

HYPNOSE ET SOMMEIL

Formes possibles d'insomnie et aide de l'hypnose éricksonienne ** :

- Vous pouvez être confronté à la **difficulté d'endormissement** et mettre du temps à trouver le sommeil (plusieurs minutes, voire une ou plusieurs heures).
- Vous pouvez aussi vous endormir rapidement et vous **réveiller souvent, au cours de la nuit**, avec des difficultés ensuite pour vous rendormir.
- Citons aussi le cas où l'heure à laquelle vous vous **éveillez au cours de la nuit** est la même (à quelques minutes près) et vous ne comprenez pas pourquoi.
- Dans le cas d'**insomnie chronique **** ; il faut aller chercher en amont si vous avez vécu un événement traumatisant dans votre passé qui engendre des insomnies. L'**hypnose éricksonienne** vous aidera à « **effacer** » ce traumatisme physique ou psychologique en peu de séances.
- Une autre cause possible d'insomnie est le **stress au travail** et le fait de **ne pas arriver à « lâcher prise »** quand vous vous couchez, si fait que votre esprit est toujours agité, vous empêchant de trouver le sommeil.

**** Remarque importante :** l'hypnose éricksonienne ne se substitue, en aucun cas, à un avis médical. Il est de votre responsabilité de poursuivre le traitement prescrit par votre médecin. L'hypnothérapeute n'est pas un médecin.

Efficacité de l'hypnose éricksonienne pour vaincre l'insomnie :

Lorsque vous êtes en état hypnotique (appelé « état de transe » qui est un état situé entre veille et sommeil), votre **inconscient** va aller rechercher, au fond de vous, la ressource la plus efficace pour transformer cet état d'insomnie en **nuits de sommeil agréable et bienfaitante**.

Selon **Milton Erickson**, l'esprit **conscient et l'inconscient travaillent ensemble** et en bonne intelligence pour engendrer les **changements utiles** qui vous aident à améliorer votre problème d'insomnie.

Par des **suggestions indirectes** pendant la séance d'**hypnose éricksonienne**, je vous fais alors voyager, grâce à votre inconscient, en vous faisant **imaginer** une situation agréable, un décor particulier qui vont jouer le rôle de catalyseur pour soulager votre problème d'insomnie et vous mettre dans les meilleures conditions possibles pour **retrouver le sommeil**.

Vous retrouverez ainsi un **mieux-être** certain,

Voir aussi <http://www.felixia.fr/consultation-dhypnose-ericksonienne>.

En général, les clients m'ont souvent dit que, **dès la 1ère séance**, ils dormaient beaucoup mieux et d'un sommeil profond.

Un de mes clients m'a avoué avoir dormi 14 heures d'affilée !...

Une fois que vous aurez retrouvé un sommeil régulier et réparateur grâce à l'**hypnose éricksonienne**, l'étape suivante est la **méditation** : dans cet état, les **ondes cérébrales s'harmonisent**, le stress diminue, le pouls, la tension, le rythme cardiaque baissent et vous vous retrouvez peu à peu dans cet **état de conscience modifié**, identique à l'**hypnose éricksonienne**.

Si vous faites quelques minutes de méditation **tous les jours** (c'est la régularité qui paie), vous constaterez que vous en tirerez de **grands bienfaits (physiques et psychologiques)** et que vos nuits s'écourteront d'elles-mêmes, car on récupère très bien pendant une méditation: vous vous sentirez bien reposé et en pleine forme.