

MÉTHODE D'AUTOHYPNOSE



Méthode d'auto-hypnose

2 CD

Auteur : J. Boutillier

Éditeur : Psycho-D
éditions

Prix : 30,00 euros en
2016

Pour tous

Dans ce double CD sont présentées des techniques visant à l'autonomie du sujet :

- Bien-être,
- Développement personnel, changements, évolutions...
- Traitement des dépendances (alimentaires, tabagiques...)
- Changements comportementaux, préparations spécifiques à un événement particulier
- Détente physique et mentale, récupération, contrôle de soi...
- Traitement de la santé, de la douleur...

Les applications de l'auto-hypnose sont illimitées.

Ce double CD est constitué de nombreuses inductions que le sujet pourra vite s'approprier et d'exercices types (changement comportemental, dépendances...). On apprend également à construire ses propres séances : un outil existentiel et durable.

Ces CD sont accompagnés d'un descriptif de la démarche.

Notre avis : des exercices généralistes très puissants et des pistes d'autonomisation.

Cet article a été téléchargé à partir du lien :
<http://psychodoc.free.fr/bibliographie.htm#hypnose>

L'utilisation de cet article reste sous l'autorisation de son auteur et propriétaire :
psychodoc.free.fr