



CONNECTER

Bulletin officiel de l'Association Internationale d'Hypnothérapie Médicale et Dentaire®.



Création d'un état et effondrement des a

MONICA GEERS DAHL

Les travaux de Viktor Frankl (1963) montrent que l'état mental est la seule chose sur laquelle une personne peut exercer un contrôle, même dans des environnements apparemment sans espoir. Frankl a survécu à l'expérience des camps de la mort de l'Allemagne nazie et a écrit sa théorie de la logothérapie en soutenant que la quête de sens de l'homme est la force motrice de la croissance, du développement et de la santé de l'homme. Richard Bandler et John Grinder ont collaboré au développement d'une technologie mentale connue sous le nom de programmation neurolinguistique (PNL) pour décrire la manière dont les êtres humains apprennent et donnent un sens au monde à travers ce qu'ils perçoivent, expriment et font automatiquement.

Les êtres humains ont la capacité de créer des états qui peuvent soit soutenir, soit nier leurs rêves, leurs idéaux et leurs espoirs pour l'avenir. Les hypnothérapeutes sont compétents pour susciter des états et utiliser ces expériences émotionnelles pour créer l'alignement interne permettant aux clients d'atteindre les objectifs qu'ils se sont fixés (et idéalement de les généraliser à d'autres



Monica Geers Dahl

Monica est une éducatrice de l'IMDHA qui a commencé à donner des cours de certification en hypnose en 1994. Elle a ouvert un cabinet privé d'hypnose en 1985 et a obtenu un Biofeedback pour la réduction des symptômes du SSPT. Son orientation théorique est une approche éclectique centrée sur le client avec la Gestalt de Fritz Perls, la psychologie des profondeurs de Freud et Jung, les systèmes familiaux basés sur Bowen et Satir, et l'induction rapide et l'approfondissement d'Elmans comme base de l'hypnothérapie.

- ARTICLE DE FOND
- ÉNIGME CÉRÉBRALE
 - LE SAVOIR-ÊTRE ?
 - CHOIX VIDEO DU MOIS

domaines de leur vie).

Brain Riddle

Ma vie se mesure en heures ; je sers en étant dévoré.
 Mince, je suis rapide ; gros, je suis lent.
 Le vent est mon ennemi.
 Qu'est-ce que je suis ?

Création de l'État

Un état d'esprit positif est différent d'un état d'esprit négatif. Puisque l'état d'esprit est affecté par la concentration de l'attention, la posture, les qualités vocales et les schémas respiratoires, vous pouvez changer votre état d'esprit en changeant ce que vous faites. Vous pouvez le faire dès maintenant !

Vous pouvez créer un changement dans l'état d'une autre personne en suscitant des états spécifiques : le rappel et la reviviscence.

Exercice :

"Pensez au moment le plus merveilleux dont vous vous souvenez. Peut-être étiez-vous à l'intérieur ou à l'extérieur. Avec quelqu'un ou tout seul. Où que vous soyez, quoi que vous fassiez, REJOIGNEZ-VOUS. Respirez comme vous respirez lorsque vous êtes dans le moment le plus merveilleux dont vous vous souvenez. Tenez votre corps comme vous le faites lorsque vous passez un moment merveilleux. Remarquez comment vous vous parlez à vous-même et aux autres dans ce moment merveilleux. Imaginez-vous en train de parler ainsi maintenant. Remarquez ce sur quoi vous vous concentrez, ce à quoi vous pensez et rappelez-vous à quel point vous vous sentez bien d'ETRE à nouveau là, et bien, et excellent . . . Remarquez maintenant à quel point vous vous sentez bien. Qui vous a fait cela ? Pas moi, je ne suis pas votre esprit. Ton esprit est l'outil le plus puissant que tu possèdes. Maintenant, prenez ce sentiment, cet état, et pensez à un mot ou à une phrase qui symbolise ce sentiment pour vous".

(Si vous souhaitez démontrer le pouvoir de l'esprit à changer d'état, placez une ancre ou un déclencheur pendant l'état positif).

"Alors, rangez ce sentiment, cet état, sur une étagère et laissez-moi vous montrer comment le pouvoir de votre esprit fonctionne pour vous.

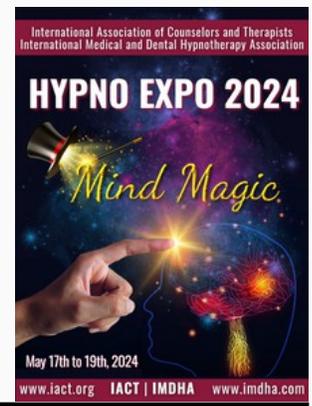
Did You Know?

- ♦ La musique est l'une des seules activités qui active, stimule et utilise l'ensemble du cerveau. La première fois que vous avez un bouton de fièvre, le virus de l'herpès simplex qui le provoque se cache dans votre corps pour le reste de votre vie.
- ♦ Disney World est le deuxième acheteur d'explosifs aux États-Unis, après le ministère de la défense.



[Click HERE](#)
[to Reserve Your](#)
[Room](#)

[Register for](#)
[Conference HERE](#)



Discounted rooms fill quickly! Book today!

Gestion de l'État

Vous pouvez accéder à différentes ressources intérieures en modifiant votre respiration, votre posture, le ton de votre voix et votre attention. La manière la plus élégante d'utiliser l'état est de réorienter les représentations internes en choisissant un moment où vous aviez les qualités que vous désirez, ou où vous avez réussi à atteindre le résultat désiré ou quelque chose de mieux.

Retournez à l'époque où vous _____. Retourner à l'état dans lequel vous étiez à ce moment-là. Retour à l'époque ou aux époques où vous _____."

(Utiliser les représentations sensorielles pour établir un état associé clair, puis fixer un point d'ancrage pour un dispositif de déclenchement afin d'atteindre l'état souhaité).

Changement d'État

(Comme l'a appris Tag Powell, en Floride, au début des années 1980. Tout d'abord, créez un point d'ancrage avec trois événements positifs. En utilisant le même point d'ancrage ou déclencheur, ancrez-vous comme vous l'avez fait en pensant à un moment merveilleux).

Pensez à un moment merveilleux. Ne me dites pas ce que c'est, mais dites-moi quand vous y serez. (Lorsqu'ils indiquent qu'ils sont là,)

Soyez là, à nouveau. Vivre cette époque merveilleuse.

(Vous remarquerez un changement dans leur être lorsqu'ils se mettent en état. Ensuite, tirez sur l'ancre, peut-être en appuyant sur une épaule. Au bout d'un moment, relâchez l'ancre et dites ,

Maintenant, quittez cette époque et allez à une époque d'humour et de rire, une époque où vous avez beaucoup ri. Dites-moi quand vous y serez.

(Attendez leur réponse)

Soyez là, à nouveau. Soyez dans cette période d'humour et de rire, maintenant.

(Attendez que le changement se produise et ancrez ce souvenir sur la même ancre que le moment merveilleux. Attendez un moment, puis dites :)

Maintenant, oubliez ce souvenir et souvenez-vous d'un moment de grande puissance, un moment où vous vous sentiez fort et puissant. Dites-moi quand vous y êtes.

Video Pick of the Month

Parler à la main - Le cygne Bob Burns <https://www.youtube.com/watch?v=lgs>



(Attendez la réponse, puis dites :)

Soyez là, à nouveau. Soyez dans cette période de puissance, cette période de force et de pouvoir.

(Lorsque vous remarquez le changement d'état, ancrez le même endroit que les deux ancres précédentes. Vous préférerez peut-être utiliser un moment de réussite ou un résultat positif. Il peut s'agir d'un moment où le sujet a accompli quelque chose ou a fait quelque chose dont il est fier.

Quoi qu'il en soit, vous mettez en place une triple force positive pour contrebalancer toute réaction potentiellement négative. Il serait dommage d'associer une simple expérience positive à une expérience négative écrasante).

"Pensez maintenant à un moment pénible. Le pire... peut-être le plus misérable dont vous vous souvenez. Vous savez de quel temps je parle... .. enfoncez-vous à nouveau dedans. Tenez votre corps comme vous le faites lorsque vous êtes si malheureux. Respirez comme vous le faites lorsque vous vous sentez comme ça. Tenez votre corps comme vous le faites lorsque vous vous sentez si mal... .. Remarquez comment vous vous parlez à vous-même et aux autres, et imaginez que vous vous parlez ainsi maintenant. Remarquez ce sur quoi vous vous concentrez, ce à quoi vous pensez et rappelez-vous à quel point vous vous sentez mal à l'aise dans cette situation. . . Remarquez ce que vous ressentez.

(Fixer un point d'ancrage / un déclencheur, différent du point positif).

"Qui t'a fait ça ? Pas moi, je ne suis pas ton esprit. Tu as le contrôle total de ce que tu penses et de ce que tu ressens. Qu'est-ce que tu veux ressentir ? Quelle voie te permettra d'obtenir ce que tu veux ? Ce que je veux ?

(Utilisez l'ancrage positif ou le déclencheur, attendez un

moment.) "Ou ceci ?"

(Utiliser l'ancre négative ou le déclencheur, attendre un moment).

"Il est peut-être temps de se rappeler l'ensemble des options disponibles entre les deux extrêmes.

Fermeture d'une ancre

(Cette méthode est utile pour guérir rapidement les phobies. Déclenchez les deux ancres simultanément et observez la réaction. Vous remarquerez peut-être qu'une vague d'émotions ou de vibrations passe sur le sujet. Attendez qu'il se détende légèrement, puis relâchez l'ancre négative, en maintenant l'ancre positive un peu plus longtemps).

Aujourd'hui, vous êtes plus conscient de toutes les options qui se situent entre ces deux extrêmes. Il y a tant à apprendre et tant à savoir. Vous êtes intelligent. Vous savez comment penser. Vous savez comment apprendre. Vous savez comment parler. Faites-vous confiance. Il y a tellement plus à SAVOIR MAINTENANT. Il y a tellement plus d'options disponibles qu'à l'époque. Vous avez grandi, appris et développé de nombreuses nouvelles ressources".

Références

Frankl, V. (1963). La quête de sens de l'homme. New York, NY : Washington Square Press.

Geers, M. (1994). Hypnotherapy. Chapitre 303 : Communication, pp.19-35. Key West : Auteur. p. 21-25.



Become a
**CERTIFIED
MASTER TRAINER**
with **MICHAEL WATSON**



MARCH
20TH - 24TH
10AM - 5PM EST

LIVE
Online
INTERACTIVE



570-869-1021



tinyurl.com/IAC-T-CMT



Le niveau supérieur de la formation d'instructeur en hypnose !

Le programme dynamique de certification des maîtres formateurs de 5 jours parrainé par l'IAC !

Découvrez l'art de la présentation dans le cadre du programme de certification des maîtres formateurs de l'IAC, d'une durée de 5 jours, conçu pour vous donner TOUS les outils dont vous avez besoin pour animer des cours de certification en hypnose. Il n'y a tout simplement pas d'autre programme comme celui-ci !

Du 20 au 24 mars

[Register Here](#)
S'inscrire ici



\$1,795

Des plans de paiement sont disponibles auprès de notre nouvelle plateforme Shopify

VOTRE
FORMATEUR
MICHAEL
WATSON

Michael Watson est un formateur créatif et innovant en hypnose, hypnothérapie et PNL avec plus de 40 ans d'expérience. Éducateur de l'année de l'IACT et diplômé de l'IMDHA, il participe fréquemment à des conférences et à des ateliers dans son pays et à l'étranger. Et il s'ENGAGE à assurer votre réussite.

Réponse à la devinette du cerveau : Une bougie