

Auto hypnose

Pour retrouver le sommeil

Cette séance d'hypnose mp3 a été créée pour favoriser un retour à un sommeil naturel et réparateur. Le principe est de réajuster l'horloge interne aux rythmes circadiens (rythmes de 24 heures) qui gouvernent les rythmes biologiques dont le sommeil. Ce réajustement avec l'horloge interne se fait en créant sous hypnose, à travers la respiration, une relation intime avec le mouvement des planètes qui régulent l'alternance du jour et de la nuit.

Le simple fait de sentir une connexion étroite avec l'univers apaise l'anxiété. Cette séance apporte en premier lieu une détente profonde qui peut aller jusqu'à l'endormissement. Les résultats peuvent être immédiats ou progressifs et dépendent de divers facteurs comme l'ancienneté ou la profondeur du problème, l'âge, le niveau de stress, les conditions de vie et la réceptivité à la méthode. Mais quoi qu'il en soit, il y aura forcément une amélioration. Je recommande d'écouter l'enregistrement aussi longtemps et aussi souvent que nécessaire.

Comment ça marche ?

Vous vous installez confortablement dans un endroit où vous ne serez pas dérangé, de préférence dans votre lit au moment de vous coucher. Je recommande d'utiliser des écouteurs. Bien entendu vous ne pouvez pas conduire lorsque vous écoutez cet enregistrement.

Une fois bien installé, vous n'avez rien d'autre à faire que de vous laisser guider par ma voix. Les phrases sont répétitives et pourront vous sembler parfois étranges. Il est possible que très vite vous perdiez le fil. Mais tout ceci est normal. Le but est d'endormir votre conscient pour laisser l'inconscient faire le travail. Il est même possible que vous ayez rapidement l'impression de vous endormir et dans ce cas profitez-en, laissez-vous aller, le travail de reprogrammation se fera de toute façon, même si vous n'en avez pas conscience. Vous ne dormirez pas encore, vous serez tout simplement dans un état de transe très profonde et vous vous réveillerez à la fin de l'enregistrement ou quelques minutes plus tard. et vous vous rendormirez ensuite si vous êtes couché.

Plus vous écouterez cet enregistrement et plus vous aurez de résultats. Et vous n'aurez rien d'autre à faire que de suivre ma voix, ce qui n'est pas fatigant et vous vous apercevrez au bout de quelque temps que vous dormez mieux. C'est cela le miracle de l'hypnose.

À quoi ressemble une séance ?

Toutes les séances d'hypnose durent approximativement 30 minutes et sont composées de trois parties :

- **L'induction** qui vous fait rentrer dans un état de relaxation profonde (environ 7 minutes).
- **La séance** à proprement parler qui a pour finalité d'installer dans l'inconscient un programme destiné à transformer vos habitudes. J'écris mes scripts hypnotiques comme de la musique répétitive et j'utilise les mêmes boucles : la synchronisation avec l'univers, l'abandon de ce qui est mauvais à la terre, la sollicitation de l'inconscient et la projection dans le futur.
- **La sortie** qui vous fait revenir, ouvrir les yeux et redevenir fonctionnel (1 minute environ).

Y a-t-il des risques ?

Certaines personnes ont peur de ne pas revenir, ce qui est tout à fait impossible. Même s'il n'y avait pas de directives pour vous inciter à sortir de la transe, vous en sortiriez de toutes façons, une demi-heure plus tard au maximum.

Comme vous êtes sortis de vos schémas habituels, il est possible que vous vous sentiez engourdi, lourd ou confus et que cela vous prenne un peu de temps pour retrouver vos esprits et retourner à la normale. N'ayez crainte, tout rentrera vite dans l'ordre.

Il est possible aussi que vous expérimentiez ce que l'on appelle une « crise de guérison », c'est-à-dire que vos symptômes vont s'aggraver un peu. Cela peut durer jusqu'à trois jours. C'est assez rare, mais c'est très bon signe. Vous irez ensuite de mieux en mieux.

Vous avez des craintes irrationnelles ?

Je vous rassure : j'ai placé dans mon script hypnotique ce que l'on appelle des « fusibles », qui feront que vous ne dépasserez pas vos limites et vous ne vous retrouverez pas dans un état que vous ne souhaitez pas. Ces fusibles font aussi en sorte que vous n'entendez que ce qui vous interpelle, sans tenir compte du reste. Ainsi, vous n'irez que pas plus loin que là où vous voulez aller, dans le respect de vous-même.