

# AUTO HYPNOSE – MÉTHODES

## **La Méthode des moines du mont Athos**

Cette technique d'auto hypnose est bien simple. C'est une technique d'auto hypnose qui se sert de la respiration abdominale.

Elle est très facile à faire et possède de multiples bienfaits pour vous. Si vous le voulez, vous pouvez visiter ma page sur la respiration abdominale pour avoir plus d'information.

Couchez-vous sur le dos dans un endroit où vous serez confortable et sécuritaire et décidez de votre objectif pour votre séance d'auto hypnose. Si vous avez besoin d'inspiration pour votre objectif, allez voir mes affirmations positives pour trouver des idées.

Une fois que vous aurez pris le temps de concentrer votre esprit sur l'autosuggestion, laissez cette autosuggestion partir doucement de votre conscience.

Maintenant, commencez à porter votre attention sur votre respiration et fermez les yeux si ce n'est pas encore déjà fait.

Maintenant, prenez une grande inspiration abdominale, retenez votre respiration quelques instants, et expirez complètement l'air de vos poumons. Expulser tout l'air tout en vous relaxant complètement.

Pendant que vous faites cet exercice de respiration, assurez-vous que votre attention demeure sur votre ventre, au niveau du nombril. C'est pour vous aider à sortir de votre tête que je vous dis ça!

Si jamais des pensées venaient qu'à traverser votre esprit pendant que vous faites cette technique d'auto hypnose, pas de panique!

Tout ce que vous avez à faire c'est de lâcher-prise. N'essayez pas de les repousser. Concentrez-vous seulement sur votre respiration et sur votre ventre.

Faites cette technique jusqu'à ce que vous ayez une intuition que c'est le temps d'arrêter.

## **La méthode du troisième œil**

Cette technique nous parvient de la philosophie orientale.

Que ce soit debout, assis ou couché, assurez-vous d'être le plus confortable possible. La chose la plus importante en ce moment c'est de vous donner la permission de devenir calme.

Maintenant, décidez de votre objectif pour votre séance d'auto hypnose. Si vous avez besoins d'inspiration pour votre objectif, allez voir mes affirmations positives pour trouver des idées.

Une fois que vous aurez pris le temps de concentrer votre esprit sur l'autosuggestion, laissez cette autosuggestion partir doucement de votre conscience.

Maintenant, faites au moins 10 respirations abdominales. Vous devriez après ces 10 respirations abdominales, commencées à percevoir en vous une plus grande sensation de calme. Et ce, autant physiquement que mentalement.

Maintenant, en continuant votre respiration abdominale, imaginez un œil ouvert dans un triangle au milieu de votre front à mi-chemin entre les sourcils et au-dessus de votre nez.

Restez concentré un temps sur cette image pendant que vous continuez votre respiration abdominale.

Si pour une raison ou un autre vous avez du mal à imaginer l'œil, laissez faire cela et placez tout simplement votre attention où l'œil devrait se trouver. Au milieu de votre front.

Ce qui est bien avec cette technique, c'est qu'étant donné qu'elle est si facile, vous pouvez la pratiquer partout!

Cette technique devrait être pratiquée pour une période d'environ 10 minutes par jours.

### **La méthode de la bulle jaune**

Assis ou couché, commencez à vous détendre. Mettez l'une de vos mains sur votre plexus solaire (juste un peu en haut de votre ventre) et fermez les yeux.

Maintenant, décidez de votre objectif pour votre séance d'auto hypnose. Si vous avez besoins d'inspiration pour votre objectif, allez voir mes affirmations positives pour trouver des idées.

Une fois que vous aurez pris le temps de concentrer votre esprit sur l'autosuggestion, laissez cette autosuggestion partir doucement de votre conscience.

Maintenant, faites des respirations abdominales jusqu'au moment où vous serez suffisamment détendu.

Ensuite, imaginez au centre de votre cage thoracique une petite bulle jaune translucide. Imaginez qu'elle commence à grossir lentement.

Concentrez-vous entièrement sur cette petite bulle jaune. Imaginez là du mieux que vous le pouvez. Observez du mieux que vous le pouvez sa forme sphérique parfaite.

Faites en sorte que la bulle prenne de l'expansion lentement jusqu'au moment où elle vous entoure complètement. Imaginez que vous baignez dans cette lumière parfaite.

Permettez au calme et à la relaxation d'apparaître en vous. Rester dans cet état de relaxation pour au moins 5 minutes pour en retirer tous les bénéfices.

Après, porter votre attention sur votre respiration. Après avoir pris 3 respirations abdominales, ouvrez les yeux en vous sentant parfaitement bien!

### **Conclusion**

Voilà mes 3 techniques d'auto hypnose gratuite. Essayez-les, pratiquez-les et observez par vous-même les merveilleux résultats de la relaxation et de l'auto hypnose dans vos vies.

Sachez que plus vous pratiquerez, plus rapidement vous aurez des résultats. Et plus rapidement les autosuggestions s'imprimeront dans votre inconscient.

Et soyez assuré d'avoir au moins un bienfait à votre première tentative, celui de la relaxation!