

**RANDI LIGHT**



## **Article 12**

**Le renforcement de la confiance en soi**

## RENFORCEMENT DE LA CONFIANCE EN SOI

---

Basé sur le travail de John Hartland.

"Vous êtes devenu maintenant TRES profondément relaxé ... TRES profondément relaxé ... au point que votre esprit est devenu TRES sensible ... TRES réceptif à ce que je dis ... au point que TOUT ce que vous voulez recevoir dans votre esprit ... pénétrera TRES profondément dans la partie inconsciente de votre esprit ... et créera une impression TRES profonde et durable ... que RIEN ne pourra effacer. Ainsi disposé, votre esprit subconscient est maintenant en première ligne; il est MAINTENANT prêt à s'ouvrir aux suggestions que je vais vous donner pour votre bien - à toute chose qui a un avantage pour vous.

Par conséquent ... ces choses que je sème dans votre inconscient ... toutes les choses qui sont pour votre bien-être ... VONT germer et générer des changements bénéfiques ... VONT commencer à exercer une influence positive de plus en plus grande sur votre façon de PENSER ... votre façon de RESSENTIR ... votre façon de vous COMPORTER.

Et c'est aussi ... parce que ces choses VONT rester ... bien imprégnées dans la partie inconsciente de votre esprit ... après votre départ ... quand vous ne serez plus avec moi ... qu'elles continueront à exercer la même grande influence positive... sur vos PENSEES ... vos EMOTIONS ... et vos ACTIONS ... avec AUTANT de force ... AUTANT de sûreté ... AUTANT d'efficacité ... lorsque vous serez de retour chez vous ... ou au travail ... que lorsque vous êtes réellement avec moi dans cette pièce.

Vous êtes maintenant TRES PROFONDEMENT RELAXE ... au point que TOUT ce que je vous dis ... vous arrivera ... POUR VOTRE PROPRE BIEN- ETRE ... cela VA arriver ... EXACTEMENT comme je vous le dis. Et CHAQUE EMOTION ... que je vous dis que vous expérimenterez ...

Page sur

88 98vous ALLEZ l'expérimenter ... EXACTEMENT comme je vous le dis. Et

ces mêmes choses CONTINUERONT A VOUS ARRIVER ... CHAQUE JOUR ... et vous CONTINUEREZ A VIVRE ces émotions ... CHAQUE JOUR ... avec AUTANT de force ... AUTANT de sûreté ... AUTANT d'efficacité ... lorsque vous serez de retour chez vous ... ou au travail ... que lorsque vous êtes avec moi dans cette pièce.

GRACE à ce profond repos hypnotique ... VOUS allez vous sentir physiquement PLUS FORT et PLUS EN FORME à tous points de vue. Vous vous sentirez PLUS alerte ... PLUS éveillé ... PLUS énergique. Vous

devenez BEAUCOUP moins facilement fatigué ... BEAUCOUP moins facilement découragé ... BEAUCOUP moins facilement déprimé. CHAQUE JOUR vous devenez TRES PROFONDEMENT INTERESSE par tout ce que vous faites ... au point que votre esprit devient COMPLETEMENT DETOURNE DE VOUS- MEME ET DE VOS PROBLEMES ..... VOUS NE VOUS ARRETEZ PLUS AUTANT SUR VOUS-MEME ET SUR VOS DIFFICULTES ... et vous devenez BEAUCOUP MOINS PREOCCUPE DE VOUS-MEME ... ET DE VOS PROPRES EMOTIONS ...

CHAQUE JOUR votre système nerveux devient PLUS FORT ET PLUS EQUILIBRE ... votre esprit PLUS CALME ET PLUS CENTRÉ ... PLUS SEREIN ... PLUS PAISIBLE ... PLUS TRANQUILLE ... Vous devenez BEAUCOUP MOINS FACILEMENT SOUCIEUX ... BEAUCOUP MOINS FACILEMENT TOURMENTE ... BEAUCOUP MOINS PEUREUX ET TIMIDE ... BEAUCOUP MOINS FACILEMENT BOULEVERSE. Vous devenez toujours PLUS FORT ET PLUS EQUILIBRE.

Vous allez être capable de REFLECHIR PLUS CLAIREMENT ... vous allez être capable de vous CONCENTRER PLUS FACILEMENT. Vous allez être capable de DIRIGER VOTRE ATTENTION, TOUTE VOTRE ATTENTION ... SUR TOUT CE QUE VOUS FAITES ... ET SUR RIEN D'AUTRE. Par conséquent ... VOTRE MEMOIRE S'AMELIORE RAPIDEMENT ... et vous allez être capable de VOIR LES CHOSES DANS LEUR VRAIE PERSPECTIVE ... SANS LES DEFORMER ... SANS LEUR PERMETTRE DE PRENDRE DES PROPORTIONS EXAGEREES. CHAQUE JOUR ... vous devenez ÉMOTIONNELLEMENT PLUS CALME ... PLUS POSÉ ... CHAQUE JOUR ... VOUS devenez ... et VOUS restez ... DE PLUS EN PLUS COMPLETEMENT RELAXE ... et MOINS TENDU chaque jour ...

Page sur

89 98MENTALEMENT ET PHYSIQUEMENT ... même quand vous n'êtes plus avec moi.

Et au FUR ET A MESURE que vous devenez ... que vous restez ... PLUS RELAXE ET MOINS TENDU chaque jour ... vous développez PLUS DE CONFIANCE EN VOUS ... plus de confiance dans votre capacité d'AGIR ... pas seulement pour ce que vous DEVEZ faire chaque jour ... mais plus de confiance dans votre habilité à faire tout ce dont vous VOULEZ être capable de faire ... SANS ANXIETE INUTILE ... SANS

INQUIETUDE. Grâce à cela ... CHAQUE JOUR ... vous vous sentez DE PLUS EN PLUS INDEPENDANT ... PLUS CAPABLE DE TENIR BON ... DE VOLER DE VOS PROPRES AILES ... DE VOUS DEBROUILLER TOUT SEUL ... même si les circonstances peuvent parfois être difficiles et éprouvantes.

*(Vous pouvez insérer ici les suggestions spécifiques pour la situation de votre client.)*

CHAQUE JOUR ... vous ressentez un SENTIMENT PLUS FORT DE BIEN- ETRE PERSONNEL ... UN SENTIMENT DE PLUS GRANDE CERTITUDE PERSONNELLE ... ET DE PLUS GRANDE SECURITE ... plus fort que tout ce que vous avez ressenti depuis longtemps, très longtemps. Et puisque ces choses VONT commencer à vous arriver ... EXACTEMENT comme je vous dis qu'elles vont arriver ... de plus en plus RAPIDEMENT ... et COMPLETEMENT ... avec de plus en plus de FORCE... à chaque fois que vous écoutez ces phrases... vous allez vous sentir BEAUCOUP PLUS HEUREUX ... BEAUCOUP PLUS SATISFAIT

... BEAUCOUP PLUS OPTIMISTE ... à tous points de vue. C'est pourquoi vous éprouverez un BESOIN beaucoup MOINS grand de vous en REMETTRE aux autres ... de DEPENDRE ... DES AUTRES. Vous saurez parfaitement bien ... COMPTER SUR VOUS-MEME ... AVOIR CONFIANCE EN VOUS ... et ... DEPENDRE DE ... VOUS-MEME ... DE VOS PROPRES EFFORTS ... DE VOTRE PROPRE JUGEMENT ... DE VOS PROPRES OPINIONS ... Vous vous sentez BIEN."