

AUTOSUGGESTION ou AUTOHYPNOSE

L'inconscient, c'est tout ce dont nous ne sommes pas conscient en ce moment même M.Erickson

Tout comme **Milton Erickson** ,, nous dirons ici que notre inconscient est le "gérant" de notre mémoire, également de nos différentes fonctions physiologiques et un immense réservoir d'expériences et de capacités. Il paraît assurer toujours un rôle protecteur dans les différents moments de notre vie.

M.Erickson assurait également que si le conscient est parfois sage et compétent, l'inconscient devait l'être encore bien plus. (c'est donc une approche très positive et constructive, bien différente de l'apport d'autres théoriciens)

Il faut également citer **C.G Jung**, qui imagine la possibilité d'une connexion avec un "inconscient collectif", gardien de la connaissance universelle.

Autre précurseur, Emile Coué , qui a imaginé une méthode d' autosuggestion consciente . Celle ci a depuis longtemps démontré son efficacité. Du moins pour ceux qui vont persévérer jusqu'au bout.

La phrase modèle et "passe partout": " Tous les jours, et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux ", a déjà aidé des dizaines, voire centaines, de milliers de personnes à améliorer leur vie. Essayez la donc.

On le constate donc, l'autosuggestion, même à l'état conscient, permet de changer, de comportement, attitude, de faire disparaître un symptôme.

Imaginez ce qui pourrait changer dans votre vie si vous pouviez vivre en harmonie avec votre inconscient, négocier avec lui vos objectifs et obtenir son aide ?

Et bien, c'est précisément ce que va vous permettre de réaliser la pratique de l'auto-hypnose en permettant à chacun d'atteindre l'état particulier que l'hypnose appelle transe hypnotique». Celui ci permet d'accéder à votre partie inconsciente pour mettre en place les changements souhaités et mettre en place les ressources dont vous avez besoin.

Cet état de transe, nous le connaissons déjà tous (rêver en regardant le feu dans la cheminée, rester perdu dans ses pensées en se promenant, être absorbé par un film ou par un bon livre, un coucher de soleil, le ciel étoilé...etc...). Cet apprentissage va, bien entendu, permettre de le provoquer au besoin ...

On l'appelle aussi cela: "Etat de conscience modifiée" (ECM).

C'est donc un savoir faire facile à apprendre et à développer grâce à un apprentissage pratique et intensif, totalement orienté sur l'aspect pratique.

Les secteurs où vous pourrez en tirer le plus grand profit sont :

- le bien être,
 - la préparation mentale sportive,
 - l' évolution spirituelle,
 - le développement personnel,
 - la vie sexuelle
 - le controle de soi, la gestion du stress ...
- ou, d'une manière générale ... la Réussite.

Pour cela, vous apprendrez :

D'abord, à vous mettre rapidement et facilement dans un état de conscience «hypnotique » qui va favoriser la communication conscient/inconscient.

Ensuite,

savoir obtenir les ressources dont vous avez besoin (calme, **& confiance**, énergie, **intelligence** , créativité, facilité d'élocution, passion, motivation, mémoire, etc...)
pour un moment important de votre vie.

savoir programmer des futurs gagnants pour mieux **réussir sa vie** .

réguler une fonction de votre corps (saignements, douleurs, ,maux de tête, etc...).

modifier un comportement inefficace.

demander des changements curatifs ou génératifs ./p>

améliorer vos **performances sportives, intellectuelles, sexuelles...**

trouver un sommeil rapide, profond et réparateur

etc