RANDI LIGHT

Article 9

Time Line Therapy

LA SÉANCE DE THÉRAPIE PAR LA LIGNE DU TEMPS
- RÉSUMÉ -

---

1. Expliquer la thérapie de la ligne du temps.
a. Votre ligne temporelle est la façon dont vous stockez inconsciemment vos souvenirs.
b. "Tout le monde a une façon de cartographier et de coder le temps parce que notre esprit a besoin de savoir ce que nous avons fait et ce qu'il nous reste à faire. Ainsi, lorsque nous pensons à nos souvenirs passés et à nos souvenirs futurs, nous les stockons dans des endroits différents."
c. Expliquez ce que sont les souvenirs - images, sons et sensations. Par exemple, demandez au client de penser à une fête d'anniversaire passée. Les souvenirs futurs sont également des images, des sons et des sentiments.
d. La plupart des gens stockent leurs souvenirs en ligne, comme des diapositives dans un diaporama, parce qu'on nous a appris que le temps se déroulait sur une ligne.
e. Montrez comment vous codez vos souvenirs et comment les autres codent le temps.
f. Assurez au client qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise méthode, mais que certaines façons de cartographier ou de coder les souvenirs (le temps) sont plus ingénieuses et utiles que d'autres.
2. Découvrir la ligne temporelle de votre client, c'est-à-dire sa façon inconsciente de cartographier et de coder le temps.
a. Demandez au client de se lever et de fermer les yeux. Veillez à ce qu'il n'y ait pas d'obstacles autour de lui afin qu'il puisse avancer, reculer, aller à gauche ou à droite, si nécessaire.
b. Demandez au client d'évoquer des souvenirs neutres qui serviront de "marqueurs" pour découvrir où et comment il stocke ses souvenirs.
c. Notez leurs souvenirs afin de pouvoir vous y référer si nécessaire. Cela permet d'accélérer le processus et d'en faciliter le déroulement.
3. Souvenirs du passé
a. "Choisissez un souvenir neutre d'hier. Vous l'avez ? Imaginez ce souvenir, voyez-le, entendez-le, ressentez-le et remarquez où vous avez l'impression qu'il se trouve. Il peut se trouver devant vous, à gauche, à droite, derrière vous ou à l'intérieur de vous.
b. "Où avez-vous l'impression que se trouve ce souvenir ? Pointez le souvenir maintenant.... Souvenez-vous de l'endroit que vous pointez."
c. "Choisissez un autre souvenir neutre datant d'il y a environ 1, 2 ou 3 ans. Il peut s'agir de vacances, de la visite d'un ami ou d'une sortie au

restaurant."
d. "Avec les deux mains, pointez chacun des souvenirs. Maintenant, imaginez que ces souvenirs sont reliés par une ligne et que tous vos souvenirs sont stockés entre eux, comme les diapositives d'un diaporama. D'ACCORD ?"
e. "Choisissez un autre souvenir neutre, datant de 10 à 14 ans, et montrez-le du doigt.
f. Et encore un autre jusqu'à ce que vous et le client ayez une carte de sa ligne temporelle passée.
Si la ligne du temps passé zigzague dans des formations inhabituelles ou difficiles à mémoriser, envisagez de déplacer la ligne du temps passé dans une autre région.
4. Souvenirs présents et futurs
a. "Voyons comment vous cartographiez et codez vos souvenirs présents et futurs. Pensez à quelque chose que vous savez devoir faire demain ou pendant le week-end. Où sentez-vous ce souvenir futur et où l'indiquerez-vous ? Ok, maintenant, pensez à quelque chose que vous savez que vous ferez dans quelques semaines ou lors des prochaines vacances, pointez l'endroit où vous sentez qu'il se trouve".
b. Continuez à obtenir d'autres marqueurs de mémoire jusqu'à ce que vous obteniez une image claire de leur ligne temporelle future.
5. Reliez le passé, le présent et le futur en une seule ligne continue dans les directions où ils ont tendance à les regrouper.
6. Déplacement des lignes temporelles
a. "Voyons s'il n'y a pas une façon plus utile de cartographier et de coder le temps pour vous aider à guérir et à donner le meilleur de vous-même.
b. (Si oui) "La façon de le déterminer est de demander à votre moi supérieur et à votre subconscient s'il existe une façon plus ingénieuse et plus utile de cartographier et de coder le temps pour vous aider à donner le meilleur de vous-même, puis de commencer à réorganiser le temps. Remarquez comment vous vous sentez avec les nouvelles lignes temporelles. Vous devez ressentir une légèreté au lieu d'une tension dans la région du ventre ou du cœur. Continuez à réorganiser jusqu'à ce que vous vous sentiez plus léger.
c. "Vous pouvez utiliser vos mains ou même bouger votre corps vers l'avant, vers l'arrière, vers la gauche ou vers la droite (démonstration).
d. "Demandez maintenant à votre moi supérieur et à votre sage subconscient (ou puissance supérieure) de vous guider et de vous aider à réorganiser le temps d'une manière plus ingénieuse et plus utile pour vous aider à donner le meilleur de vous-même.

e. Utilisez des visualisations, des mouvements des mains et/ou du corps - si vous vous sentez bien, dites : "Si toutes les parties de vous sont d'accord, ce sera votre nouvelle façon de cartographier et de coder le temps".
f. Vérifiez si des souvenirs traumatisants ou perçus comme tels se trouvent devant leur corps plutôt que dans leur passé. Si c'est le cas, faites un autre processus avec eux pour déplacer le souvenir dans leur ligne temporelle du passé, puis déposez le souvenir dans un camion à ordures et remplacez-le par une image de soi responsabilisée. Répétez l'opération autant de fois que nécessaire. *(Faites des bruits de camion à ordures, de dépôt du souvenir, etc.)*

En hypnose, vous pouvez demander au moi supérieur du client de l'aider à découvrir la croyance la plus importante dont il doit se libérer aujourd'hui.

1. Discutez et clarifiez la croyance limitante dominante que votre client aimerait résoudre et mettre à jour.
2. Hypnotiser le client.
3. Choisir et confirmer la croyance limitative qu'il s'efforce de libérer et de recadrer.
4. Demandez au client de flotter au-dessus de sa ligne temporelle et de devenir l'observateur, l'observateur objectif.
5. Choisissez un guide.
6. Demandez au client de rester au-dessus de sa ligne temporelle et de remonter dans le temps jusqu'à la cause première de la croyance limitante.
7. Prenez conscience de l'âge auquel vous êtes, de ce qui se passe et de la raison pour laquelle ce "vous" a créé cette croyance.
8. "Prenez conscience de tous les enseignements positifs que vous pouvez tirer de cet événement et préservez-les.
9. "Imaginez que les enseignements tirés de l'événement sont comme une couleur ou une énergie qui s'intègre à l'intérieur de vous pour être utilisée à l'avenir.
10. "Flottez dans votre passé, sans endroit particulier, jusqu'à ce que l'événement ne soit plus qu'un point d'épingle dans votre futur.
11. "Au fur et à mesure que les émotions deviennent neutres, faites-moi savoir qu'elles le sont."
12. "Revenez à l'événement maintenant, et lorsque les émotions deviennent neutres, faites-moi savoir qu'elles le sont."
13. Quelles sont les ressources dont "ce vous" a besoin dans cette scène pour conserver la sagesse de grandir et de devenir la personne que **vous êtes destiné à être pour abandonner cette croyance limitante** ?
Proposez des options : Amour, compassion, courage, force, etc.

14. "Si ces ressources et toutes celles que vous choisissez d'ajouter étaient une couleur, quelle serait-elle ?
15. "Si un symbole pouvait symboliser ces ressources, quel serait le symbole qui les symboliserait le mieux ?
16. Flottez vers le bas en tant qu'adulte dans "ce vous", le vous doté de ressources.
17. "Faites couler une belle vague de couleurs et installez des milliers de ces symboles dans tous les événements liés à celui-ci.
18. "En revenant à l'instant présent, permettez à votre subconscient de guérir l'histoire liée à cet événement. Flottez jusqu'à maintenant, permettant la guérison, l'intégration et la réévaluation de tous les événements et des événements subséquents liés à celui-ci. Hochez la tête lorsque vous avez atteint le moment présent.
19. "Allez dans votre futur dans un an à partir d'aujourd'hui. Voyez, entendez et ressentez l'évidence de ces changements."
20. "Sortez dans 5 ans à partir d'aujourd'hui. À quoi ressemble votre avenir dans 5 ans ?"
21. "Projetez-vous dans 10 ans dans votre avenir. Qu'est-ce qui fait partie de votre vie, qu'est-ce qui n'en fait pas partie ? Prenez conscience de toutes les ressources qui se trouvent à l'intérieur de ce "futur vous". Demandez à ce "futur vous" de vous donner un peu de sagesse à l'heure actuelle. Qu'est-ce que votre futur vous dit ? Maintenant, vous et votre futur vous êtes une équipe de rêve qui travaille ensemble comme une machine bien huilée.
22. "Maintenant, fusionnez avec votre futur moi pour que tout l'apprentissage et la sagesse s'écoulent dans le vous d'aujourd'hui, dans votre ADN même.
23. Sortez le client de l'hypnose.