

Document 07

pour

Hypnose de base : HYP100

L'émergence

ÉMERGENCE

1 - Dans un instant, je vais compter de 5 à 1. En comptant jusqu'à 1, revenez à la pleine conscience. l'état d'éveil état d'éveil Vous vous sentez merveilleusement bien partout, mieux que vous ne l'avez été de toute la journée. Voulez-vous que cela se produise, permettez que cela se produise, regardez-le se produire. Numéro 5, se sentir détendu, et qui vous a fait ça ? Pas moi, je ne suis pas votre esprit. À l'intérieur de vous, vous avez un endroit merveilleux où vos capacités d'apprentissage sont renforcées, où votre créativité se révèle, où elle est exploitée pour atteindre vos objectifs, et où vous vous sentez vraiment bien partout. et vous vous sentez vraiment bien partout. Numéro 4, physiquement parfait, mentalement parfait, émotionnellement calme et serein. Vous voulez que cela arrive, vous le regardez arriver, vous le permettez. Numéro 3, vous vous sentez mieux que vous ne l'avez été depuis longtemps, et vous êtes curieux. Chaque muscle, cellule, tissu et fibre de votre être est de plus en plus détendu, chaque fois que vous pratiquez ce simple exercice de relaxation progressive. D'une certaine manière, vous vous souvenez de tout ce que vous avez dit ou fait aujourd'hui en hypnose. Et il n'y a pas de mal à oublier les choses dont vous n'avez pas besoin de vous souvenir pour l'instant. S'il reste des tensions liées aux activités de la journée ou de vieilles idées . . . Numéro 2, au moment où je dis le numéro suivant, permettez à ces tensions de disparaître. Expirez-les, laissez-les partir. Et bien et excellent, numéro 1, les yeux ouverts, se sentant merveilleusement bien et détendu. ouverts, vous vous sentez merveilleusement bien et détendu dans tous les sens.

POST TALK

(Complétez ce processus par des questions de suivi sur l'expérience vécue).

Vous vous êtes surpris vous-même, n'est-ce pas ?

(oui ou non).

Parlez-moi de cela.

(Évaluer la distorsion temporelle)

Combien de temps pensez-vous qu'il s'est écoulé ?