

HYPNOTHÉRAPIE



*L'hypnose est l'outil de changement
le plus puissant connu dans le monde actuellement !*

Qu'est-ce que l'hypnose ?

L'hypnose est une technique employée pour provoquer l'état « **alpha** » chez quelqu'un afin d'avoir accès à la partie fertile de son esprit et ainsi accélérer et faciliter son développement personnel. Le mode « alpha » est un **état naturel** de l'esprit humain. Il n'y a rien d'artificiel ou de surnaturel. On croit souvent qu'un hypnotiseur est doté d'un grand pouvoir. Le seul pouvoir que l'hypnotiseur possède est celui de la connaissance. La connaissance d'une science de l'Esprit, d'un art qu'il maîtrise.

Qui peut être hypnotisé ?

Chacun possède une capacité naturelle de réponse à l'hypnose. Contrairement à ce que pense la majorité des gens, l'état hypnotique n'a rien à voir avec le sommeil ordinaire; il s'agit plutôt d'un état de relaxation (état modifié de conscience) qui atteint différents niveaux de profondeur. En fait, ce qui se produit, c'est que la personne **demeure toujours consciente** de ce qui se passe, même au cours de la transe la plus profonde.

De quelle façon l'hypnose peut-elle vous aider?

L'état d'hypnose favorise la réception et l'activation de suggestions visant à vous redonner entièrement le contrôle de votre vie. Vous pourrez ainsi vivre plus harmonieusement, tant sur le plan physique que sur les plans affectifs et émotionnels. **Il n'y a pas de limites à ce que peut faire l'hypnose sauf celles, évidemment, que vous vous imposez.**

Peut-on perdre le contrôle?

NON. Le thérapeute ne prend jamais le contrôle du client, lequel **demeure toujours conscient de ce qui se passe.** D'ailleurs, la transe hypnotique n'est que le résultat d'une collaboration efficace entre les deux.

LA SOURCE DE NOS PROBLÈMES

Tout au cours de notre vie, nous sommes bousculés par une foule d'événements. Ces derniers se multiplient si rapidement qu'ils dépassent souvent notre capacité à les gérer - c'est alors que nous sentons la maîtrise de notre vie nous échapper... Comprendre que ce que nous vivons provient de notre propre état vibratoire (alimenté par nos pensées et nos émotions) nous permet de choisir d'aller à la rencontre de la « source » de nos difficultés afin de l'enrayer au lieu de lutter sans arrêt contre des difficultés (l'effet) que nous créons au fur et à mesure de façon inconsciente.



Qu'est-ce que l'Hypnose Humaniste ?

L'Hypnose Humaniste est une forme d'hypnose en Conscience.

La pratique de l'hypnose Humaniste est à la fois simple, accessible au plus grand nombre, et pourtant profonde – dans le sens où elle accède aux strates essentielles de l'esprit.

La particularité de l'Hypnose Humaniste est d'être inversée : elle fonctionne « en ouverture », afin de générer un état d'hypnose sans perte de conscience, mais au contraire par *davantage de conscience*, de soi, des autres et du monde.

L'Hypnose Humaniste est très versatile, grâce au fait que la personne puisse travailler « en conscience ». Elle est un excellent support pour toute personne désirant travailler sur son Développement Personnel.

La personne qui expérimente l'Hypnose Humaniste ne s'endort pas, elle ne perd pas le contrôle, elle n'a pas à lâcher prise... Bien au contraire, la personne s'éveille, gagne en conscience d'elle-même, même si c'est un tout petit peu, cela suffit à engager le processus thérapeutique, aidé en cela par le thérapeute et les techniques spéciales de l'Hypnose Humaniste.