

L'HYPNOTHÉRAPIE POUR MIEUX DORMIR

Nous sommes énormément à subir les troubles du sommeil plus ou moins lourd. Vous avez sûrement pu essayer des solutions médicamenteuses... Ce n'est pas la bonne solution avec son lot d'effets secondaires !

Hypnothérapie est une médecine non conventionnelle qui pourra vous rendre votre sommeil réparateur.

Mais qu'est-ce que l'hypnothérapie ?

Il s'agit de l'utilisation de l'hypnose dans un but thérapeutique, ce sont des médecins spécialistes comme hypnothérapeute ou psychothérapeute spécialisé en hypnose qui peuvent la pratiquer.

Maintenant vous pouvez vous demander qu'est-ce que l'hypnose ?

L'hypnose, c'est lorsque le médecin va modifier l'état de votre conscience, cet état est complètement à part du sommeil malgré que nous en avons la même attitude.

Comment se passe l'hypnose ?

La durée d'une séance est d'environ 45 minutes, le spécialiste de l'hypnose va vous faire fixer un point ou va demander tout simplement de fermer les yeux.

Vous allez avoir la phase dit de » pré induction « , la personne pratiquant l'hypnose va vous inviter à vous détendre. En fond sonore vous pouvez entendre des musiques douces, toujours dans le but de vous relaxer un maximum.

Ensuite vous allez avoir la phase » d'induction « , vous allez alors vous focaliser totalement sur vous-même. A partir de ce moment le patient peut éventuellement ressentir une certaine somnolence.

Dans la phase qui suit le médecin va vérifier si vous êtes bien en état d'hypnose. Pour ce faire il va vous demander de faire interagir une partie de votre corps. Si la réponse est positive alors vous êtes bien en pleine hypnose.

En pleine phase d'hypnose le thérapeute va vous faire des suggestions pouvant être direct ou indirect pour vous faire disparaître totalement le mal qui vous ronge.

Nous allons terminer par la phase d'éveil, vous allez avoir un compte à rebours dans le but de faire les choses en douceur...

Une multitude de techniques...

Nous pouvons pour l'hypnothérapie dénombrer 4 techniques.

- La traditionnelle, le thérapeute dirige totalement toute la séance.
- Une demi traditionnelle, elle diffère juste par le fait que l'hypnotiseur se met un peu en retrait en faisant des suggestions indirectes.
- La nouvelle, durant l'hypnothérapie il va y avoir une véritable communication, un

©<http://retrouver-le-sommeil-reparateur.com/retrouver-le-sommeil-reparateur-naturellement/hypnotherapie-pour-mieux-dormir/>

échange va pouvoir se créer entre le patient et le spécialiste de l'hypnose.

- Ericksonienne, le patient sera acteur de son hypnose. Il va choisir comment il va rentrer en hypnose en s'imaginant être dans un endroit agréable pour lui.

Que du bon !

L'hypnothérapie est très bon pour retrouver votre sommeil réparateur. Souvent le patient pouvait prendre des hypnotiques sous forme de somnifères dans ce cas l'hypnose à le rôle de désintoxication.

Que du positif pour votre organisme qui vous remerciera en vous rendant vos douces nuits au sommeil réparateur.

L'hypnothérapie on l'a compris on adopte. Vous allez véritablement retrouver une attitude moins anxieuse et plus que propice au sommeil réparateur.

N'oublions pas l'importance du sommeil pour le fonctionnement de tout notre organisme.

Quelques petites astuces complémentaires...

N'oubliez jamais qu'il faut respecter son corps et toujours agir pour son intérêt ! Dans ce sens trouvons des astuces naturelles pour remédier à ces troubles du sommeil.

Ces astuces seront bien évidemment en complément de l'hypnothérapie, très efficace pour vos maux du sommeil.

Faites du sport c'est le premier conseil, tout du moins avant 18h puisque après la pratique sportive s'avère être un excitant pour le cerveau.

En parlant d'excitant vous allez pouvoir bannir tout ce qui est tabac, boissons énergisantes et alcool. Certes l'alcool peut aider à s'endormir mais ce n'est qu'illusion ensuite votre sommeil à cause de l'alcool va subir multiples micro-réveils, et votre sommeil profond en sera que perturbé.

Comme pour l'hypnothérapie le but sera d'être en complète relaxation, pour vous endormir tranquillement.

En gardant cette objectif en tête, vous pouvez vous dire que les écrans sont à retirer de vos yeux le soir et qu'une activité plaisante pour vous et calme sera d'autant plus reposante...

Ce passe-temps du soir vous amènera dans les bras de Morphée.