

HYPNOSIS and Other Stories

By M. G. Dahl

© June 21, 2022 M. G. Dahl

M.G. Dahl

111 W. Main St., #310, Inverness, FL 34450

monica@geershypnosis.com

keywesthypnosis.com

Cellphone: 305-923-9945



ARTICLE 12 :
Le Pardon

Chapitre 12 - Le pardon

En 2010, j'étais assis à la conférence de l'IMDHA/IACT entre le père Marty Patton et le brigadier général Paul Durbin, juste avant le service du dimanche. Nous discutons des programmes utiles qui n'étaient pas proposés à la conférence cette année-là. L'hypnose et la couleur, une stratégie toujours utile. La thérapie de la ligne temporelle, avais-je étudié avec Tad James ? Non, je suis allé attendre Tad et j'ai pu passer du temps avec son fils Matt. Ce qui me passionnait le plus, c'était le pardon. C'est la source de tant de blocages. Pardonner à soi-même, à l'autre et à Dieu, nous l'avons pratiquement récité à l'unisson.

Refuser de pardonner, c'est comme prendre du poison et s'attendre à ce que l'autre personne de mourir.

Il s'agit d'un processus expérimental. Apportez une rancune qui perturbe votre joie de vivre, transformez cette énergie bloquée en un flux plus naturel de compassion pour vous-même et pour les autres.

Modifié d'après Hypnothérapie (Dahl, 1994, chapitre 210)

Libération et pardon

Je considère le pardon comme un acte égoïste et créatif. Cela signifie que je suis prêt à être doux et gentil avec moi-même, à me rendre à la situation et à en accepter la réalité avec un cœur et un esprit ouverts. En abandonnant la blessure, la douleur, la trahison, la perte, je peux cesser de gaspiller de l'énergie à me défendre, récupérer les expériences de bonheur, de joie, d'appréciation, de contentement, de confiance et d'espoir pour moi-même et pour les autres. Je suis alors libre d'utiliser toutes mes capacités de croissance positive, de créativité, d'amour et d'appréciation joyeuse de la vie et de l'être.

Certains changements sont lents, comme la croissance d'un séquoia. Le changement se produit par petits mouvements, progressifs, parfois régressifs, mais petits. Le changement ne prend pas toujours une vie, une

année, un jour. . . "Soyez

transformé en un clin d'œil" (Paul l'apôtre). Lorsque le moment de la préparation au changement arrive, le sujet vous fera tourner en bourrique si vous vous interposez entre lui et le changement désiré.

L'objectif de ce programme est de :

- 1 - pratiquer le pardon
- 2 - réduire la souffrance et améliorer la qualité de vie
- 3 - cultiver la compassion
- 4 - développer des compétences faciles à utiliser dans la vie

personnelle et professionnelle Pardonner ne signifie pas oublier ou prétendre que quelque chose ne s'est pas passé.

ne signifie pas qu'il est acceptable de le laisser se reproduire. Le pardon consiste à abandonner les sentiments négatifs et tout ressentiment à l'égard d'une personne, d'une situation, d'une organisation ou d'une communauté afin de libérer sa propre énergie vitale pour des applications créatives positives. Le pardon est utilisé pour renforcer la résilience, soutenir l'estime de soi et réduire l'impact négatif des expériences stressantes de la vie. Le pardon est un élément d'une excellente capacité de lubrification dans le processus d'une vie saine. Il s'agit de trouver de la compassion, de la chaleur, des bons souhaits et de l'intérêt pour soi et pour les autres.

Laissez passer la douleur de ce moment. Que le bonheur fasse partie de moi. Que la joie surgisse dans ma vie, mon corps, mon esprit et mes sentiments. Mon corps est le temple de mon âme/esprit. Il est un flux énergétique lumineux d'amour et de compassion. Chaque personne que je rencontre est un autre être qui veut être reconnu, entendu, en sécurité. Je suis un être qui veut être reconnu, entendu et en sécurité.

Mise à la terre

Imaginez des racines qui partent des pieds jusqu'au centre de la terre.

Racines des orteils. Racines des talons. Racines des côtés des pieds qui touchent le sol, racines du coussinet du pied à la base des orteils. Les racines descendent jusqu'au centre de la terre. De la terre jaillit un puits bouillonnant d'énergie aimante. Une énergie aimée, aimante, attachante. Tout ce dont nous avons besoin est ici. Il est là. Ancré comme un arbre solide, profondément enraciné, tirant l'humidité, la nourriture du centre de la terre. Elle remonte par la voûte plantaire, par les jambes, comme si les jambes étaient des pailles creuses. Elle remonte comme une source d'eau douce bouillonnante, juste ce qu'il faut, juste ce qu'il faut, parfaite pour votre santé, parfaite pour l'expression authentique de votre personnalité, au bon endroit et au bon moment. Et vous vous faites confiance.

Cette énergie de lumière et d'humidité remonte le long de la colonne vertébrale, comme si la colonne vertébrale était une paille creuse, elle se remplit d'une sensation bien-aimée, une sensation de fluidité, ni trop chaude, ni trop froide. Juste ce qu'il faut. Elle émerge au sommet de votre tête, s'élève et s'épanouit comme une fontaine rafraîchissante. Elle se déverse sur les bords de votre devenir, vous devenez plus conscient, votre peau, votre énergie, vos pensées, vos sentiments, elle vous lave, passant à travers vous, nettoyant chaque muscle, cellule, fibre et tissu du corps / de l'âme / de l'esprit, vous lavant, vous nettoyant, clarifiant, rafraîchissant. Il vous lave, vous remplit d'une belle fraîcheur.... . curiosité. . se laver... . toutes ces autres choses.

Vous remarquez, et vous êtes curieux, que vous vous sentez bien, parce que vous reprenez une position ancrée sur la terre, dans votre corps, et que cette énergie lumineuse bouillonnante vous lave, vous débarrasse, ramenant toute la crasse et la boue dans la terre, la poussière, la saleté, où elle se transforme en un engrais sain pour les êtres vivants verts. Et vous remarquez votre respiration. Vous respirez. Vous respirez. Vous inspirez de l'oxygène, vous expirez la tension. Vous inspirez la vie, vous expirez le dioxyde de carbone. Et vous ne prenez pas tout l'oxygène qui entre, vous ne prenez que ce dont vous avez besoin, ce qui est le mieux et le plus efficace pour la tâche à accomplir, et vous relâchez le reste. Inspirez la détente, expirez la tension. Remarquez l'inspiration et l'expiration. Et bon, et excellent.

Illumination intérieure

Lumière à l'intérieur, lumière à l'extérieur, flux d'énergie expansif, d'en haut vers l'intérieur, de l'intérieur vers l'extérieur, comme en bas, comme en haut. Une énergie rayonnante entre et illumine, rayonne de l'intérieur, rayonnant dans le monde, c'est le fonctionnement le plus élevé et le plus naturel pour votre temple du soi, la maison de votre âme. Sentez la vivacité, la spontanéité, la gratitude et l'intégrité, l'amour rayonnant, la restauration de soi avec amour, acceptation, compassion. Compassion, souhaits de bien-être, préoccupation et chaleur. La pratique du pardon permet de se reconnecter à un sentiment de valeur, de résilience, de réduire les impacts négatifs des situations et des personnes difficiles.

Exercice : L'amorce de l'amour / de la compassion

Hanson (2009) décrit le monde selon le point de vue bouddhiste : la douleur est inévitable, la souffrance est facultative. Le système nerveux a trois ailes : sympathique (SNS), parasympathique (PNS) et entérique (gastro-intestinal). Le SNP correspond au repos et à la digestion, tandis que le SNS correspond à la lutte ou à la fuite. Le SNP calme le système nerveux, favorise la perspicacité, le centrage et la vivacité. Le fait d'être blessé une fois, que l'on peut considérer comme une première flèche, correspond à l'idée qu'une blessure est temporaire et que, dans l'idéal, le système nerveux se réinitialise à un niveau de repos naturel dans le cadre de l'activation du SNP. Mais lorsqu'une deuxième ou une troisième flèche atteint la même cible, le niveau d'excitation du SNS peut se déclencher pour protéger et défendre sans que l'état de relaxation du SNP ne reprenne le dessus.

Souvenez-vous d'une personne qui vous aime. Imaginez que vous êtes en présence de cette personne en ce moment même. Rappelez-vous les sentiments qui accompagnent le fait d'être soigné, protégé, aimé.

Que ressent-on lorsque l'on reçoit un tel amour ?

Cela stimule les circuits d'attachement de votre cerveau et vous prépare à la compassion.

Souvenez-vous de quelqu'un ou de quelque chose que vous aimez et que vous protégez activement : un enfant, une personne âgée, un ami, un animal, un idéal, un projet, etc. Remarquez ce que vous ressentez intérieurement lorsque vous pensez à cette personne, ce lieu ou cette chose. Permettez à votre amour et à votre désir compatissant de prendre soin d'autrui de descendre dans votre propre vie, votre corps, vos pensées et vos sentiments, en trouvant tous ces endroits blessés et fissurés et en les remplissant comme d'un baume de guérison, comme l'aloès sur une brûlure, permettez à un baume de guérison d'apaiser vos blessures les plus profondes, vos blessures publiques et privées. Laissez ce baume de guérison couler dans votre cœur, dans vos poumons, dans votre estomac et votre vésicule biliaire, votre foie, vos reins, vos intestins. Quelle est la sensation ressentie dans chaque organe ? Comment réagissent-ils à votre désir aimant et compatissant de prendre soin d'eux ? Laissez maintenant cette énergie d'amour et de compassion descendre dans vos glandes. La pinéale, la pituitaire, l'hypothalamus, le thalamus, le thymus, les glandes surrénales, les gonades et les ovaires. Comment réagissent-elles à votre désir aimant et compatissant de prendre soin d'elles ? Sentez maintenant cette énergie d'amour et de compassion rayonner si pleinement dans votre corps qu'elle vous déborde, suinte par les pores de votre peau dans une bulle dorée de vie aimante et compatissante. Et vous vous retrouvez. Vous vous retrouvez à sourire. Et le corps sourit à son tour. Chaque muscle, cellule, tissu et fibre de votre être.

Hanson (2009) propose une loi des petits riens : la pile de souvenirs positifs et négatifs est triée pour être comparée aux données entrantes. Ce résidu d'expériences passées filtre les données entrantes pour qu'elles correspondent aux attentes. Lorsque l'on libère du négatif, il peut s'agir d'une action consciente et délibérée jusqu'à ce que le système nerveux soit recâblé pour trouver des solutions et des options positives.

Votre vie est remplie de souvenirs de ce qui s'est passé dans votre vie. Il y a une pile de choses positives et bénéfiques, une autre pile de choses négatives et préjudiciables, et une autre pile de choses qui semblent avoir eu un impact neutre dans votre vie. Notre objectif est de réduire votre focalisation

sur le négatif, de passer en douceur à travers le neutre et d'augmenter votre focalisation sur le positif.

Choisir de s'engager dans une perspective positive permet d'emprunter la voie vertueuse, fondée sur l'intérêt personnel et la compassion éclairée, en dépit du comportement des autres. Le fait d'être bon procure une sensation de bien-être à long terme, car vous avez agi avec intégrité et de manière irréprochable, ce qui vous libère de tout regret ou culpabilité. Faire ce qui est juste a plus de chances d'aboutir à un esprit et un cœur sereins. En se comportant de manière positive, le cerveau transmet de la dopamine, qui se sent bien dans la mémoire de travail, capable d'amplifier la joie, la félicité, la tranquillité, le bonheur, le contentement. Cela permet à la joie de devenir le centre de votre attention. Un cadre de référence positif.

L'approche de Casarjian (1992) consiste à pratiquer le pardon quotidiennement, à en faire un élément normal de la vie. Pour devenir compétent dans cette pratique, il faut choisir une cible avec laquelle pratiquer le pardon. Une fois que vous avez identifié une personne, une situation ou une organisation avec laquelle vous avez du mal à établir des relations, que vous vous sentez trahi, abandonné, offensé de quelque manière que ce soit, quelle qu'en soit la raison, remarquez ce que vous ressentez à l'idée de pardonner à cette personne, à ce lieu ou à cette situation.

Y a-t-il un conflit à l'intérieur ?

Êtes-vous conscient de quelque chose qui vous retient ou vous inspire dans votre pratique ?

Pouvez-vous immédiatement pratiquer le pardon avec la première chose / personne / situation qui vous est venue à l'esprit lorsque je l'ai suggéré ou voulez-vous commencer par quelque chose qui n'est pas au premier plan ?

Peut-être souhaitez-vous d'abord sélectionner une petite infraction.

Vous trouverez peut-être la pratique du pardon auprès de l'étranger qui conduit de manière agressive, quelqu'un que vous ne connaissez pas, plutôt qu'auprès de quelqu'un avec qui vous avez une charge émotionnelle plus importante à évacuer.

Remarquez s'il y a plus d'une personne / d'un lieu / d'un pardon. Peut-être trouverez-vous plus facile de pratiquer initialement avec quelqu'un / chose / situation avec qui il est plus facile de pratiquer le pardon. Peut-être

l'étranger qui conduit mal et qui vous a ennuyé, ou qui vous a coupé la route.

l'enfer, c'est les autres (Sartre, No Exit, 1944). Soyez doux avec vous-même et avec les autres.

Pratiquer l'enracinement, la purification, la préparation à l'amour et à la compassion.

Refuser de pardonner, c'est comme prendre du poison et s'attendre à ce que l'autre personne meure. Le pardon est un acte égoïste.

C'est bien cela, l'égoïsme.

Pas une attitude égoïste et cupide, au diable l'autre

personne Un égoïsme créatif, je dois aimer mon prochain

comme moi-même Pas meilleur ou pire que moi

Dans quelle mesure êtes-vous capable de pratiquer le pardon, l'acceptation, l'écoute de l'amour / la compassion dans votre propre cœur pour le visage dans le miroir ?

Pouvez-vous vous pardonner toutes les fois où vous n'avez pas cherché à réaliser votre rêve ou où vous vous êtes laissé aller ?

Vous pouvez vous relever, vous brosser les dents et continuer. C'est ainsi que vous avez appris à marcher. À faire du vélo. Nager. Si vous écoutez encore, vous avez survécu à toutes ces fois où vous avez appris ce qui ne fonctionnait pas. Vous savez ce qui fonctionne. Vous savez ce que vous voulez ou ce dont vous avez besoin et que vous n'avez pas encore obtenu.

Préparation au changement

Nous sommes biologiquement conçus pour saisir les opportunités et éviter les menaces afin de survivre en tant qu'organismes individuels. L'instinct de survie nous pousse à prêter attention à ce qui peut tuer. L'organisme humain est donc biologiquement enclin à observer ce qui est mortel pour survivre. Ce qui ne nous tuera pas a tendance à passer inaperçu, inoffensif,

inaperçue. Nous avons tendance à nous rapprocher de ce qui est agréable / désirable / attirant pour quelque raison que ce soit, et à nous éloigner de ce qui est désagréable / indésirable / repoussant pour quelque raison que ce soit.

Tous les êtres humains résistent au changement jusqu'à ce qu'ils y soient prêts. Ce n'est que lorsque nous sommes prêts à changer que le changement se produit. Le stade de l'indécision, où l'on sait que quelque chose doit changer, mais où l'on ne sait ni comment, ni quand, ni sous quelle forme le changement se produira, peut être un état de tourment exquis. Les périodes de flottement, d'indécision, d'incertitude ou d'ignorance des choix possibles offrent certaines des plus grandes opportunités de changement et de croissance ou de statu quo et de stagnation. Lorsque l'on parvient à prendre une direction positive, on éprouve un sentiment de soulagement. Le changement est souvent ressenti pendant qu'il se produit, mais le comment, le quand et la forme qu'il prend n'apparaissent plus clairement qu'avec le recul.

"Là-bas, j'ai changé."

Le moment où l'on est prêt à changer est déclenché par

: 1 - une souffrance mentale, émotionnelle, physique
et/ou spirituelle.

"Je ne peux pas tolérer cela plus
longtemps". 2 - Le désespoir entre en
scène.

"Je ne peux pas continuer ainsi et
survivre". 3 - Prendre conscience que le
changement est possible.

"Je suis fatigué de tout cela. Je dois faire
quelque chose de différent." "J'en ai assez. Il
doit y avoir quelque chose de plus." "J'en ai fini

avec ça. Je l'ai dépassé."

Je peux voir d'autres personnes changer et me dire : "Je peux le faire".

-

Le pardon

"Le vrai plaisir n'est pas le contraire de la douleur, c'est son absence" (Finley, 1993, p. 64).

"Il (*le pardon*) nous réveille à la vérité de notre propre bonté et de notre amour" (Casarjian, 1992, p.10, *italiques* de moi). Casarjian suggère que le fait de rester dans le ressentiment peut être une façon de refuser d'accepter la responsabilité de son propre rôle dans le passé, le présent et l'avenir, et propose que sous toutes les blessures se cache un désir d'être entendu, reconnu, en sécurité, aimé et respecté. La pratique du pardon permet à l'individu de recentrer son énergie vitale sur un esprit d'espoir et d'optimisme, par opposition au pessimisme et au désespoir, à l'impuissance apprise. Il s'agit d'un changement vers une création aimante plutôt que vers une application égoïste et destructrice de l'énergie de la vie. Le pardon peut libérer le besoin de faire le deuil d'une perte, de trouver l'acceptation de la façon dont les choses sont au lieu de l'idéal espéré. À quoi ressemble la vie si vous cessez de lutter pour que les choses soient comme vous l'espériez et si vous les acceptez telles qu'elles sont ?

"Le pardon est un élément essentiel de la libération et du changement. Si vous voulez que quelqu'un d'autre vous rende différent comme par magie, l'échec est assuré. Si vous êtes prêt à laisser aller la honte, la culpabilité, la douleur, le chagrin, la tristesse, la peur, la colère, l'indécision, l'engourdissement et le déni d'une situation, vous pouvez alors faire face à ce qui se passe de l'autre côté de ces émotions négatives. Le pardon exige que l'on se libère de la négativité et que l'on se recentre sur le positif et le bien de la vie".

(Il peut être bénéfique d'établir un dialogue Gestalt avec la personne à l'égard de laquelle le sujet entretient des pensées inachevées ou des sentiments négatifs. Vous pouvez commencer par un grand débat ou ouvrir le dialogue en disant :)

Je fais ce que j'ai à faire et vous faites ce que vous avez à faire. Je ne suis pas dans ce monde pour répondre à tes attentes et tu n'es pas dans ce monde pour répondre aux miennes. Tu es toi et je suis moi. Si par hasard

nous nous trouvons, c'est magnifique. - Fritz Perls -

"Je suis moi et tu es toi. Je ne suis pas là pour répondre à tes attentes et tu n'es pas là pour répondre aux miennes. Si, par hasard, nous pouvons trouver un terrain d'entente, c'est merveilleux, mais nous n'avons pas besoin de cela pour vivre. Mon terrain d'entente, c'est l'amour. Quel est le vôtre ?" (Gil Boyne, 1987) ?

Comment vous sentez-vous mal aimé / mal aimable dans cette (situation / relation) ?

A quoi ressemblera votre vie lorsque vous cesserez de lutter contre _____ (problème) ? Que restera-t-il de cette _____ (situation / relation) ?

Que sera votre vie sans cette lutte ?

Que ressentirez-vous à l'idée de vous débarrasser de tout ce stress et de toutes ces difficultés ? En quoi votre vie sera-t-elle différente sans cette lutte ou cette difficulté ?

Le pardon de soi comprend existentiel, spirituel, spirituels, spirituels, culturels et physiques (Casarjian, 1992), historiques, culturels et physiques (Casarjian, 1992), et nécessite d'être doux et honnête avec soi-même.

Je ne pardonnerai jamais __ pour _____.

Je ne me pardonnerai jamais _____.

Si je le pouvais, je le ferais _____.

Si je le pouvais, je le ferais. _____ possible, je voudrais ____ de ____.

_____ n'aurait jamais dû . Je

n'aurais jamais dû _____.

Si les ____ avait seulement ____

_____. Si seulement j'avais

_____.

_____ devrait avoir.

J'aurais dû _____.

Je refuse de pardonner ____ pour _____.

Je refuse de me pardonner pour ____.

Qu'est-ce que je gagne à garder cette rancune, ce refus de pardonner ?

Qu'est-ce que j'évite en m'accrochant à ce refus de pardonner ?

Qu'est-ce que je perds en m'accrochant à ce refus de pardonner ?

La chaise qui pardonne

"Fermez les yeux et respirez profondément. Écoutez le son de votre respiration et imaginez une belle chaise ancienne à dossier dur. C'est l'une de ces vieilles chaises en bois dur sculptées de façon complexe que vous avez peut-être vues dans un musée. ... ou dans une maison de retraite, peut-être celle de vos grands-parents. Elle est très belle. . mais c'est trop beau pour être confortable. C'est glissant et glissant. . et la chaise est trop haute pour que vos pieds touchent le sol. Il s'agit d'une chaise très spéciale. Dans votre esprit, cette chaise s'appelle la chaise qui pardonne. Elle est constituée des nombreuses et complexes relations humaines qui composent votre vie. C'est une belle chaise, ornée, en bois sculpté et si grande que peu importe qui s'y assoit, ses pieds ne touchent pas le sol et nous sommes jeunes dans cette chaise. Elle est si glissante qu'il est impossible d'y rester assis. Et chaque fois que vous tenez quelque chose contre quelqu'un, en clignant des yeux, vous percevez cette chaise. L'image de la chaise vient à vous lorsque vous clignez des yeux, vous indiquant que vous avez des sentiments négatifs à l'égard de quelqu'un, de sorte que lorsque vous êtes prêt, vous pouvez fermer les yeux, brièvement, et voir s'il y a un homme ou une femme sur cette chaise, et qui semble être cette personne.

être. En prenant conscience de cette personne particulière qui semble être dans le fauteuil, vous prenez conscience de ce qui vous dérange ou vous perturbe".

"Maintenant, en claquant des doigts, si quelque chose vous tracasse, si vous pensez que quelqu'un vous doit quelque chose ou si vous en voulez à quelqu'un, cette personne apparaîtra dans cette chaise, une à la fois ou toutes à la fois.

(claquement de doigts)

"Remarquez qui est dans ce fauteuil, si c'est quelqu'un, est-ce que c'est un homme ou une femme ? "Maintenant, dites-leur vos vrais sentiments à leur égard, en commençant par ceci, "Voici mes vrais sentiments _____."

"Que voulez-vous leur faire ?"

"Faites-le maintenant."

"Maintenant, comment vous sentez-vous par rapport à ce que vous avez fait ?" "Est-ce que ça va mieux ?"

"Que préférez-vous faire ?"

Expérience positive ou négative, que voulez-vous faire ? Lutter contre elle pour obtenir un résultat gagnant/perdant, ou s'abandonner à l'amour qui ne rejette ni ne juge.

Combien de fois avez-vous été victime de négligence, d'abus, de rejet, de moquerie, de haine, de trahison ? Combien de fois avez-vous traité votre propre corps avec ces comportements ? Pouvez-vous vous pardonner vos vulnérabilités, vos fragilités et votre mortalité ?

La douleur physique peut se nourrir de la douleur mentale/émotionnelle, provoquant un cycle vicieux de renforcement de la

douleur. La douleur physique, mentale et émotionnelle peut se transformer, grâce au pardon, en relaxation du corps, de l'esprit et des sentiments, ce qui entraîne une diminution de la douleur.

la douleur, plus de détente. Le fait de se pardonner à soi-même et à son corps d'être malade aide à transformer l'expérience chaotique qui peut émerger pendant la maladie en une crise de guérison.

Main chaude / Main froide

Je pardonne _____ pour toutes ces choses.

(Est-ce chaud ou froid entre la main et le cœur ? Si c'est chaud, considérez que le pardon est authentique, si c'est froid, sondez :)

Quelle sera la pire chose qui se produira lorsque vous
pardonnerez ? Quelle sera la meilleure chose qui se produira
lorsque vous pardonnerez ?

Références

- Casarjian, R. (1992). *Le pardon : Un choix audacieux pour un cœur en paix*. New York : Bantam Books.
- Chia, M. (1989). *Fusion des cinq éléments : Transformation des émotions négatives*. Thaïlande : Universal Tao Publications.
- Dahl, M. G. (1994). *Hypnotherapy, a training manual*. Key West : Autoédition.
- Finley, G. (1993). *Le secret du lâcher-prise*. St. Paul : MN : Llewellyn Publications.
- Hanson, R. (2009). *Le cerveau de Bouddha : La neuroscience pratique du bonheur, de l'amour et de la sagesse*. Oakland, CA : New Harbinger Publications.

Monica Geers Dhal est une figure emblématique de l'hypnose contemporaine aux USA.

Membre à vie de l'ACHE (American Council of Hypnotist Examiners) et de l'IACT/ IMDHA (International Association of Counselors and Therapists / International Medical & Dental Hypnotherapy Association) elle a écrit 4 ouvrages de référence, fondateurs de l'hypnose moderne sous la forme de cours d'enseignement : HYP 100 (Bases de l'hypnose), HYP 200 (Hypnothérapie), HYP 300 (Hypnothérapie avancée) et HYP 400 (Hypnoanalyse)

Elle découvre très jeune le pouvoir du subconscient par l'intermédiaire de sa mère, Eva Margaret, professeur d'université lorsque Jose da Silva vient sur le campus enseigner sa méthode d'auto hypnose aux étudiants , intitulée la méthode Silva.

En 1985, elle décide de se consacrer professionnellement à l'hypnose et étudie avec Jerry Kein et Jack Mason avec Omni Hypnosis.

Jerry Kein présente à Monica trois éducateurs qui vont déterminer le cours de sa carrière en hypnose : Gil Boyne (fondateur de l'ACHE), Irene Hickman (auteur de « Mind Probe Hypnosis »), et l'hypnose de Dave Elman (applications médicales).

Monica ouvre sa pratique libérale à Key West, en 1985.

En 1987, Monica participe à la première conférence ACHE de Gil Boyne et devient son assistante. Elle rencontre et travaille avec plusieurs des grands hypnotiseurs de cette époque notamment, Ormond McGill, et Charles Tebbets.

Lorsque Anne Spencer crée l'IMDHA, Monica participe également à cette association et devient membre à vie de l'IACT/IMDHA.

Le cours HYP 100 ici traduit est devenu le cours de Base pour la certification IMDHA que dispense Monica depuis 1994.

L'hypnose étant à la fois un art et une science, Monica Geers Dhal s'est approprié les trois grands courants de l'hypnose moderne : médicale, thérapeutique et spirituelle, pour délivrer une synthèse personnelle.