide pendant vos nuits. Alors vous commencez à enlever tous les objets qui concernent la cause de votre énurésie (**pipi au lit**) et vous les empilez au sol. Vous pouvez voir peut-être des photos, des lettres ou bien des **souvenirs d'enfance**. Une **séparation, des dépressions** ou toute autre **émotion négative**, que vous avez accumulées dans le passé. Votre subconscient sait identifier tout de suite tout ce qui vous fait rappeler de votre énurésie. Et vous rassemblez tout dans un tas.

Vous remarquez une vieille malle toute rouillée et vous soulevez le couvercle. La malle aussi est remplie de mémoire du passé, et la boîte semble ne pas avoir été ouverte pendant un long moment. Et alors que vous ressortez ces mémoires une par une, vous pouvez être surpris de découvrir qu'elles ne veulent plus rien dire pour vous, elles ne font pas vraiment partie d'ici et maintenant. Vous n'avez pas besoin de ces choses pour continuer et vous voulez vraiment vous débarrasser de ces choses-là.

Vous voulez éliminer les causes de votre problème, une bonne fois pour toutes. Alors vous les sortez une par une et vous les placez dans le tas. Vous faites un nettoyage de vous-même, alors vous vous débarrassez de tout ce qui a besoin d'être débarrassé. Regardez autour de vous, vous pourrez trouver d'autres choses éparpillées ici et là. Peut-être quelques mémoires désagréables que vous ne voulez pas vous rappeler, mettez-les tous dans le tas aussi.

Et quand vous avez mis toutes les choses que vous ayez pu trouver qui étaient la cause ou les causes de ce problème d'énurésie, dans ce grand tas, vous pourrez effectuer la tâche de les mettre quelque part en dehors de votre vue. Et vous connaissez l'endroit. À l'arrière de la pièce, il y a un placard verrouillé. Dirigez-vous en direction du placard pour l'inspecter, et vous remarquez que vous avez la clef dans votre porte-clés. Vous êtes la seule personne qui possède la clef, car seule vous avait la solution à votre problème.

À l'intérieur, il y a un tas de choses appartenant à votre enfance que vous aviez oubliées. Vous décidez que c'est l'endroit parfait pour garder toutes les mémoires de ce vieux problème d'énurésie. Ici, vous ne tomberez pas dessus si facilement, lorsque vous accéderez à d'autres informations prises au hasard.

Maintenant, vous retournez vers le tas que vous avez laissé au milieu de la pièce. Vous chargez le tas dans une brouette et vous le transportez à l'arrière de la pièce où se trouve le placard. Vous avez besoin de faire un peu de place dans le placard alors vous enlevez quelques articles et vous le remplissez avec toutes les mémoires négatives. Et quand toutes les choses sont mises en toute sécurité dans le placard, vous fermez la porte sur ces mémoires. Vous les verrouillez une bonne fois pour toutes, verrouillé toute la nuit, comme le jour. Vous n'en avez plus du tout besoin.

Vous êtes maintenant prêt à continuer avec votre vie, dans un lit sec toute la nuit, et de commencer à vivre de nouveau. Et maintenant, vous avez besoin de mettre quelques-unes de ces mémoires que vous avez prises du placard, à leur place sur les étagères. Ce sont des mémoires de votre enfance que vous aviez complètement oubliés. Alors que vous les examinez, vous êtes étonné de toutes les choses que vous aviez pour habitude de faire, et que vous ne faites plus. Après tout, vous pouvez difficilement vous en souvenir, mais maintenant qu'elles sont en dehors du placard, elles commencent à revenir. Inclus dans ces mémoires, il se peut qu'il y ait également des vacances avec votre famille, les jours de sports à l'école, et les petits voyages à la fête foraine avec vos amis, lorsque vous étiez plus jeune. C'était des mémoires heureuses et merveilleuses et vous vous demandez comment elles ont fait pour se retrouver dans le placard !

Avec toute cette excitation à propos du passé, vous réalisez que vous vous sentez changé, vous commencez vraiment à vous surpasser. C'était facile alors, et cela peut l'être encore maintenant. Maintenant que les mémoires négatives du passé sont en dehors de votre tête, vous ressentez comme un grand poids en moins soulevé de vos épaules.

Vous vous sentez bien, libéré de la pression, vous vous sentez transporté de joie. Il y a une grande place dans votre vie, qui attend seulement d'être remplie.

Que ce soit de passer plus de temps avec votre famille et vos amis, ou bien peut-être de prendre des vacances relaxantes au bord de la mer, ou en montagne, et éventuellement aller dormir chez des amis, libéré de ce problème que vous aviez auparavant sur la difficulté de garder un lit sec.

Mais ça, c'était avant, car maintenant tout a changé, les possibilités sont sans fin maintenant que vous êtes libéré de toutes tensions. Vous êtes libre de faire ce que vous avez envie de faire, quand vous avez envie de le faire, c'est vous qui avez le contrôle.

Imaginez maintenant que vous êtes dans votre chambre, allongé dans votre lit, bien au chaud sous votre couette. Vous pouvez voir la fenêtre, les rideaux, le placard, vos affaires et vos vêtements, ainsi que la porte. Imaginez votre chambre, et ressentez la chaleur et le confort de votre lit alors que vous basculez dans un doux sommeil bien plaisant. Et alors que vous basculez et flottez dans ce sentiment chaleureux de lâcher prise, vous vous laissez bercer et vous commencez à rêver.

Et alors que vous rêvez, vous pouvez commencer à vous imaginer que vous êtes allongé sur une belle plage ensoleillée, vous ressentez toute la chaleur du soleil sur votre corps. Vous écoutez le son des vagues s'étendre délicatement sur la plage. Vous pourriez même bien vous souvenir des vacances passées au bord de la mer, ou dans tout autre endroit de votre choix.

Et remarquez le paysage et peut-être que vous pouvez voir des enfants et des ados qui jouent au volley ou bien qui construisent des châteaux de sable. Le genre de choses que les gens font quand ils sont à la plage. Imaginez que vous marchez sur cette plage de sable blanc. L'eau est d'un bleu azur et le ciel est bordé d'une teinte rosée. Vous êtes apaisé par le son des vagues qui viennent tomber doucement à vos pieds pendant que les mouettes chantonnent.

Et alors que vous continuez à marcher le long de la plage poudrée de sable blanc, vous ressentez un vent rafraîchissant, qui balaye doucement votre visage et vos cheveux. Et avec cette chaleur qui pénètre dans votre peau, vous réalisez que cela fait un moment depuis que vous avez bu quelque chose. Et il fait si chaud que vous commencez à vous sentir asséché et assoiffé.

Et sur la plage, il y a un vendeur de boissons froides, vous allez y faire un tour pour acheter votre boisson favorite. Et alors que vous commencez à boire, vous pouvez entendre les glaçons craqueler à l'intérieur, vous vous rafraîchissez en buvant une bonne gorgée. Imaginez-le maintenant, ressentez cette boisson qui pétille autour de vos lèvres et un petit peu sur votre nez, c'est si froid et si rafraîchissant. Ressentez le liquide entré dans votre bouche et descendre dans votre gorge, c'est frais et pétillant et si rafraîchissant.

Et vous avez tellement soif que vous buvez et vous buvez, et vous pouvez ressentir cette boisson rafraîchissante, descendre dans votre gorge jusqu'à votre estomac et remplir votre vessie. Et vous sentez que votre vessie se remplit de plus en plus avec cette boisson rafraîchissante.

Chaque fois que votre subconscient reconnaît cette sensation dans votre vessie, vous irez aux toilettes. Et votre vessie s'est tellement remplie que vous vous êtes réveillé de votre sommeil. Vous vous levez du lit et vous allez aux toilettes.

Une fois terminé, vous vous lavez les mains et vous retournez vous coucher dans un lit sec. Et vous vous rendormez dans un sommeil plaisant et sec. Et chaque fois que votre subconscient remarque cette sensation dans votre vessie pendant que vous êtes en train de dormir, vous vous réveillerez immédiatement pour aller aux toilettes. Une fois terminé, vous vous laverez les mains et vous retournerez dormir dans un plaisant sommeil, dans un lit sec.

Et cette suggestion est si fortement ancrée, incrustée dans votre subconscient, que vous vous réveillerez de votre sommeil immédiatement, automatiquement chaque fois que vous remarquerez cette sensation. Votre subconscient vous le rappellera de manière instantanée, et vous irez aux toilettes, automatiquement, machinalement.

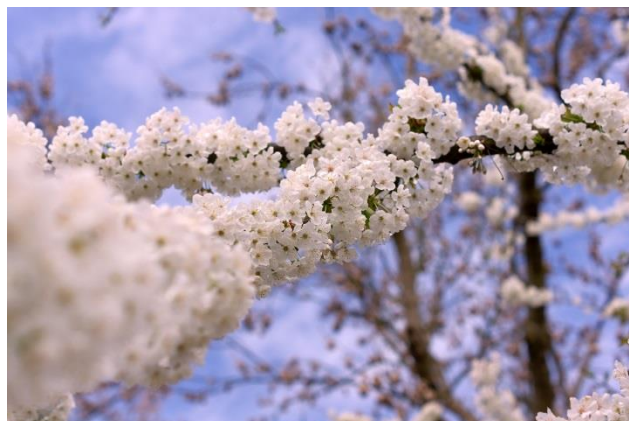
Et imaginez maintenant que le matin est arrivé et lorsque vous ouvrez les yeux, vous vous apercevez que vous vous êtes réveillé dans un lit sec. Vous vous sentez si calme, confortable, au chaud et détendu. Observez-vous être si fier de vous. Et toutes ces suggestions sont fermement implantées dans votre 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.

27. Etre zen lors des examens scolaires



Et parce que vous avez trouvé une nouvelle facilité à vous détendre. Vous trouverez que vous deviendrez bien plus en confiance dans tous les domaines de votre vie.

Il n'y a rien de pire que de rentrer dans une salle d'examen ou d'avoir un contrôle scolaire et de paniquer à l'idée d'avoir oublié tout ce que vous avez étudié. Dans un état de relaxation profonde, ceci ne se produit pas, tout ce que vous avez vu, entendu, fait et étudié est là dans votre merveilleux subconscient.

Dès l'instant que vous rentrez dans la salle d'examen ou que vous vous asseyez pour lire les questions d'un contrôle scolaire, ou tout autre examen, vous deviendrez extrêmement calme et relaxé. Vous retournerez la feuille et lirez chaque question soigneusement et complètement et vous déciderez alors laquelle vous répondrez en premier. Vous répondrez à cette question en premier, la plus complète que vous pouvez, et pendant que vous êtes en train de faire cela, vous serez surpris de découvrir que vous pouvez vous rappeler bien plus que vous pensiez que vous alliez vous rappeler.

Quand vous avez écrit tout ce que vous savez sur la première question, vous choisirez alors la prochaine question qui est la plus facile pour vous de répondre et vous vous occuperez de cette question exactement de la même manière. Vous continuerez de cette manière avec toutes les autres questions, jusqu'à avoir écrit tout ce dont vous vous êtes rappelé sur toutes les questions, ou jusqu'à que le temps s'est écoulé.

Quand vous avez fini de répondre aux questions, vous serez agréablement surpris de découvrir que vous vous êtes complètement rappelé bien plus que vous pensiez, quand vous avez lu les questions pour la première fois.

Vous allez vraiment commencer à apprécier l'idée de passer des examens parce que c'est une chance merveilleuse pour que vous réussissiez et vous réussissiez, parce que toutes les connaissances dont vous avez besoin sont assimilées et stockées dans votre merveilleux subconscient. Si facilement accessible pour vous, pour que vous les utilisiez, parce que tout ce que vous avez à faire, c'est de vous détendre. Si une réponse ne vous vient pas en tête directement, vous avez développé une méthode pour utiliser l'information dont vous avez besoin. Simplement, fermez les yeux pendant un moment ou deux et imaginez que vous vous trouvez dans une immense bibliothèque.

Dans cette bibliothèque, il y a une multitude d'étagères remplies de livres, des livres anciens, des livres neufs, volume après volume rangé d'une manière ordonnée. Ils sont tous dans l'ordre alphabétique des sujets pour faciliter l'utilisation, et dirigez-vous directement vers le livre qui contient les réponses, indices ou idées, pour vous aider à répondre à la question correctement.

Vous ouvrez le livre sur la page de la table des matières et rapidement vous localisez où se trouve la solution. Dans ce doux repos hypnotique, vous pouvez lire le contenu de la page en une ou deux secondes, parce qu'en hypnose notre perception du temps peut varier et vous développer une mémoire photographique en hypnose où tout ce dont vous avez besoin est imprimé dans votre merveilleux subconscient.

Dès que vous avez recueilli l'information dont vous avez besoin, vous ouvrez vos yeux et vous commencez à écrire, toujours, en faisant confiance à votre subconscient de vous donner les réponses correctes, indices et idées.

Dans quelques endroits du monde cette méthode d'autohypnose s'appelle « la salle d'étude » parce que vous restez dans un état de conscience alerte. Cela est le même état d'esprit que les artistes, les écrivains et les musiciens entrent pour trouver leur inspiration et pour vous, c'est encore plus approprié parce que vous identifiez « la salle d'étude » avec votre bibliothèque d'information, l'entrepôt de votre merveilleux subconscient.

Alors, imaginez-vous, maintenant entrez dans la salle d'examen et vous vous sentez très calme parce que vous savez que vous allez réussir. Et vous y arriverez bien, mieux que bien, excellent même. Et dès le moment que vous rentrez dans la salle d'examen et que vous vous asseyez pour lire les questions, vous deviendrez de plus en plus calme et détendu.

Vous tournerez la feuille et lirez chaque question soigneusement et complètement et vous décidez sur laquelle vous allez répondre au mieux en premier. Vous répondrez à cette question en premier, la plus complète que vous pouvez.

Et pendant que vous êtes en train de faire cela, vous serez surpris de découvrir que vous pouvez vous rappeler bien plus que vous pensiez que vous alliez vous rappeler.

Quand vous avez écrit tout ce que vous savez sur la première question, vous choisirez alors la prochaine question qui est la plus facile pour vous de répondre et vous vous occuperez de cette question exactement de la même manière. Vous continuerez de cette manière avec toutes les autres questions, jusqu'à écrire tout ce que vous vous êtes rappelé sur toutes les questions, ou avant que le temps s'écoule.

Et vous vous rappelez que votre bibliothèque et ici prête à ce que vous vous en serviez chaque fois que vous en avez besoin. Vous pouvez visiter votre entrepôt de connaissances chaque fois que vous le désirez, simplement en ferment les yeux pendant un moment ou deux et d'imaginer que vous entrez dans cette salle avec les livres. Et quand vous vous y trouvez, vous serez instinctivement le livre qui contient la réponse dont vous avez besoin.

Et toutes les réponses, indices et idées se trouvent dans votre merveilleux subconscient, prêt pour que vous les utilisiez. Et quand vous avez recueilli l'information dont vous avez besoin vous ouvrez les yeux et vous commencez à écrire. Faites toujours confiance à votre subconscient pour vous donner les réponses correctes, indices et idées dont vous avez besoin.

Vous allez vraiment commencer à apprécier l'idée de passer des examens parce que c'est une chance merveilleuse pour que vous réussissiez, et vous réussissez parce que toutes les connaissances dont vous avez besoin sont assimilées et stockées dans votre merveilleux subconscient. Si facilement accessible pour vous, parce que tout ce que vous avez à faire, c'est de vous détendre, et de vous faire confiance. 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.

28. Étude accélérée



En hypnose, nous pouvons altérer notre perception du temps. Deux minutes en hypnose peuvent paraître comme une heure. Et nous pouvons ralentir le temps où une heure d'hypnose peut paraître très courte.

Ce phénomène naturel est connu comme la distorsion du temps et se passe quand nous sommes dans un état confortable de relaxation. Et quelques fois sans même être sous hypnose, nous pouvons attendre qu'une situation se passe, et chaque minute peut paraître comme des heures. Et ensuite, lorsque l'on passe un bon moment, le temps paraît passer si rapidement.

Et vous pouvez apprendre beaucoup de choses en peu de temps ou vous pouvez passer des heures sans rien apprendre, ce qui est le plus important c'est que vous décidez ce que vous allez faire en premier.

Et la connaissance du subconscient est la plus fiable connaissance de toute, c'est pour ça que tout ce que vous avez appris comme de faire du vélo, est quelque chose que vous n'oublierez jamais. Et votre subconscient est ouvert et réceptif aux impressions qu'il reçoit.

Il se souvient de tout ce qu'il entend et de tout ce qu'il voit. Il se souvient de tous qu'il perçoit.

Il se souvient de tout ce qu'il touche et goûte, et même quand vous croyez que vous avez oublié quelque chose, les informations sont toujours là, profondément logées dans votre subconscient, prêtes pour que vous les utilisiez.

Quand c'est le moment pour que vous étudiiez, vous trouvez que vous vous êtes préparé mentalement en évacuant toute pensée distrayante en dehors de votre esprit, vous vous mettez d'accord sur la durée de vos études et vous vous y tenez, et si toute pensée non voulue essaye de vous distraire, vous les mettez tous simplement en dehors de votre esprit, jusqu'à que votre période d'étude soit terminée.

Vous trouvez que parce que vous vous organisez de cette manière, votre esprit est plus concentré et prêt à apprendre.

Vous trouvez que c'est facile de vous concentrer et de retenir tout ce que vous avez appris, et vous appréciez vraiment le fait d'étudier parce que vous voyez ça comme quelque chose de très utile. Chaque jour, vous prenez l'habitude de vous consacrer du temps à étudier pour que ça devienne une réussite.

Vous constatez que vous pouvez penser beaucoup plus clairement et que vous pouvez vous concentrer beaucoup plus facilement. Vous devenez si profondément absorbé et intéressé par le sujet que vous étudiez, en excluant toute autre chose de votre esprit.

Parce que vous êtes si intéressés et absorbés dans vos études, cela devient si facile pour vous de saisir et de comprendre toutes les choses que vous apprenez.

Et toutes les choses que vous apprenez s'impriment dans votre mémoire pour vous permettre de vous en souvenir plus facilement. Ce n'est pas important que vous vous souveniez de tout ce que vous avez appris maintenant, mais c'est important que vous vous remémoriez de ce que vous avez appris quand vous en avez besoin.

Et tout ce que vous apprenez est emmagasiné dans votre merveilleux subconscient et quand vous restez calme et détendu, comme le plus souvent vous l'êtes, vous trouvez que les choses dont vous voulez vous souvenir surgissent dans votre esprit quand vous en avez besoin.

Et chaque fois que vous serez sous hypnose ou bien profondément détendus, vous trouverez que votre mémoire s'améliore énormément, de plus en plus, chaque jour et vous trouvez que c'est encore plus facile et encore plus amusant d'étudier.

Et non seulement vous vous souviendrez de ce que vous avez lu bien plus facilement, mais vous trouverez également que vous êtes capable de vous souvenir des informations sans difficulté, chaque fois que vous en avez besoin, facilement, sans effort et avec plaisir.

Et vous pouvez apprendre beaucoup de choses en quelques secondes, ou vous pouvez passer des heures à ne rien apprendre du tout, tout ce qui est important est que vous décidez sur ce que vous allez faire en premier. Et la connaissance du subconscient est la connaissance la plus fiable de toutes. Et votre subconscient est ouvert et réceptif aux impressions qu'il reçoit.

Il se souvient de tout ce qu'il entend et de tout ce qu'il voit. Il se souvient de tout ce qu'il sent et ressent. Il se souvient de tout ce qu'il touche et goûte et même quand vous croyez que vous avez oublié quelque chose, l'information est toujours là, profondément logée dans votre subconscient. Prête à surgir dans votre esprit au moment où vous en avez besoin.

Chaque jour pendant votre temps consacré aux études vous entrez dans l'habitude de vous concentrer à étudier pour réussir. Vous constatez que vous êtes capable de penser plus clairement et que vous êtes capable de vous concentrer plus facilement. Vous devenez si profondément absorbé et plus intéressé sur le sujet que vous êtes en train d'étudier, que vous aurez envie de donner votre attention la plus complète sur ce que vous étudiez, à l'exclusion de tout le reste. Maintenant, imaginez que vos études sont terminées, vous avez passé vos examens. Et maintenant, vous recevez vos résultats. Vous avez passé vos examens facilement et sans effort et maintenant on vous annonce que vous avez eu d'excellentes notes, aux meilleures de vos capacités.

Peut-être que vous pouvez voir un diplôme ou le ressentir dans vos mains et vous êtes vraiment fier de vous. Permettez-vous de ressentir cette fierté que vous avez envers vous-même, grâce à votre réussite alors qu'on vous annonce que vous avez fait du bon travail. Ressentez cette satisfaction profonde, cette reconnaissance merveilleuse, et ces sentiments profonds de confiance en soi.

Laissez ces sentiments devenir une partie de vous maintenant et de vous donner cette confiance en vous que vous allez réussir, facilement et sans effort.

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. Harmonisation des chakras



Et maintenant que vous vous retrouvez dans le niveau le plus profond de relaxation, vous pouvez voir dans l'œil de votre subconscient que vous vous êtes retrouvé dans un endroit magique avec ses pierres précieuses. C'est une plage 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. C'est un lieu de naissance révélateur, susceptible d'être pollué, comme d'être dans des eaux troubles, et doit être donc parfois être nettoyé et aspirer, aéré, débloqué pour une meilleure fluidité intérieure et élimination plus rapide des émotions négatives.

Et alors que vous décidez de longer la plage, vous pouvez ressentir le sable chaud sous vos pieds nus. Et vous vous sentez parfaitement bien, alors que vous savez que vous êtes venu au bon endroit pour vous ressourcer. Vous remarquez qu'en fait, vous vous êtes retrouvé dans une plage très particulière, avec plusieurs chutes d'eau, il y en a sept au total, et elles sont toutes splendide et lumineuse.

Vous vous rapprochez de la première chute d'eau. Vous décidez de vous mettre sous cette cascade lumineuse. Vous pouvez vous tenir debout dans l'eau. Vous pouvez explorer ces impressions. Tandis que vous le faites, l'eau devient d'une couleur rouge lumineuse, et vous êtes incroyablement surpris.

Vous pouvez vous en imprégner de la façon que vous désirez. Tandis que vous le faites, vous prenez contact avec votre premier chakra qui s'ouvre et se purifie.

Votre chakra commence à tourner sur lui-même telle une roue **(dans le sens horaire pour les hommes, et dans le sens antihoraire pour les femmes)**.

Il commence à rayonner petit à petit. Il devient rougeâtre et de plus en plus écarlate. Ressentez cette vibration dans votre chakra racine. Vous sentez une énergie de guérison. Vous éprouvez une sensation de libération et de détente dans votre premier chakra. C'est un sentiment de sécurité, d'enracinement et de connexion avec la Terre.

Vous commencez à être curieux de votre situation, vous vous demandez où vous êtes, et vous décidez de vous baigner sous chacune de ces cascades.

Vous vous mettez maintenant sous la deuxième cascade, qui devient d'une couleur orangée. Cette couleur est chaleureuse, et vous apaise toujours davantage. Ressentez l'énergie de cette eau orangée. Et alors que vous êtes baigné sous cette eau bienfaisante, votre deuxième chakra s'ouvre et se purifie.

Vous éprouvez un sentiment de relâchement et de détente profonde tandis que cette énergie travaille en vous et que votre corps l'absorbe, sous cette eau aux mille vertus. C'est une guérison qui a lieu. C'est un relâchement de toutes les tensions accumulées dans cette partie de votre corps. Alors visualisez bien votre deuxième chakra, juste au-dessous du nombril.

Il commence doucement à tourner dans le sens CONTRAIRE du premier chakra **(dans le sens antihoraire pour les hommes et horaire pour les femmes)**. Sentez vibrer et réagir ce chakra. Sentez vos énergies se diffuser.

À nouveau, vous devenez curieux et vous vous mettez sous la troisième cascade. Et en vous mettant sous cette eau lumineuse, elle devient jaune dorée, comme les rayons du soleil. Et tandis que vous vous imprégnez de cette eau dorée, votre troisième chakra s'ouvre et se purifie. Vous sentez votre centre de pouvoir se détendre. Vous sentez la belle énergie de guérison pénétrer et s'élever dans votre corps. Visualisez votre chakra du plexis solaire juste au-dessus de votre nombril.

Voyez-le rayonner d'un jaune éclatant. Il rayonne de plus en plus fort alors qu'il tourne dans le sens horaire **(pour les hommes)** et dans les sens antihoraires **(pour les femmes)**. Voyez-vous son énergie étincelante ? Sentez-vous son énergie se diffuser partout dans votre corps ? S'il est bien ouvert, vous devriez sentir une chaleur comme si le soleil était à l'intérieur de vous. Cette chaleur devrait normalement s'étendre à votre ventre et vous procurez un bien-être.

Vous vous mettez sous la quatrième cascade, et ressentez cette eau lumineuse ruisseler le long de votre corps, alors qu'elle devient d'une couleur verte. Vous pouvez maintenant ressentir votre chakra du cœur qui s'ouvre et se purifie.

Et vous pouvez ressentir un grand amour circulé en profondeur dans votre cœur, et allant dans chaque partie de votre corps. Il permet de purifier toutes les émotions enfouies. Visualisez votre quatrième chakra qui se situe au milieu de la poitrine, au niveau du sternum.

Petit à petit, il tourne dans le sens ANTIHORAIRE (**horaire pour les femmes**). Vous sentirez comme tous les chakras sa réaction. Toute tension est ôtée de votre centre cardiaque, et il y a beaucoup de relaxation. C'est un sentiment d'amour, d'acceptation inconditionnelle et de confiance, un sentiment d'être nourri de l'intérieur. Vous voyez que vous pouvez vous détendre complètement dans cette confiance et cet amour.

Lorsque vous allez pour vous mettre sous la chute d'eau suivante, vous vous sentez très libre et très détendu. Et alors que vous vous mettez sous cette cascade lumineuse, l'eau devient bleu, une couleur riche et profonde.

Tandis que vous vous imprégnez de cette eau bleu de cette cinquième cascade, vous sentez votre chakra laryngé s'ouvrir et se purifié. Petit à petit, il tourne dans le sens horaire pour les hommes (**dans le sens antihoraire pour les femmes**).

Et alors que l'énergie purifie ce chakra, vous sentez toutes les tensions dans votre gorge se détendre et s'évacuer. Vous vous sentez en alignement avec votre cœur et avec tous vos chakras. Vous sentez le lien entre le chakra du cœur et celui de la gorge, qui vous rend votre liberté d'expression. Et vous pouvez sentir l'énergie de la lumière bleue de cette eau précieuse.

Vous décidez maintenant de vous mettre sous la sixième cascade, et alors que vous vous imprégnez de cette eau lumineuse, elle devient violette, un violet resplendissant. Vous vous sentez parfaitement bien alors chakra du troisième œil s'ouvre et se purifie. C'est l'œil qui vous apporte de la lumière et de l'intuition. C'est l'œil qui voit tous.

Alors imaginez qu'en étant sous cette cascade particulière, votre chakra du troisième œil tourne dans le Sens Anti Horaire pour les hommes (**horaire pour les femmes**) et en lui attribuant la couleur violette. Votre centre du troisième œil est purifié. Il est ouvert et relié aux chakras de votre cœur et de votre gorge dans un alignement et un équilibre parfaits.

Maintenant, alors que vous vous mettez sous la dernière cascade, vous vous apercevez que l'eau lumineuse devient absolument resplendissante avec des reflets dorés et argentés, et pouvez ressentir son énergie intense, pénétré dans votre chakra coronal. La septième cascade vous permet d'ouvrir et de purifié votre dernier chakra, situé sur le sommet du crâne.

C'est la dernière étape avant l'harmonisation complète. Contrairement aux autres, il n'agit que sur le cerveau, parce qu'il a le pouvoir de purifier les pensées. Il vous aidera à atteindre l'illumination et de pouvoir communier avec tout l'amour et la beauté de l'existence.

Ressentez ce dernier chakra s'activé dans le sens horaire des aiguilles d'une montre pour les hommes et dans le sens antihoraire pour les femmes.

Tandis que vous vous tenez debout sous cette eau, vous sentez l'alignement complet de l'énergie lumineuse passer à travers votre couronne, à travers le sommet de votre tête, à travers tous vos chakras et vous apporter une sensation de relaxation totalement équilibrée et alignée.

Il n'y a plus de tension dans vos chakras ou dans votre corps émotionnel. Vous respirez simplement et vous ressentez cet équilibre et cette santé. Tous vos chakras sont parfaitement alignés et équilibrés.

Prenez quelques instants pour ressentir chaque parties de votre corps maintenant, alors que vous vous préparé à revenir bientôt à la surface.

Voilà, la douche énergétique est déjà terminée. Vous êtes désormais nettoyé, purifié et allégé énergiquement. Vous pouvez reprendre le cours de vos activités dans la sérénité et le bien-être complet.

Maintenant, il est bientôt temps pour vous de remonter à la surface, pendant que je compte de **1** à **5**, et au bout de vous **5**, vous serez totalement éveillé, et prêt à toutes ces suggestions de bien marcher pour vous.

1, 2... Vos yeux commencent à s'ouvrir.

3, 4... Vos yeux sont ouverts. Grands ouverts

5... Esprit et corps de retour à la surface.

30. Insomnie



Et alors que vous commencez à vous détendre encore plus profondément profond maintenant, je vais vous parler de ce vieux problème que vous avez par rapport à votre sommeil. Pendant que je vous parle, ma voix pourrait vous sembler lointaine, mais vous entendez quand même ma voix et tout ce que je dis. Et vous serez totalement focalisé dans votre imagination sur les suggestions que je fais. Et en faisant cela, vous trouverez que bientôt, plus tôt que vous le pensez, vous basculerez dans un sommeil profond, chaleureux et confortable.

Vous resterez dans ce sommeil confortable jusqu'à l'heure que vous souhaitez vous réveiller, vous permettant de vous reposer convenablement et d'avoir de merveilleux rêves. Quand vous vous réveillerez, vous serez totalement rafraîchis, revigorés et alertes et vous continuerez votre journée en étant productive dans les tâches de tous les jours, avec une vigueur renouvelée. Et vous trouverez que vous avez plus d'énergie, plus que jamais auparavant.

Dans le passé, vous avez essayé de dormir, possiblement avec difficultés, parce que plus vous essayez, le plus dur c'était de vous endormir facilement et complètement. Et votre esprit était plein de pensées intrusives. Peut-être une angoisse ou un stress particulier ou bien le fait de cogiter sur le futur. Et ces pensées étaient comme des lumières éclairant votre esprit, vous empêchant de vous endormir.

Maintenant, je vais vous montrer une technique qui va vous permettre de vous endormir rapidement et facilement dans un sommeil profond et réparateur. Imaginez maintenant que vous êtes entré dans une pièce illuminée, la pièce est toujours éclairée avec des pensées indésirables.

Et ce n'est pas ce que vous voulez, alors vous allez vous débarrasser de cette lumière en peignant la pièce en noir. Sur le côté de la pièce, il y a quelques grands pots de peintures noires et une multitude de pinceaux et des conteneurs contenant du white spirit, ou tout ce que vous voulez utiliser pour nettoyer les pinceaux. Dirigez-vous en direction des murs de la pièce, à l'arrière de votre esprit. Et prenez un pinceau. Ressentez le manche du pinceau dans votre main et soulevez le couvercle du pot de peinture.

C'est facile, de peindre les murs en noir. Alors vous commencez à peindre sur vos pensées, masquez la lumière et peignez-la avec votre pinceau imbibé de peinture noire. Vous peignez tous les murs en noir de haut en bas, et sur les côtés. Recouvrez toutes ces pensées et continuez à peindre pour qu'elles soient toutes parties.

Et pendant que vous peignez, vous allez peut-être remarquer qu'il y a des endroits que vous avez oubliés, alors peignez par-dessus. Continuez à peindre, et lorsque toute la peinture sur votre pinceau est partie, retournez vers le pot de peinture et trempez-y le pinceau. Et continuez seulement à peindre les murs tout en noir. Et plus vous peignez, et plus la pièce devient sombre.

Et plus la pièce devient sombre, et plus endormi vous deviendrez. Vous vous concentrez seulement à peindre la pièce en noir. Même ma voix devient de plus en plus lointaine. Très bientôt, bien plus tôt que vous le pensez, ma voix ne pourra bientôt plus pénétrer le noir de vos murs. Pendant ce moment, vous aurez basculé dans un sommeil paisible et réparateur en ayant des rêves merveilleux et en allant de plus en plus profond dans un doux repos hypnotique.

Je vais être silencieux pendant quelques instants pour vous permettre de peindre. Souvenez-vous de continuer à peindre par-dessus toutes lumières qui restent ou qui essayent d'être intrusives. Vous n'en avez pas besoin pour l'instant, peignez-les et allez de plus en plus profondément profond.

Quand vous vous réveillerez à votre heure souhaitée, vous trouverez que vous vous sentez rafraîchi et alerte. Vous vous sentez bien mieux, cela fait très très longtemps que vous n'avez pas dormi comme ça. Vous vous sentez plus libre et plus léger. C'était comme si un grand poids a été soulevé de vos épaules.

Parce que maintenant vous saurez toujours comment vous endormir et rester profondément, facilement endormi et sans effort, en peignant la porte tout en noir et en fermant derrière vous toutes pensées indésirables et intrusives. Une fois la porte toute peinte, vous la franchissez et vous remarquez une fenêtre. Une fenêtre qui vous permet d'accéder à un monde imaginaire.

Comme dans un rêve, observez ces abeilles qui butinent de fleur en fleur, et le miel qui se construit et qui sommeille pour être fraîchement cueilli au matin. Bienvenue au monde imaginaire où tout est possible, possibilités de se connecter à tous les éléments et de ressentir leur vibration ainsi que de canaliser ses ressources mêmes les plus enfouies, prêtes à ressurgir dans ce moment de sommeil profond, plus profond que profond.

Le changement de vie des plantes et des fleurs comme un serpent prêt à muer, ou la métamorphose d'un papillon, vous êtes sur ce chemin et vous vous reprogrammez. Vous changez et vous évoluez.

Tout coule de source, comme quand vous voulez bien dormir vous pouvez commencer à détendre votre corps comme nous l'avons fait aujourd'hui, petit à petit, seulement en pensant à détendre chaque parti de vous. Vos orteils et vos pieds. Vos chevilles et vos jambes. La taille et la poitrine. Les épaules et le dos et les mains et ensuite la gorge et tous les petits muscles du visage se détendent un par un.

Et quand vous avez détendu chaque partie de vous, imaginez seulement que vous êtes en haut d'un joli escalier qui vous emmène tout bas dans un endroit spécial, et vous ressentez que vous devenez plus détendus et plus endormis. Vous vous sentez plus lourd et profondément plus calme. Comptez chaque marche que vous descendez et quand vous avez atteint le sous-sol et laissé le monde de tous les jours loin derrière vous, laissez votre esprit se détendre, alors que vous allez dans un endroit spécial et privé.

Ça pourrait être une plage tropicale ou un jardin paisible avec des fleurs multicolores, ou peut-être que vous allez observer un joli coucher du soleil. Mais avant tout, vous devez passer la porte, peignez-la en noir et allez voir ce qu'il y a de l'autre côté. Très bien, à partir de maintenant, vous êtes capable de vous endormir facilement et de rester endormi toute la nuit.

Vous basculerez dans un doux repos hypnotique chaque fois que vous irez dormir, vous descendrez tout bas dans votre endroit spécial. Et alors que les tensions s'estompent en dehors de votre corps vous glisserez dans un sommeil profond et réparateur. Vous êtes maintenant capable d'avoir une bonne qualité de sommeil, et si à tout moment, vous vous réveillez pendant la nuit, alors vous retournerez dormir naturellement et facilement dans un sommeil profond et réparateur.

Cette relaxation d'aujourd'hui a chassé tous les soucis, toutes les contrariétés, tous les tracas. Votre esprit est devenu libre. Vous pouvez dormir calmement, sans avoir à vous inquiéter pour quoi que ce soit. Vous dormez tranquillement, et vous êtes conscient du fait que vous faire des soucis, vous tracasser, vous laisser influencer par les contrariétés ne sert à rien, loin d'arranger les choses.

En vous laissant dominer par les soucis, par les tracas, par le stress et par les contrariétés, vous ne faites que du mal à vous-même et à ceux que vous aimez. Vous dormez tranquillement, vous êtes détendu, vous êtes heureux. Rien ne risque de vous réveiller. Vous ne vous réveillerez que quand il en sera temps.

Vous pouvez dormir tranquillement, parce que vous savez que, tôt ou tard, tout va rentrer dans l'ordre. Vous dormez tranquillement, parce que vous êtes capable d'accepter ce mauvais passage. Vous dormez tranquillement et profondément, parce que vous savez que la vie est faite de hauts et de bas. Vous dormez tranquillement et profondément, parce que vous savez qu'obligatoirement, tôt ou tard, tout va rentrer dans l'ordre.

Le sommeil calme et profond, qui vous repose en ce moment, vous permettra de vous endormir facilement tous les soirs. Le sommeil calme et profond, qui vous repose en ce moment, vous permettra, nuit après nuit, de ne pas vous réveiller brusquement.

Le sommeil calme et profond, qui vous repose en ce moment, vous permettra dorénavant de dormir normalement, aussitôt couché et sans interruption. Vous dormirez toutes les nuits aussi calmement et profondément que maintenant. Vous vous réveillerez, tous les matins, en pleine forme.

Ayant bien dormi, vous aurez la possibilité, jour après jour, de vous sentir calme, serein et revigoré, chaque matin à votre réveil, et pendant toute la journée jusqu'au soir avant de vous endormir tous naturellement et automatiquement dans un sommeil profond et réparateur. Vous êtes sur le quai et vous montez dans le premier train en direction d'un sommeil profond et réparateur, tout naturellement et automatiquement.

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

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.

31. Libérer les angoisses



Maintenant que vous êtes profondément détendu, je voudrais que vous pensiez à tout ce qui vous angoisse. Ressentez que vous êtes de retour dans une situation où vous vous êtes sentis mal, par rapport à des angoisses et du stress.

Laissez votre subconscient ramener ces mémoires à la surface pour que vous puissiez travailler avec elles. Je sais que vous le pouvez, les gens peuvent, vous savez, utiliser les ressources que vous avez.

Maintenant, retournez en arrière dans cette situation dans laquelle vous avez ressenti de l'angoisse par rapport à des choses en particulier, ressentez toute cette angoisse monter à l'intérieur de vous.

Amplifiez ces sentiments pour qu'ils soient plus forts que d'habitude, doublez les angoisses, doublez ces mauvais sentiments. Localisez ces sentiments d'angoisses dans votre corps. Où sont-ils ? Dans votre gorge, ou dans votre estomac ?

Ou peut-être que ces sentiments négatifs se trouvent au niveau du plexus solaire. Où sont-ils dans un autre endroit de votre corps ?

Comment ressentez-vous vos angoisses ? Est-ce que c'est chaud ou est-ce que ça brûle ? Ou est-ce que c'est froid, ou gelée ? Ou peut-être entre les deux ? Est-ce que vos angoisses sont d'un aspect dur ou doux ? Est-ce que c'est épineux, avec des pics ? Ou bien écrasé ou moulu ? Pouvez-vous donner une couleur à vos angoisses ? La plupart des gens pensent au rouge ou au noir pour les angoisses, mais vous pouvez avoir aussi une autre couleur en tête.

Quelle est la forme de ces angoisses ? Si vous pouviez donner à vos angoisses une forme, quelle serait la forme ?

Et à propos des sons. Est-ce que vos angoisses sont plutôt bruyantes ou calme ou entre les deux ? Pensez seulement à ces choses-là pendant un moment ou deux.

Le temps pour vous, de voir ou d'entendre ou ressentir ces angoisses. Ne vous inquiétez pas si vous ne pouvez pas avoir tous les éléments de vos angoisses et prêtez attention à ce qui vous vient à l'esprit en premier, vos premières sensations.

Attendre une réponse

C'est bien, maintenant où se trouve les angoisses ? (normalement, ça sera dans l'estomac) Ressentez ces angoisses bougées de l'estomac jusqu'à votre torse. Ressentez cette angoisse (**décrire tous sentiments, couleur, forme, etc.... tout ce que le patient a indiqué**)... **brûlante, et piquante. C'est un sentiment d'angoisse de couleur rouge qui se déplace à travers votre poitrine (par exemple)** jusqu'à vos épaules et le long de votre bras gauche.

En circulant le long de votre bras, en passant par le coude, tout en bas jusqu'à votre main gauche.

Et ressentez vraiment les angoisses à cet endroit-là, dans votre main gauche, **la forme** de celle-ci (**angoisses**), **la température, la texture, la couleur**, ressentez-la, dans votre main gauche. Et cela vous fait sentir très mal, si mal que vous voulez vous en débarrasser une bonne fois pour toutes. Et vous pouvez ressentir vos doigts qui enveloppent ces angoisses maintenant. C'est, très bien vous faites du bon travail.

Maintenant, j'aimerais que vous laissiez partir ces angoisses, en ouvrant votre main gauche pour les jeter toutes dans le sac. Alors, allez-y jeter toutes ces angoisses. Elles n'ont plus leur place en vous. Elles n'ont plus le droit d'être là. Vous ne les voulez plus, et vous ne les aurez plus.

Vous n'êtes plus attiré par ces sentiments négatifs, alors vous jetez toutes ces angoisses par terre. Et alors que vous faites cela, quelque chose de surprenant commence à se produire. Alors que toutes les angoisses sont jetées, dissipé, dissous, désintégré en dehors de votre corps, quelque chose de merveilleux s'installe en vous.

Vous commencez à vous sentir soulagé, rafraîchi, avec un grand poids en moins soulevé de vos épaules. Vous êtes très calme et serein parce que vous vous êtes débarrassé de toutes ces angoisses, sans détruire toutes relations, sans vous faire du mal à vous ou à quelqu'un d'autre.

Et c'était si facile, si facile que c'est difficile pour vous d'y croire. Juste à l'idée que tout à l'heure vous aviez des angoisses en vous, et maintenant elles sont parties. Partit une bonne fois pour toutes, et tout cela vous remplit de sérénité. Et tout ce qui reste est un sentiment de calme et un sentiment merveilleux de fierté et de respect de soi. Un bon sentiment, un sentiment confortable.

Et avec ces sentiments merveilleux vient une paix intérieure. Et avec une paix intérieure vient la clarté de la pensée et de la vision. Et plus tard lorsque vous souhaitez penser à ce qui vous faisait angoisser auparavant, vous pouvez commencer à trouver des solutions pour aller de l'avant.

Comme ça si vous vous trouvez en face d'une situation similaire dans le futur, vous aurez déjà commencé à travailler sur une stratégie pour régler les choses en douceur, avec calme et sérénité.

Vous commencez à réaliser maintenant que ces angoisses vous bloquaient et vous empêchaient de vous épanouir complètement. Cela crée des blocages qui vous empêchaient d'avancer dans la bonne direction, et je sais que vous savez utiliser les ressources que vous avez.

Et avec ce nouveau respect que vous avez envers vous-même, vous réalisez que vous méritez mieux que ça et vous n'êtes pas la seule personne à le penser. Vous ne voulez plus être angoissé pour rien et vous ne vous sentirez plus comme ça. À partir de maintenant, vous avez un nouveau moyen pour gérer toutes situations, même les plus difficiles.

Et dans le futur, si vous vous retrouvez dans une situation dans laquelle vous avez besoin d'évacuer une angoisse rapidement, vous focaliserez votre attention sur votre bras gauche. Rapidement, vous ressentirez que l'**angoisse** se dissipe dans votre bras gauche et dans le creux de votre main, avant de se dissoudre et de se dissiper, tout simplement.

En réalisant qu'aucune situation ne vaut la peine de se mettre dans un état d'angoisse, parce que vous savez que c'est vous qui finissez par vous blesser, et vous ne voulez pas ça. Alors à la place vous vous sentez complètement calme et serein dans toute situation.

Vous canalisez votre énergie en libérant ces angoisses inutiles, et si le moment est approprié, vous soufflez le stress au loin. S'il y a des gens autour, vous aurez envie de libérer l'angoisse, en la laissant partir le long de votre bras gauche, pour la laisser se dissiper dans votre main gauche.

Et plus tard quand vous êtes tout seul, vous pouvez souffler les résidus restants d'angoisse ou de stress au loin complètement. Vous allez trouver que vous commencez à vous sentir comme une personne plus calme, plus sereine.

Vous vous sentez plus calme et plus serein dans chaque aspect de votre vie, vous avez une épée qui défie tout obstacle, vous avez le contrôle et vous gardez votre calme dans toute situation.

Vous commencez vraiment à être en paix avec vous-même, décontracté, plus détendu et plus heureux, ouvert à un bon fonctionnement de votre véhicule, votre corps et votre esprit, le moteur qui fait avancer les choses avec fluidité.

Vous devenez plus heureux, parce que ces sentiments de paix intérieure et de respect de soi sont bien meilleurs que ces vieux sentiments négatifs qui vous détruisent.

Votre choix est fait, la bonne route est à prendre. Une nouvelle façon d'être et de penser se fait ressentir, votre esprit et votre corps se reprogramment tout entier, tel un ordinateur.

Et votre vie devient plus riche, plus significative, plus paisible dans tous les domaines. Et chaque jour, vous vous sentez de mieux en mieux, plus heureux, plus détendu et bien plus calme et serein. Et vous commencez à vous sentir différent à l'intérieur, au plus profond de vous-même.

Les gens autour de vous remarquent la différence, mais ce qui est plus important, c'est que vous vous sentez différent, chaque jour vous vous sentez de mieux en mieux, en meilleure santé, bien plus heureux, plus calme, plus motivé, et bien plus détendu et serein.

Et vous avez de plus en plus de confiance en vous. Maintenant que vous avez jeté toutes les angoisses, vous pouvez évacuer toutes autres émotions négatives dont vous avez besoin de vous débarrasser.

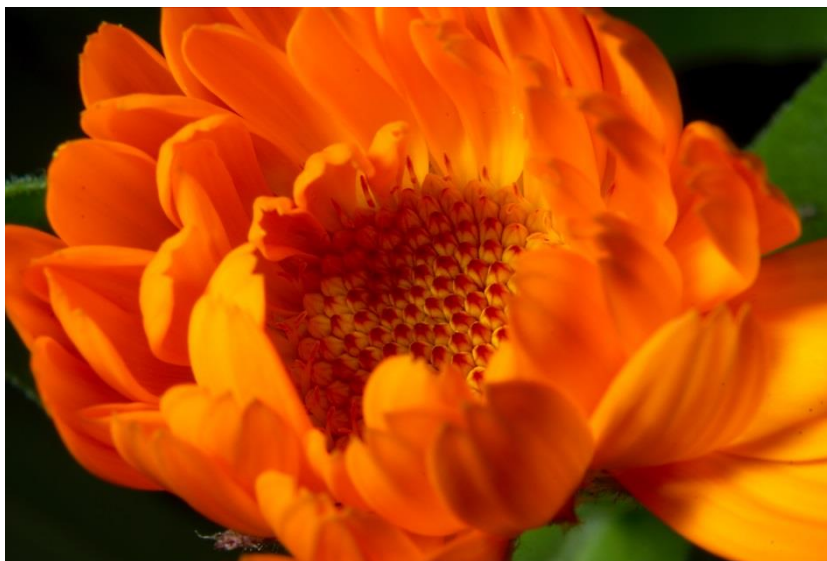
Maintenant, il est bientôt temps pour vous de remonter à la surface, pendant que je compte de **1** à **5**, et au bout de vous **5**, vous serez totalement éveillé, et prêt à toutes ces suggestions de bien marcher pour vous.

1, 2... Vos yeux commencent à papillonner.

3, 4... Vos yeux sont ouverts. Grands ouverts.

5.... Esprit et corps de retour à la surface.

32. Mémoire et Concentration



En hypnose, vous pouvez altérer votre perception du temps, cinq minutes peuvent sembler comme deux heures et toute une journée peut passer en quelques minutes, juste comme quand vous dormez. Vous pouvez perdre la notion du temps alors que vous basculez de rêve en rêve. Et vous pouvez apprendre beaucoup de choses en un court laps de temps, ou bien vous pouvez passer des heures, à ne rien apprendre.

Ce qui est important, c'est de décider de la rapidité et de la facilité que vous voulez apprendre, car la mémoire à long terme peut rester dans votre esprit pendant très longtemps. Toute une vie peut être vécue à se rappeler de choses dont vous n'avez plus besoin.

Et vous savez bien plus que ce que vous pensez que vous connaissez. Votre mémoire et votre apprentissage peuvent être condensés en un espace et temps intensif, confiné.

Et vos connaissances et compréhensions de ce qui vous entoure seront toujours disponibles, chaque fois que vous en avez besoin. Vous pouvez entendre des sons sans les entendre consciemment. Et ces sons peuvent être enregistrés dans cette merveilleuse mémoire que vous avez.

Vous pouvez voir des images dans votre esprit sans regarder consciemment ces choses qui s'impriment maintenant dans votre subconscient.

Vous pouvez vous souvenir de toutes ces choses que vous avez vues, touchées et ressenties dans le passé.

Et cela paraît merveilleux pour vous, d'être détendu, en sachant pertinemment que ces sensations seront toujours avec vous. Lorsque vous lisez, de combien de mots, vous souvenez-vous ? Mais l'essence de votre apprentissage est claire dans votre esprit. Ce merveilleux esprit que vous avez.

Vous pouvez prendre le plaisir de vous permettre d'aller de plus en plus profond en hypnose, en sachant que le souvenir de cette merveilleuse sensation peut rester avec vous, aussi longtemps que vous le désirez.

Et ce n'est pas important de vous en souvenir maintenant, ce qui est important pour vous c'est que vous vous souvenez de tout ce que vous avez besoin de vous rappeler, au moment opportun. Et tout ce que vous avez vu, entendu, goûté, touché ou senti est enregistré ici, dans votre merveilleux subconscient.

Vous connaissez la sensation de se sentir transporté dans un moment spécifique dans le passé lorsqu'on sent une odeur particulière ou un parfum, ou un ressenti au plus profond de nous-mêmes. Vous pouvez facilement et calmement rappeler à votre subconscient que chaque fois que vous étudiez, votre esprit est comme un appareil photo, qui absorbe et retiens toutes les informations que vous avez étudiées.

Vous vous souvenez de tout ce que vous voyez, de tout ce que vous ressentez, et de tout ce que vous touchez. Ou vous pouvez choisir d'oublier les choses dont vous n'avez pas besoin de vous souvenir.

Et de garder les connaissances dont vous avez besoin, profondément à l'intérieur de vous. Votre esprit enregistre et stocke toutes les informations, comme une vidéo ou un appareil photo, prêtes pour que vous les utilisiez. Vous êtes devenu détendu et calme. Vous vous sentez complètement et totalement en paix. Votre esprit est focalisé et alerte.

Vous trouvez que c'est facile de retenir toutes les informations qui sont nécessaires pour vous, et vous oubliez les choses qui ne vous servent pas. Votre esprit est réceptif et à une soif d'apprendre. Tout ce dont vous avez besoin de vous souvenir c'est « Tout ce que j'ai appris, lu, senti, vu, ou touché est enregistré dans mon merveilleux subconscient ».

« Chaque fois que j'ai besoin de certaines informations, elles sont là pour moi. Mon esprit enregistre et emmagasine les informations. Il les développe en un film prêt pour que je les utilise juste comme une caméra vidéo. »

Vous avez une merveilleuse mémoire, votre esprit est focalisé et alerte. Vous trouvez que c'est si facile de vous souvenir des choses dont vous avez besoin de vous souvenir, et vous oubliez les choses dont vous n'avez pas besoin. Votre concentration est au top, grâce à cette merveilleuse relaxation dans laquelle vous vous permettez de basculer encore plus profondément.

Votre esprit est là, pour se focaliser et se souvenir, afin que vous puissiez accéder à tout ce dont vous avez besoin de vous souvenir. Et la concentration renforce votre esprit. Vous êtes focalisé et prêt à apprendre toujours plus. Prêt à entraîner votre esprit, votre mémoire et votre concentration.

Lorsque vous focalisez votre esprit, vous renforcez votre mémoire. Vous vous souvenez de tout ce dont vous avez besoin de vous souvenir, vous faites confiance en la puissance de votre merveilleux subconscient.

La mémoire et la concentration intensifient votre capacité à stocker toutes ces merveilleuses connaissances et apprentissages. Tout ce dont vous avez à faire pour vous sentir bien, c'est de vous détendre, et de lâcher prise. Et laissez toutes ces nouvelles suggestions faire partie de vous.

Et dans un instant, je vais compter de **1** à **5**. Et au bout de **5**, vous serez totalement 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, grands ouverts.

Esprit et corps de retour à la surface.

33. Oublier votre ex-conjoint 1



Je suis désolé d'entendre que vous avez rompu avec votre ex-conjoint récemment. Que ce soit votre décision ou la sienne, c'est toujours difficile de faire face à la séparation pour la plupart des gens. Mais vous savez que profondément à l'intérieur de vous que cette relation ne marche pas et il est temps pour vous de vous remettre en route dans la bonne direction.

On ne sait jamais, cela pourrait même ouvrir la porte à votre véritable amour ou votre âme sœur. La première chose à faire de manière à changer de route c'est de sortir votre ex de votre tête. Je ne veux pas que vous l'effaciez complètement, car je ne doute guère que vous avez certainement eu des moments fantastiques pendant que vous étiez ensemble.

Alors, à la place mettons ces mémoires de côté pour laisser place à de nouvelles mémoires. Alors je veux que vous imaginiez maintenant que vous avez rétréci, et que vous escaladez une série de marche allant à la salle de contrôle de votre esprit.

Vous allez de plus en plus haut, plus haut et plus haut, vous flottez presque, vous vous sentez tellement détendu, et même très motivé à vous sortir de cet état, et aller de l'avant.

Et alors que vous arrivez au sommet, vous remarquez une porte, presque caché, et vous poussez la porte pour qu'elle s'ouvre et vous entrez dans la pièce, c'est la salle des mémoires de votre esprit.

C'est la pièce où toutes vos expériences passées sont stockées, l'endroit qui contrôle vos émotions et votre imagination. Il y a des rangées et des rangées pleines de boîtes et de documents, entassés à ras bord.

Et maintenant, il est temps de mettre de l'ordre dans votre esprit, pour vous aider à sortir votre ex de votre tête. Pendant un moment maintenant vous étiez presque obsédé(e) par cette personne, en pensant à elle bien trop souvent.

Profondément à l'intérieur de vous, vous savez que l'amour que vous avez pour cette personne ne vous emmène nulle part et que vous avez perdu trop de temps.

Vous savez que vous n'êtes pas fait pour être ensemble et même que vous avez toujours une attirance pour cette personne, ce n'est pas pareil que lorsque vous vous êtes rencontré pour la première fois.

C'est pour cela que vous avez décidé maintenant d'arrêter de penser à votre ex et de continuer avec votre vie.

Alors vous commencez à enlever tous les objets qui concernent votre ex et vous les empiler par terre. Ces choses-là peuvent être des photos, des lettres, des souvenirs de vacances, ou bien toutes les fois lorsque vous êtes sortis le soir.

Tout ce qui vous fait rappeler à votre ex, vous les mettez tous dans un tas par terre.

Vous remarquez également une vieille malle toute rouillée dans le coin de la pièce, vous vous dirigez en direction de la malle et vous soulevez le couvercle.

La malle aussi est remplie de mémoire du passé, et elle semble ne pas avoir été ouverte pendant un long moment, et alors que vous sortez ces mémoires une par une, vous pouvez être surpris de découvrir qu'elles ne veulent plus rien dire pour vous.

Elles ne font plus vraiment partie d'ici et maintenant. Vous n'avez pas besoin de ces choses pour continuer.

Vous voulez vous débarrasser et éliminer votre ex-conjoint de votre vie et de vos pensées, une bonne fois pour toutes. Alors vous sortez ces mémoires une par une et vous les placez dans le tas.

Regardez à nouveau tout autour de vous, vous pouvez trouver d'autres choses éparpillées ici et là.

Peut-être quelques mémoires désagréables dont vous ne voulez pas vous souvenir, mettez-les dans le tas aussi.

Et lorsque vous avez mis toutes les choses que vous pouvez trouver, dans ce grand tas, vous devez maintenant les mettre quelque part, en dehors de votre vue. Et vous connaissez l'endroit.

À l'arrière de la pièce, il y a un placard verrouillé, vous allez pour l'inspecter et remarquez que vous avez la clef dans votre porte-clefs.

À l'intérieur, il y a beaucoup de choses appartenant à votre enfance que vous avez oubliées. Vous décidez que c'est l'endroit parfait pour garder toutes les mémoires de votre ex.

Ici, vous ne tomberez pas dessus si facilement lorsque vous accédez à d'autres informations prises au hasard.

Mais vous ne les jetez pas totalement comme ça dans quelques années, quand vous vous serez remis de la séparation, vous pourrez regarder ces mémoires avec une amusante nostalgie.

Alors vous retournez vers le tas que vous avez laissé au milieu de la pièce. Vous chargez le tas dans une brouette et vous le transportez à l'arrière de la pièce où se trouve le placard.

Vous avez besoin de faire un peu de place dans le placard, alors vous enlevez quelques articles. Et vous le remplissez avec toutes les mémoires que vous avez de votre ex.

Et quand toutes les choses sont mises en toute sécurité dans le placard, vous fermez la porte sur ces mémoires, vous les verrouillez pour un long moment pour l'instant, vous n'en avez pas du tout besoin.

Vous êtes prêt à continuer avec votre vie, et à commencer à revivre.

Et maintenant, vous avez besoin de mettre quelques-unes des mémoires que vous avez pris du placard, à leur place sur les étagères.

Ce sont des mémoires que vous aviez complètement oubliées de votre enfance. Alors que vous les examinez, vous êtes étonné de toutes les choses que vous aviez pour habitude de faire.

Après tout, vous pouvez difficilement vous en souvenir, mais maintenant qu'elles sont en dehors du placard, elles commencent à revenir. Il peut y avoir dans ces mémoires, des souvenirs de jeunesse comme des vacances avec vos parents, les jours de sports à l'école, et les petits voyages à la fête foraine avec vos amis.

C'était des mémoires heureuses, et vous n'avez aucune idée, de comment elles se sont retrouvées dans le placard !

Avec toute cette excitation à propos du passé, vous réalisez que vous n'avez pas pensé à votre ex pendant un petit moment, vous commencez vraiment à vous en passer. Et cela montre que vous avez vraiment apprécié votre vie avant d'avoir connu votre ex. C'était facile alors, et cela peut l'être encore maintenant.

Maintenant que les mémoires de votre ex sont en dehors de votre tête vous sentez comme un grand poids en moins soulever de vos épaules. Vous vous sentez bien, vous vous sentez transporté de joie et libéré.

Il y a une grande place dans votre vie qui attend seulement d'être remplie, que ce soit de passer plus de temps avec votre famille et avec vos amis, ou peut-être de prendre des vacances relaxantes.

Et éventuellement un nouveau copain/copine. Les possibilités sont sans fin maintenant que vous êtes célibataire.

Vous êtes libre de faire ce que vous avez envie de faire, quand vous le voulez, avec personne pour vous questionner à chaque moment.

Vous pouvez flirter avec qui vous voulez, en sachant que vous ne vous sentirez pas coupable quand vous rentrez à la maison.

Et maintenant que vous êtes célibataire, la vie commence à prendre plus de sens pour vous et vous êtes ouvert à de nouvelles possibilités et de nouveaux horizons.

C'est vraiment un merveilleux sentiment d'être célibataire et libre, libre comme un oiseau, libre de voler où vous voulez, quand vous voulez.

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** – yeux ouverts – grand ouvert.

Esprit et corps de retour à la surface.

34. Oublier votre Ex-conjoint 2



Je veux que vous appréciiez ce merveilleux sentiment de liberté, car la liberté émotionnelle pour vous est juste ce dont vous avez besoin. Alors, détendez-vous encore plus profondément et laissez-vous aller.

À partir d'aujourd'hui, vous ne pensez plus à cette personne. Vous en avez assez d'être amoureux(es) de **lui/elle** et vous ne voulez plus penser à **lui/elle** avec tristesse. Alors, vous vous désintéressez de cet individu. Si vous pensez encore à lui/elle, ce sera sans gêne, sans peine, sans regret, sans aucun chagrin.

Quelle que soit son attitude à votre égard, vous vous détachez de **lui/elle** complètement, et vous l'oubliez en **le/la** chassant totalement de votre esprit. À partir d'aujourd'hui. Vous acceptez la séparation avec votre ex-conjoint avec le sourire, sans peine et sans chagrin.

Quand vous pensez à votre Ex, vous constatez maintenant que **celui-ci/celle-ci** possède finalement bien peu de qualités ; si vous faites le bilan exact, vous voyez que c'est parce que vous êtes amoureux (se) que vous lui reconnaissez beaucoup d'avantages.

Voyez-le encore et vous constatez qu'il n'est pas normal de lui porter tant d'intérêt. Cette personne a beaucoup de défauts, et surtout elle a l'indélicatesse de vous faire souffrir.

Voyez, autour de vous ; il y a bien d'autres personnes plus intéressantes, plus belles, plus gentilles, plus sérieuses et plus agréables. Alors, à partir d'aujourd'hui, vous rayez de votre esprit tout intérêt pour cet individu.

Vous vous en détachez, complètement ; vous ne l'aimez plus, vous ne pensez plus à **lui/elle**, vous l'oubliez. Cette personne vous laisse de plus en plus indifférent(e), vous l'oubliez complètement.

À partir d'aujourd'hui, vous tirez un rideau noir sur cette personne qui vous fait souffrir, vous ne l'aimez plus, et vous allez, vous intéresser à une autre personne dans les meilleurs délais et vous faire plaisir avec **lui/elle**.

À partir d'aujourd'hui, vous resterez, détaché de votre ex.

Ce qui laisse de la place à votre bonheur personnel pour vous épanouir et pour vous permettre de trouver éventuellement la personne qui vous est destinée et qui vous rendra heureux (se).

Rappelez-vous que dans un couple, vous devez, toujours être celui des deux qui aime le moins pour être la personne la plus heureuse.

Dans la vie, quelquefois, il faut embrasser des crapauds avant de trouver son prince ou sa princesse. N'oubliez pas qu'il y a une multitude d'autres poissons dans l'océan...

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** – yeux ouverts – grand ouvert.

Esprit et corps de retour à la surface.

35. Parler en Public avec aisance



Et alors que vous êtes encore plus détendu dans cet état de relaxation, j'aimerais que vous projetiez votre esprit dans le futur et imaginez que le jour que vous devez parler en public est arrivé.

Vous êtes toujours détendu parce que vous savez que vous avez tout préparé pour le grand jour, vous savez ce que vous allez dire et vous connaissez le sujet sur lequel vous allez parler, assez bien.

Vous êtes un expert dans cette catégorie, et c'est pour ça que l'on vous a demandé de parler en face d'un large groupe de gens et de parler sur ce sujet que vous connaissez.

Vous réalisez que d'autres personnes veulent vraiment écouter ce dont vous avez à transmettre. Votre opinion, votre vue sur le sujet et tout cela va devenir un pas très important pour vous, pour des choses plus grandes à venir, tout un monde d'opportunités commence à s'offrir, à s'ouvrir à vous.

Et votre enthousiasme a grandi de plus en plus chaque jour, ces dernières semaines. Vous avez vraiment hâte de vivre ce grand moment,

Plus vous avez appris sur ce sujet, et plus vous trouvez que vous avez envie d'en savoir plus, vous avez bien préparé votre travail, vous avez des exemples et des faits fascinants en tête.

Vous avez hâte que le jour arrive pour pouvoir partager toutes vos connaissances à propos du sujet que vous allez présenter à votre audience.

Le grand jour est arrivé. Vous savez déjà ce que vous allez mettre, et vous savez que vous allez paraître élégant et opérationnel.

Vous avez préparé des petites fiches pour vous remémorer l'ordre, dans lequel vous allez parler de votre sujet, mais maintenant, vous réalisez que vous n'aurez pas besoin de ces fiches parce que tout est déjà là, dans votre merveilleux subconscient.

Vous vous êtes joué et rejouez votre présentation dans votre esprit, et maintenant toutes ces informations flottent naturellement et progressivement, alors que vous êtes en totale confiance avec vous-même à propos de cet événement.

Voyez-vous tout élégamment habillé, vous faites vraiment bonne impression. Vos chaussures sont assorties, et vos cheveux sont parfaits, et vous souriez, parce que vous êtes prêt et vous êtes content.

Maintenant, permettez-vous de vous détendre encore plus profondément profond.

Ressentez ce sentiment chaleureux et confortable que vous éprouvez, laissez votre esprit retourner en arrière maintenant, en retournant aux meilleurs moments de votre vie.

Il y a eu des moments dans votre vie lorsque vous vous êtes senti vraiment bien, mais j'aimerais que vous choisissiez celui qui vous vient à l'esprit en premier.

Cela peut être un moment très personnel pour vous et vous n'avez pas besoin de le partager avec moi ou avec personne, si vous le désirez ainsi.

Secouez légèrement votre tête, quand vous avez cette mémoire dans votre esprit, ce merveilleux moment de votre passé (**attendre le signal**).

C'est très bien. Maintenant, j'aimerais que vous flottiez dans cette mémoire et que vous imaginiez que vous êtes en train de la revivre à l'instant.

Remarquez l'endroit où vous êtes. Écoutez les mots que vous avez peut-être entendu et qui ont fait que vous vous sentez bien, positive et en confiance.

Entendez chaque son qui a rapport avec votre expérience et ajouter de la couleur et de la profondeur.

Et plus que tout, vous ressentez toutes ces sensations et sentiments à l'intérieur de vous.

Tous ces merveilleux sentiments et sensations liés à ce moment spécifique dans le passé, lorsque vous vous êtes sentis vraiment bien, lorsque tout était parfait.

Et alors que vous permettez à ces sentiments de s'agrandir et de devenir plus présent, j'aimerais que vous preniez quelques profondes respirations et que vous pressiez votre pouce avec un autre doigt de votre choix, de votre main dominante, alors que vous permettez à tous ces merveilleux sentiments et sensations de remplir votre esprit, encore plus fort que le moment précédent.

Ces bons sentiments, ces sentiments de confiance positive, des sentiments heureux.

Observez le changement d'expression du visage du patient

Faites-moi savoir, en secouant légèrement votre tête, quand tous ces bons sentiments sont très présents en vous.

Attendre le signal

C'est très bien. Parce que vous êtes conscient que vous pouvez vous sentir de cette manière-là à tout moment que vous le désirez. Tout ce que vous aurez à faire est de prendre ces quelques profondes respirations rafraîchissantes et de presser ensemble votre pouce avec votre doigt du milieu.

Et vous serez immédiatement transportés dans ces merveilleux sentiments et sensations de joie.

Et vous savez que c'est vrai, parce que tout ce que je dis vous arrivera, ça se passera comme je vous le dis.

Maintenant, projetez votre esprit dans le futur à nouveau, et imaginez que le grand jour est arrivé, vous êtes déjà arrivé à l'endroit où vous devez faire votre présentation et maintenant c'est le moment que vous avez tant attendu, c'est à votre tour, de parler en face de tout le monde, sur ce sujet que vous avez bien préparé.

Vous vous sentez bien. Vous vous sentez à l'aise, vous pouvez voir par les expressions du visage des gens, qu'ils ont envie de vous écouter, ils ont envie d'apprendre et d'échanger également vos connaissances et votre enthousiasme. Ils attendent de voir ce que vous avez à partager.

Vous vous dirigez en direction de l'endroit où vous devez vous tenir pour parler, vous paraissez élégant et en confiance, et vous vous sentez merveilleusement bien.

Vous vous sentez merveilleusement calme et détendu, et tout à fait alerte et préparé en même temps, et avec un zeste d'excitation parce que vous avez vraiment hâte de parler en public.

Vous saluez votre audience chaleureusement, vous leur souriez, vous souriez avec vos yeux, et vous êtes conscient qu'ils vous regardent aussi et cela vous fait sentir bien.

C'est votre moment de briller, votre temps de communiquer avec ce joli monde, vous avez des sentiments chaleureux envers votre audience parce qu'elle vous fait sentir bien, et vous les faites sentir bien également.

Et alors que vous parlez à l'audience d'une manière naturelle et facile, vous êtes conscient de la puissance de votre voix.

Vous parlez avec facilité, vous ne criez pas, vous parlez clairement et vous vous faites entendre, alors que les mots vous viennent à l'esprit facilement, vous parlez de la manière dont vous vous êtes préparé.

Vous maintenez votre regard avec les gens dans votre audience, pas seulement à une personne, mais à tout le monde, car ils méritent tous votre attention.

Votre attitude est ouverte et sympathique et votre discours est intéressant, charmant et bien structuré, sans passer à côté.

C'est possible que vous alliez avoir besoin du serveur d'un projecteur, et vous pouvez le manier facilement, parce que vous vous y êtes préparé à le faire.

Vous vous sentez si calme et si détendu et si content. Vous vous sentez merveilleusement en confiance et à l'aise.

À tout moment pendant cette présentation, si vous voulez vous sentir encore plus en confiance, vous pouvez si vous voulez prendre ces 2 profondes inspirations rafraîchissantes et presser ensemble votre pouce et votre doigt du milieu, et vous ressentirez instantanément ces merveilleux sentiments et sensations flotté à l'intérieur de vous.

Votre présentation se termine bientôt maintenant, et vous invitez des membres de l'audience à vous poser des questions. Vous accueillez ces questions avec l'opportunité pour vous de démontrer combien vous pensez et ce que vous ressentez sur le sujet en question.

Vous reformulez la question pour vous assurer de l'avoir bien comprise, ensuite vous y répondez, en développant les arguments, si nécessaire, en puisant dans toutes vos connaissances aussi bien que possible sur le sujet en cours. Quand le moment arrive pour la fin de votre présentation, vous êtes surpris de constater que ça s'est passé très vite, vous vous êtes fait plaisir, et en voyant l'expression du visage des gens, vous pouvez voir qu'ils sont satisfaits de ce partage et de cet échange d'informations.

Vous les remerciez d'avoir participé à cette présentation, et vous terminez de parler d'une manière naturelle et facile. Maintenant, quand vous serez en train de parler en public dans la réalité, ça sera de la même façon que maintenant, ici en hypnose.

Vous vous sentirez aussi détendu, si calme, et également en confiance et avec un état d'esprit beaucoup plus positif, et vous prendrez du plaisir en le faisant.

Et souvenez-vous, que si vous avez besoin de vous sentir encore plus calme et détendu, encore plus en confiance et positive, tout ce que vous avez besoin de faire est de prendre 2 profondes respirations rafraîchissantes et de presser ensemble votre pouce et votre doigt du milieu.

Et vous vous sentirez instantanément merveilleusement calme, détendu et avec de la confiance en vous.

Entre aujourd'hui et le jour de votre présentation, vous allez réaliser que tout ce que vous avez fait aujourd'hui dans votre esprit, comme le fait d'avoir peut-être ajouté des parties que vous aviez oubliées et de vous reprogrammer, vont vous aider à perfectionner votre discours, pour que vous soyez totalement prêt pour votre grand jour.

Vous pourriez vous retrouver à rêver de cet événement, à nouveau et c'est très bien, c'est votre manière de vous entraîner à bien parlé, votre façon d'accepter la réussite de cette présentation, et de parler en public avec succès.

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.

36. Passer son permis de conduire avec performance



Et alors que vous êtes profondément détendu, vous pouvez imaginer qu'il est temps pour vous de démontrer vos compétences et capacités comme conducteur compétent que vous êtes maintenant. Vous avez la certitude profonde que vous allez réussir. Et imaginez que le jour de votre examen de conduite est arrivé, et vous vous sentez si calme et si détendu. Visualisez-vous arriver à l'auto-école, juste quelques minutes plus tôt, pour constater que votre instructeur et votre examinateur sont déjà là. Ils vous attendent. Vous les saluez avec un sourire chaleureux, et après exécution des formalités vous vous asseyez dans le siège conducteur de la voiture, à côté de votre examinateur.

Vous remarquez que l'examineur est juste une personne ordinaire, juste une personne réalisant son travail. Vous attachez votre ceinture de sécurité et ajustez votre miroir, vous faites tous les tests et réglages nécessaires avant de démarrer le moteur. Vous mettez la voiture en première vitesse, vous signalez et enlevez le frein à main, veillant qu'il n'y ait aucune voiture avant de vous engager. Et maintenant, vous sortez de votre emplacement et dépassez la voiture garée devant vous. Vos mains se reposent légèrement sur le volant pendant que vous roulez sur la route avec toute la circulation. Vous changez de vitesse à nouveau et vous conduisez avec fluidité, et avec confiance en partant de l'auto-école, sur la route à grand trafic.

Et tout le long de la route, vous vous sentez très calme et très détendu. Vous vous sentez calme, serein et en confiance avec vous-même, pendant que vous vous déplacez tous le long de cette conduite sans effort. Conduire une voiture vient naturellement chez vous. Vous êtes un conducteur très habile et compétent, et vous êtes certain de vos capacités, car vous savez que vous avez bien travaillé pour en arriver là.

Vos actions et réactions sont très alertes et vous savez automatiquement quoi faire, d'une façon calme et confiante, même si l'examineur vous demande de manœuvrer quelque chose d'un peu plus technique ou surprenant. Votre concentration est totalement focalisée sur la route devant vous. Et les panneaux de signalisation, le trafic et tout l'environnement sont enregistrés dans votre conscience. On vous demande d'effectuer diverses manœuvres, observez-vous les faire avec calme, sérénité et compétence, la voiture roule avec flexibilité, c'est si facile à se déplacer, vous manœuvrez si confortablement.

Ensuite, vous faites un arrêt d'urgence. Et cela est si facile pour vous parce que vous êtes un conducteur calme et compétent, vous êtes focalisé et alerte, vos actions et réactions sont rapides et précises, vous savez exactement quoi faire. Vous continuez à conduire, toujours en gardant une correcte distance avec les voitures d'en face, toujours en restant concentré et en complète alerte, répondant rapidement à toute demande faite par votre examinateur, vous vous sentez très calme, serein et en confiance.

Alors que l'examen arrive à sa fin, vous vous garez de retour en face de l'auto-école. Vous détachez votre ceinture de sécurité et votre inspecteur vous tend un morceau de papier. Et vous n'avez même pas besoin de le lire pour savoir ce qu'il y a d'écrit, parce que votre conduite a été parfaite, vous avez démontré vos compétences de conducteur de première classe.

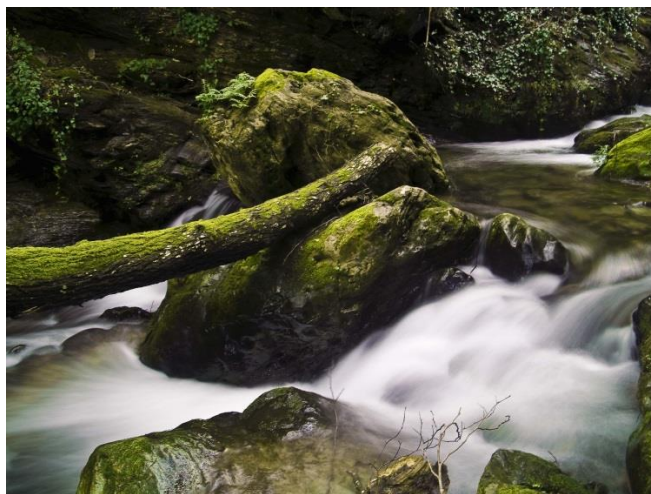
Maintenant, que vous savez que vous avez passé votre permis de conduire, remarquez votre réaction. Vous êtes remplis de joie, vous vous sentez soulagé, vous avez envie de sauter de bonheur et de le crier sur tous les toits, vous vous sentez totalement heureux et fier de vous. Appréciez vraiment ce sentiment merveilleux, ce sentiment positif de confiance en soi, ressentez-le profondément à l'intérieur de vous. Sachant sans aucun doute que vous passerez votre permis de conduire, avec succès. 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.

37. Perte de poids / Motivation pour faire du sport



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.

38. Perte de poids – l’anneau 1



Alors que vous basculez encore plus profondément dans ce sentiment confortable de relaxation, je vais vous guider dans un voyage imaginaire. Un voyage dans lequel vous pouvez utiliser le pouvoir de votre merveilleux subconscient pour vous aider à perdre le surplus de poids que vous avez supporté, cela fait un moment maintenant. Et c’est parce que vous avez vraiment envie de perdre du poids que vous avez décidé d’imaginer qu’on vous a implanté un anneau. Cet anneau est fabriqué d’une substance proche de celle de l’estomac pour un meilleur colmatage et fusion.

C’est possible que vous ayez entendu des histoires de personnes qui ont perdu du poids avec cette méthode et qui ont réussi, et avec l’hypnose nous pouvons imaginer cette même méthode et obtenir d’excellents résultats. L’anneau gastrique par l’hypnose est encore plus sûr parce que vous pouvez recevoir l’opération sans passer physiquement par la salle d’opération. Alors je voudrais que vous écoutiez très attentivement et que vous utilisiez votre merveilleuse imagination pour visualiser les choses que je suggère le mieux que vous pouvez. Rendez les images réelles, avec des couleurs intenses, remarquez tous les sons ou odeurs qui accompagnent vos impressions.

Pause

Premièrement, je veux que vous imaginiez que vous avez choisi la clinique ou l’hôpital dans lequel la procédure prendra place et vous êtes assis dans le cabinet du docteur, à votre première consultation.

Le docteur est agréable et sympathique et vous met immédiatement à l'aise. On vous dit que l'obésité n'est pas quelque chose sur laquelle vous devez avoir honte. C'est une maladie qui peut être traitée efficacement avec cette méthode.

Vous écoutez attentivement alors que le docteur vous renseigne avec toutes les informations. Durant l'opération, on vous fera un petit trou pour introduire l'anneau donc il sera probable que vous aurez besoin de rester la nuit. Il y aura un rendez-vous pour un suivi quelques semaines après lorsque vous passerez une radiographie pour voir si l'anneau a besoin d'être ajusté.

Vous voulez vraiment faire cette opération, vous avez hâte de perdre du poids et vous partez de la clinique content et avec un état d'esprit bien plus positive.

Pause

Je veux que vous projetiez votre esprit dans la future maintenant et imaginiez que le jour de votre opération est arrivé. Vous n'avez ni mangé ni bu quoi que ce soit depuis la nuit passée et vous arrivez à la réception de la clinique pour faire part de votre présence. On vous emmène dans votre chambre et l'on vous donne un peignoir pour vous changer et ensuite vous grimper dans votre lit et peut être que vous lisez pendant un petit moment, un magazine ou un livre.

Très bientôt, une infirmière arrive et vous pose quelques questions, elle prend votre température et votre pression artérielle et écrit quelques notes. Elle vous met un bracelet en plastique sur votre poignée avant de quitter la pièce.

Après un petit moment, vous pouvez voir la porte s'ouvrir et un homme vêtu d'un uniforme vert entre dans la pièce. Il se présente à vous comme l'anesthésiste, il vous pose quelques questions et vous explique ce qu'il va se passer. Sa visite est suivie par le docteur qui vous donne quelques conseils sur le suivi de l'opération.

Il explique qu'ils vont vous donner des informations sur une meilleure alimentation plus saine de corps et d'esprit et des informations sur différentes activités qui seront bénéfiques pour vous (guide de sport comme un manuel, une carte).

Le guide de nourritures saines ne sera pas un problème pour vous parce que vous n'aurez pas envie de manger de la nourriture riche en gras et vous n'aurez pas besoin de trop manger ni ne sera capable de trop manger, l'anneau s'assurera de ça.

Il vous dit de vous faire amis avec l'anneau et de le laisser faire son travail pour vous, vous aidant à perdre du poids.

Le docteur s'absente un petit moment et ensuite il est temps d'être emmené dans la salle d'opération. Le lit à roulettes arrive et l'on vous y transfère confortablement et l'on vous couvre d'un drap blanc. L'anesthésiste vous salue, la moitié de son visage est couvert, mais vous reconnaissez ces yeux.

Il vous demande votre nom et votre date de naissance alors qu'il prépare votre injection et soigneusement il imbibe une zone précise de votre corps avec du coton et un produit froid. Une infirmière est à vos côtés, elle tient votre main et vous parle comme si elle vous connaissait depuis toujours.

« Pouvez-vous ressentir quelque chose ? » L'anesthésiste vous demande en touchant soigneusement votre estomac et vous réalisez que cette zone est complètement endormie alors vous secouez votre tête pour dire oui. Même avec les lumières bien éclairées au-dessus de votre tête vous commencez à vous sentir un peu endormi, et vous fermez vos yeux.

Le chirurgien est maintenant prêt à effectuer la chirurgie et il explique que votre estomac va être divisé pour produire une petite poche, a environ la taille d'une balle de golf. Il utilise un instrument spécial qui s'appelle un pistolet à agrafes. C'est un instrument qui coupe et qui agrafe en même temps. La petite poche est alors séparée du reste de votre estomac qui reste intact. Vous pouvez presque ressentir ce qu'il fait sans douleur, vous ressentez seulement quelque chose de léger et le son du pistolet à agrafe de temps en temps pendant qu'il fait son travail.

Pause

L'infirmière vous annonce que l'opération est presque terminée, tout ce qu'ils doivent faire maintenant est de tout reconnecter ensemble. Le chirurgien est très habile et sait exactement ce qu'il fait. Ses mains enveloppées de gants blancs sont douces et vous vous sentez si confortablement détendus que vous commencez maintenant à vous assoupir, dans un sommeil profond, confortable et plaisant.

Je serais silencieux pendant un petit moment pendant que vous basculez dans ce merveilleux paisible sommeil, en sachant que votre opération est terminée et bientôt vous pourrez manger et boire.

Pause

Après un petit moment, vous ouvrez vos yeux et regardez autour, en vous demandant en premier où vous êtes, et ensuite vous vous rappelez que vous avez eu une opération et qu'on vous a mis un anneau gastrique. L'anesthésie a commencé à s'estomper un petit peu et vous remarquez maintenant où la chirurgie a été effectuée. Vous vous sentez légèrement inconfortable à cet endroit-là, mais c'est facilement supportable et vous savez que cet inconfort va bientôt se dissoudre, se dissiper.

L'infirmière arrive et prend votre température une fois de plus, avant de vérifier votre tension artérielle à nouveau. Elle vous dit que tout va bien, et que l'opération s'est très bien passée, juste comme vous le pensiez. Ensuite, un plateau arrive et l'on vous demande ce que vous aimeriez boire. Vous buvez lentement, vous appréciez cette boisson rafraîchissante.

Vous êtes encouragé à vous lever et à vous asseoir sur la chaise près de votre lit. Vous vous sentez si content d'avoir entrepris cette opération et vous avez hâte de perdre du poids. Après un petit moment, un repas arrive. Vous vous dites à vous-même qu'il n'y a pas autant de nourriture dans le plat que ce que vous aviez l'habitude de manger, et vous vous demandez si cela va être assez.

Mais incroyablement, après quelques bouchers, vous trouvez que vous êtes déjà rassasié. C'est la même chose avec chaque repas, vous mangez des portions de plus en plus petites. Vous trouvez que vous êtes facilement satisfait et que vous ne voulez pas manger plus. Vous mangez plus lentement et vous mâchez vraiment votre nourriture avant de l'avaler. C'est très bien parce que ça vous donne la chance de savourer et apprécier chaque bouchée, et parce que vous vous remplissez si facilement et rapidement, vous trouvez que vous ne mangez pas autant qu'avant.

Les prochaines heures passent très vite, jusqu'au moment pour vous de rentrer à la maison. Le docteur est revenu vous voir et est content sur le bon déroulement de la procédure. On vous donne un rendez-vous pour un suivi et votre conjoint ou quelqu'un de la famille est là pour vous ramener chez vous. Vous êtes maintenant totalement habillé et votre sac est prêt. Vous dites merci aux infirmières qui se sont si bien occupées de vous, alors que vous vous préparez à partir.

Pause

Dans les prochains jours et semaines, vous vous retrouverez à manger de très petites portions de nourriture nutritionnelle et saine. Vous vous êtes très bien remis sans aucun inconfort et vous trouvez que vous pouvez faire tout ce que vous aviez pour habitude de faire, bien plus facilement maintenant. Le surplus de poids fond de jour en jour, vous devenez de plus en plus léger et plus fin et plus heureux et fier de vous. Votre confiance en vous s'accroît de jour en jour, et vous réalisez que c'est grâce à votre anneau gastrique. À partir d'aujourd'hui, vous serez totalement et pleinement satisfait avec peu de nourriture aux différents repas de la journée.

Pause

Dans un moment, je vais compter de **1** à **5** et au bout de **5**, vous vous sentirez exactement comme si vous aviez vraiment eu cette opération en vrai et que l'anneau gastrique est à l'intérieur de vous. La mémoire de cette opération restera réelle dans votre subconscient.

1, 2, 3... Vos paupières commencent à papillonner. **4...** Vos yeux commencent à s'ouvrir. Et **5...** Vos yeux sont ouverts, grands ouverts, esprit et corps de retour à la surface.

39. Perte de poids / l'anneau 2



Bon maintenant il est temps d'ajuster votre anneau gastrique. Je veux que vous vous formiez une image et imaginiez dans votre esprit à quoi votre anneau gastrique ressemble. Et quand vous avez l'image, évaluez la situation et demandez-vous, quelle serait la meilleure façon de l'ajuster ? Quel outil utiliserez-vous ? L'anneau, a-t-il besoin d'un desserrage ou d'un resserrement ?

Écoutez seulement votre subconscient, il sait instinctivement quoi faire.

(Pause)

Maintenant, imaginez-vous en train d'ajuster votre anneau gastrique, très soigneusement et si doucement, en demandant à votre subconscient de vous envoyer un signal quand c'est réglé exactement pour vous. Ce signal pourrait être un sentiment de satisfaction, un sentiment de soulagement, un soupir ou bien juste un sentiment spécial de reconnaissance dans votre esprit. Écoutez attentivement pendant que je serai silencieux à nouveau.

(Pause)

Maintenant, votre anneau gastrique est ajusté et vous êtes prêt à admirer votre travail, en sachant que vous pouvez y retourner et ajuster votre anneau chaque fois que vous le souhaitez, tout avec le pouvoir et la puissance de votre merveilleux subconscient.

Imaginez-vous maintenant flotté en dehors de votre corps, tout haut jusqu'à ce que vous regardiez en bas et que vous pouvez vous voir être couché sur un lit dans une clinique.

Vous remarquez que vous avez déjà perdu du poids et que vous êtes bien en route pour réaliser une perte de poids encore plus significative, et cela vous motive encore davantage.

En ce moment, vous vous sentez rassasié tellement plus rapidement. Vous mangez des portions de nourriture beaucoup plus petites, et c'est assez pour vous. Vous vous sentez satisfait avec des portions de nourriture beaucoup plus petites, et vous mangez aussi des produits alimentaires beaucoup plus sains, parce que vous voulez vraiment perdre le surplus de poids.

Vous le voulez et vous le pouvez, et vous perdez vraiment le poids en plus. Et tout ça avec le bien-être et une facilité remarquable, vous perdez du poids et vous vous sentez absolument merveilleux.

Imaginez-vous dans juste six mois, vous vous sentez heureux et mince et vous éprouvez une abondance d'énergie positive. Vous portez maintenant des vêtements que vous ne pensiez pas que vous pourriez vous permettre de porter avant votre chirurgie et de l'ajustement de votre anneau gastrique. Les compliments des gens sur votre apparence et votre perte de poids vous remplissent de bonheur. Mais, ce qui est beaucoup plus important pour vous est que vous vous sentez bien ainsi. Vous vous sentez et paraissez absolument merveilleux grâce à votre bel anneau gastrique, votre ami pour la vie.

Vous savez qu'il est bientôt temps pour vous de remonter à la surface, alors préparez-vous à ramener avec vous toutes ces nouvelles ressources.

Dans un instant, je vais compter de **1** à **5**, et au bout de **5**... Vous serez totalement éveillé, calme, serein et revigoré, avec une envie irrésistible de manger des légumes, de boire beaucoup d'eau et avec une forte motivation de faire de l'exercice, du sport. Toutes ces suggestions sont fermement implantées dans votre subconscient et deviendront de plus en plus fortes semaine après semaine, jour après jour, minute après minute. Alors, maintenant préparez-vous à remonter tout doucement à la surface à... **1**, **2**... Vous êtes conscient de votre corps et de la surface sur laquelle vous reposez. **3**... Vos yeux commencent à papillonner.

4, **5**... Vos yeux sont ouverts. Grands ouverts, esprit et corps de retour à la surface.

40. Peur de conduire une voiture



Et maintenant que vous vous retrouvez au plus profond de vous-même, permettez à toutes les suggestions que vous entendez, de prendre racine dans le siège de votre subconscient. Et alors que vous vous laissez aller avec chaque parole que je glisse et à chaque respiration que vous prenez, vous allez remarquer une porte en face de vous. Remarquer la couleur de la porte. Est-ce que la porte est ouverte ou fermée, de quoi est-elle faite ?

Maintenant, je vous invite à marcher en direction de la porte pour l'ouvrir. Et lorsque vous la franchissez, vous êtes surpris de constater que vous vous êtes retrouvé dans une vieille salle de cinéma. Il n'y a personne, il n'y a que vous et vous vous sentez parfaitement bien. Entrez dans la salle tamisée et remarquez toutes les rangées de sièges vides.

J'aimerais que vous trouviez un siège confortable pour vous asseoir en face de l'écran et secouez votre tête légèrement lorsque vous y êtes. Pour l'instant, l'écran est blanc et vous êtes assis, vous attendez impatiemment que le film commence.

Et vous commencez à voir votre prénom dans le générique qui défile à l'écran. Maintenant, j'aimerais que vous rejouiez une scène de votre vie dans laquelle dans le passé, vous étiez dans la peur et dans la panique à l'idée de conduire une voiture. Observez-vous alors que vous êtes en train de vous faire du souci.

(Nommer le moment de panique)

J'aimerais que vous revoyiez cette scène du début jusqu'à la fin, et remarquez les couleurs, les sons, les textures, les odeurs ou tout autre stimulus présent. Ressentez bien les sentiments à l'intérieur de vous, et prenez conscience de l'endroit où ils sont situés dans votre corps. Signalez-moi, en secouant légèrement votre tête, quand la scène est terminée.

(Attendre le signal)

C'est bien, maintenant alors que vous êtes confortablement assis dans votre siège en train de vous regarder dans cette situation, remarquez où vos bras sont posés. Remarquez que sur l'accoudoir, il y a une télécommande pour éclaircir les couleurs ou diminuer les sons, et pour aussi vous éloigner de tout sentiment de doute, de peur ou d'incertitude. Et avec votre télécommande, laissez tous les sentiments et émotions négatives se dissiper. Aspirez les couleurs, baissez le volume, et estompez les sensations négatives liées à cette situation. Secouez légèrement votre tête lorsque vous avez fait cela.

(Attendre le signal)

C'est bien maintenant, je vais vous demander de refaire cet exercice, et cette fois-ci, vous serez plaisamment surpris de découvrir que ces sentiments inconfortables ont été transformés en sentiments positifs de confiance, de tranquillité, d'harmonie et d'équilibre. Alors maintenant, pour terminer le processus de détachement, vous allez rétrécir cette image avec votre télécommande. Et alors qu'elle commence à se réduire, elle devient de plus en plus petite. Continuez jusqu'au point que l'image devient juste un tout petit carré tout en bas à gauche, dans le coin de l'écran. Secouez légèrement la tête lorsque cela se produit.

(Attendre le signal)

Maintenant, j'aimerais que vous projetiez une autre image de vous-même dans le futur, mais cette fois-ci, ayant accompli votre objectif. L'objectif de se sentir rassuré, libéré et en paix avec soi-même. Remarquez combien cette image vous fait sentir en contrôle, calme et en confiance, en contrôle, calme et en confiance. Vous restez complètement et totalement en contrôle, vous accomplissez votre objectif en gardant toujours le contrôle. Rendez cette image plus présente, avec des couleurs vives et plaisantes, agrandissez l'image en grandeur nature. Rendez les sons plus sonores, plus forts et agréables à l'oreille. Sentez les arômes de cette image vous enveloppés complètement par leur senteur exotique.

Et bien sûr, ressentez également tous ces merveilleux sentiments paisibles et de sérénité qui se sont installés à l'intérieur de vous, et qui ne cesse de croître. Vous avez le contrôle complet de la situation alors que vous faites face au défi devant vous, et cela vous fait sentir bien, vous êtes serein et en contrôle.

Maintenant, j'aimerais que vous rameniez l'image plus petite que vous aviez rétrécie tout à l'heure, en premier plan. Cette image de vous lorsque vous aviez peur et que vous étiez paniqué à l'idée de conduire une voiture. Et alors que vous regardez cette vieille image, vous remarquez que maintenant cette situation n'a pas beaucoup ou n'a plus d'effet sur vous. Et alors que cette image commence à s'estomper, remplacez-la aussitôt avec votre nouvelle image. L'image du « vous » plus en contrôle, le « vous » plus calme, le « vous » plus en confiance. Une personne qui se sent parfaitement bien et apaisée.

Et alors que vous remplacez cette vieille image négative avec la nouvelle image positive, alors j'aimerais que vous visualisiez dans votre esprit ces 3 lettres **C-C-C** qui signifient contrôle, calme et confiance. Et vous vous sentez merveilleusement bien instantanément. Maintenant, vous vous retrouvez à refaire cet exercice. Imaginez que l'écran est tout blanc et même que vous êtes assis ici à le regarder, vous commencez à voir votre prénom dans le générique. Voyez les lettres de votre prénom comme un rayon de lumière dorée qui se déroule à l'écran.....

(Faites refaire l'exercice au patient 3 fois, afin de consolider ce processus de détachement.)

À partir de maintenant, vous n'aurez plus peur de monter en voiture et de la conduire, car vous vous sentirez calme, en confiance et en contrôle. Maintenant que vous avez terminé de visionner le film de votre vie, vous réalisez que vous avez fait du très bon travail, vous vous êtes complètement libéré de cette peur que vous aviez, et vous avez la clef en votre possession pour construire votre avenir dans la sérénité la plus complète, vous êtes en paix avec vous-même et vous avez toutes les capacités nécessaires pour vous épanouir.

Et vous savez que vous pouvez le faire, parce que vous avez toutes les ressources nécessaires à portée de main. Vous avez juste à prendre le volant, et de vous envoler toujours plus loin, dans d'autres horizons et destinations, comme bon vous semble, vous êtes libre maintenant. Et alors que vous êtes profondément détendu, vous verrez que cette sensation agréable de détente d'aujourd'hui, vous allez la retrouver demain, après-demain et chaque jour de la semaine. Demain, après-demain et chaque jour de la semaine, dès que vous prendrez le volant, vous serez envahi par la sensation de détente complète que vous savourez en ce moment...

Vous êtes complètement détendu. Vous savourez un état de calme profond, où tous les muscles de votre corps se décontractent. Les muscles qui entourent les vaisseaux sanguins, eux aussi, se décontractent, eux qui faisaient pression sur toutes vos veines. Grâce à cette décontraction, vos vaisseaux sanguins s'élargissent. Le sang coule en vos veines plus librement. Vous vous sentez bien, très bien... Pas de fatigue.

Votre sang circule librement, vous n'êtes pas fatigué, votre vue est impeccable. Et imaginez maintenant, que vous êtes au volant d'une voiture, et que vous conduisez tranquillement et calmement. Les embouteillages ne vous énervent pas, si vous vous perdez, alors ce n'est pas grave. Le ralentissement de la circulation routière, la perspective du retard que vous risquez de prendre, si vous vous perdez, ne vous contrarient pas, le stress d'autrefois est fini.

Vous êtes calme et détendu. Calme et détendu, comme vous le serez dans le futur quand vous aurez à conduire une voiture. Vous savez que le fait de vous énerver, de vous faire du souci et d'avoir peur ne vous avance à rien. Même si vous prenez du retard, ce n'est pas la fin du monde, il y a des choses bien plus graves que ça. Vous êtes calme, en control et en confiance.

Et, dorénavant, chaque fois que vous prendrez le volant, vous retrouverez cette merveilleuse sensation de calme et de détente, de confiance et de control que vous savourez en ce moment. Vous vous sentez merveilleusement bien, vous êtes heureux. À chaque fois, que vous serez assis en face d'un volant, vous vous sentirez extrêmement calme, serein et alerte.

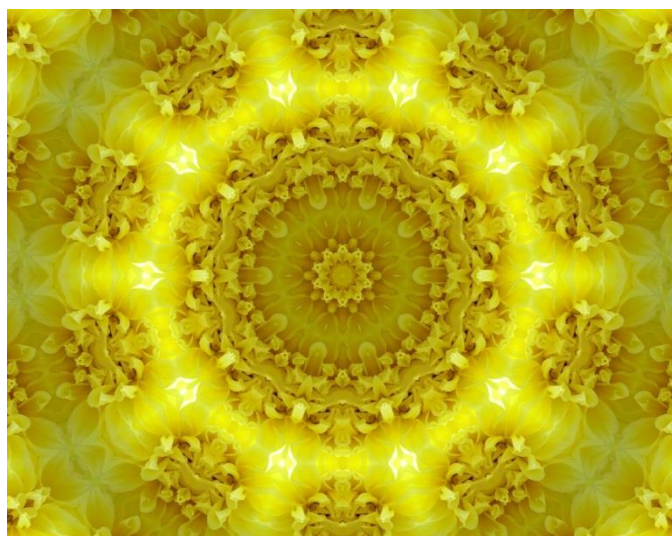
Cette suggestion post-hypnotique prendra effet dès la fin de cette séance, et elle s'amplifiera de plus en plus après chaque séance d'hypnose. Maintenant, projetez-vous dans le futur et remarquez que cette peur a disparu. Je vous laisse pendant quelques instants pour que ces paroles se gravent dans votre subconscient, et il vous les restituera à tout moment que vous en aurez besoin. Maintenant, je vais bientôt vous ramener à votre état conscient. 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.

41. Peur de la mort



Et alors que vous commencez à apprécier ces merveilleuses sensations de calme et de relaxation. Je me demande si vous pouvez basculer encore plus profondément dans un doux repos hypnotique, avec chaque mot que je glisse. Je sais que ça fait un petit moment maintenant que vous avez ressenti des sensations et sentiments inconfortables lorsque vous avez pensé à la mort ou au fait de mourir.

J'aimerais vous parler de ce sujet. Et même si vous écoutez tous les mots que je dis avec votre subconscient, vous trouverez que votre conscient se balade tous seul ici et là, dans d'autres pensées et ressentis. Et quelques fois, ce que je dis va vous paraître un peu flou. Mais votre subconscient entend et comprend tout, même si ce n'est pas toujours clair pour vous.

Il y aurait pu avoir des moments dans votre vie lorsque vous avez perdu un proche, et cela arrive à tout le monde, à un certain moment de leurs vies, car la seule chose qui est sûre dans la vie, c'est la mort. Et la plupart du temps, quand on perd quelqu'un, c'est notre propre perte que l'on subit. Mais lorsque vous vous penchez sur le sujet, vous réalisez que les gens vivent pour toujours, dans la mémoire des personnes qui les connaissaient.

Et dans la mémoire de l'humanité, s'ils ont accompli et contribué quelque chose de spécial. Et tout ce que vous avez vécu n'est qu'une mémoire maintenant, même votre enfance et les premières années de votre vie sont simplement une mémoire. Aucun moment ne dure éternellement.

Nous pouvons continuer à vivre, à travers les petites choses que nous faisons dans notre vie. Même si ces choses-là ne paraissent pas importantes sur le coup.

La vie est presque comme un puzzle géant, et chaque petite pièce est indispensable pour constituer l'image entière de notre vie. Il y a un sentiment d'appartenance avec chaque minuscule pièce du puzzle. Et les saisons viennent et partent, à la fin de ces mois obscurs et froids de l'hiver, le soleil nous vient et soudainement le printemps vous attend au tournant.

Si vous avez déjà vu quelqu'un mourir naturellement, alors l'image d'une bougie qui s'éteint pourrait vous venir à l'esprit. Parce que la nature a une façon bien spéciale de préparer ses enfants pour la transition lorsque celle-ci prend place dans leurs vies.

Même ceux qui ne meurent pas de mort naturelle, la plupart du temps ils meurent en paix, alors que leur âme bascule dans un état séparé de conscience, dans lequel ils n'ont aucune conscience de ce qui est en train de leur arriver. Et s'ils ont souffert dans leurs vies, alors ils sont libérés de cette souffrance.

Comme des fleurs dans le jardin de la vie, un jour une petite graine se prit à germer pour en devenir une belle fleur, jusqu'à ce qu'elle devienne épanouie dans toute sa splendeur. Et elle vit pendant un petit moment, assez longtemps pour une fleur, produisant des graines qui éclosent et grandissent dans la douce brise d'été, en se stabilisant dans une riche terre fertile.

Prêtes pour le moment de grandir. Et pendant les moments de temps plus froid, la fleur commence à perdre son parfum, avant de graduellement se faner et mourir.

Vous pensez qu'elle aurait envie de rester fanée et séchée parmi les belles nouvelles racines qui se préparent pour la nouvelle année ?

Mais elle ne meurt jamais vraiment, car ces pétales séchés retournent à la terre, pour préparer et produire les substances nutritives pour la prochaine génération. La vie est un cycle qui ne se termine jamais. Cette belle fleur avec son doux parfum a joué un moment important dans la vie, car nous sommes tous des enfants de l'univers.

Et nous avons tous le droit d'être heureux pendant que nous sommes ici. Et la vie est un merveilleux cadeau, alors chérissez-la. Et vous allez profiter de chaque moment de votre vie et contribuer de la meilleure sorte.

Pour que cela devienne un meilleur endroit pour vivre, dans le futur, car nul ne sait ce que le futur vous réserve. Environ, plus de trois quarts de la population mondiale croient en la vie après la mort.

Beaucoup de personnes qui ont été, sur le point de mourir ont raconté qu'ils ont rencontré des proches. Des défunts qui les accueillaient avec amour. Ou bien ils ressentaient qu'ils traversaient un tunnel, avec une lumière au bout qui les attendait.

Avec l'impression de ne pas vouloir retourner à l'existence terrienne, mais d'une manière ou d'une autre, ils savaient qu'ils n'avaient pas terminé ce qu'ils avaient à faire sur terre. Nous pourrions également expérimenter ces merveilleuses choses, un jour, qui sait ?

Et même si ces expériences sont produites par le cerveau pour nous aider à passer à travers la vallée de la mort, quelle merveilleuse façon de partir.

Et rappelez-vous que du fait que vous êtes si profondément détendu en hypnose maintenant, demain cette expérience ne sera qu'un souvenir. Alors, profitez de chaque jour qui s'offre à vous. Ça ne sert strictement à rien de s'inquiéter sur quelque chose qui est inévitable et qui arrive à tout le monde de toute manière.

Vous acceptez que vous soyez un mortel, et qu'un jour votre vie se termine, comme vous le savez. Et rien ni personne ne pourra changer cela.

Mais ce que vous pouvez changer c'est vos sentiments par rapport à la mort, et d'accepter que la mort est inévitable. Et tout cela vous aide à réaliser de l'importance de vivre chaque jour au maximum.

Et à partir de maintenant, vous trouverez que c'est exactement ce que vous faites, vous vivez votre vie au maximum. Vous appréciez chaque moment de votre merveilleuse vie. Vous en profitez au maximum, et vous appréciez vraiment ce que la vie a à vous offrir.

Et grâce à cela, vous commencez à vous sentir bien plus calme et bien plus serein sur le sujet de la mort. Vous l'acceptez, car vous savez que vous ne pouvez rien y faire. 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.

42. Peur des monstres/pour les enfants



Les Monstres des Vignes - Serie 3

Et alors que tu es profondément détendu, tu es maintenant prêt à te débarrasser de cette peur que tu as de te retrouver tous seul dans une pièce, spécialement si elle est sombre. Dans un moment, je vais te demander de visualiser certaines images, et tu trouveras que d'imaginer ces choses, te permettra de te détendre encore plus.

Et avec chaque respiration que tu prends et à chaque mots que je glisse, tu trouveras que tu es en train de basculer dans un plus profond état de relaxation, calme et apaisant. Et alors que tu te détends encore de plus en plus profondément profond, j'aimerais que tu visualises dans ton esprit, une image de ta chambre. Tu peux aussi voir ton lit, ton armoire, les placards, peut être aussi un bureau avec une chaise et un miroir.

Et lorsque tu as une image claire de ta chambre dans ton esprit, nous allons jouer à un jeu. Nous allons jouer à cache-cache.

Toi et moi, nous sommes les chercheurs et nous allons essayer de trouver toute chose ou individu qui pourrait se cacher dans ta chambre. Et si on trouve quelqu'un, il n'y a aucune raison d'avoir peur, car je suis là pour te protéger.

Alors imagine toi que tu es assis dans le salon, et que tu as les yeux fermés, et que tu comptes à partir de **10** jusqu'à **1**. Et alors que tu comptes à rebours, tu te sentiras de plus en plus détendu et de plus en plus à l'aise.

Alors nous allons compter ensemble de **10** jusqu'à **1**. **Dix, neuf, huit, sept, six, cinq, quatre**, et avec chaque numéros que tu comptes tu te sens de plus en plus détendu, **3, 2, 1**. Très bien, maintenant que nous avons compté, nous pouvons commencer à chercher. En premier nous entrons dans ta chambre.

Maintenant ou peut-on regarder ? L'endroit le plus évident, c'est sous ton lit. Alors allons y jeter un coup d'œil. Il fait très noir sous ton lit, alors ça pourrait prendre quelques secondes avant que nos yeux s'ajustent à l'obscurité.

Très bien, maintenant c'est mieux, on y voit plus clair et je suis heureux de t'annoncer qu'il n'y a rien sous ton lit. A part les quelques objets que tu aurais pu laisser trainer à cet endroit-là, comme quelques jeux ou des jouets et peut être bien aussi une vieille chaussette qui avait disparu il y a très longtemps.

Maintenant, nous allons regarder dans ton lit. Je sais qu'on ne voit aucune bosse sous ta couette, mais on doit s'assurer de tout vérifier.

Alors on regarde sous la couette et sous le drap du lit, et rien ! Allons voir maintenant derrière les rideaux, et alors que tu as pris plus d'assurance, j'aimerais que tu ailles jeter un coup d'œil, mais cette fois-ci tu y vas tous seul, car tu commences à regagner la confiance en toi.

Tu vois, il n'y a rien, n'y personne derrière ces rideaux. Il y a-t-il quelque chose ou quelqu'un derrière la porte ? Non rien ! Ok où pouvons-nous chercher maintenant ? Si on regardait dans ton placard ? Il y a-t-il quelqu'un à l'intérieur ?

Non rien ! S'il y a un autre endroit auquel tu peux penser, pour qu'on puisse regarder, j'aimerais que tu y ailles faire un tour, alors que je suis certain que tu ne trouveras rien !

PAUSE

Très bien, tu as vu que tu n'as rien trouvé. Il ne reste plus d'endroits à regarder. Rien ne peut être cachés dans les murs, car ils sont solides et ça serait impossible que quelque chose ou quelqu'un s'y trouve.

Alors, je pense qu'on devrait laisser tomber et arrêter de chercher, parce qu'il n'y a rien. Et si jamais tu as encore peur d'aller dans une pièce en particulier, parce qu'elle est sombre ou parce que tu es tout seul, alors j'aimerais que tu te souviennes du jeu qu'on vient juste de faire.

Tu vois, il n'y avait rien d'effrayant, il n'y avait rien, n'y personne qui s'y cachais. Ta chambre est un lieu dans lequel tu peux te sentir en sécurité, il n'y a rien à craindre. C'est ton espace personnel, dans lequel tu peux te détendre et lâcher prise, et te sentir parfaitement à l'aise et confortable. Maintenant, j'aimerais partager un secret avec toi.

Et bien, les monstres n'existent pas, si tu les as vu à la télévision, dans un film, ou bien que tu as lu un livre sur eux, je peux t'assurer que se sont tous des monstres qui ont été inventés. C'est un secret que tous les adultes connaissent. Demande à tes parents ce soir, et ils te le confirmeront.

Si toute personne te dit le contraire, ils sont seulement en train de te raconter des histoires irréelles. Il n'y a absolument rien d'effrayant d'aller dans une pièce, même sombre ou quand tu es tout seul.

Rien ni personne ne va te sauter dessus et t'attraper. La seule chose dont il faut que tu fasses attention, c'est de ne pas trébucher avec un objet ou un jouet que tu aurais pu laisser trainer par terre, en entrant dans ta chambre, s'il fait noir. Alors souviens-toi toujours de ramasser tous les jouets avant de quitter ta chambre, ou bien allume la lumière avant de rentrer dans ta chambre si tu sais qu'elle n'est pas bien rangé. Comme ça tu verras où tu vas, et tu n'auras plus jamais peur.

Il n'y a rien à craindre quand tu dors dans ton lit. Chaque soir tes parents ferment la porte d'entrée pour que personne n'entre. Et nous savons déjà que les monstres n'existent pas. En dormant dans ton propre lit, sans craintes, tu démontres à tes parents que tu es grand maintenant.

Le soir tu n'as plus peur d'être dans ta chambre, tu ne paniques plus, tu trouves maintenant l'obscurité si réconfortante. Ça te donne la chance pour avoir la paix et d'être dans le calme pour penser sur la belle journée que tu viens d'avoir. Et lorsque tu t'es souvenu de tous cela, de toutes ces bonnes choses qui se sont passés, tu pourras alors penser à ce que tu vas faire demain.

Très bien, il est bientôt temps pour toi de remonter à la surface, alors que tu t'es libéré totalement de cette peur que tu avais et maintenant à la place, tu as plus de confiance en toi.

Et toutes ces suggestions sont fermement implantées dans ton 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** tu seras complètement éveillé, complètement alerte et revigoré et prêt à permettre à toutes ces suggestions, de bien marcher pour toi.

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

Esprit et corps de retour à la surface.

43. **Peur d'être rejeté**



La peur est conduite par l'émotion que vous ressentez plutôt que par les pensées. Ce ne sont pas les pensées qui vous font réagir de cette manière, mais plutôt la manière dont vous vous sentez. La peur que vous ressentez ne peut être vue par personne, seulement par vous.

Vous ne pouvez pas la montrer, l'acheter ou la vendre. En d'autres termes, la peur n'existe que dans votre tête. La peur d'être rejeté vient de votre passé et cela peut vouloir dire qu'il y a eu un moment dans votre vie lorsque vous vous êtes fait rejeter par quelqu'un.

Les mémoires et les expériences du passé contribuent à 90 pour cent sur les décisions que nous prenons. Et seulement 10 pour cent de nos décisions proviennent du stimulus actuel de la situation. La majorité de toutes décisions est dérivée des mémoires du passé. Vous voulez améliorer votre vie et évacuer cette peur d'être rejeté, et vous pouvez le faire. Et la manière dans laquelle vous allez le faire, c'est de simplement lâcher prise, dès maintenant. Vous laissez le passé dans le passé. C'est derrière vous et vous allez de l'avant.

Et l'endroit dans lequel vous vous êtes retrouvé est bien plus bénéfique pour vous que l'endroit où vous étiez. Lâchez prise, maintenant et libérez-vous de cette peur du rejet. Votre vie est un livre ouvert, dans lequel, vous écrivez continuellement. Imaginez ce livre en face de vous. Et alors que vous l'ouvrez, vous pouvez voir que les pages de votre futur sont vides. Vous pouvez écrire ce que vous voulez sur ces pages, car c'est vous qui avez le contrôle de votre vie. C'est vous qui avez le contrôle !

Et non pas vos mémoires du passé ! Elles sont dans les pages qui ont déjà été écrites, dans le passé. Vous avez déjà lu et vécus tous les éléments qui sont écrits sur les pages du livre. Il est temps maintenant pour vous d'écrire de choses nouvelles.

Vous pouvez écrire un nouveau chapitre sur les étapes qui vous ont permis de lâcher-prise de votre passé. Vous pouvez également écrire sur la manière que vous avez faite pour vous libérer de cette peur du rejet que vous aviez auparavant. Vous vous focalisez maintenant sur des pensées positives de joies et de confiance en vous. Vous êtes calme et en contrôle.

A partir d'aujourd'hui vous faites du mieux que vous pouvez. Vous acceptez les autres, et les autres vous acceptent. Ceci est une nouvelle page de votre vie, un nouveau chapitre, une nouvelle histoire. Alors, faites en sorte que vous écrivez une grande histoire de votre vie.

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 à **5**... Vos yeux sont ouverts, grands ouverts.

Esprit et corps de retour à la surface.

44. Peur du dentiste



Et alors que vous vous détendez toujours plus profondément, vous allez trouver que mes mots pénètrent profondément à l'intérieur de votre subconscient et auront un profond effet dans votre vie. Nous allons parler de quelque chose de très important et votre esprit est réceptif et prêt à trouver des solutions aux problèmes que vous avez actuellement.

Vous vous êtes senti inconfortable sur le fait d'avoir des soins dentaires, et cela fait un moment que ça dure maintenant. Mais vous avez aussi réalisé qu'il est temps de vous occuper de cette peur que vous avez. Il est temps de prendre le contrôle et de lâcher prise de ces vieilles manières de penser. En étant petit, la plupart d'entre nous ont développé une peur du dentiste. Je me souviens d'une dame, qui avait tellement peur de se faire soigner les dents, que plusieurs années plus tard, elle n'en avait presque plus. Et les dents qui lui restaient étaient toutes pourries et ça sentait très mauvais quand elle ouvrait la bouche. Tout ça juste parce qu'elle avait peur d'aller chez le dentiste. Bien sûr de nos jours, les gens prennent plus de plaisir d'aller chez le dentiste, et de laisser un professionnel s'occuper de leurs dents afin qu'elles soient parfaites à nouveau. Et cette dame n'est pas une exception, car maintenant, elle a un très joli sourire avec des dents blanches et resplendissantes.

Et vous pouvez aller dans tout endroit du monde que vous désirez, dans votre esprit. Votre endroit favori, où se trouve-t-il ? Peut-être une merveilleuse île tropicale avec des palmiers au milieu de l'océan. Et les vagues qui s'étendent majestueusement sur le rivage. Peut-être que vous pouvez même presque ressentir le sable chaud sous vos pieds nus. Vous vous détendez et vous lâchez prise de toutes les inquiétudes. Ressentez la brise légère qui caresse votre peau et vos cheveux. Vous vous sentez tout à fait serein alors que le soleil chaleureux pénètre dans votre peau et vous enveloppe de la tête aux pieds.

Où vous pourriez préférer vous retrouver dans une vieille maison, en pleine campagne, profitant de la nature et de ses alentours. Peut-être aussi voir des papillons multicolores papillonnant ici et là, et peut-être que vous pourriez être allongé dans un hamac, étendu entre deux arbres forts, robuste et majestueux. Et ressentez que vous vous balancez de droite à gauche, de droite à gauche.

Visualisez cette image maintenant et ressentez que vous êtes bercé, comme un bébé dans un berceau. Vous pourriez même entendre une cascade d'eau à proximité et le chant des oiseaux, dans la distance. Ce n'est pas important où vous allez dans votre esprit, ce qui est important est que vous alliez dans un endroit qui est spécial pour vous. Et vous pouvez vous y retrouver maintenant. Et alors que vous vous allongez dans le fauteuil du dentiste, avec votre bouche ouverte et vos yeux fermés, vous pouvez aussi ressentir des petits jets d'eau de temps à autre. Remarquer que vous vous sentez détendu et si merveilleusement serein.

Vous n'avez qu'à lâcher prise, et vous laissez aller de plus en plus profondément dans ce profond repos hypnotique. Alors, soyez détendu. Et si vous êtes chanceux, une fois le soin terminé, votre dentiste pourrait détartrer et polir vos dents. Vous pouvez presque sentir le goût de la menthe dans votre bouche. Et maintenant, vos dents deviennent propres, détartrées, fortes et en bonne santé, comme elles doivent être. Quelques fois, vos gencives doivent être anesthésiées, selon le soin dont vous avez besoin. Et vous faites confiance à votre dentiste, car vous savez, que de nos jours, les injections ne sont pas douloureuses.

Et lorsque vous êtes dans cet état de relaxation profonde, vous remarquer que vous perdez toute la perception du temps, vous pouvez projeter votre esprit dans le futur et imaginer que vous êtes de retour dans votre maison, où une heure peut paraître comme cinq minutes et un simple soin dentaire de 20 minutes peut paraître durer quelques secondes. Après avoir rendu visite à votre dentiste, vous vous empressez de vous regarder dans le miroir en rentrant chez vous, et d'admirer le beau travail effectué sur vos dents.

Et lorsque le dentiste vous annonce que les soins sont terminés, vous pouvez trouver que vous vous sentez si à l'aise là-bas dans ce doux repos hypnotique, que vous n'avez qu'une envie, c'est de vous détendre encore plus profondément dans ce merveilleux état de relaxation, que vous savourez en ce moment. 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 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. Et **5**... Vos yeux sont ouverts, grands ouverts. Esprit et corps de retour à la surface.

45. Peur du noir/pour les enfants



Dans un petit moment, je vais vous demander de visualiser certaines images. Et en faisant cela, vous vous permettez de vous détendre encore plus profondément. Et avec chaque respiration que vous prenez et à chaque mot que je glisse, vous trouverez que vous basculez de plus en plus profondément profond, dans un doux repos hypnotique, qui vous apaise.

Je vous invite à imaginer, que vous allez à une fête foraine avec un ami. Vos parents vous ont donné un peu d'argent de poche, pour que vous puissiez vous divertir sur les manèges et manger quelque chose. La fête foraine s'installe dans votre village une fois par an, et vous vous sentez plus responsable cette année, car vos parents vous ont donné la permission d'y aller tous seuls avec un ami.

Et alors que vous arrivez à la fête foraine, vous pouvez sentir un air d'excitation dans l'atmosphère, les arômes de différentes nourritures comme les hot dog, les burgers et la barbe à papa sont bien présents.

Vous pouvez voir qu'il y a différents manèges et stands tout autour. Vous décidez de faire la grande roue en premier. De cette manière, vous pourrez admirer tout le paysage et la vue d'ensemble des différentes attractions.

La grande roue commence à s'activer, et vous vous retrouvez assez vite au top, et le parc paraît si grand de là-haut. Ressentez toute cette excitation.

Le tour de la roue arrive à sa fin, vous descendez et vous vous promenez dans le parc, pour voir les autres attractions. Les auto-tamponneuses, la maison hantée, et le grand huit, parmi tant d'autres manèges.

Après toute cette excitation, vous commencez à avoir faim, et avec votre ami, vous vous achetez quelque chose à manger. Vous vous asseyez tous les deux à une table pour apprécier votre encas.

Et alors que vous cherchez une poubelle pour jeter vos déchets, vous remarquez qu'il y a un petit chemin qui mène à une autre partie du parc dans lequel se trouvent d'autres manèges. Votre curiosité vous emporte, et vous décidez tous deux d'aller y jeter un coup d'œil.

Et alors que vous arrivez à un tournant, vous pouvez voir une toute petite tente avec un écriteau, sur lequel est inscrit « Lucien le magicien ». Il y a une dame, tout près, et elle vous appelle. « Venez par ici, venez par ici. Et Lucien, le magicien peut exaucer tous vos rêves. »

La dame vous informe que vous ne pouvez entrer qu'une personne à la fois. Votre ami veut entrer en premier, alors vous le laissez y aller. Et alors que vous attendez dehors, vous vous demandez ce qu'il peut bien se passer à l'intérieur.

Éventuellement, votre ami, en ressort avec un grand sourire sur son visage. Qu'est-ce qu'il s'est passé ? Vous lui demander. Et il vous répond qu'il n'a pas le droit de vous le dire, sinon son rêve ne se réalisera pas.

Maintenant, c'est à votre tour, alors vous payez votre entrée, et vous entrez prudemment dans la tente. Vous entrez dans la magie de cet univers. Il y a des livres anciens sur une étagère, avec des jars contenant des plantes de toutes sortes.

Vous pouvez également voir des symboles, des objets de magie et des potions. Au centre de la pièce, il y a un fauteuil molletonné qui paraît très confortable, avec Lucien commodément assis dessus. Et alors que vous vous rapprochez à lui, il se lève pour vous saluer.

Bonjour, mon enfant ! Il vous dit, en souriant. Que puis-je faire pour vous ? Quels sont les rêves que vous souhaitez réaliser ? Mais rien de spécial ne vous vient en tête, alors vous lui dites que vous êtes parfaitement satisfait avec votre vie. Vous avez une vie de famille épanouie, vous travaillez bien à l'école, et vous ne manquez de rien, car vous avez tous ce dont vous avez besoin.

« Tout le monde veut quelque chose, même si parfois ils ne savent pas ce qu'ils veulent », il vous répond en portant son regard sur sa boule de cristal. Je peux voir que vous avez une peur du noir, et j'ai juste ce qu'il vous faut pour vous libérer de cette crainte.

Vous êtes agréablement surpris, des propos du magicien. Et vous vous dites qu'il doit être assez bon, s'il a pu voir ce problème que vous avez, dans sa boule de cristal.

« Hocus pocus, retirez la peur de cet enfant », il annonce en secouant sa baguette magique. Une traînée de poudre argentée paraît se dégager de sa baguette, et vous enveloppe de la tête aux pieds.

Vous remerciez le magicien, et vous sortez de la tente, en vous demandant si ça a bien marché pour vous. Et alors que vous êtes de retour chez vous, au moment de dormir, vous demandez à votre mère de ne pas laisser les lumières de votre chambre allumées, pour changer. Elle est agréablement surprise de votre attitude et vous laisse dans l'obscurité totale.

Et pour la première fois, depuis très longtemps, vous n'avez pas peur, vous ne paniquez pas, et vous trouvez même que l'obscurité est si réconfortante. Ça vous donne la chance d'être en paix et d'avoir le silence de la nuit, pour penser à la merveilleuse journée que vous avez passée. Et lorsque vous vous êtes souvenu de toutes les bonnes choses qui se sont passées au parc d'attractions, vous pouvez penser à ce que vous aimeriez faire demain.

Et vous réalisez qu'il n'y avait rien à craindre de l'obscurité, les monstres se trouvent seulement dans les histoires, et jamais dans la vraie vie. Vous trouvez l'obscurité plutôt accueillante et sécurisante maintenant, et vous avez hâte que vienne la nuit, pour pouvoir vous centrer sur vous-même.

Vous allez trouver que vous allez vous sentir de plus en plus confortable à propos de l'obscurité, à partir de ce soir. Le fait que vous dormez avec les lumières éteintes vous permet de penser aux bonnes choses que vous avez faites ce jour-là, et de penser à ce que vous allez faire et planifier, pour votre futur. Et toutes ces suggestions sont fermement implantées dans votre subconscient et deviendront de plus en plus forte, jour après jour et nuit après nuit.

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.

46. Phobie des araignées



C'est parce que vous voulez que votre vie soit plus satisfaisante, que vous avez décidé qu'il est temps de prendre votre vie en main.

Vous avez décidé de vous débarrasser de cette peur irrationnelle que vous avez des araignées, et de reprendre le contrôle. Vous n'avez plus envie de vous sentir effrayé lorsque vous voyez une araignée.

Les araignées, ainsi que d'autres insectes ont tous quelque chose en commun. Ce sont des insectes à sang-froid, et cela signifie que pour eux, nous sommes similaires à un four.

Nous faisons très peur aux araignées, dès qu'elles nous voient, elles ont les petits poils qui se hérissent. La vérité c'est qu'elles sont vraiment effrayées par nous, les êtres humains.

Et c'est pour cela qu'elles essayent de s'échapper le plus rapidement que possible lorsqu'elles nous voient. Quelques fois, lorsque nous essayons de les chasser loin de nous, elles ont si peur qu'elles se roulent en boule et prétendent qu'elles sont mortes, en espérant qu'on les laisse tranquilles.

Si elles peuvent vous éviter, elles le font. Leurs mondes et votre monde existent en parallèle. Et les araignées ne veulent rien savoir de vous. Elles veulent juste profiter de leur vie en gardant une maison propre.

Nous connaissons si peu de leur monde, et si nous le connaissions, nous n'aurions pas peur d'elles. Beaucoup d'insectes font vraiment un travail très utile pour l'environnement. Comme de manger les petits moucheron par exemple.

Et peut-être que pour ces insectes nous ressemblons à des dieux, si immenses à leurs yeux. Donc ils n'ont pas très envie de se retrouver sur notre chemin.

Vous n'avez pas besoin de les tuer, parce qu'elles ne vous feront aucun mal, car elles ne peuvent pas, même si elles voulaient. Vous prenez maintenant conscience de la situation réelle, au lieu de cette peur irrationnelle.

Vous laissez les araignées être des insectes, qui ont le droit de vivre leur vie, comme tout le monde. Et si vous avez envie de vous débarrasser d'une araignée, vous n'aurez qu'à mettre un verre par-dessus, et de glisser délicatement un morceau de carton fin en dessous du verre, en prenant soin de ne pas lui faire mal, et ensuite, vous pouvez la transporter à l'extérieur.

Et chacun peut reprendre le cours de sa vie. Chacun dans son monde. Et vous trouvez maintenant que vous vous sentez totalement calme chaque fois que vous voyez une araignée.

Vous devenez fasciné par leur apparence. Vous les observez lorsqu'elles construisent merveilleusement bien leurs toiles, pour attraper toutes les mouches qui peuvent transporter des microbes.

Vous réalisez que les araignées sont vos amis, parce qu'elles vous aident à vous débarrasser de tous ces minuscules insectes, comme les mouches et les moustiques, ainsi elles vous aident à garder une maison propre. Alors à partir d'aujourd'hui vous allez être sympathique avec les araignées.

Vous reconnaissez maintenant la situation réelle, au lieu de cette vieille peur irrationnelle que vous aviez. Vous laissez les araignées vivre leurs vies, comme elles vous laissent vivre la vôtre. Vous savez maintenant que cette phobie des araignées n'était qu'une fantaisie.

Votre imagination vous a joué des tours en ce qui concerne ces insectes qui ne font aucun mal, et qui ne vous ont jamais rien fait. Vous vous êtes imaginé des scénarios atroces et des scènes irréelles sur ce que les araignées pourraient vous faire. Mais tout cela fait partie du passé maintenant.

Dorénavant, vous laissez ces pauvres créatures vivre leurs vies, car vous réalisez que chacun a sa place dans ce monde merveilleux. Tous les animaux, les insectes et toutes créatures ont le droit de vivre leurs vies comme vous vivez la vôtre.

Alors à partir d'aujourd'hui cette vieille peur que vous aviez a maintenant disparu, grâce à ce profond repos hypnotique que vous savourez en ce moment. Visualisez-vous maintenant dans une pièce en particulier où vous avez l'habitude de voir plus d'araignées.

Peut-être dans la salle de bain ou dans une des chambres. Imaginez cet insecte parfaitement conçu, et vous pouvez commencer à devenir curieux à propos de leurs vies et de leurs habitats.

Peut-être que vous allez prêter attention aux coins spécifiques dans lesquels les araignées préfèrent aller pour construire leurs toiles.

Ça peut être des points stratégiques pour elles, pour mieux attraper ces mouches immondes, par exemple. Vous commencez à ressentir du respect envers vos nouveaux amis à huit pattes.

Et si vous avez envie de les mettre dehors, alors vous placerez délicatement un verre par-dessus l'araignée.

Ensuite, vous glisserez un morceau de carton fin en dessous du verre, avant de la transporter à l'extérieur avec douceur, sans lui faire du mal. Vous les laissez vivre leurs vies, comme elles vous laissent vivre votre vie.

Et alors que vous refermez la porte sur cette araignée que vous avez soigneusement transportée à l'extérieur, vous ressentez un merveilleux sentiment d'accomplissement et de fierté et de sérénité.

Vous réalisez que cette vieille peur que vous aviez des araignées s'est maintenant dissoute. Et vous vous sentez heureux et très satisfait avec vous-même.

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 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. Et **5** à yeux sont ouverts. Grand ouvert.

Esprit et corps de retour à la surface.

47. Phobie de l'eau



J'aimerais que vous me rejoigniez maintenant, pour un merveilleux voyage au plus profond de votre subconscient. Nous retournons à la source de toute création, cet océan magique et mystique de la vie, d'où nous venons. Alors, suivez-moi maintenant et laissez votre esprit basculer doucement en arrière dans le temps. En basculant de plus en plus dans le passé, comme si le temps n'existait plus. Alors que le temps est quelque chose de relatif, inventé par l'être humain.

Et dans nos rêves le temps n'existe pas, et en hypnose vous pouvez permettre à votre imagination de vagabonder où elle veut, et quand elle le veut. Ce qui est important est que vous fassiez confiance à votre subconscient, et que vous laissez ma voix vous guider doucement dans l'endroit qui contient les secrets plus profonds à tant de mystères.

Et alors que vous vous laissez aller et que vous lâchez prise, vous vous retrouverez peut-être, à flotter dans un long tunnel obscur avec quelques reflets de lumière à l'extrémité, vous indiquant qu'il y a de la lumière au fond du tunnel. Ou vous pourriez vous sentir tourbillonner à travers toutes les expériences de votre vie, ce qui vous permet de vous souvenir des moments de votre vie, lorsque vous vous êtes senti en sécurité et à l'aise.

L'océan de la vie est rempli d'abondances de différentes espèces, comme des poissons exotiques affichant leurs écailles multicolores. Des lumières bleu et vert-émeraude, des violets resplendissants et des jaunes incroyablement scintillants. Vous êtes fasciné par la multitude d'espèces multicolores qui s'anime devant vous.

Vous êtes émerveillé de voir des coraux dans toutes leurs splendeurs, et des plantes tout aussi étranges les unes que les autres flottant dans l'eau ambiante de la vie.

Vous n'êtes ni un poisson, ni une plante, ni toute autre chose à ce moment précis, dans le temps. Seulement une simple conscience qui évolue et émerge des profondeurs de la mer.

Dans les premiers mois de votre existence, de la conception à la naissance, vous aussi, vous étiez à la maison dans la chaleur, la sécurité et le confort. Tout comme ces merveilleuses créatures qui vivent dans l'eau.

Vous ne connaissiez rien d'autre, à part ce merveilleux endroit chaleureux et confortable. Et souvent, nous éprouvons l'envie de revenir en arrière pour pouvoir se souvenir de nos racines. Souvenez-vous de votre enfance, de ces premiers mois de vie, juste après votre naissance.

Et souvenez-vous que vous vous êtes senti en sécurité et à l'aise. Vous avez évolué et grandi suivant le cours de la vie, dans sa fluidité. Vous ne connaissiez pas autre chose, alors que vous étiez dans une zone de confort et de sécurité. Seulement après, après votre naissance et après d'autres situations et circonstances, qu'une peur pour l'eau s'est subitement installée.

Mais cette peur n'est pas réelle, elle s'est seulement incrustée de manière intrusive et n'existe que dans votre tête. Car vous savez qu'au plus profond de vous-même, il y a cette personne qui connaît la paix, l'harmonie et la tranquillité. Imaginez donc cette peur maintenant, si vous pouvez.

Vous aviez peur de l'eau et peut-être c'était comme une tache sur un morceau de tissu. Peut-être que vous pourriez représenter cette peur comme quelque chose d'étranger, de pas naturel, à l'intérieur de vous. Ou peut-être bien que vous pourriez entendre un son fort déplaisant, associé à cette peur.

Visualiser dans votre subconscient, l'apparence de cette peur. Imprégnez-vous de tous les éléments. Vous savez que cette phobie de l'eau que vous avez n'est pas naturelle. Et aujourd'hui, vous avez décidé que vous allez vous en débarrasser une bonne fois pour toutes. Vous avez envie de vous libérer de cette peur et de vous sentir totalement confortable et complètement à l'aise dans l'eau.

Alors, voyez dans votre esprit, comment se présente cette peur à vous. Et permettez à votre subconscient de chasser au loin cette peur. Faites cela maintenant, pendant que je serais silencieux pour un moment ou deux.

PAUSE

C'est si bon de se sentir libre, et vous vous êtes libéré de cette vieille peur que vous aviez. Vous vous sentez apaisé et en paix avec vous-même maintenant que vous avez su développer une nouvelle confiance en vous. Imprégné de tous ces nouveaux merveilleux sentiments positifs, vous allez maintenant imaginer que vous vous êtes retrouvé près du rebord d'une piscine.

Et vous avez décidé d'apprendre ou de réapprendre à nager, maintenant que vous ressentez cette liberté et que vous retrouvez cet amour naturel pour l'eau. Parce que ça doit probablement faire longtemps que vous n'avez pas nagé, alors vous décidez que c'est une très bonne idée de réapprendre à nager, avant d'entrer dans l'eau. Et vous observez les mouvements des autres personnes qui nagent si facilement et si gracieusement.

Et vous décidez ici même, dans ce doux repos hypnotique, que vous pouvez faire cela, exactement de la même manière si vous le désirez. Vous entrez dans l'eau et vous commencez à déployer vos bras pour pratiquer les mouvements, avant de vous lancer et de vous laisser aller. Vous vous propulsez également avec vos jambes, qui se synchronisent avec vos bras. Et alors que vous vous laissez aller, vous trouvez que vous aussi, vous pouvez vous sentir comme si vous étiez chez vous, confortable et détendu.

Imaginez-vous maintenant nager facilement et sans effort, gracieusement et avec élégance, dans cette eau chaleureuse qui maintient votre corps et qui s'adapte à chacun de vos mouvements. Tel un poisson dans l'eau qui nage avec fluidité. Savez-vous que le cerveau contient environ 80 pour cent d'eau ?

C'est également l'une des raisons pour laquelle, nous nous sentons bien quand on est en contact avec l'eau. Vous vous amusez vraiment, maintenant car vous vous êtes totalement réconcilié avec l'eau. Et c'est un merveilleux sentiment de savoir que vous vous êtes totalement libéré de cette vieille peur que vous aviez auparavant. Ça fait maintenant partie du passé.

À la place, vous êtes devenu une personne apaisée, calme et détendu. Vous vous sentez tout à fait bien lorsque vous êtes dans l'eau. Et toutes ces suggestions sont fermement implantées dans votre subconscient et deviendront de plus en plus fortes avec chaque jour qui passe.

Même dans vos rêves, où le temps n'existe pas, vous allez vous retrouver à rêver que vous êtes dans l'eau, en train de nager et de prendre du plaisir à le faire. Et dans la réalité, tout se passera comme convenu, vous vous sentirez serein, calme et content, lorsque vous êtes dans l'eau.

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.

48. Phobie des avions



C'est un sentiment merveilleux d'être en haut au-dessus des nuages, volés au-dessus du monde. Mais si vous avez peur de monter dans un avion alors votre esprit sera distrait par l'excitation et sera entièrement focalisé sur le danger imminent fantasmé d'une peur irrationnelle.

Imaginer maintenant que le jour de votre vol est arrivé. Vos valises et vos sacs sont prêts et sont chargés dans la voiture. Vous avez tous vérifié pour vous assurer que vous avez pris tout ce dont vous avez besoin, les billets d'avion, l'argent, votre passeport, tout est en règle.

Vous commencez déjà à vous sentir excité, car vous vous rappelez que lorsque vous étiez un enfant, c'était difficile de vous endormir la nuit juste avant votre anniversaire, Noël, ou des vacances.

Rappelez-vous ce sentiment merveilleux de prévoir quelque chose d'excitant qui va se produire, souvenez-vous bien de ce sentiment.

Et imaginez-vous dans la voiture **(le train...)** sur le chemin de l'aéroport.

Qui est avec vous ? Où êtes-vous assis ? Comment êtes-vous habillé ? Laissez-vous revivre totalement ces sentiments de vacances.

Et tout le long, vous vous sentez vraiment bien, au plus profond de vous-même.

Quelque chose de spécial se passe pour vous, vous avez la fabuleuse opportunité de visiter un autre endroit, le monde est si merveilleux et si intéressant que c'est amusant de penser que pour l'instant vous vous trouvez ici, maintenant, et que dans peu de temps vous vous retrouverez à plusieurs kilomètres.

Maintenant, observez-vous à l'aéroport, votre valise est pesée et envoyée à la soute à bagages, et vous allez en direction de la salle d'embarquement.

À mi-chemin de la salle d'embarquement, vous vous arrêtez deux secondes pour acheter un livre qui a l'air très intéressant, vous tenez votre livre entre vos mains lorsque le numéro de votre vol est annoncé et vous montez dans l'avion.

Maintenant, vous êtes dans votre siège, avec votre famille **(ou amis, ou tout seul)** à côté de vous, votre livre sur vos genoux, votre ceinture de sécurité bien attachée et vous vous sentez toujours profondément détendu au plus profond de vous-même.

Et vous commencez à lire le livre, vous devenez rapidement absorbé de son contenu, en vous sentant toujours incroyablement profondément détendu.

Sous peu, l'avion commence à bouger et à avancer lentement, et en prenant de la vitesse, il s'élève dans les airs.

Vous êtes bien assis sur votre siège, peut-être avec un bonbon dans la bouche ou bien un chew-gum et avec votre livre entre vos mains.

Et vous commencez à lire le livre, vous devenez de plus en plus captivé par ce livre, car il est super intéressant, vous vous sentez incroyablement bien à l'intérieur.

En lisant ce passage du livre, vous vous évadez et vous lâchez prise dans de nouveaux horizons, une autre dimension.

Lorsque vous regardez par le hublot, vous êtes bien au-dessus des nuages, et l'avion plane en douceur à travers le ciel et la sensation est géniale de là-haut, au-dessus de la terre.

Des sentiments de bonheur se répandent à l'intérieur de vous, des sentiments incroyables, des sentiments calmes de tranquillité et de sérénité.

Et l'hôtesse arrive bientôt pour vous servir votre boisson et votre repas, et vous appréciez de manger avant de continuer la suite de votre livre.

Entre parler et manger et lire, vous trouvez finalement un petit moment pour faire la sieste.

Et vous rêvez que vous êtes déjà arrivé et que vous profitez de vos vacances, le bonheur des sentiments de vacances.

Et avant que vous vous en rendiez compte, l'avion commence à descendre et vos oreilles se sentent un peu étranges pendant un moment, mais vous savez que ça passera très vite.

Et en atterrissant vous sentez une légère bosse et l'avion continue le long de la piste jusqu'à ce qu'il ralentisse et s'arrête.

Et vous avez vraiment apprécié ce vol, tellement, de sorte que vous n'attendez qu'une chose, c'est de faire le voyage du retour, parce que vous savez que tout ira bien.

Et parce que vous êtes prêt dans votre esprit, votre vol ira presque exactement de la manière que vous l'avez imaginé, les bons sentiments, en particulier, seront encore plus forts que ça.

Et vous apprécierez vraiment ce vol. Vous vous sentez vraiment bien, en confiance et en contrôle.

Et chaque fois que vous voyagez à l'avenir vous aurez envie de prendre l'avion.

Vous êtes agréablement surpris de voir que vous vous sentez dorénavant à l'aise et que vous vous amusez.

Et le monde est devant vous, prêt à être découvert.

Vous pouvez vraiment commencer à vous amuser à voyager en avion.

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.

49. Phobie des rats et des souris



Et alors que vous basculez de plus en plus profond dans ce plaisant repos hypnotique, votre subconscient est prêt à accepter toutes les suggestions qu'il entend. Il se prépare à trouver une différente manière de penser et de se sentir à propos des rats et des souris.

C'est parce que vous en avez assez d'être paniqué à l'idée ou à la vue de ces rongeurs que vous avez décidé qu'il est temps de vous débarrasser de cette peur, parce que vous savez que tout animal et créature ont aussi bien le droit de vivre leurs vies, comme vous vivez la vôtre.

Vous réalisez également que les rats et les souris ne devraient pas être dans votre maison parce qu'ils portent souvent des maladies, par leurs excréments qu'ils laissent derrière. Vous protégez l'environnement de votre maison, et vous vous assurez de ne rien faire pour attirer ces rongeurs.

Et il y a différentes manières d'agir si vous les trouvez chez vous. Et de paniquer lorsque vous voyez un de ces animaux, ne vous sert à rien. Ça vous empêche de penser clairement sur la manière que vous allez faire pour vous débarrasser de ces créatures.

À partir d'aujourd'hui, vous gardez le contrôle dans toutes situations. Vous savez que ces petits animaux ont plus peur de vous, que vous l'êtes d'eux. Imaginer entrer dans le monde des géants, c'est de cette manière qu'ils doivent se sentir quand ils nous voient. Vous êtes beaucoup plus fort et puissant que ces rongeurs, et vous refusez de laisser ces petits animaux vous déranger.

C'est pour ça que vous gardez votre calme et que vous permettez à la partie logique de votre merveilleux créatif subconscient de vous aider à trouver une manière beaucoup plus efficace de penser et de se sentir.

Quand vous voyez des rats et des souris dans leurs habitats naturels, vous pouvez maintenant les apprécier avec un différent point de vue. Vous pourriez même vous trouver à être intéressé et curieux par rapport à leur mode de vie.

Et quand vous prenez conscience du fait que les rats et les souris sont souvent chassés et torturés par les chats et font aussi l'objet d'expériences en laboratoire, vous commencez à avoir de la peine pour ces créatures.

Parce que même si ce sont de petits animaux, ils sont assez intelligents et ils méritent qu'on les traite avec respect. Beaucoup d'enfants aiment avoir un rat ou une souris comme animal de compagnie.

Ils peuvent devenir des animaux de compagnie très intéressants et même développés de l'affection pour leurs maîtres. Chaque fois que vous verrez des rats et des souris en cage, vous serez intrigués par leur petite expression et la manière qu'ils ont de faire, quand ils boivent de l'eau et quand ils nettoient leurs petits visages avec leurs petites pattes.

Vous devenez fasciné par ces petits rongeurs, et tout ça vous aide à réaliser que la peur que vous aviez était irrationnelle. Mais maintenant, cette crainte est partie, parce que vous vous sentez vraiment calme et détendu en la présence de ces animaux.

Vous êtes calme, détendu et en contrôle. Vous avez changé votre manière de penser à propos de ces animaux. Vous êtes calme, détendu et en contrôle.

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 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 et à **5...** Vos yeux sont ouverts, grands ouverts.

Esprit et corps de retour à la surface.

50. Problème de poids pour enfants et adolescents



Tu es maintenant profondément détendu et les suggestions que tu entends auront un effet permanent et immédiat sur ton subconscient, tu entendras chaque mot que je prononce, même si tu trouves que ton esprit vagabonde ici et là de temps en temps.

Parce qu'en ce moment rien d'autre n'importe, rien, à part cette merveilleuse sensation de relaxation que tu ressens maintenant. Pendant l'hypnose, la puissance de ton esprit est capable de réaliser tout changement presque miraculeux, et la raison pour cela est, qu'il y a une partie de toi qui conduit ta manière de te comporter, de ressentir et d'agir.

Et cette partie de toi, c'est ton merveilleux subconscient. Et jusqu'à maintenant, cette partie de toi a été responsable du fait que tu manges trop, et qui a fait que tu as du poids en plus. Ce n'est pas de ta faute, si tu as pris du poids, en fait c'est que ton subconscient avait des raisons bien à lui sur lesquelles nous ne savons pas grand-chose pour le moment.

Quelque part dans ton enfance, ton subconscient à accepter l'idée que la nourriture t'aidera d'une manière ou d'une autre. Certains enfants mangent beaucoup, car c'est de la manière qu'ils ont été élevés.

Spécialement si leurs parents mangent de grandes quantités de nourriture, parce qu'ils pensent que de manger de grande quantité de nourriture est quelque chose de normal.

D'autres enfants pourraient trop manger parce qu'ils ressentent comme un vide à l'intérieur d'eux. Pas un vide que la nourriture peut remplir, mais un vide que l'amour, l'attention, la stimulation ou quelque chose d'autre qui les rend heureux, peut satisfaire ce vide.

Et bien sûr, ils ne réalisent pas cela, et ils pensent que le vide a besoin de nourriture. Et même que tu n'es qu'un enfant, ton esprit contient une profonde sagesse, alors que tu sais beaucoup plus, de ce que tu penses que tu sais.

Et j'aimerais que tu entres au plus profond de toi-même maintenant, et de demander à ton subconscient pourquoi il utilise une grande quantité de nourriture pour te remplir, et te faire prendre du poids.

Je serais silencieux pendant un petit instant pour te permettre de faire cela. Et j'aimerais que tu écoutes attentivement ce que ton subconscient a à te dire, parce que tu pourrais être surpris de sa réponse.

PAUSE

Très bien, maintenant j'aimerais que tu présentes quelques images à ton subconscient, alors visualise ce qui va suivre très attentivement.

La première image, c'est l'image de ton apparence, tu te sens lourd et sans énergie, et il peut y avoir des gens qui se moque de toi et de ton poids.

Imagine cet enfant à l'école, en train de faire du sport, en trainant la patte et en se retrouvant le dernier, derrière le reste de la classe. Il trouve que c'est dur de respirer, alors qu'il a du mal à suivre.

Et même si cet enfant paraît joyeux et sociable, on peut voir sa tristesse de l'intérieur, et ton subconscient comprendra cela.

Maintenant visualise que cet enfant est dans un fast-food, en train de se goinfrer de burger et de frites, il en a plein la bouche. Il a faim et il mange, mais sans se satisfaire.

Il se sent seulement complètement plein toute suite derrière et ensuite il commence à culpabiliser parce que cet enfant sait que très bientôt il pèsera encore plus, il deviendra encore plus gros et plus facilement fatigué, sans motivation.

Imagine cet enfant dans quelques années, maintenant c'est un adulte qui essaye de s'adapter à un environnement dans lequel l'obésité est considéré comme pas attirant du tout, même déplaisant.

Peut-être que tu peux imaginer cet adulte avec du poids en trop, avec un ami beaucoup plus mince qui attire toute l'attention des gens et qui lui fait de l'ombre.

Et ressent ce sentiment de se sentir rejeter, pas voulu. Présente ces images maintenant à ton subconscient et demande-lui si c'est ce genre de vie qu'il veut pour toi. Tu es un esprit qui vit à l'intérieur de ton corps.

Ton esprit fait partie de ton subconscient, ton corps est dirigé par ton esprit, et seulement ton subconscient peut décider de ce qu'il veut pour ton corps.

Maintenant, j'aimerais que tu visualises quelque chose de totalement différent. Imagine que tu as perdu tous le surplus de poids, ce n'était pas facile au début, mais ça en a valu la peine.

Tu as arrêté de trop manger, et tu fais du sport tous les jours. Tu manges moins de gras, et tu à arrêter les boissons gazeuses.

Et après un petit moment, tu as réalisé que tu n'avais pas besoin de trop manger, après tout. Tu as aussi trouvé que de faire du sport est quelque chose que tu apprécies vraiment maintenant.

Tu as perdu le surplus de poids et tu te sens super bien. Tu commences à murir, et à te socialisé un peu plus avec les autres.

Tu portes des vêtements qui te vont si bien, car tu es mince et tu te sens fantastique. Tu apprécies de manger de petites quantités de nourritures, aux bonnes heures de la journée.

Imagine-toi maintenant dans un magasin de mode, avec un ami assez obèse. Tu as le luxe de pouvoir porter des vêtements fabuleux qui vont bien avec ta silhouette, et qui te mettent en valeur. Ton ami, par contre, lui paraît si malheureux parce que tous ce qu'il essaye, fais ressortir tous ses bourrelets.

Tu as de la peine pour ton ami, mais tu sais que tu peux rien y faire, il a juste besoin de s'aider lui-même, juste comme tu l'as fait. Présente cette image du toi plus mince à ton subconscient, et demande lui, comment est-ce que cela te fait sentir ?

Ton subconscient absorbe ces merveilleuses images du toi plus mince, en meilleur santé, avec une meilleure mine, une meilleur apparence, et plus heureux.

Une personne qui a plus de confiance en soi et qui se sent merveilleusement bien. Peut-être que tu peux t'imaginer en train de serrer la main à ton subconscient, fais la paix avec toi-même, en travaillant ensemble, dans ton meilleur intérêt.

Ecoutes tous ce que ton subconscient veut que tu entendes. Et tu peux faire cela assez facilement chaque jour, de prendre quelques minutes, en t'assurant que tu n'as rien à faire de tout, ensuite en entrant au plus profond de toi-même, tu fermes les yeux et tu permets à tes pensées de vagabonder là où elles désirent aller.

Tu prends contact avec ton esprit supérieur, écoute-le et apprends, et ensuite continue à faire ce que tu dois faire dans ta vie de tous les jours.

Et alors que tu fais cela, tu trouves que tu as réduit ton appétit et que ton désir de perdre du poids s'intensifie.

Tu ressens de l'excitation à l'idée de perdre le surplus de poids. Tu as hâte de faire du sport et tu évites les aliments trop gras.

A la place tu apprécies les aliments comme les fruits et les légumes, le poisson, la salade et tous les produits sains qui contiennent peu de calories. Tu adores boire de l'eau, qui est si rafraichissante et si pure pour toi.

Tu perds du poids et tu te sens merveilleusement bien. Tu trouves que c'est amusant de perdre du poids sainement. Tu peux, tu pourras et tu perds du poids, et avec une facilité remarquable.

Tu perds du poids et tu te sens absolument merveilleux.

Et toutes ces suggestions sont fermement implantées dans ton 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** tu seras complètement éveillé, complètement alerte et revigoré et prêt à permettre à toutes ces suggestions, de bien marcher pour toi. **1, 2, 3** – en revenant doucement – **4** – tes paupières commencent à papillonner et **5** – tes yeux sont ouverts, grand ouverts.

Esprit et corps de retour à la surface.

51. Régression de vie antérieure



Imaginez maintenant que vous vous tenez debout en haut d'un magnifique escalier en spirale, qui paraît avoir un nombre interminable de marches. Il y a une magnifique rambarde ornée royalement par des couleurs dorées, le long de cet escalier majestueux. Vous placez votre main sur la rambarde, et vous descendez doucement votre première marche. Ressentez que vous allez de plus en plus profondément avec chaque marche que vous descendez.

Et alors que vous descendez toujours de plus en plus profondément, vous remarquez avec surprise que vos pieds ne touchent presque plus le sol. Et à la place, vous flottez tout bas, de plus en plus bas.

Et alors que vous atteignez la dernière marche, ressentez que toutes les tensions que vous aviez, vous les avez laissés derrière vous, elles se sont dissipées loin de votre esprit et de votre corps. Vous laissez également le monde de tous les jours derrière vous. Vous lâchez prise de tout ce qui vous entoure habituellement.

Et alors que vous vous êtes retrouvé en bas de l'escalier, vous pouvez voir qu'il y a une porte robuste en bois de chêne, en face de vous. Vous pouvez ouvrir la porte, même si elle est assez lourde, pour voir ce qu'il y a de l'autre côté.

Et lorsque vous l'ouvrez, vous pouvez voir qu'il y a **5** marches à descendre, qui mènent tout bas jusqu'aux archives. L'endroit dans lequel vous allez découvrir des choses très intéressantes sur vous.

Et vous franchissez la porte, vous descendez les **5** marches, de plus en plus profondément profond, en vous détendant de plus en plus profond, avec chaque marche que vous descendez.

Et alors que vous entrez dans cet endroit spécial, vous pouvez voir qu'il y a une multitude de livres tout autour de vous.

Des centaines de vieux livres, de toutes sortes, des grands et des petits. Des livres épais et des plus fins. Certains de ces livres sont un peu abîmés, ou vieillis par le temps, et paraissent avoir plus de cent ans ou même plus.

En regardant d'un peu plus près, vous remarquez que chaque section est datée, les années 1900, les années 1800, etc. Dans chaque section, les livres sont rangés dans l'ordre alphabétique.

Plus vous vous enfoncez dans les archives, et plus vous remarquez qu'il y a des sections ou il n'y a pas de date.

Et en regardant ces livres, vous remarquez que c'est plutôt des images et plus des mots qui s'y trouvent à l'intérieur.

Vous pouvez voir des symboles anciens que vous ne comprenez pas trop. Maintenant, longez les étagères jusqu'à trouver un livre, avec votre nom inscrit dessus.

Et à votre grande surprise, vous le trouvez assez facilement. Il est bien là. Attrapez le livre, pour découvrir ce qu'il y a à l'intérieur. Le livre est lourd et vous le portez jusqu'à une grande table en bois, et vous ouvrez le livre.

Les pages sont fragiles, aussi fines que du tissu, comme un parchemin, un grimoire. Le livre est plutôt comme un album photo rempli d'images.

Ces images sont si bien en couleur qu'en noir et blanc. Il y a des images et des croquis, et dans quelques une de ces photos, vous vous reconnaissez comme vous l'êtes maintenant.

Dans d'autres images, vous vous reconnaissez, de quand vous étiez un enfant, mais il y a d'autres photos bien plus anciennes que vous ne reconnaissez pas du tout.

J'aimerais que vous secouiez légèrement votre tête pour m'indiquer lorsque vous voyez ces photos anciennes qui ne vous rappellent rien.

Attendre le signal

Très bien. Maintenant, je vais vous poser quelques questions.

Et bien que vous soyez profondément détendu, vous allez trouver que de visualiser les images et répondre à mes questions, vous permettrons de vous détendre encore plus profondément.

Regardez bien cette photo que vous ne reconnaissez pas et dites-moi, que voyez-vous ?

(Attendre les réponses après chaque question, si elles ne viennent pas spontanément, vous pouvez utiliser un signal idéomoteur).

Est-ce que vous êtes un homme ou une femme ?

Quel âge avez-vous ?

Quel est votre prénom ?

Où habitez-vous ?

En quelle année êtes-vous ?

(Continuez à poser des questions si vous le souhaitez, vous pouvez demander au patient de flotter dans la photo et de revivre tout ce qui se passe à ce moment-là. Et lorsqu'il n'y a plus d'éléments, vous pouvez le faire aller dans une autre image. De cette manière, vous pouvez aller en avant et en arrière dans le temps).

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 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 et à **5...** Vos yeux sont ouverts, grands ouverts.

Esprit et corps de retour à la surface.

52. Rencontre avec l'enfant intérieur



Nous avons tous un enfant intérieur enfoui, ancré en nous, il y a très longtemps pendant notre enfance quand nous étions forcés à cacher nos vrais sentiments et émotions. Et toutes ces émotions refoulées ont fait grandir en vous des sentiments d'insécurité, d'angoisses et de peurs.

Il se pourrait que quelquefois dans votre enfance vous fussiez forcé d'abandonner vos comportements infantiles parce qu'un adulte a décidé inconsciemment que vous aviez besoin de grandir plus rapidement, et vous n'aviez pas le choix, seulement d'obéir, parce que c'est ce que les enfants font. Mais ces adultes ne réalisaient pas ce qu'ils vous faisaient et les conséquences que cela vous apportera plus tard dans votre vie d'adulte.

Toutes ces insécurités que vous ressentez actuellement ne sont qu'une représentation négative de tous ces mémoires et émotions négligés et refoulés. Et par toutes ces conséquences, le schéma comportemental est modifié.

Pourquoi les enfants ne peuvent-ils pas se comporter comme des enfants ?
Pourquoi les adolescents ne peuvent-ils pas retourner au comportement enfantin ?
Pourquoi les adultes doivent-ils se comporter comme des adultes ?

La réponse est que nous sommes programmés par nos aînés, afin de fonctionner ainsi. La raison pour laquelle ils ont insisté à contrôler notre comportement est parce que c'est peut-être ce qui leur est arrivé pendant leur enfance et ils croient que c'est la meilleure manière d'élever les enfants afin qu'ils deviennent des adultes responsables.

Et cela veut dire que vous deviez cacher et réprimer vos sentiments et émotions. Vous a-t-on dit d'arrêter d'être stupide quand vous donniez votre opinion en étant enfant ?

Est-ce que les gens responsables de votre éducation vous donnaient seulement des réactions négatives en ne vous encourageant pas tous le temps quand vous faisiez quelque chose de bien ou de juste, mais faisaient constamment des commentaires sur vos erreurs et vos échecs.

Peut-être que vous pouvez vous rappeler, d'avoir dit à au moins une personne de mûrir parce qu'il se comportait d'une manière qui vous a offensé ou humilié.

Mais pourquoi toute personne doit changer leur comportement juste pour faire plaisir à l'attente d'une personne ?

Ces types de comportement peuvent laisser des séquelles mentales profondément enfouies dans notre donnée de mémoire qui sont intégrées à l'intérieur de notre processus de croissance et qui forment notre motivation du présent et du futur.

Et tout cela détermine la manière dont nous gérons notre vie. Pour obtenir le meilleur de votre vie, vous avez besoin de vous connecter avec votre enfant intérieur et d'écouter ce qu'il a à vous dire. Écoutez et apprenez.

Apprenez comment évacuer ces émotions et ces sentiments réprimés, et finalement rendre votre enfant intérieur content, sécurisé et épanoui. Écoutez et comprenez pourquoi votre enfant intérieur était si malheureux et apeuré, écoutez et répondez de la manière dont vous aurez aimé que l'on vous réponde quand ces événements se sont passés.

Maintenant, c'est votre chance de trouver et de réparer tous sentiments et émotions négatives que votre enfant intérieur a subis.

Pour faire cela, j'aimerais que dans votre esprit maintenant, vous retourniez en arrière à un temps lorsque vous aviez subi ces problèmes.

Retournez quelques parts dans la tranche d'âge entre (3 et 8 ans par exemple) et laissez seulement votre esprit vagabonder doucement en arrière, comme si le temps n'existait pas.

Laissez votre esprit voyager en arrière maintenant et se téléporter dans le passé et observez-vous devenir de plus en plus petit, et de plus en plus jeune, de plus en plus petit, et de plus en plus dans la fleur de l'âge.

Vous pourriez ressentir la sensation comme si vous étiez en train de tourbillonner à travers un long tunnel. Ou bien, de voyager au-dessus d'un pont à remonter le temps.

Secouez légèrement votre tête quand vous y êtes, comme cette jeune enfant que vous étiez.

Attendre le signal.

C'est bien, maintenant, voyez-vous comme si vous étiez en train de regarder un film dans un écran. Vous vous êtes retrouvé dans la maison où vous viviez, la maison que vous connaissiez en tant qu'enfant.

Regardez autour de vous, dans la pièce où vous vous trouvez. Remarquez comment sont les fenêtres, la table, la porte, les étagères, et regardez-vous comme un petit enfant. Remarquez vos cheveux et visualisez comment vous êtes habillé. Peut-être que vous avez un jouet.

Qui est avec vous ? Que faites-vous ?

Remarquez l'expression de votre visage.

Est-ce que vous êtes en colère, ou bien triste ? Ou bien êtes-vous frustré ou content ?

Et voyez la scène se dérouler, que se passe-t-il ? De quoi avez-vous besoin, à ce moment-là ? Peut-être d'une aide, ou bien la présence de quelqu'un en particulier, une écoute, de la tendresse ?

Visualisez maintenant l'adulte que vous êtes, qui s'approche de l'enfant, pour lui donner ce dont il a besoin, pour qu'il soit satisfait. Aidez-le de votre mieux et soyez créative dans vos démarches.

Le plus important n'est pas seulement de satisfaire son besoin, mais aussi d'écouter l'enfant souffrant en vous. L'émotion et la souffrance intérieure sont alors soulagées. C'est l'enfant blessé, frustré qui s'exprime en vous, écoutez-le !

Attendre un petit moment, et demander au patient de vous le faire savoir quand il a cette mémoire en tête.

Secouez légèrement votre tête quand vous avez cette mémoire à l'esprit.
Comment vous sentez-vous ?

Êtes-vous en train de ressentir des émotions bizarres, sur lesquelles vous n'êtes pas certain de ce qu'il vous arrive ?

Vous avez peut-être peur ou peut-être que vous êtes triste. Ou vous pourriez aussi ressentir d'autres émotions encore plus profondes. Alors, j'invite l'adulte que vous êtes, qui est là à m'écouter, de retourner et de visiter cet enfant intérieur. Regardez-vous comme vous l'êtes maintenant, et permettez-vous d'aller le rencontrer.

Présentez-vous à lui et ensuite faites-vous amis rapidement avec votre enfant intérieur. Mettez vos bras autour de lui en le confortant de plus près.

Vous l'écoutez et vous lui dites que vous comprenez. Vous lui dites que vous savez qu'il a fait le mieux qu'il pouvait parce que vous savez qu'il a toujours fait de son mieux. Vous lui dites qu'à partir de maintenant vous serez toujours là pour lui, à tout moment qu'il a besoin de vous.

Tout ce qu'il a à faire est de frapper à la porte de votre subconscient, et vous serez instantanément là pour lui. Et vous trouverez que plus vous l'écoutez et plus vous apprendrez. Et s'il y a quelque chose qui vous dérange à nouveau dans le futur, que ce soient dans vos rêves ou dans vos pensées, vous savez que vous pouvez retourner à l'intérieur de vous-même et contacter votre enfant intérieur pour trouver exactement quel est le problème.

Vous savez maintenant que vous pouvez cibler et corriger toutes choses qui pourraient vous causer des inquiétudes et des peurs, grâce à l'aide et aux conseils de votre enfant intérieur. Et une fois de plus, votre vie deviendra libre de stress, et agréable à vivre de jour comme de nuit. Vous commencez à vous sentir vraiment rassurer maintenant.

Maintenant, il est possible que dans le futur vous ayez envie d'entrer au plus profond de vous et de revisiter votre enfant intérieur, et même consciemment, car vous pourriez ne pas être conscient que vous êtes avec votre enfant intérieur.

La partie la plus profonde de votre esprit se réconcilie à un sentiment d'unité totale à l'intérieur de vous, et cela crée une sensation bénéfique d'harmonie et de paix intérieure.

Vous remarquez que vous vous sentez différent sur tous ces sentiments et émotions qui vous ont troublées dans le passé.

Et vous ressentez qu'à partir de maintenant tout va très bien se passer. Vous vous sentirez de mieux en mieux, de plus en plus rassuré, alors que votre subconscient continu à vous protéger d'une manière qui vous permet de développer votre potentiel complet en tant qu'adulte.

Un adulte fort et épanoui, courageux et serein, à tout moment, la personne que vous êtes devenue. Une libération totale se fait ressentir en vous, vous êtes libre de toutes peurs (ou mal-être) que vous aviez l'habitude de ressentir auparavant.

À la place, vous êtes fort, courageux et serein, maintenant que vous canalisez toutes vos qualités.

PAUSE

C'est le moment maintenant de dire au revoir à votre enfant intérieur. Assurez-lui fermement que vous reviendrez le revisiter, et qu'il peut faire de même en vous rendant visite à tout moment qu'il le désire.

Et alors que vous retournez au réveil conscient, vous pouvez rapporter ce nouvel apprentissage avec vous, ces nouvelles possibilités et ces nouveaux chemins, pour que vous les exploriez.

Vous reprenez peu à peu conscience de tout ce que vous êtes, et vous reprenez surtout ce qui vous appartient, à vous seul : votre pouvoir sur vous-même !

PAUSE

Dites au revoir pour l'instant pendant que je compte de **1 à 5**, et au bout de **5** vous serez totalement éveillé et vous vous sentirez déjà merveilleusement revigorer et prêt à permettre à toutes ces suggestions de bien marcher pour vous.

Vous vous sentirez de mieux en mieux, sachant que toutes angoisses, peurs et pensées négatives sont maintenant gommées, effacées, irradiés de votre subconscient pour vous laisser au calme, comme une personne sereine et tranquille, la personne que vous êtes devenue.

UN, DEUX, TROIS... Vos paupières commencent à papillonner

QUATRE... Vos yeux commencent à s'ouvrir

CINQ... Vos yeux sont ouverts, grands ouverts.

Esprit et corps de retour à la surface.

53. Réussir ses examens scolaires



Je sais que vous vous êtes senti stresser, et que vous avez beaucoup étudié pour votre examen ces derniers temps, et c'est pour cela que vous êtes ici aujourd'hui. Mais avant de résoudre tous problèmes que vous pourriez avoir, j'aimerais vous féliciter sur vos réussites antérieures. Et certains de vos collègues ne sont pas arrivés là où vous en êtes. Et mêmes que vous avez d'autres examens à venir, vous avez déjà passé et réussis d'autres examens dans le passé. Vous avez une bonne raison de vous sentir bien, vous savez que vous pouvez réussir à passer un examen dans la sérénité et la confiance. Vous l'avez fait auparavant et vous pouvez à nouveau le refaire. Donc je vous félicite.

Vous avez déjà adopté les bonnes techniques d'apprentissage et d'étude. Vous avez prouvé que votre intelligence est bien au-dessus de la moyenne. Et vous êtes bien motivé à continuer sur cette voie, et réussir vos études.

Vous mettez toutes vos autres pensées de côté, alors que vous vous concentrez sur la matière concernée. Vous trouvez que chaque page de votre livre s'imprime dans votre esprit facilement et efficacement. Et alors que vous étudiez, vous vous retrouvez à vous alimenter avec de la nourriture saine pour maintenir votre esprit et votre corps en bonne santé, focalisés, alertes et concentrés. Vous allez trouver que vous mangez plus de fruits et de légumes, ainsi que du poisson et des fruits secs, car vous voulez prendre soin de votre corps comme de votre esprit.

Vous choisissez des repas plus sains, vous vous alimentez seulement avec des choses bonnes pour vous. Et alors que vous mangez plus sainement, votre corps reçoit toutes ces vitamines et minéraux essentiels dont vous avez besoin.

Et tout cela vous aide également à améliorer votre mémoire, votre apprentissage et votre attitude. Vous étudiez pour votre plaisir personnel, vous désirez d'accéder à de nouvelles informations et vous avez toute la confiance nécessaire pour réussir tout ce dont vous avez envie de réaliser. Étudier n'est plus une contrainte pour vous, vous adorez vraiment de le faire maintenant. Vous comprenez tous ce que vous apprenez, et cela vous permet de vous en souvenir plus facilement.

Imaginez maintenant que le grand jour est arrivé, et que vous êtes prêt à passer votre examen. Vous vous êtes bien préparé, car vous savez que c'est important pour votre futur, et vous êtes si déterminé à faire de votre mieux. Après tous, vous êtes arrivé jusque-là, et il n'y a pas de raison que vous ne puissiez pas aller jusqu'au bout. Vous attendez dehors parmi les autres candidats.

Jusqu'à, que ç'a soi, le moment pour vous, d'entrer dans la salle d'examen. Et à votre grande surprise, vous vous sentez plutôt détendu, et avec un sentiment d'assurance. En fait, vous êtes plutôt impatient de rentrer dans la salle, pour pouvoir démontrer vos connaissances et compétences, et tous les efforts que vous y avez mis. Imaginez que vous entrez dans la salle maintenant et que vous vous asseyez à la place qui vous est indiquée. Vous vous y mettez à l'aise, alors que tous les autres candidats en font de même. Jusqu'au moment de commencer. Et vous êtes prêt.

Vous ouvrez les pages et vous lisez chaque question soigneusement et avec attention, et vous y répondez du mieux que vous pouvez en développant vos arguments, et en enrichissant vos réponses. Avec chaque question que vous lisez, vous vous souvenez immédiatement des leçons, ou des informations qui couvrent le sujet, qui ont rapport avec cette question. C'était comme si vous regardiez à travers un album photo, de la manière que votre esprit est photographique.

Elle stocke toutes les informations nécessaires pour que vous les utilisiez à chaque moment que vous le désirez. Lorsque vous avez presque terminé, vous retournez aux premières questions pour vérifier vos réponses, et pour vous assurer de n'avoir rien oublié. Le temps s'est écoulé, vous posez votre stylo, vos feuilles, et alors que vous le faites, vous ressentez un profond sentiment de satisfaction. Vous avez fait de votre mieux, et vous avez hâte de connaître les résultats.

Maintenant, j'aimerais que vous vous projetiez dans le futur, à la date de la remise des résultats. Le grand jour est arrivé et vous êtes impatient d'en savoir un peu plus. Et alors que vous rejoignez le groupe d'étudiants qui attendent comme vous, qu'on appelle leurs noms, vous vous sentez totalement serein.

Une personne responsable pour annoncer les résultats commence à appeler les noms de personnes qui ont réussi l'examen, pour récupérer leurs certificats ou diplômes. Vous pouvez entendre qu'on appelle votre nom, et avec une grande satisfaction, vous vous dirigez en direction de la personne qui vous remet chaleureusement votre diplôme.

Vous la remerciez avec un grand sourire, et vous repartez avec un grand sentiment de fierté. Toutes ces années de travail ont finalement porté leurs fruits.

Toutes ces heures passées à étudier sont maintenant derrière vous. Vous avez réussi votre examen et vous êtes très fier de vous. Vous avez hâte d'annoncer votre réussite à tout le monde.

Je vais être silencieux pendant un petit moment, pour vous permettre d'apprécier vraiment cette merveilleuse vision de la réussite de votre futur, et quand vous entendrez à nouveau ma voix, vous continuerez à être profondément détendu et serein.

PAUSE

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. Toutes ces suggestions se fortifient alors que vous vous permettez d'atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés.

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.

Et vous vous sentirez totalement serein, en confiance, concentré et alerte chaque fois que vous étudiez ou que vous passez un examen. Tous vos objectifs et rêves peuvent devenir réalité.

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.

54. Se libérer de la jalousie



Ça fait un petit moment maintenant que vous avez ressenti en vous tous ces sentiments qui vous ont fait sentir inconfortable et sans assurance. Ces sentiments qui vous ont attristé et frustré, et qui vous ont bloqué jusqu'à maintenant, vont très bientôt disparaître, bien plutôt que vous le pensez. Vous allez pouvoir mettre de côté ces sentiments inconfortables et intrusifs. Et à la place, vous allez ressentir de nouveaux sentiments positifs.

Parce que vous commencez à réaliser qu'il y a de meilleures façons de se sentir et de se comporter. Vous savez que les gens qui ressentent de la jalousie peuvent souvent douter d'eux-mêmes ou des autres, et quelques fois ils trouvent cela difficile de faire confiance aux personnes plus proches d'eux. Et bien sûr, aucune bonne relation ne peut marcher sans cet ingrédient essentiel.

En fait, les relations c'est comme une recette de cuisine, elles ont besoin de certains ingrédients dans la bonne proportion. La confiance, le respect, la communication, l'échange et le partage, et aussi un zeste d'humour. Tous cela sont les ingrédients nécessaires pour qu'une relation fonctionne. Et j'aimerais que vous imaginiez maintenant que vous êtes la personne qui est en train de faire un gâteau, décidez sur la recette que vous allez utiliser.

Lisez la recette et pesez chaque ingrédient. Assurez-vous d'avoir les bonnes proportions, et décider du goût que vous voulez donner à votre gâteau. Est-ce qu'il va être sucré ou amer ?

S'il n'a pas un bon goût, vous pouvez facilement recommencer et le faire correctement cette fois-ci. Et vous allez le partager avec la personne de votre choix, donc il est important que votre gâteau soit bien équilibré avec les bons ingrédients et qu'il a un bon goût.

Et si vous avez ressenti un manque d'assurance, sachez que la plupart d'entre nous ont ressenti un moment de notre vie ce sentiment d'insécurité et de manque de confiance. Alors, ne vous attardez pas sur ces vieux sentiments négatifs qui vous bloquent dans la vie. Et rappelez-vous, vous êtes un enfant de l'univers et vous avez tous les droits d'être heureux pendant que vous êtes ici, sur cette terre. Vous ressentez de la bonté pour tous les enfants de l'univers.

Et cette bonté s'écoule en vous, et vous nourrit. Vous aimez les autres et les autres vous aiment. Vous faites confiance aux autres et les autres vous font confiance, vous respectez le choix des autres et en retour ils respectent les vôtres. L'univers est comme un miroir, et ce que vous voyez dans le miroir est reflété à l'extérieur. Vos relations font parties de tout un processus qui grandit alors que vous aimez et respectez les personnes qui vous entourent et que vous rencontrés.

Vous commencez également à réaliser que vous pouvez être que vous-même. Et personne d'autre. Vous pouvez voir toute la beauté de l'univers et découvrir que toute situation et toute personne à quelque chose à offrir, quelque chose peut-être que vous n'avez pas. Et vous êtes conscient que vous avez vos qualités uniques et individuelles et que vous avez des choses à offrir que certains n'ont pas, et ces pensées vous font sentir bien.

Vous commencez à ressentir plus de confiance en vous et plus d'assurance parce que vous savez que vous êtes une personne merveilleuse et unique, vous êtes vous. Et il n'y a personne dans le monde exactement comme vous.

Vous commencez vraiment à vous aimer pour la personne que vous êtes, avec toutes ses qualités. Vous appréciez vraiment qui vous êtes.

Vous commencez à trouver que ces sentiments négatifs comme le doute, l'inadaptation, le manque de souplesse, l'insécurité et la jalousie commencent à devenir de moins en moins important. Et ici dans cet état de relaxation profonde, j'aimerais que vous commenciez à imaginer que vous ressentez ces sentiments déplaisants.

Peut-être que ce sont des sentiments de colère, de couleur rouge. Peut-être que cette colère vous paraît lourde ou explosive. Voyez à quoi ressemblent ces sentiments déplaisant, selon votre perception du moment.

Ressentez le poids de ces sentiments de jalousie et imaginez que tous ces sentiments et émotions négatifs que vous aviez l'habitude de ressentir sont soudés ensemble pour former une agglutination.

Et imaginez que vous pouvez tenir ce mélange d'éléments négatifs, dans la paume de votre main. Visualisez cela maintenant en utilisant le meilleur de vos capacités, pendant que je serais silencieux pendant un petit moment.

Et lorsque vous êtes en train de revivre complètement le poids, la texture et la couleur de ces sentiments de jalousie dans votre main, vous allez secouer légèrement votre tête, pour m'indiquer que vous y êtes.

Pauser pour 1 minute

Très bien. Vous savez que ces sentiments lourds sont déplaisants et pas nécessaires. Ils ne vous font que du mal, et vous avez porté ces sentiments négatifs pendant si longtemps à l'intérieur de vous.

Et ici en hypnose, dans cet état modifié de conscience, j'aimerais que vous lâchiez prise de ces éléments négatifs de la meilleure manière, que votre subconscient sait comment faire.

Peut-être que vous pouvez tout simplement les jeter, ou les voir se dissoudre. Ce n'est pas important comment vous le faites. Ce qui est important est que vous vous débarrassiez de ces vieux sentiments déplaisants de jalousie, que vous ne voulez plus. Et en les laissant partir, vous êtes plus que jamais déterminé à ne plus laisser de tels sentiments déplaisants vous affecter.

Vous avez ressenti la lourdeur et la douleur qu'ils ont causés, et votre subconscient commence à rejeter tous ces sentiments et émotions négatives. Alors à votre manière, j'aimerais que vous visualisiez cette masse obscure d'éléments négatifs, que vous avez portée en vous pendant si longtemps, et qui fera bientôt, maintenant partie du passé. Secouez légèrement votre tête quand vous avez fait cela.

Attendre pour le signal

C'est très bien. Maintenant, ressentez à la place, de la légèreté, un sentiment plus léger dans votre main. Un sentiment plus léger et plus confortable s'est installé, profondément à l'intérieur de vous. Et cette légèreté peut être représentée par un sentiment chaleureux et de confort.

Un sentiment de calme, de paix, d'harmonie et de tranquillité. Ressentez ces merveilleux sentiments de confort et d'assurance, maintenant. Et vous commencez vraiment à vous sentir bien, profondément à l'intérieur. Non seulement à propos de vous, mais aussi envers les autres, également.

Vous développez une connaissance plus profonde de l'humanité, et vous réalisez que tout le monde est spécial à leur manière. Et vous êtes aussi spécial et unique que chaque personne sur cette terre. Vous avez beaucoup de qualités merveilleuses sur lesquelles vous êtes fier. Et vous aimeriez sûrement, refléter sur certaines de vos qualités maintenant.

Pensez aux mots que votre meilleur ami pourrait avoir utilisés pour vous décrire. Ou les choses qui rendent unique votre merveilleuse personnalité. Ressentez ces sentiments forts qui grandissent de plus en plus, en vous. Vous êtes un merveilleux être humain, avec beaucoup de qualités à offrir à l'univers.

Et vous êtes fier de vous. Vous êtes fier de la manière que vous avez faite pour surmonter ces vieux problèmes que vous aviez. Vous commencez vraiment à vous aimer maintenant, vous aimez les autres et vous vous aimez vous-même.

Et cela est une bonne chose, de savoir que les gens ont eux aussi des choses spéciales à partager, car cela veut dire qu'il y a plus de bonté qui circule dans le monde pour que ça tourne rond. Si quelqu'un a quelque chose que vous n'avez pas, vous ne ressentez plus des sentiments de ressentiment ou de la jalousie ou aucun de ces vieux sentiments négatifs que vous aviez l'habitude de ressentir dans le passé, à la place vous vous sentez heureux. Vous êtes heureux, car c'est l'occasion pour vous de recevoir quelque chose de spécial, en provenance d'une autre personne.

Et ces merveilleux sentiments chaleureux et de confiance qui ont commencés à se développer en vous vont grandir de plus en plus ces prochains jours et prochaines semaines. De plus en plus, vous vous sentirez de mieux en mieux à propos de vous-même et à propos des autres. De plus en plus, vous vous sentirez confortable avec la personne que vous êtes, et des choses que vous avez à partager avec les autres. Et quelques fois, vous vous rappellerez et vous vous direz mentalement « je suis une personne unique et spéciale avec mes qualités bien à moi, j'aime les gens et les gens m'aiment ». Et plus vous vous souvenez de ces mots, et plus fort ces sentiments à l'intérieur de vous vont devenir. Vous vous sentez merveilleux, si calme, en confiance avec vous-même et avec plus d'assurance sur vos connaissances et vos capacités.

Dans un petit moment, je vais compter de **1 à 5** et au bout de **5**, vous serez totalement éveillé. Avec des sentiments merveilleux circulant dans tout votre corps et des pensées de calme et de confiance circulant dans votre esprit. Et tous ces sentiments et pensées de calme et de confiance en vous grandiront de plus en plus chaque jour, chaque minute de plus en plus fort. Alors, ramenez avec vous à la surface tous ces merveilleux sentiments maintenant alors que je conte jusqu'à **5**.

1... 2... Vos yeux commencent à papillonner

3... 4... Vos yeux sont ouverts

5... Vos yeux sont grands ouverts. Esprit et corps de retour à la surface.

55. Se libérer de l'esclavage du tabac



Vous êtes maintenant profondément détendus et les suggestions que vous entendez auront un effet permanent et immédiat sur votre subconscient, vous entendrez chaque mot que je dis, bien que vous puissiez trouver votre esprit errant ici et là de temps en temps. Parce qu'en ce moment rien d'autre n'importe. À part ce merveilleux sentiment de relaxation que vous éprouvez maintenant. Et, vous savez mieux que quiconque que ce confort, cette relaxation, a une qualité réparatrice. Elle a une façon de résoudre des problèmes d'une façon très spéciale et je veux vraiment que vous profitiez de cette expérience. Et de vous donner l'occasion de changer. De changer à votre manière, pour votre avantage. À cet instant, je ne sais pas si vous prenez conscience de ces changements et je me demande si vous serez étonnés de découvrir plus tard aujourd'hui ou demain que ces changements ont déjà commencé, sans aucun effort de votre conscient, aucun effort du tout.

À ce moment, rien ne vous dérange, personne ne veut rien, personne n'a besoin de rien. Vous n'avez absolument rien à faire à l'exception de vous détendre et de lâcher prise, et d'apprécier seulement ces sentiments et sensations qui se produisent en vous maintenant.

Et dans un moment, je vais vous demander de visualiser certaines choses, et vous constaterez qu'en imaginant les scènes que je vous décris, vous deviendrez si totalement absorbé que vous vous sentirez comme si vous y étiez en réalité. Et toutes les émotions négatives qui vous ont pesées jusqu'à présent vont s'arranger toutes seules, grâce à votre merveilleux subconscient.

J'aimerais suggérer que vous imaginez dans votre esprit un jour magnifique, vous êtes dehors dans une campagne, en pleine nature. Vous marchez le long d'un chemin et dans la distance vous pouvez voir une belle maison de campagne, avec un toit de chaume entouré par des arbres fleuris de roses rouges et blanches en pleine floraison.

Il y a un charmant jardin avec un joli treillis en bois et un arc couvert de jasmins délicieusement parfumés. Et le soleil brille et l'endroit est entièrement baigné dans une lumière dorée. Pas trop loin sur votre gauche, se trouve la mer, c'est une partie très rurale du pays. Et même que vous vous approchez de la maison de campagne, vous entendez quand même le son des vagues s'étendre contre la digue. Mais votre maison de campagne est protégée et d'une façon ou d'une autre vous savez que c'est un endroit où vous pouvez vous sentir en sécurité. La maison de campagne est restée inhabitée il y a très longtemps. Et bien qu'elle soit négligée et délaissée, vous entrez quand même dans la maison de campagne par la porte couverte de lierre.

Et vous ouvrez la porte pour qu'elle s'ouvre et la porte s'ouvre devant vous. Et vous la refermez soigneusement derrière vous. Et lorsque vous entrez, un nuage de fumée s'empare de vous. Vous ne pouvez plus voir grand-chose, vous avez du mal à respirer et vous êtes vite essoufflé. Un brouillard sale s'empare de vos cheveux, votre peau, vos vêtements, et s'infiltre dans tous votre corps. C'est absolument horrible, ça sent le vomi et le tabac froid, c'est complètement immonde, et vous êtes emprise au nez.

Alors vous vous dirigez vers une fenêtre pour aérer la pièce. Et alors que la fumée commence à s'évacuer par la fenêtre, vous commencez à voir que vous êtes entré dans une pièce très spéciale.

Et alors que vous êtes profondément détendus dans le niveau le plus profond de relaxation, vous pouvez voir que vous vous êtes retrouvé dans la salle des contrôles de votre subconscient, cette pièce ressemble à un temple. Et en regardant tout autour de vous, vous pouvez voir qu'il y a des tas de choses entassés, de toutes sortes.

Vous allez pouvoir régler ce problème une bonne fois pour toutes. Et alors que vous découvrez l'endroit, vous pouvez voir un grand miroir avec le reflet du « vous dépendant ». Le « vous » qui est enchaîné à cette dépendance. Vous pouvez vous voir dans la glace, avec une corde attachée à vos pieds, c'est la corde de la dépendance.

Vous prenez conscience plus que jamais qu'il est vraiment temps de vous détacher de cette dépendance qui vous pèse, une bonne fois pour toutes, afin de ne plus être l'esclave, tel est votre mission, votre but.

Alors que vous explorez la pièce, vous pouvez également voir une table, avec un trousseau de clés déposé dessus. Alors vous décidez que vous êtes dans l'endroit parfait pour entrer à l'intérieur de votre problème, afin de le surmonter, et de vous libérer une bonne fois pour toutes de cet attachement, cette dépendance envers la cigarette, cette béquille inutile, ce bâton de cancer. Vous ramassez le trousseau de clés, et vous continuez à explorer l'endroit.

Vous réalisez que vous avez beaucoup de travail à faire et vous savez que vous pouvez le faire, parce que vous avez la capacité pour le faire. Pas seulement de faire les choses que vous devez faire chaque jour, mais aussi les choses que vous voulez vraiment faire, sans crainte d'échec. Et parce que c'est votre vie, vous allez réaménager cette maison, votre maison, le siège de votre subconscient, un endroit où vous allez vivre dans l'harmonie, sans tabac.

Et parce que c'est la vôtre, vous êtes la seule personne qui peut la réparer et la restaurer juste de la manière que vous voulez qu'elle soit. Et vous êtes remplis de motivation et de détermination pour arranger votre maison. Alors, pour y voir plus clair, vous prenez un sac noir que vous trouverez tous près. Et vous commencez à ramasser tous les mégots, et à nettoyer le vomi. Vous jetez toutes ces cigarettes écrasées dans le sac. Ça ressemble à des cadavres tellement que l'odeur et la vue sont absolument insupportables.

Vous avez qu'une envie c'est d'éliminer toute cette saleté, et tout ce qui s'est passé dans le passé pour que vous soyez emprisonné de cette mauvaise habitude, et vous le faites. Vous prenez conscience de la situation et vous évacuez la fumée. Et alors que vous explorez cette pièce d'un peu plus près, vous êtes surpris de découvrir une machine à remonter dans le temps. Vous vous introduisez à l'intérieur, en vous y mettant à l'aise en face du tableau de bord.

Vous pouvez voir une grosse manette avec un compteur et des numéros qui commencent de... **0 jusqu'à l'âge que vous avez maintenant.** Maintenant, j'aimerais que vous retourniez en arrière et que vous fassiez une régression dans le temps. Vous décidez alors d'actionner la machine, et vous commencez à faire un voyage dans le temps. Vous commencez à faire une régression. Vous descendez la manette toujours plus bas au point d'atteindre l'âge lorsque vous avez fumé pour la première fois.

« Retournez à l'époque où vous avez fumé pour la toute première fois. Pourquoi avez-vous commencé à fumer ? » Est-ce pour faire comme les autres et se sentir intégré dans un groupe, pour s'affirmer ? Personne n'a vraiment apprécié cette toute première cigarette. Retournez aux premières sensations désagréables de cette toute première cigarette. Les vertiges, les nausées, rappelez-vous de toutes ces impressions. La vue, l'odeur et l'évocation du tabac provoquent aussitôt de fortes nausées à l'intérieur de votre tête et de votre corps, et cela vous dégoûte fortement. Vous êtes plus que jamais motivé et déterminé de vous libérer de ces chaînes.

Des études révèlent que chaque cigarette raccourcit d'environ 10 minutes la vie d'une personne. Je pense que votre famille ne serait pas très fière de vous si vous continuez dans cette voie, similaire à la voie qui mène aux usines nucléaires.

La fumée de tabac contient plus de 4 000 produits chimiques, parmi lesquels nombreux sont ceux qui causent le cancer. Par exemple le monoxyde de carbone, que l'on retrouve dans les émissions des voitures. L'arsenic, poison à rat. L'ammoniac qui est une composante des nettoyeurs à fenêtre. L'acétone que l'on retrouve dans les dissolvants de vernis à ongles. L'acide cyanhydrique, un poison utilisé dans les chambres à gaz. Il y a également du naphthalène, des éléments sulfurisés, du plomb, du formaldéhyde utilisé pour embaumer les morts, du butane et parmi tant d'autres. Lorsque vous fumez, tous ces produits chimiques se mélangent et forment un goudron collant.

Ce goudron colle aux vêtements, à la peau et aux cils vibratiles, ce sont ces petits poils qui recouvrent l'intérieur de vos poumons. Les cils aident à balayer la poussière et les germes hors de vos poumons. S'ils sont couverts de goudron, vos poumons ne peuvent effectuer leur travail adéquatement, et les germes, les produits chimiques et la poussière restent dans vos poumons, où ils causent des maladies.

À partir d'aujourd'hui, vous n'avez plus envie de fumer. Pas même un petit peu. Jetez vos cigarettes et cendriers. Soyez positif. Ayez confiance en vous et en votre plan et souvenez-vous que les symptômes du sevrage de la nicotine ne durent qu'un court moment. Prenez les choses un jour à la fois. Rappelez-vous qu'une fois votre sevrage accompli, vous vous sentirez bien mieux que depuis de nombreuses années. Vous méritez de vous sentir mieux. Et vous y êtes presque ! Célébrez vos réussites et reconnaissez votre mérite.

Vous serez fier de vous. Et, quelle que soit la raison qui à l'époque vous a donné envie de fumer, quels que soient les avantages que vous avez eus en fumant, vous n'en avez désormais plus besoin. Vous avez maintenant de nouveaux besoins. Vous êtes plus âgé, plus mûr, vous avez plus de connaissances. Vous avez maintenant envie d'avoir un corps en bonne santé, la tranquillité de l'esprit, et une bonne opinion de vous-même. Parlez au « vous » de cette époque, à la conscience intérieure de cette époque et dites à cette conscience intérieure vos nouveaux besoins.

Maintenant, réactivez la machine et revenez au présent et dites à la conscience intérieure d'aujourd'hui vos nouveaux besoins. Dites que le vieux besoin, le besoin de tirer sur des bâtons de cancer, n'est plus nécessaire. Vous avez maintenant de nouveaux besoins. Vous avez besoin d'un corps en bonne santé, de la tranquillité de l'esprit et d'une bonne opinion de vous-même. Vous avez besoin de surmonter ce problème une bonne fois pour toutes. Ayant fait tout cela, vous n'avez maintenant plus besoin de cigarettes.

À partir de maintenant, vous allez avoir très envie d'avoir un corps sain. Vous êtes maintenant un non-fumeur. Pensez à vous-même en tant que non-fumeur.

Vous avez pensé à toutes les raisons négatives pour lesquelles vous fumiez, vous étiez l'esclave de la cigarette et vous faisiez ce qu'elles vous demandaient. Mais maintenant, vous vous libérez. Et à partir d'aujourd'hui, une nouvelle pensée vous conduit. La pensée que « JAMAIS PLUS JE NE FUMERAI » s'est incrustée dans votre subconscient. Et chaque fois que quelque chose vous rappelle la cigarette, cette pensée changera tout de suite et vous penserez. JAMAIS PLUS JE NE FUMERAI.

Vous jetez tous le poison, tous les produits toxiques qui ont contribué à la fabrication des cigarettes. L'odeur est insupportable, mais vous vous en débarrassez quand même en les jetant tous dans le sac. Une fois tout le tabac éliminé, vous pouvez déjà y voir plus clair, car vous n'êtes plus assombris par ce brouillard sale de tout à l'heure. Vous continuez votre nettoyage d'intérieur.

En regardant autour de vous, vous voyez qu'il y a d'autres sortes de débris dispersés tout autour. Alors pour éclaircir le désordre, vous continuez à vous débarrasser des choses qui vous pèsent comme le stress, la confiance en soi, par exemple et qui sont là, ou les causes de cette mauvaise habitude.

Et maintenant, vous prenez un autre sac noir que vous trouverez tout près et vous commencez à ramasser tous les débris et le désordre qui sont les causes de votre dépendance à la cigarette, et vous placez tout ça dans le sac. Ramassez tout objet à éliminer qui représente votre problème actuel. Ces choses-là peuvent vous apparaître sous forme de photo, lettre, vidéo, bibelot. Ou bien toute autre chose que vous pouvez voir.

Maintenant, les débris que vous voyez représentent tous les sentiments, émotions et pensées indésirables que vous avez éprouvés pendant toutes ces années et qui vous ont bloqués. Et C'est dès que vous vous débarrasserez de tout cela, qu'alors vous pourrez vraiment améliorer votre maison, le siège de votre subconscient et de vous libérer totalement de cette vieille dépendance.

Alors dès maintenant, ici dans la sécurité de votre subconscient, je veux que vous identifiiez chaque sentiment, émotions négatives, et pensées indésirables qui vous ont pesés jusqu'à maintenant et qui sont les causes de votre dépendance. Et de les disposer, de les jeter, de la meilleure façon dont votre subconscient sait comment faire. Il peut y avoir eu des sentiments ou émotions **de peur, de colère, de nervosité, d'anxiété, de tension, de stress.** Ou bien tout autre blocage qui vous pèse et qui vous a empêchés de vous libérer totalement de cette dépendance. Ou tout autres sentiment et émotion négatifs qui vous ont empêchés jusqu'à maintenant d'avoir totalement confiance en vous dans l'arrêt du tabac.

À la place vous aviez eu du mal à lâcher prise, la seule prise que vous aviez c'était un sabotage intérieur que se mettais en place pour créer des blocages et de la dépendance. Comme du mal a évacué. Le stress et les tensions bloquent le mental. Le seul souci est que jusqu'à maintenant vous n'aviez pas eu assez de confiance en vous pour attaquer ces craintes complètement, vous aviez peur de ne pas pouvoir apprendre à gérer le stress sans les cigarettes.

Votre subconscient identifie immédiatement toutes ces choses qui sont là, ou les causes de votre dépendance. Toutes ces choses qui vous ont empêchées de vous épanouir complètement sans les cigarettes sont là, prêtes à être disposées, jetées. Mettez-les tous dans le sac. Vous n'en avez désormais plus besoin, tout cela vous a permis d'être la personne que vous êtes aujourd'hui, une bonne personne avec un bon cœur, prête à grandir autrement dans une bonne structure.

Vous voulez éliminer et évacuer tout blocage et dépendance, alors vous les jetez tous dans le sac. Vous jetez les blocages et la dépendance aux cigarettes et vous vous allégez considérablement. Et quand vous avez identifié et mis toutes ces pensées, sentiments, et émotions négatives, ou tout ce qui vous a empêché de vous libérer totalement, dans le sac. Vous allez fermer le sac et l'emporter dehors.

Et alors que vous vous êtes retrouvé à l'extérieur, vous vous demandez maintenant ou est-ce que vous pourriez disposer de ce sac. Alors vous commencez à marcher pour voir si vous trouvez un endroit pour vous en débarrasser. Et pendant que vous marchez, permettez seulement à votre confort d'augmenter, pendant que vous basculez de plus en plus profondément dans cet état de relaxation profonde.

Et je ne suis pas vraiment sûr de toutes les belles choses que vous commencez à remarquer. Peut-être que vous aimerez les nuances contrastantes de couleurs, ou que vous serez conscient des grands arbres qui se dégagent et s'étendent majestueusement dans le bleu du ciel.

Beaucoup de personnes aiment les sons de la nature, comme le son du vent dans les arbres ou d'une chute d'eau dans la distance ou du chant des oiseaux. Et, alors que vous marchez, je voudrais que vous imaginiez que le sac à débris devient plus lourd et plus lourd avec chaque pas que vous prenez.

Sentez-en le poids et imaginez que pendant que vous marchez, le sac devient de plus en plus lourd et plus lourd avec chaque pas que vous prenez. Et maintenant, le chemin commence à monter en direction d'une petite colline. Et le sac plein de débris devient plus lourd et plus lourd. Mais vous savez que bientôt, vous parviendrez au sommet de la colline et alors que vous atteignez le sommet, le chemin mène dans un grand champ, recouvert avec la plus belle des herbes vertes et des fleurs sauvages envoûtantes. Vous pouvez marcher dans le champ et apprécier et ressentir seulement toute la beauté tout autour de vous.

Dans le champ, pas trop loin de vous, vous voyez qu'il y a une grande montgolfière très colorée. Suspendu en dessous du ballon, se trouve un de ces grands paniers, assez grand pour transporter plusieurs personnes, ou plusieurs objets lourds. Pour l'empêcher de s'envoler, le ballon est attaché avec des cordes épaisses, et fortes. Dirigez-vous maintenant en direction de la montgolfière. Jetez un coup d'œil à l'intérieur du panier et vous verrez une grande boîte en bois très robuste. Vous pouvez soulever le couvercle de la boîte et voir qu'à l'intérieur, c'est vide. Maintenant, posez ce sac pesant et lourd au sol.

Vous devez être si fatigués de transporter avec vous de partout dans votre vie cette vieille dépendance et ces blocages. Ces sentiments et émotions négatives que vous avez portés en vous pendant si longtemps et qui créent du sabotage intérieur. Vous sentez-vous prêt à vous débarrasser de ces vieilles habitudes périmées, nuisibles et blessantes ? Parce que toutes ces choses-là ne vous rendent pas service.

Il est temps de vous débarrasser de ce poids lourd à porter. Alors, jetez le sac à débris dans la boîte maintenant. Et je pense que vous allez avoir le plaisir de remarquer que dès que vous jetez le sac, tous ces sentiments et émotions négatives, dépendance aux cigarettes et blocages, peuvent devenir de moins en moins importants. N'ayant plus le même effet sur votre vie. Et tout ça est un tel soulagement ! C'était comme si vous remplissiez cette boîte de tous ce qui vous pesez auparavant, votre subconscient a su les reconnaître.

C'était comme si vous faisiez un nettoyage de vous-même, du recyclage, vous devenez libre, avec un sentiment croissant de sécurité, chaleur et confort. Et vous vous sentez si bien ainsi. Dès l'instant que vous avez jeté tout ce sac à débris, je pense que vous allez être étonnés, ou peut-être que vous allez apprécier seulement, cette nouvelle liberté. Et ce sentiment très paisible qui se manifeste en vous.

Cela vous fait sentir de mieux en mieux, de plus en plus fluide, de plus en plus léger. Très bien, maintenant fermez le couvercle de la boîte et verrouillez-la. Et, en utilisant un grand couteau ou une hache que vous trouverez sur le terrain tout près, vous allez couper les cordes qui sécurisent le ballon. Coupez-les maintenant et laissez partir le ballon, laissez-le partir et lâcher prise !

Et maintenant, comme vous avez laissé partir le ballon, vous pouvez vous reposer et vous allongez dans le confort de l'herbe douce, verte. Et d'observer le ballon s'envoler loin, tout en haut, en haut dans le ciel, loin très loin emportant avec lui la boîte. Cette boîte qui contient tous ces vieux sentiments et émotions indésirables et nuisibles, ainsi que cette vieille dépendance et tous ces blocages s'envolent loin de vous. Ce poids s'envole loin de vous. Et alors que le ballon dérive plus loin et plus loin dans l'éloignement du bleu du ciel, ressentez ce sentiment de soulagement pendant que le ballon et son contenu s'éloignent, loin dans la distance.

Vous êtes maintenant libre de cette vieille dépendance et de ces vieux blocages, ils n'auront plus d'influence sur vos pensées, ou sur la manière dont vous vivez votre vie. Ainsi vous commencez à vous sentir de mieux en mieux sans les cigarettes.

De plus en plus, calme, de plus en plus serein, chaque jour, de jour en jour. Bientôt, le ballon sera hors de vue, parti pour toujours et alors qu'il disparaît, vous êtes imprégné avec un sentiment de paix, de confort et de soulagement profond. Appréciez vraiment ce sentiment de liberté. Permettez à ce sentiment de sérénité de vous remplir de joie et de bonheur. Permettez à ce sentiment de liberté de s'incruster en vous et dites au revoir à cette vieille dépendance et ces vieux blocages qui ont été un tel fardeau pour vous auparavant.

L'envie que vous aviez pour la cigarette est maintenant totalement gommée, effacée, irradiée de votre subconscient. C'était comme si vous ne l'aviez jamais connu ou goûter.

Et si à tout moment, vous vous sentez nerveux par rapport à un imprévu et que vous voulez prendre une cigarette, la pensée vous viendra forte et claire et vous penserez et vous vous direz mentalement « JAMAIS PLUS JE NE FUMERAI ».

Chaque fois que vous prendrez une pause et que vous vous détendrez et que vous sentirez que vous voulez prendre une cigarette, la pensée vous viendra forte et claire et vous penserez et vous vous direz mentalement JAMAIS PLUS JE NE FUMERAI.

Cette pensée vous conduira. Vous le désirez et il en est ainsi. La pensée vous viendra chaque fois que vous entrerez en contact avec une des choses qui vous créaient un désir pour une cigarette.

Et au lieu d'être conditionné par ces choses et de prendre une cigarette, vous vous direz mentalement fort et clair « JAMAIS PLUS JE NE FUMERAI ».

Je vous accorde donc la permission de ne plus jamais fumer à nouveau.

JAMAIS PLUS VOUS NE FUMEREZ.

L'envie pour la cigarette est gommée, effacer de votre subconscient. La cigarette vous est indifférente, c'était comme si vous ne l'aviez jamais connue ou goûter. Votre comportement a changé. Le tabac vous dégoûte, vous n'êtes plus attirée par ces produits chimiques, et la cigarette vous donne envie de vomir.

Vous êtes naturellement attiré par des choix sains, sur ce que vous faites et ce que vous mettez dans votre bouche. Les cigarettes sont dégoûtantes, elles vous donnent envie de vomir.

Et si jamais vous avez l'intention de mettre une cigarette dans votre bouche, vous vous sentirez instantanément mal à l'aise et vous aurez une forte envie de vomir. Très bien, vous avez fait du bon travail.

Et en retournant dans la pièce principale, la salle des contrôles de votre subconscient. Vous remarquez que le « vous » prisonnier que vous aviez vu tout à l'heure, est maintenant libéré de ces chaînes. Vous n'êtes plus dépendant, vous n'êtes plus l'esclave de la cigarette, vous êtes totalement libéré. Et maintenant que vous êtes débloqué et libéré, vous ramenez tous ce bien-être et toute cette légèreté. Vous ressentez un sentiment de paix totale et de libération et vous voyez plus clairement maintenant ce qui donne plus de sens à votre vie.

Vous avez envie de bouger le plus que possible afin d'éliminer les produits chimiques en dehors de votre corps une bonne fois pour toutes. Vous êtes en paix avec vous-même, car vous pouvez clairement apprécier les bienfaits. Vous n'êtes plus l'esclave.

Les quelques jours et semaines qui vont suivre, vous allez boire beaucoup d'eau. Et la raison pour cela est que vous n'avez qu'une envie, c'est de chasser toute la nicotine en dehors de votre organisme, une bonne fois pour toutes. Vous ressentez un profond bien-être d'être devenu un non-fumeur. Vous êtes un non-fumeur et vous ne fumerez jamais plus dans le futur. Votre subconscient vous rappellera de manière instantanée de votre engagement à vous-même et de ceux que vous aimez.

Et si jamais vous avez le malheur de mettre une cigarette dans votre bouche, vous allez être pris instantanément d'une toux, brûlant l'arrière de votre gorge. Vous aurez envie de vomir et vous vous sentirez très très mal.

La suggestion post-hypnotique pour le tabac

Très bien, maintenant je vais vous dire quelque chose de très important. Écoutez-moi très attentivement. Je vais donner à votre subconscient quelques suggestions, sur lesquelles je voudrais que votre conscient les oublie.

Maintenant, je voudrais suggérer que chaque fois que vous avez l'intention de mettre une cigarette dans votre bouche, cela vous donnera envie de vomir instantanément et vous rendra extrêmement inconfortable. Et chaque fois que vous verrez la couleur rouge ou une lumière rouge, comme un feu rouge de la circulation cela renforcera le dégoût pour la cigarette. Vous n'aurez pas envie de manger plus que d'habitude, à la place vous consommerez beaucoup d'eau du thé ou des tisanes. Votre comportement alimentaire ne change pas, bien au contraire, vous êtes plutôt attiré par des choix sains et vous mangez de petites quantités de nourriture aux bonnes heures de la journée. Vous ne mangerez pas plus que d'habitude.

À partir de cet instant, chaque fois que vous voyez ou vous entendez prononcer le nom de la cigarette que vous fumiez, une sensation de dégoût va s'emparer de vous.

Chaque fois que le nom de cette cigarette apparaîtra, votre résolution de ne plus y toucher deviendra plus forte.

Chaque fois que vous verrez cette cigarette ou bien que quelqu'un vous propose de fumer, un dégoût va s'emparer de vous et vous refuserez de fumer automatiquement, vous refuserez de fumer tout naturellement.

À partir de maintenant, vous avez plus d'assurance en vous et vous déborderez d'énergie, car vous ne fumez plus et vous ne mangez pas plus que d'habitude.

À la place, vous buvez beaucoup de thé, des tisanes et de l'eau. Votre comportement alimentaire ne change pas, bien au contraire vous mangez de petits repas sains aux bonnes heures de la journée.

Vous gardez le contrôle et la discipline tout naturellement. Et j'aimerais que vous oubliiez mes suggestions consciemment, et que vous vous souvenez d'eux qu'inconsciemment.

Les instructions que je viens de vous donner s'incrusteront dans votre esprit. Il vous est impossible de les oublier inconsciemment. Vous avez bien compris toutes ces suggestions. Elles sont fixées dans votre mémoire.

Les instructions que je vous ai données, vous sentez que vous vous en souviendrez au bon moment. Elles sont bien ancrées dans votre mémoire.

C'est plus fort que vous. Vous ferez ce que je vous ai dit de faire. Impossible de résister. Vous agirez de bon cœur, de votre propre gré, vous agirez machinalement, automatiquement.

Bientôt, je vais vous réveiller et, au réveil, vous n'aurez aucune notion de l'influence qui vient d'exercer sur vous. Néanmoins, le moment venu, tout se passera comme convenu, car toutes ces suggestions partiront du plus profond de votre être, ça sera comme viscéral.

À présent, vous allez oublier momentanément tout ce que je viens de vous dire. Mais sachez que mes paroles vont sommeiller dans votre esprit.

Sachant qu'à partir de maintenant, vous pouvez vous trouver parmi des gens qui fument, vous aurez pitié pour eux et vous n'aurez aucune envie de fumer.

Sachant qu'à partir d'aujourd'hui vous pouvez finir votre repas, sans avoir aucun désir de fumer.

Sachant maintenant que vous pouvez travailler sous pression ou sans pression sans avoir le besoin de fumer.

En sachant également que grâce à cette reprogrammation d'aujourd'hui, vous pouvez boire un café ou l'apéro avec des amis, sans avoir le besoin de fumer.

À partir d'aujourd'hui, vous pouvez aller où vous voulez, quand vous voulez pendant tout le temps que vous voulez, et de n'avoir aucun désir de fumer, vous êtes libre.

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.

Dans un instant, je vais compter de **1** à **5** et au bout de **5**, vous serez totalement éveillé, avec toutes vos nouvelles ressources.

Vous vous êtes enfin échappées de ces chaînes qui vous emprisonnaient. Alors maintenant, vous vous laissez aller.

Et vous vous préparez à remonter tout doucement à la surface pendant que je compte de **1** à **5**. Et au bout de **5**, vous serez totalement éveillé, frais, calme et revigoré, avec un contrôle total de vous-même.

Vous ne voudrez pas, vous n'aurez pas besoin et vous n'aurez certainement plus de cigarettes.

1, 2... Vos yeux commencent à papillonner

3, 4... Vos yeux commencent à s'ouvrir

5... Vos yeux sont ouverts. Grands ouverts.

Esprit et corps de retour à la surface.

56. Se libérer du cannabis



Cela fait un petit moment maintenant que vous fumez du cannabis pour vous détendre, et maintenant vous en avez assez, vous avez décidé qu'il est temps d'arrêter, et de donner à votre corps un nouveau départ. Alors quel est le meilleur jour pour arrêter que maintenant, pendant que vous êtes déjà si merveilleusement détendu et si confortable.

L'hypnose est un état naturel dans lequel toute personne peut entrer une fois qu'il a appris comment le faire, et cela peut produire exactement le même effet d'altération d'état d'esprit que le cannabis, mais sans les effets secondaires, qui sont nocifs. Vous connaissez sûrement ces symptômes négatifs, lesquels sont associés avec le cannabis, et combien cela peut causer des problèmes avec la mémoire à court terme.

Ainsi que de provoquer chez vous des réactions beaucoup plus lentes et de produire des angoisses et des attaques de paniques, et bien plus encore, alors je ne vais pas continuer à vous donner des exemples de ces symptômes déplaisants, parce que vous avez déjà décidé que c'est le moment d'arrêter. Aujourd'hui et maintenant.

Et le fait d'avoir décidé d'arrêter de fumer du cannabis **(ou d'autres substances)** signifie que vous avez déjà fait la moitié du chemin, le chemin d'une vie plus saine, libéré de toute addiction nocive, combinée avec un état d'esprit positif.

Ça, c'est la partie la plus difficile, le reste sera facile maintenant que votre subconscient a accepté cette nouvelle décision, et il vous aidera de la meilleure manière qu'il sait comment faire. Et, bien sûr, vous devez vous aider également. Et cela veut dire que vous devez éviter le plus que possible les fréquentations d'autres personnes qui fument du cannabis. Plus particulièrement si ce sont des gens avec qui vous avez partagé des joints dans le passé.

Vous ne souhaitez pas vous mettre dans cette situation ou vous devez vous justifier, sur le fait que vous avez maintenant arrêté ce vice, parce que c'est votre choix personnel. Si les autres ont envie de s'abîmer leur corps et leur santé, alors c'est leur choix, mais c'est définitivement plus le vôtre, parce que vous aimez et respectez votre corps, et vous le traitez avec l'amour et le respect qu'il mérite.

Alors à partir de maintenant, vous appréciez cette toute nouvelle liberté, vous vous libérez enfin de toute addiction, et vous vous aidez en utilisant votre capacité à entrer dans cet état d'hypnose. Je vais vous montrer une technique qui vous aidera à entrer en contact avec tous vos sens afin de glisser rapidement dans cet état de relaxation dans lequel vous êtes actuellement, chaque fois que vous en avez envie.

Et pendant cet état, vous allez trouver que vous devenez plus créative, avec de profondes pensées philosophiques. Vos idées vous viendront plus facilement et vous aurez une appréciation profonde pour la musique. Avec tout cela, vous ressentirez un merveilleux sentiment de relaxation dans tout votre corps. Et votre corps ainsi que votre esprit, se sentiront encore plus connectés que jamais auparavant, maintenant que vous avez appris à utiliser l'hypnose, ici, maintenant.

Alors, pour entrer en hypnose vous devez faire cela. Vous devez trouver un endroit confortable dans lequel vous pourrez vous détendre et lâcher prise. Vous trouverez également que vous pouvez trouver un point en face de vous, juste au-dessus de votre ligne de vision, sur laquelle vous allez focaliser toute votre attention.

Et vous fixerez votre regard sur ce point précis, à tel point que vos yeux ont envie de se fermer tout seul. Vous serez également conscient de tous mouvements et sons qui se feront remarquer autour de vous. Et si vous ne percevez aucun son ou tout mouvement, alors vous serez agréablement conscient du silence.

Au même moment, vous trouverez que de prendre trois grandes profondes inspirations par votre nez, en respirant calmement dans la relaxation, et pendant que vous exhalez l'air par votre bouche, vous remarquerez tout goût que vous pourriez avoir dans votre salive.

Ensuite avec l'index de votre main dominante, vous toucherez chaque doigt de votre main non dominante, pendant que vous pensez à ces mots, et que vous les laissez résonner dans votre esprit.

Et alors que vous touchez votre pouce, vous penserez **1...** Je suis à un avec moi-même, et alors que vous touchez votre index, vous vous direz à **2...** Je suis deux fois plus détendu. Quand vous touchez votre doigt du milieu, vous penserez **3...** Mes yeux commencent à se sentir lourds. Ensuite lorsque vous allez toucher l'annulaire, vous vous direz à **4...** Je veux vraiment fermer les yeux alors je les laisserais se fermer tous seuls. Et en touchant l'auriculaire, vous vous direz dans votre esprit **5...** Je suis complètement confortable et profondément détendu.

À partir de cet instant, vous serez **10** fois plus profondément détendu que le moment précédent, et avec vos yeux confortablement fermés, vous allez vous projeter dans votre esprit, dans un merveilleux endroit, un endroit très spécial pour vous. Un endroit juste pour vous.

Et vous trouverez que vous pouvez rester dans cet endroit aussi longtemps que vous avez envie, afin de pouvoir vous connecter avec votre créativité.

Et quand c'est le moment de revenir, vous n'aurez qu'à conter tout simplement de **1 à 5** à nouveau, et vous serez si merveilleusement et confortablement calme et détendu, et en même temps vous serez totalement rafraîchi et alerte.

Nous allons à travers ce processus maintenant, ici en hypnose, pour permettre à votre subconscient de mémoriser complètement ce que vous aurez à faire.

Alors quand vous êtes prêt, j'aimerais que vous ouvriez vos yeux, et que vous focalisiez votre regard sur un point juste au-dessus de votre ligne de vision.

Et alors que vos yeux sont maintenant lourds et confortables, vous trouverez qu'ils s'ouvrent facilement au bout de **5**, et vous pouvez rester sous hypnose à travers cette expérience. Alors quand vous êtes prêt, **1, 2, 3, 4, 5...** Ouvrez vos yeux maintenant et focalisez-les sur un point en face de vous, juste au-dessus de votre ligne de vision.

Attendre la réaction du patient

Très bien, maintenant, devenez conscient de tout son ou mouvement à l'intérieur et autour de la pièce, et permettez-vous de prendre ces **3** profondes respirations, et imaginez que vous respirez dans le calme et la relaxation, et lorsque vous exhalez l'air, devenez conscient de tout goût dans votre salive.

Attendre quelques secondes, le temps que le patient s'exécute.

Très bien maintenant, toucher votre pouce, et penser à **1...** Je suis à un avec moi-même. Maintenant, touchez votre index, et pensez à **2...** Je suis deux fois plus détendu. Touchez votre doigt du milieu, et pensez **3...** Mes yeux commencent à se sentir lourds. Toucher l'annulaire, en vous disant à **4...** Je veux vraiment fermer les yeux, alors je les laisserais se fermer, et finalement en touchant votre petit doigt vous vous direz dans votre esprit, **5...** Je suis complètement confortable et profondément détendu.

Maintenant, que vous êtes dix fois plus profondément détendu que le moment précédent, rendez-vous dans un endroit merveilleux dans votre esprit !

Un endroit très spécial, juste pour vous, et connectez-vous avec votre propre créativité naturelle. Je serais silencieux pendant un petit moment pour vous permettre d'absorber la paix et toute la beauté de cette expérience, et quand vous entendrez de nouveau ma voix, cela ne vous dérangera pas.

Pauser pendant 2 minutes

Maintenant, vous allez revenir à ma voix et remarquez combien vous vous sentez bien, ce merveilleux sentiment va rester en vous, vous pouvez vous sentir merveilleusement bien.

Vous n'avez plus besoin de fumer du cannabis ou toute autre substance nocifs, vous avez une facilité naturelle de vous détendre et de vous rendre dans un état modifié de conscience, dans lequel vous vous élevez, vous flottez tout naturellement.

Et vous vous connectez avec votre créativité, en appréciant toute la beauté tout autour de vous, en utilisant tous vos sens, et en vous sentant merveilleusement calme et détendu. Maintenant que vous avez appris comment entrer en hypnose par vous-même, vous trouverez que c'est un cadeau qui va rester avec vous pendant le reste de votre vie.

Vous pouvez l'utiliser chaque fois que vous en avez besoin, grâce au pouvoir de votre merveilleux subconscient.

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.

57. Se libérer des chaines de l'héroïne



Vous êtes maintenant en train de basculer dans un niveau de relaxation profonde, et alors que votre subconscient écoute chaque mot que je glisse, vous continuez à détendre votre esprit et votre corps de plus en plus. Et alors que votre corps devient encore plus confortable, et bien vous pouvez aussi réaliser qu'il y a d'autres manières bien meilleures de vous sentir, lorsque votre esprit est libre de tout effet que procure l'héroïne.

C'est parce que vous vous faites du souci à propos des effets de l'héroïne dans votre corps, dans votre santé et dans votre vie, que vous avez décidé que c'est le moment d'arrêter ce vice mortel, une bonne fois pour toutes. Et vous devriez être fier de vous, d'avoir pris la décision de vous libérer totalement de cette addiction.

Parce que vous vous respectez et vous n'avez aucune envie de partir avant votre temps, et de vous retrouver plutôt que prévu dans une tombe froide de pierre. Je suis certain que vous êtes déjà conscient des dangers de l'héroïne, alors je ne vais pas vous faire la morale, car vous savez que ce n'est pas une vie, si vous continuez sur cette voie-là, si vous continuez à vous foutre en l'air.

Et même si vos soi-disant amis consomment de l'héroïne, vous aurez pitié pour eux, alors que vous réalisez que c'est chacun pour soi. Et parce que vous êtes vraiment déterminé et motivé à vous libérer de cette dépendance, vous savez qu'au plus profond de vous-même que très bientôt, vous direz au revoir à vos soi-disant amis, d'une manière ou d'une autre.

Car vous savez que si vous gardez le contact avec ces fréquentations toxiques vous ne vous libérerez jamais, de ces chaînes de la dépendance. Alors à la place, vous décidez de vous éloigner de ce mode de vie, et de ne plus être pris dans cette toile dangereuse. À la place, vous vous libérez, et vous vous faites de nouveaux amis.

Vous développez également de nouvelles valeurs et croyance envers vous-même, et vous les appliquez dans votre vie. Maintenant, comme vous le savez, personne n'a dit que ce sera facile, mais pour vous ce n'est pas grave.

Plus ça sera difficile de débiter votre nouveau mode de vie et plus ça en vaudra la peine. Pouvez-vous supporter 1 semaine d'inconfort, pour pouvoir reprendre le contrôle de votre vie à nouveau ?

Bien sûr que vous le pouvez, vous avez bien su, gérer votre vie avant d'avoir connu l'héroïne. Et vous pouvez à nouveau vous sentir parfaitement bien sans ces substances toxiques.

Non pas parce que votre famille et vos amis vous le demandent, et non pas parce que je suis d'accord avec eux, mais parce que vous et votre merveilleux subconscient avez décidé que vous voulez être libre, et vous l'êtes.

Et vous, et seulement vous, pouvez prendre une décision aussi importante pour vous-même. Vous réalisez que votre corps aura besoin d'un certain temps pour surmonter tous symptômes de sevrages, que vous pourriez ressentir.

Mais ce n'est pas grave, car c'est un inconfort que vous allez accueillir avec un esprit positif. Car vous savez que le plus difficile pour vous, c'était de vous libérer. Le résultat en vaudra vraiment la peine. Vous pouvez prouver, pas uniquement aux autres, ni à moi-même, mais à vous-même, que vous pouvez le faire, et vous pouvez.

Vous pouvez vraiment, et vous vous sentez si fier de vous. Vous méritez de vous sentir fier, parce que vous vous êtes libéré, vous avez brisé les chaînes de la dépendance. Et vous avez prouvé que vous êtes plus fort que ça.

J'aimerais que vous retourniez en arrière maintenant, dans un endroit obscur du 17^e siècle, et visualisez-vous comme le vieux drogué que vous étiez. Retournez à cette époque, et voyez-vous enchaîné à un vieux donjon délabré.

Vous pouvez à peine entrevoir un petit reflet de lumière à travers les barreaux de la fenêtre. Et les chaînes auxquelles vous êtes attachés sont si épaisses, si lourdes, vieilles et rouillées. Et vous réalisez que si vous ne vous libérez pas bientôt, vous allez devenir un cadavre dans les quelques semaines ou mois à venir. Mais soudainement, quelqu'un vient à votre secours et vous tend la main.

Cette personne vous aide à vous libérer. Avec une scie, elle commence à couper ces chaînes qui vous emprisonnent.

Et vous savez que ça risque de prendre quand même un petit moment, avant de pouvoir couper complètement ces chaînes épaisses et lourdes.

Mais ce n'est pas grave, ce qui est le plus important au monde pour vous, à cet instant, c'est de vous libérer une bonne fois pour toutes. Et chaque jour, vous pouvez couper toujours un petit peu plus de cette chaîne.

Et plus profondément, vous coupez, et plus cela deviendra facile de couper ce qui reste. Et parce qu'il fait si froid et que cet endroit est si obscur et déprimant que vous voulez vraiment vous libérer de cette chaîne le plus rapidement possible.

Et vous le faites, car chaque symptôme de sevrage que vous arrivez à surmonter chaque jour, vous aide à vous libérer de plus en plus. Je sais que ce n'est pas facile, mais comme vous le savez, vous avez la liberté qui vous attend dehors.

Alors ça en vaut vraiment la peine.

Et imaginez-vous seulement, lorsque vous aurez atteint le dixième jour, et que vous serez libre. Maintenant que vous vous êtes défait de ces chaînes, vous vous échappez de la prison, du donjon.

Alors que vous franchissez la porte principale de la prison, vous pouvez voir qu'elle est toute pourrie et rouillée. Et il y a une fenêtre qui est toute démontée, à force d'être ouverte et fermée par les gardes.

Et ces gardes ressemblent à vos soi-disant amis que vous aviez dans le passé, ces personnes avec qui vous avez consommé tant de fois de l'héroïne.

Mais vous avez eu l'intelligence et vous avez pris conscience qu'il fallait s'échapper de ces chaînes qui vous emprisonnaient. Vous pouvez filer en douce, si facilement, loin de ces gardes, vos soi-disant amis, afin de pouvoir atteindre la liberté que vous désirez obtenir.

Vous voyez maintenant l'héroïne comme votre ennemi, quelque chose que vous avez surmonté. Et chaque jour sur votre route de la liberté, vous vous libérez toujours plus des mauvaises habitudes.

Et lorsque vous commencez à y voir un peu plus clair, chaque jour, vous commencez à vous transformer, et à devenir une personne beaucoup plus épanouie, bien plus que jamais auparavant.

Projetez votre esprit dans le futur maintenant. Imaginez-vous dans 1 an, et cela fait quelques mois que vous êtes sevré.

Et quelqu'un vous annonce qu'un de vos soi-disant amis est décédé, mais qu'un d'eux est toujours là. Et en ce jour particulier de funérailles, j'aimerais que vous imaginiez que vous tombez nez à nez avec cet individu.

Et il vous offre un peu d'héroïne, et quand vous le regardez dans les yeux, il vous rappelle instantanément, ce vieux garde qui vous a tant tyrannisé lorsque vous étiez dans le donjon.

Vous n'avez aucune envie de vous retrouver dans cet endroit misérable, alors vous dites non.

Vous lui dites non, car votre esprit et votre corps rejettent totalement ces substances toxiques.

L'héroïne est un poison mortel et vous le savez. Vous n'en avez plus besoin, vous pouvez parfaitement bien vivre sans ça.

Et parce que vous méritez de vous sentir tout à fait bien sans les drogues, vous dites non à ces substances mortelles.

Vous êtes une personne unique et vous avez toutes les capacités nécessaires pour vous épanouir de plus en plus chaque jour, car vous êtes libre maintenant, de vivre la vie, dans la joie, dans la paix intérieure et dans l'harmonie.

C'est vous qui avez le contrôle sur votre esprit, votre corps et votre santé.

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. Et à **5**, vos yeux sont ouverts. Grand ouvert.

Esprit et corps de retour à la surface.

58. Se sentir mieux à la ménopause



Puisque vous êtes très détendue, vous allez pouvoir modifier complètement votre manière de penser, ainsi que votre comportement pour vous sentir encore plus heureuse de vivre.

Vous êtes en cours de ménopause, ou bien celle-ci est terminée. Dans les deux cas, c'est le meilleur de votre existence que vous vivez en ce moment, alors vous devez savoir en profiter.

Votre cycle menstruel se termine ou bien il est terminé. Donc, plus de soucis pour cela, vous êtes libérée ou vous allez être débarrassée de cette contrainte. Maintenant, vous allez connaître une vie nouvelle de liberté. Vous êtes devenue une femme libre et qui va connaître une vie nouvelle, sans contraintes, pour vous rapprocher davantage à ce dont vous aspirez.

Maintenant, nous allons évoquer cette hantise des années qui passent. Je vous rappelle que vous devez envisager d'arriver à vivre votre nouvelle vie de liberté dans un esprit de sérénité, de détente, de liberté, et d'indépendance, car vous allez entrer dans la période de votre deuxième jeunesse, avec tous les avantages que cela vous apporte.

Voyons maintenant, vous allez faire venir en vous cette belle image de la jolie femme que vous êtes. Regardez-vous bien, vous avez la plénitude de toutes vos facultés, physiques, morales, intellectuelles, et cela dans un contexte de pouvoir profiter des plus belles années de votre existence.

Vous êtes toujours belle, en bonne santé, votre esprit est libre et peut espérer les plus grandes joies de la vie que vous pouvez encore connaître pour très longtemps.

Vous vous débarrassez de toutes contraintes, de tous vos blocages, de tout ce qui vous gêne, et de toutes vos hésitations.

Ce qui va vous permettre de connaître la joie, la gaieté, l'espoir et la sérénité et de pouvoir penser que chaque nouvelle année que vous allez vivre maintenant vous apportera toutes satisfactions.

À partir de maintenant, vous réalisez, grâce à cet état d'hypnose dans lequel vous êtes en ce moment, que la vie pour vous va changer et que vous allez enfin pouvoir vous exprimer, vous extérioriser, vous intéresser à tout ce que vous n'avez pas osé faire jusqu'à ce jour, et cela, en toute indépendance.

Ces prochaines années vont être pour vous une révélation, vous allez encore une fois apprécier votre beauté, votre charme, votre intelligence, le plaisir de vivre, de profiter des bonnes choses de la vie et pour cela, vous allez cultiver votre physique, affiner votre silhouette, soigner votre élégance.

Vous trouverez que la volonté et la motivation de faire ces choses-là grandissent en vous de jour en jour. Vous allez maintenant plaire à tous les gens qui vous côtoient, les hommes aussi bien que les femmes, et vous allez faire en sorte que l'on vous admire, que l'on vous désire et que l'on ait envie de passer du temps avec vous. Enfin, que l'on vous aime.

Alors maintenant que vous savez que vous avez tout ce qu'il faut pour être admirée, enviée, et désirée, vous commencez à vous sentir de mieux en mieux.

Vous savez que ces années à venir, sont pour vous, un grand tournant de votre vie. Car vous allez apprécier ces moments avec joie, en vous organisant pour profiter chaque jour de toutes les nouvelles sources de bonheur que vous allez savoir rechercher, trouver et vivre intensément.

Maintenant, pour terminer cette séance vous allez, faire venir en vous la belle image suivante que vous saurez, retrouver, chaque fois que vous en aurez envie, dès la fin de cette séance d'hypnose.

Vous allez bientôt entamer la plus belle période de votre vie.

Votre âge importe peu, c'est la jeunesse et la sérénité de votre cœur et de votre esprit qui comptent avant tout.

Vous allez, à ce tournant de votre vie, connaître une révélation de votre existence, pour apprécier toutes les joies d'une liberté, d'une indépendance, d'une évolution physique et mentale, d'un désir nouveau de vivre, de mieux vivre, de connaître la sérénité, pour réaliser tous vos désirs pas encore satisfaits à ce jour.

Car il y a toujours bien plus à apprendre.

Rien n'est jamais acquis, alors faites confiance à votre subconscient pour vous aider à développer des parties de vous qui demandent à se montrer ou à renaître sous différente forme tout en restant la même personne.

Sitôt après le retour à votre état conscient, vous changez complètement votre comportement et votre manière de penser, pour vous retrouver comme une femme toujours plus jeune, belle, élégante, sensuelle, et heureuse de vivre.

Vous avez beaucoup de projets pour votre avenir, et vous trouverez que chaque jour vous trouvez des manières différentes pour vous rapprocher davantage à vos objectifs, pour votre plus grande satisfaction.

Je vous laisse quelques instants sur ces images, pour que votre subconscient les enregistre et puisse vous les restituer à tout moment lorsque vous en aurez besoin. Maintenant, je vais vous ramener à votre état conscient.

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.

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.

59. Souffler les soucis au loin



(Adaptez les mots en vert, avec ceux que vous désirez)

Même si vous n'arrivez pas toujours à visualiser ce que je dis, votre subconscient saura transformer mes paroles pour votre avantage. Cela pourrait être également des sons ou des sensations. Tout est valable, donc laissez-vous aller et lâcher prise.

Et maintenant, vous êtes tout en bas des marches dans le niveau le plus profond de relaxation, et là devant vous se trouve une forêt magique avec ses bois précieux, ses plantes médicinales et ses animaux sauvages. C'est un endroit mystique et magique qui contient les secrets les plus profonds et des réponses à beaucoup de mystères de la vie.

Alors, imaginez que vous marchez dans une grande forêt, une forêt immense, avec des arbres tout autour de vous. Représentez-vous bien cette forêt. Vous avez la forêt devant vous. Voyez bien cette forêt devant vous. De tous côtés, des arbres et encore des arbres.

Quelle verdure ! Des feuilles vertes, des branches et des arbres... la forêt. Une vision calme et reposante. Vous êtes à l'aise, parfaitement détendu. Maintenant, vous êtes au cœur de la forêt, au milieu de la forêt. C'est très agréable.

De tous côtés, vous voyez des arbres. Voyez ces arbres, ces feuilles, cette verdure. Voyez cette forêt, cette forêt immense.

Et alors que vous vous enfoncez de plus en plus dans la forêt, vous commencez à avoir très soif. Épuisé, de soif et de fatigue vous continuez, à marcher, et à marcher quand même.

Vous faites confiance à votre subconscient et vous continuez votre chemin en direction d'une réussite même si vous ne la voyez pas dans l'immédiat, elle existe quand même.

Vous avez juste à fournir quelques efforts pour y parvenir.

Une nouvelle façon de vivre et de devenir la personne que vous êtes. Vous avez vraiment soif maintenant.

Affaiblis, découragés, arrivés même au bord du désespoir, vous étiez sur le point de vous laisser tomber, quand vous apercevez au loin, derrière un arbre, une jolie cascade d'eau avec une rivière.

Vous rassemblez vos dernières énergies et vous vous dirigez droit sur cette cascade près de cet arbre robuste, fermement implanté dans la terre, vous vous sentez en sécurité maintenant.

Vous vous rapprochez près de l'eau et vous commencez à boire et à boire comme si l'eau n'avait jamais existé.

Vous aviez tellement soif que l'eau vous remplit de vitalité. Cette eau est si pure qu'elle entre dans votre organisme et nettoie tout sur son passage. Cette eau vous remplit d'une abondance d'énergie positive.

Elle vous stabilise comme cet arbre près de vous. Équilibré et stable, bien avec toutes ces racines.

Tout est riche en plantes et fruits bien plantés avec une multitude de tons différents de vert. Et en levant la tête, vous remarquez qu'il y a de la fumée s'élevant dans le ciel, vous décidez de vous diriger dans cette direction, il n'y a pas de fumée sans feu.

Vous cherchez alors un moyen de passer de l'autre côté de la rivière, mais à votre grande surprise vous trouvez autre chose de très intéressant.

Plus loin, vous pouvez voir qu'il y a deux arbres robustes et si vous regardez bien vous verrez un hamac étendu entre eux. Quelques pas vous mènent jusqu'à l'hamac.

Vous y grimpez à l'intérieur en vous y mettant à l'aise, et encore plus confortable, encore plus détendu et détaché. Détaché et détendu. Et doucement, vous vous bercez de droite à gauche, de droite à gauche, comme un bébé dans un berceau, vous berçant lentement pour vous endormir.

Et c'est tellement un sentiment confortable. Et c'est si parfait d'être là à ce moment-là que vous voulez garder ce sentiment avec vous, pour toujours.

Et vous pouvez. Vous pouvez vraiment vous sentir à merveille et si détendu et confortable. Dans votre hamac, vous remarquez quelque chose que vous n'avez pas vu auparavant, c'est un récipient coloré et qui brille, avec un couvercle, assez grand pour tenir dans votre main.

Vous dévissez le couvercle et vous êtes enchanté de trouver un objet pour faire des bulles, le même genre que vous avez peut être utilisé quand vous étiez plus jeune.

Le récipient est rempli de liquides aux couleurs de l'arc-en-ciel et vous y trempez le bâtonnet dans le liquide et vous soufflez votre première bulle.

Alors que vous regardez la bulle dansée dans la brise légère d'été, une pensée vous vient à l'esprit que chaque bulle peut représenter un des problèmes qui vous a causé ces soucis comme les **angoisses**, les **peurs**, la **colère** et ce **manque de confiance en vous**.

Très bien, maintenant, un par un, vous trempez le bâtonnet dans le récipient et vous pensez à un titre. Peut-être celui sur « **les Peurs/angoisses** ». Et imaginez que vous soufflez toutes vos **Peurs/Angoisses** dans cette bulle, soufflez dans la bulle maintenant. Doucement, en premier pour que la bulle commence à se former et ensuite souffler là. Soufflez cette bulle au loin.

C'est ça, souffler toutes vos **Peurs/Angoisses** au loin. C'est ça, souffler et souffler toutes ces **Peurs/Angoisses** au loin, elles n'ont plus le droit de vous déranger alors que vous êtes détendu et confortable. Et vous commencez à vous sentir de plus en plus léger alors que vous voyez la bulle de **Peurs/Angoisses** s'éloigner loin de vous.

Et aussitôt que vous soufflez la bulle au loin, toutes vos **Peurs/Angoisses** disparaissent de plus en plus et vous réalisez que vous n'avez pas besoin d'être angoissé, ça fait partie du passé maintenant.

Vous pouvez être calme, détendu et confortable et de plus en plus serein. Si merveilleusement calme, détendu et confortable.

Pensez à un autre titre maintenant, peut-être celui sur toute **la colère**, et soufflez votre bulle.

Soufflez doucement au début pendant que la bulle commence à se former, ensuite soufflez là en dehors de votre vie, soufflez-la au loin, soufflez toute **la colère**, car cela n'a aucun droit de vous faire sentir ainsi.

À la place, vous commencez à ressentir en vous quelques picotements et papillonnements dans tout votre corps alors qu'une grande paix et sérénité s'installe et s'incruste de plus en plus, en vous et dans tout votre être, vous commencez vraiment à changer et à penser différemment, bien plus positivement et vous êtes fier de vous, de plus en plus, chaque jour.

Vous réalisez maintenant qu'il y a des façons bien meilleures de penser et de se sentir et toutes ces émotions négatives n'en font pas partie.

Vous préférez bien mieux de vous sentir calme, détendu, confortable et serein et avec de la confiance en vous, parce que vous avez toutes les capacités nécessaires pour vous sentir bien, vous le méritez.

Répétez ce processus avec chacun des autres soucis qui vous habitent en ce moment et laissez-les partir pour toujours (**comme la fatigue, les stress et le manque de confiance en soi par exemple**).

Soufflez chacun d'eux en dehors de votre vie, votre subconscient sait les reconnaître.

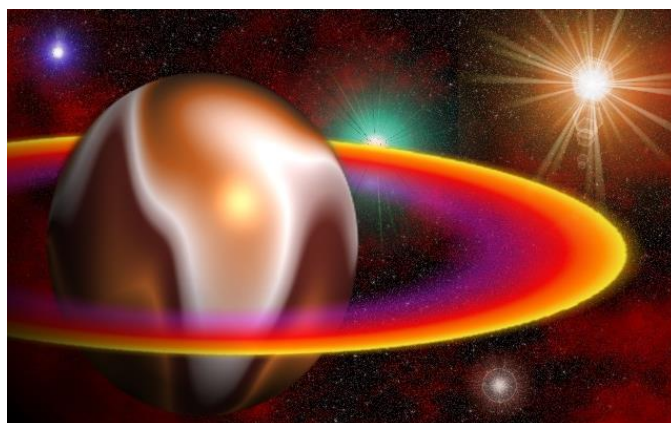
Et toutes ces suggestions sont fermement implantées dans votre esprit, et deviendront de plus en plus fortes minute après minute, jour après jour, nuit après nuit.

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.

60. Zone de la confiance en soi



Avant de commencer, renseignez-vous sur les endroits favoris et sur les meilleurs moments de la vie du patient.

Vous vous retrouvez maintenant dans une grande belle pièce et en face de vous il y a une porte et dans un moment je vais vous demander de l'ouvrir et de la franchir. Et lorsque vous le ferez, vous vous retrouverez dans votre endroit favori (**nom de l'endroit**) et vous serez si heureux d'y être. Alors quand vous êtes prêt, poussez la porte pour qu'elle s'ouvre, poussez et la porte s'ouvre facilement devant vous. Maintenant, passez de l'autre côté en fermant délicatement la porte derrière vous. Et regardez tout autour. Vous pouvez voir que vous êtes de retour dans votre endroit favori (**nom de l'endroit**) et c'est exactement pareil que la dernière fois quand vous y étiez. C'est un jour ensoleillé et merveilleux et il y a un ciel bleu magnifique et vous vous sentez très heureux d'être là une fois de plus.

(Décrivez quelques détails sur l'endroit favori du patient et assurez-vous que ce sont des informations importantes à la séance. Ex. : si c'est une ville, décrire les immeubles, les monuments, l'atmosphère et si c'est la plage alors décrire la mer, le sable, les palmiers, etc.).

Ceci est votre endroit parfait, votre paradis. Et je voudrais que vous sachiez que vous pouvez y revenir toutes les fois que vous en avez envie, toutes les fois que vous voulez. Tout, avec la puissance de votre merveilleux subconscient. Tout ce dont vous avez à faire pour vous détendre c'est de prendre trois profondes respirations. Retenez chacune d'elles pendant 3 secondes. Et alors que vous respirez l'air à travers votre bouche, pensez seulement dans votre esprit les mots. « **Calme et détendu** ». Et vous vous sentirez instantanément bien plus calme et plus détendu, et plus en confiance aussi.

Maintenant, alors que vous êtes dans votre endroit parfait, je veux que vous formiez un cercle autour de vous et que vous imaginiez que vous êtes debout ou assis à l'intérieur, dans le centre de votre cercle. Ceci est votre cercle, votre cercle d'excellence, votre cercle de confiance, votre cercle parfait. Et alors que vous êtes debout ou assis dans le centre de votre cercle, je veux que vous pensiez à tous les meilleurs moments de votre vie, toutes les fois que vous vous êtes sentis merveilleusement bien (**nommer les moments de la même manière que votre patient vous les décrit, aussi bien que vous le puissiez**).

Il peut y avoir d'autres bons moments qui peuvent vous passer par la tête, ramenez-les ici avec vous dans votre cercle. Peut-être vos vacances favorites. Ou bien lorsqu'on vous a fait des compliments. Ou vous avez fait quelque chose de bien, et ça vous avait remplis de fierté. Et alors que vous vous remémorez de ces bons souvenirs, je veux que vous expérimentiez à nouveau ces bons sentiments qui étaient associés avec chacun de ces moments, des sentiments de fierté, des sentiments de confiance en soi, des sentiments merveilleux et des sentiments positifs.

Je voudrais maintenant que vous créiez des symboles pour chacun de ces sentiments et événements, et mettre ces symboles dans votre cercle. Peut-être que vous pouvez imaginer de les écrire ou les dessiner sur le sol ou le sable (**tout dépend de l'endroit**). Peut-être que ces symboles flottent autour de vous, vous procurant du plaisir. C'était comme si vous flotez vous aussi. Et je vais être silencieux pendant un petit moment pour vous permettre de créer ces symboles et de ressentir à nouveau tous ces bons sentiments. Et mettez-les tous dans votre cercle d'excellence, votre cercle parfait, votre cercle de confiance. Je serais silencieux maintenant, et lorsque vous entendrez ma voix à nouveau, cela ne vous dérangera pas.

(Pauser pendant 2 minutes)

Maintenant, prêtez attention à ma voix, parce que je veux que vous sachiez et que vous compreniez que vous pouvez revivre ces bons sentiments comme bon vous semble. Chaque fois que vous le voulez, tout ça avec la puissance de votre merveilleux subconscient.

Tout ce que vous avez à faire, c'est de vous détendre et de laisser partir toutes les tensions qui vous habitent. Prenez ces 3 profondes respirations et retenez-les chacune pendant 3 secondes. Et alors que vous expirez, pensez à ces mots dans votre esprit. *Calme et détendu.*

Et alors que vous pensez à ces mots dans votre esprit, vous trouvez que vous devenez bien plus calme, plus détendu et bien plus en confiance avec vous-même (**dans toutes les situations...**).

Et lorsque vous avez prononcé ces mots « **calme et détendu** » trois fois, je voudrais que vous pensiez dans votre tête : « **mon cercle** », juste ces deux petits mots vous rempliront instantanément de confiance et de tous ces merveilleux sentiments. Et toutes ces pensées associées avec votre cercle reviendront dans votre esprit instantanément, encore plus puissantes qu'ils le sont maintenant.

Les mots : « **mon cercle** » est votre stimulus hypnotique, et lorsque vous êtes détendu, vous pouvez retourner dans votre cercle, et vous pouvez même y rajouter de nouvelles choses. Il y aura d'autres mémoires vous venant à l'esprit et de nouvelles expériences à la suite de votre nouvelle confiance retrouvée, et vous pouvez les rajouter dans votre cercle de confiance. Cela le rendra encore plus fort et plus puissant pour vous. Et ce que vous mettez dans votre cercle, vous pouvez le ressortir lorsque vous en avez besoin. Vous pouvez accéder à ces sentiments de confiance à chaque endroit que vous allez et chaque fois que vous en avez besoin.

Imaginez-vous maintenant dans une situation dans laquelle vous vous serez senti mal à l'aise auparavant et observez-vous faire ou dire quelque chose, et qui effacerait totalement ce sentiment indésirable avec vos sentiments merveilleux de confiance, de calme et de contentement total, ce stimulus que vous avez créé tout à l'heure. 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** – yeux ouverts – grand ouvert. 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

Copyrightfrance.com