



10 CONSEILS POUR S'INITIER FACILEMENT À L'AUTO-HYPNOSE ET TRANSFORMER SA VIE

WWW.ANOUSLHYPNOSE.COM



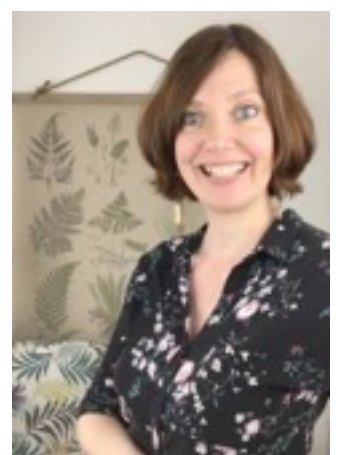
BIENVENUE !

Vous avez envie d'**en savoir plus sur l'auto-hypnose** ? Et surtout, vous aimeriez connaître les **secrets** pour **vous initier facilement** à cette technique ?! Vous êtes au bon endroit ! Bienvenue, cher «**aventurier de l'hypnose**» ...

Formée à l'hypnose, niveau maître praticien et ayant exercé en cabinet, je souhaite aujourd'hui qu'un maximum de personnes puissent profiter de ce superbe outil.

Virginie Thuilliez

www.anouslhypnose.com





1

L'HYPNOSE, COMMENT ÇA MARCHE ?

Vous connaissez déjà l'état d'hypnose !



Au volant de votre voiture, **perdu dans vos pensées**, vous voilà déjà arrivé sur votre lieu de travail. Tandis que vous pensiez à ce que vous alliez faire de votre journée, aux tâches que vous deviez accomplir,... vos mains ont continué naturellement à tenir le volant, passer les vitesses, vos yeux ont continué à faire le contrôle dans les rétros, etc... Bref, **vous avez conduit sans même vous en apercevoir !**

2



Idem si vous aimez lire... Il vous est forcément déjà arrivé de **lire sans vraiment penser à ce que vous lisiez**. Pourtant, vos yeux continuent de déchiffrer les mots, vos mains tournent les pages, etc... Mais au bout de 3 ou 4 pages, vous vous arrêtez, incapable de savoir ce que vous avez lu, car vous vous êtes perdu dans vos pensées...



Dans ces deux situations, **vous étiez en état d'hypnose !!!**

Ainsi, l'hypnose est ce qu'on appelle **un état modifié de conscience**. Sous hypnose, on a tendance à **occulter notre environnement** pour se concentrer sur ce qu'il se passe à l'intérieur de nous.

Bonne nouvelle :
l'hypnose est donc ACCESSIBLE À TOUS !

Et oui, puisque l'hypnose est **un état naturel** dans lequel nous sommes plusieurs fois par jour, tout le monde peut donc y avoir accès !

Que se passe-t-il à l'intérieur de votre cerveau quand vous êtes sous hypnose ?



Quand vous êtes en état de veille «active», c'est-à-dire lorsque vous lisez attentivement ces lignes par exemple, ou que vous cherchez à comprendre ce que vous explique votre collègue, **votre cerveau émet des ondes à une certaine vitesse**.

Sous hypnose, la vitesse de ces ondes ralentit, jusqu'à atteindre ce qu'on appelle «l'état alpha». Pour en savoir plus à ce sujet, vous pouvez lire l'article de la revue Sciences et Avenir « **Le cerveau dans tous ses états** ».

Comment atteindre l'état d'hypnose ?



Vous l'aurez compris, l'état d'hypnose étant **un état naturel**... il «suffit» donc de savoir en **retrouver le chemin** !

Pour ce faire, il existe plusieurs techniques, que l'on appelle «induction». **L'induction est la technique qui permet d'entrer en état d'hypnose.**

Vous pouvez explorer les différentes techniques que je présente sur mon blog :

- L'induction par **la méthode Rossi**
- L'induction par **souvenir agréable**
- L'induction par **la fixation d'un point**

Il en existe bien d'autres !

Si vous suivez régulièrement le blog, vous serez tenu au courant ;-)

Mais avant tout, lisez bien cet **ebook** jusqu'au bout, vous y trouverez quelques **conseils essentiels** !



2

L'AUTO HYPNOSE... POUR QUOI FAIRE ?

L'hypnose connaît **de multiples applications** : hypnose thérapeutique, hypnose médicale, hypnose de spectacle, hypnose en vue d'améliorer les performances sportives...

Mais quels bienfaits pouvez-vous tirer de la pratique de l'auto-hypnose ?

Quand on pense que l'hypnose est un outil **accessible**, présent **en nous**, et totalement **gratuit**, on se dit qu'il serait dommage de s'en priver !

Voici quelques-uns des **bienfaits** de l'auto-hypnose :

- Gérer votre **stress**
- Booster votre **énergie**
- Améliorer la qualité de votre **sommeil**
- Prendre **confiance** en vous
- Développer votre **créativité**
- Comprendre vos **besoins intérieurs**
- Vivre plus **serein**
- Développer votre **concentration**
- Vous **ressourcer**
- **Lâcher prise**
- Faire le plein de **sensations positives**



L'auto-hypnose est donc
LA CLÉ DE VOTRE BIEN-ÊTRE !!!



3

MES 10 CONSEILS POUR VOUS INITIER FACILEMENT À L'AUTO-HYPNOSE

Maintenant que vous avez compris tout **l'intérêt de l'auto-hypnose**, vous êtes bien tenté de vous y mettre...

Mais une question vous taraude... **par où commencer** ?! Suivez le guide...

7

www.anouslhypnose.com



1) Réservez un créneau dans votre planning :

Et oui, c'est prouvé, si vous vous dites que vous pratiquerez l'auto-hypnose quand vous aurez le temps, vous ne le ferez jamais ! Et je vous rassure, pas besoin de vous imposer un rythme quotidien de pratique de l'auto-hypnose.

Pour commencer, je vous suggère d'y consacrer **20 à 30 minutes par semaine**. Réservez le créneau dans votre agenda... et si l'envie vous dit de prolonger le plaisir, n'hésitez pas à renouveler l'expérience à d'autres moments !



2) Isolez vous dans un endroit calme :

Il est vrai que l'auto-hypnose peut se pratiquer quasiment n'importe où : en prenant le métro, en faisant la vaisselle, en faisant le ménage, etc... (évitons toutefois de pratiquer l'auto-hypnose en effectuant une activité qui demande de l'attention).

Mais pour commencer, il sera beaucoup plus facile de **vous y entraîner sans être perturbé ou dérangé par des bruits environnants ou par des sollicitations en tout genre**. A terme, quand votre pratique sera devenue fluide et qu'il vous suffira de quelques instants pour entrer en état d'hypnose (oui, oui, vous allez y arriver !), vous pourrez pratiquer n'importe où !



3) Mettez en place des rituels :

C'est bien connu... **notre cerveau adore les habitudes**. Les circuits neuronaux tout tracés, ça le repose ! Alors, quoi de mieux que de **se créer un rituel pour retrouver plus facilement le chemin de l'état d'hypnose ?** Voici le mien : *je m'installe sur une chaise, dans ma chambre, les pieds bien posés au sol, mains posées sur les cuisses. Je fais tinter une fois mon bol tibétain, et me laisse porter par le son et les vibrations. Je le repose et ferme les yeux. Je me centre sur ma respiration.*

A vous de créer le vôtre ! Cela peut passer par l'olfactif (une huile essentielle à diffuser, ou de l'encens à brûler), par le toucher (un objet que vous tenez, un bracelet que vous mettez,...), ou toute autre chose qui rend pour vous la séance confortable !



4) Amusez vous !

Au début de ma pratique, j'ai longuement essayé d'entrer en état d'hypnose, sans y parvenir... le comble pour une hypnothérapeute ! ;-)

Puis un jour, quelqu'un m'a dit : *«Prends le comme un jeu ! Amuse toi ! Fais comme si tu explorais quelque chose. Envisage le comme une aventure extraordinaire...»*

Il ne m'en fallait pas plus pour **faire tomber la pression inconsciente que je m'étais imposée**, sans même m'en rendre compte ! Et hop, **les premiers résultats sont apparus**... j'ai réussi ma première lévitation de bras ! :-)



5) Autorisez-vous à recommencer plusieurs fois pour trouver la «bonne clé»

Il existe de **multiples façons** pour retrouver le chemin de l'état d'hypnose. Les techniques qui permettent d'y parvenir sont appelées **«induction»**.

Mais comme l'humain est un être complexe, il ne suffit pas d'utiliser ces inductions telles des formules magiques pour déclencher l'état d'hypnose ! (et oui, ce serait trop facile !)

Lorsque j'exerçais en cabinet, il m'arrivait parfois de passer seulement 5 minutes pour accompagner quelqu'un vers l'état d'hypnose... Et d'autres fois, avec quelqu'un d'autre, je pouvais y passer 30 minutes ! Tout simplement, cela s'explique par le fait qu'une même méthode ne fonctionne pas de la même façon sur tout le monde... **à chacun sa clé d'accès à l'état d'hypnose !** (à noter également que certaines personnes sont beaucoup plus réceptives à l'hypnose... peut-être avez-vous la chance d'en faire partie !) **A vous de trouver VOTRE clé !**



6) Commencez votre séance en vous concentrant quelques instants sur votre respiration

Encore aujourd'hui, je prends toujours 1 minute en début de séance d'auto-hypnose pour me concentrer sur ma respiration (l'air frais qui entre, l'air chaud qui ressort, les mouvements de mon thorax,...). Quel intérêt à cela ? C'est tout simplement **une façon très simple de se centrer sur soi-même !** Et rappelez-vous, l'état d'hypnose intervient lorsqu'on se centre sur sa vie intérieure et qu'on occulte son environnement. La centration sur sa respiration est un moyen ultra simple d'initier le mouvement !



7) Commencez par vous entraîner à atteindre l'état d'hypnose

Si vous avez fait un tour sur mon blog, vous aurez peut-être remarqué que je vous invite à fixer un objectif pour chaque séance d'auto-hypnose.

En début de pratique, je pense qu'il est intéressant de **se fixer comme simple objectif d'atteindre l'état d'hypnose**. C'est un exercice à part entière ! Ainsi, au bout de quelques entraînements, vous pourrez facilement passer à la phase de «travail» (ce moment de la séance qui suit l'induction, et qui consiste à travailler en vue d'un objectif : gérer son stress, booster sa créativité, prendre confiance en soi, etc.)



8) Commencez par des expériences qui entraînent un mouvement du corps, afin de «valider» l'expérience

Au début de votre pratique, vous allez chercher **des preuves que «ça marche»**. Il existe des signes de transe hypnotique, mais comme il est compliqué de s'observer sous hypnose (le but étant plutôt de se laisser porter par la vague, et de mettre en veilleuse le côté «*je réfléchis à plein de choses en même temps*»), vous aurez sûrement envie de **laisser les réactions de votre corps parler d'elles-mêmes !**

Voici quelques techniques auxquelles vous pouvez vous essayer (cliquez sur chacune d'elle, vous arriverez directement sur la démonstration en vidéo, sur la page consacrée à ce bonus) pour tester l'état d'hypnose de façon ludique :

- **Le test de la bascule**
- **Quand la main devient autonome**
- **La lévitation de la main (ou du bras)**



9) Formulez les choses de façon positive

Pour atteindre l'état d'hypnose, vous allez vous parler (et oui, vous aurez l'impression de radoter, mais il n'en est rien !). Evidemment, pour plus de précisions, je vous renvoie aux techniques d'induction citées précédemment. A noter que vous pouvez vous parler à voix haute, ou pour vous-même, cela n'a pas d'importance.

Mais la chose essentielle à retenir, c'est de **formuler les phrases de façon affirmative**. Vous allez comprendre pourquoi...

Si je vous demande de NE PAS penser à un chat noir... Je me demande bien à quoi vous pensez en ce moment ?... A un chat noir, non ?! ;-)

Vous l'aurez compris, **l'inconscient a des difficultés à comprendre la négation**.

Par conséquent, si vous vous dites «*Je ne suis pas stressé(e)... je ne pense pas à mes problèmes... mon corps n'est plus tendu*»... Votre inconscient va comprendre l'inverse et tout va aller de travers !!! ;-)

Préférez plutôt : «*Je suis détendu(e)... je laisse mes pensées passer devant moi sans les retenir... mon corps se relâche*».



10) Inventez vous un «lieu ressource»

Une fois que vous aurez testé les techniques présentées dans le point 8, je vous invite à vous **créer un «lieu ressource»**. Qu'est-ce donc ? C'est **un endroit** que vous allez visualiser en début de séance, **dans lequel vous allez pouvoir vous balader** en toute quiétude, en toute sérénité, **jusqu'à atteindre l'état d'hypnose**.

Ce lieu peut être **réel** (un endroit où vous aimez vous promener, un endroit où vous avez passé vos dernières vacances, etc..) ou complètement **imaginaire** (ou même un mix des deux !). Faites vous plaisir ! Tout est possible sous hypnose !!!

Immergez vous totalement dans ce lieu et observez tout ce qu'il y a à voir, à entendre, à ressentir... :-)

Pourquoi utiliser un lieu ressource ?... Tout simplement car le cerveau adore les habitudes (les chemins sont ainsi déjà tracés... voir le point 3)Mettez en place des rituels).

A force d'utiliser ce lieu ressource pour entrer en état d'hypnose, sa simple évocation entraînera l'état d'hypnose !

(pour aller plus loin, vous pouvez visionner la vidéo que j'ai réalisé à ce sujet : «**Auto-hypnose : utilisez un lieu ressource**».)

Je suis sûre que cette introduction à la pratique de l'auto-hypnose vous aura donné **envie d'essayer** !

Pour mettre toutes les chances de votre côté, pensez à **venir régulièrement consulter** mon blog « **A nous l'hypnose !** ».

Je vous donne toutes les clés pour faire de l'auto-hypnose **l'allié de votre bien-être** au quotidien et **transformer ainsi votre vie** ! ;-)

«Un mental positif produit des sentiments positifs et attire des évènements positifs»

A très vite ! ;-)

