

Vous avez décidé d'atteindre un objectif bien déterminé et adapté à votre situation ! Félicitations !

Vous souhaitez faire ce qu'il faut pour que cela fonctionne et êtes motivé ! Parfait !

Savez-vous que votre conscient capte 7 informations à la seconde, quand votre inconscient en capte 7000 !

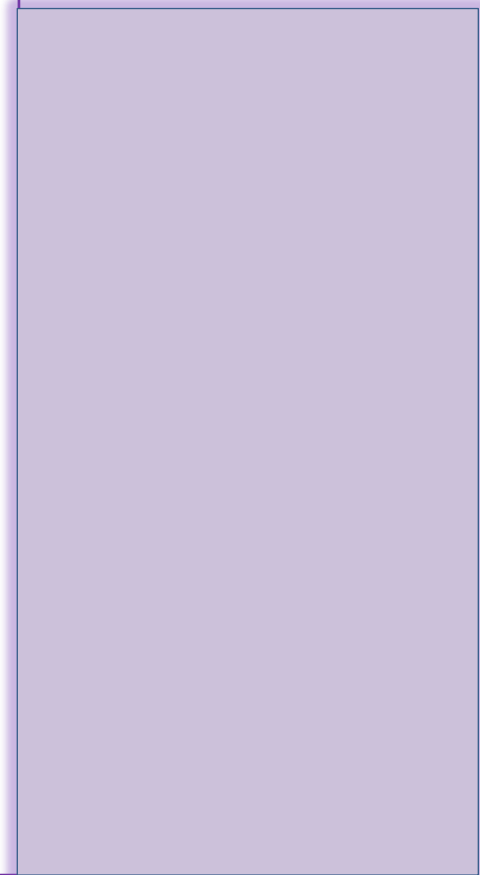
En auto suggérant vos décisions et buts à votre inconscient, il va vous aider à trouver les ajustements créateurs utiles et déployer l'énergie indispensable à votre réalité quotidienne.

Votre inconscient est donc votre meilleur allié ! Il va avancer en symbiose avec votre conscient pour que votre objectif se matérialise concrètement !

Pratiquez l'auto-hypnose !



MES NOTES :



Déroulement d'une SEANCE D'AUTO-HYPNOSE pour atteindre votre objectif !

- ❖ Assurez-vous d'avoir environ 30 minutes devant vous.
- ❖ Asseyez-vous ou allongez vous dans un endroit calme ou vous prendrez soin de ne pas être dérangé !
- ❖ Fermez vos paupières en signe de retrait sur vous-même.
- ❖ Faites 10 à 15 respirations profondes. (Vous pouvez télécharger et apprendre avant ce travail la respiration de la vague grâce à ce lien **si nécessaire** <http://ilelumiere.fr/cadeau-ecoute-gratuite/> et quand vous saurez maîtriser cette respiration alors vous pourrez faire cet exercice d'auto-hypnose)
- ❖ Imaginez que vous descendez un escalier et à chaque marche voyez ce qu'il y a à voir, entendez ce qu'il y a à entendre, ressentez ce qu'il y a à ressentir... prenez votre temps, vous descendez lentement les marches jusqu'à ce que vous vous sentiez bien. (Vous pouvez aussi marcher en forêt ou sur la plage... et appliquer le même process.)
- ❖ **Puis adressez-vous à votre inconscient pour que votre séance soit la plus bénéfique possible pour vous :** Je demande à mon inconscient de me permettre de vivre une séance positive, bénéfique et en toute sécurité. Mon inconscient je souhaite aussi que cette séance se déroule dans le présent ou dans un futur proche sans accès possible au passé. Mon inconscient s'il te plaît fais moi revenir dans cet endroit et complètement en possession de mes capacités dans 30 minutes. Merci
- ❖ **Puis formulez à votre inconscient votre objectif :** Je demande à mon inconscient de bien vouloir m'accompagner dans mon objectif : Une formulation **positive** de votre dynamique d'abord **et puis ajoutez** la date à laquelle vous souhaitez atteindre cet objectif.
- ❖ Répétez cette formulation 10 fois à votre inconscient. Puis remerciez-le de vous accompagner !
- ❖ Imaginez que vous avez atteint votre objectif ! Voyez votre objectif réalisé, regardez en détail tout ce qu'il y a à voir en vous et dans votre environnement. Entendez tout ce qu'il y a à entendre. Ressentez tout ce qu'il y a à ressentir... Appréciez...Emplissez-vous pleinement de toutes ces émotions positives et respirez profondément 5 fois en amplifiant ces sensations positives un peu plus à chaque respiration.
- ❖ Voilà vous avez fait un bon travail , bravo ! Il est temps de revenir dans cet endroit en pleine possession de vos moyens et en pleine forme.
- ❖ Remontez les escaliers à votre rythme et à chaque marche vous êtes de plus en plus conscient, vous sentez l'énergie revenir dans chaque parties de votre corps, Vous ouvrez vos paupières et le monde qui vous entoure vous est de nouveau accessible et agréable . . (Vous pouvez aussi revenir de votre marche en forêt ou sur la plage... et appliquer le même process.)

Répétez cette séance chaque jour pendant au minimum 21 jours !

Je vous souhaite de bonnes séances !



MES NOTES :