



Méthode d'autohypnose MP3

Vous recevez une méthode d'introduction en autohypnose. Elle vous permet de vous familiariser avec cet extraordinaire outil d'évolution.

Il y a 25 ans lorsque je suivais une formation pour devenir enseignant en sophrologie et autohypnose, cette simple méthode initiale devait être pratiquée au moins durant 20 séances avant de passer à la méthode suivante ! Les temps ont changé et les gens veulent aujourd'hui des méthodes rapides ... Dans le domaine du cerveau, tout est possible, cependant avec tout de même une certaine discipline.

En effet, il y a des réflexes à faire passer dans l'inconscient, donc il est tout de même nécessaire de réaliser plusieurs séances avant de passer à la suivante ou à un autre type de méthode. C'est bien pour cela que je vous encourage à écouter cette séance au moins 10 fois avant de tirer des conclusions. Même si cette séance n'a pas de but spécifique, si ce n'est une harmonisation générale de l'être (ce qui est déjà beaucoup), vous en tirerez un grand bénéfice, mais je répète, en la pratiquant régulièrement au moins 10 fois et cela idéalement à raison d'une fois par jour ou au minimum une fois tous les 2 jours.

Il est essentiel de comprendre que le calme intérieur, créant l'état de guérison par des suggestions et des fonctions de libérations des traumatismes du passé, est indispensable à l'activation de la guérison ou la modification de comportements inappropriés.

Pour vous donner un exemple clair et précis, il est impossible pour une personne qui a la migraine et ne prends pas de calmants, dans le même moment, de penser clairement à sa vie intérieure et de favoriser un état de guérison. Ceci pour dire que :

Tensions physiques = grandes difficultés de trouver des solutions

Le bien être total du corps lors des séances d'autohypnose est donc la première des attitudes à réaliser pour passer ensuite vers d'autres étapes.

Pour la pratique des séances, je vous propose pour les 2 à 3 premières séances de ne pas vous formaliser sur le fait de répéter les phrases après moi; car il faut absolument éviter une crispation. Vous tentez au mieux de la faire et si vous ne suivez pas tout, "lâchez" et écoutez". Votre cerveau fera le reste, faire confiance à son cerveau est aussi une des conditions importantes de la réussite en ce domaine. Après 3 à 4 séances, votre cerveau

aura mémorisé les phrases et vous les répétez facilement. Dès ce moment, ce sera en effet bien que vous répétiez les phrases car il est bien que vous soyez "participant" à vos séances.

Mon désir en proposant mes méthodes, est de donner la possibilité à chacun d'évoluer en fonction de ses possibilités, de son temps, de ses moyens financiers. Je suis toujours à disposition pour répondre à vos questions et vous aider à trouver le chemin le plus approprié à vos besoins, par email ou par téléphone. Je suis un professionnel de la santé avant tout, et suis toujours à chercher les meilleures solutions pour aider l'être humain, chaque jour j'apprends, je passe plus de 2 heures par jour, à apprendre de nouvelles méthodes, techniques, que cela soit dans les domaines de la santé ou dans des domaines techniques, ces heures je les prends de 6h00 à 7h30 et de 20h00 à 23h30, soit en plus de mes consultations quotidiennes et de ma ½ heure d'autohypnose journalière. Cela pour dire que mon cerveau est hautement stimulé (l'apprentissage quotidien est la meilleure chose pour le cerveau) et pourtant lorsque je lui demande à quel rendement il fonctionne, il me répond qu'il n'est qu'à 20% !!! Il me dit donc que je ne lui donne pas assez de travail !!! Mes nuits sont constituées de 5h30 à 6h00 de sommeil, la semaine comme le week-end, mon sommeil est d'une grande qualité car j'élimine presque toujours tout mon stress avant d'aller me coucher, et j'ai beaucoup de plaisir à réaliser tout ce que je fais. Chaque activité à son plaisir. Même si je tarde le plus possible à faire ma comptabilité, lorsque j'y suis intégré, j'y trouve du plaisir, chaque exercice comptable est rempli de nouveaux apprentissages !

Tout ceci pour dire que l'être humain est ILLIMITE !

Mais comment ? Je vais vous donner une explication.

Une personne très mal dans sa peau est à 100% de stress, elle peut même avoir des problèmes pour gérer des éléments simples de son quotidien, lacer ses chaussures, faire des achats, parquer sa voiture (des angoisses, des peurs paniques, etc.) et tout cela même si elle ne travaille pas ... Son cerveau est occupé à gérer les 100% de stress et ne peut fournir que très peu d'énergie pour le reste, ce qui est de la vie courante, ce n'est même plus un état de survie, mais de sous-vie qui est possible, on est proche du seuil de non retour momentané *

Avec un niveau de stress inférieur à 30% (stress utile et normal), il est alors possible de demander à son cerveau 900% d'activités !!! (Par rapport à la contribution qu'on lui demande normalement, mais pour lui, le cerveau, cela ne fait que 90%...).

Aujourd'hui, je pense que 20% des gens sont sous ce seuil et 30% des 80% restant, s'ils n'agissent pas, risquent de passer sous le seuil sous peu ! Je ne plaisante pas et suis très proche de la réalité. Il suffit d'entendre ce que l'on nous dit sur le monde de l'obésité. Le pourcentage d'obèse prévu pour l'an 2050 est effarant ! A cela si vous ajoutez toutes les personnes qui prennent régulièrement des médicaments pour pouvoir survivre ... Le compte y est.

* Le non-retour définitif est tout de même rare, cependant, le seuil de non-retour momentané peut plonger une personne pendant plus de 3 ans à rester au fond sans pouvoir trouver de solution.

Le vrai problème, c'est que lorsqu'il a atteint un stade de profonde difficulté (au seuil critique ou proche de celui-ci), l'humain met en place toutes les excuses possibles pour ne plus avoir le temps de réaliser une action saine pour lui. Soit il ne trouve pas le bon médecin, pas le bon thérapeute, pas le bon bailleur, pas le temps, etc... Il ne veut plus et ne peut plus comprendre qu'il engendre tout le processus dans lequel il s'emmêle. Il n'a plus le temps car il ne gère plus le temps et n'arrive plus à mettre des priorités.

Alors comment accéder à cet état de qualité ? Quel que soit quotidiennement le temps passé au travail ou dans différentes activités, il est essentiel de prendre une fois ½ heure par jour pour se retirer en soi, ou idéalement deux fois ¼ heure. Je parle de choses réalisables, dans notre monde d'aujourd'hui. En effet, je pourrai dire, quotidiennement deux fois 1 heure, bien évidemment. J'ai aussi envie de dire que le temps à passer en intimité avec soi (autohypnose, yoga, méditation, ballades en forêt, etc.) est en relation avec le plaisir que vous avez à vos occupations quotidiennes (travail, s'occuper des enfants, de la famille, etc.). Plus vous avez du plaisir dans votre vie quotidienne, plus votre vie est une "méditation" naturelle. C'est bien évident qu'une personne qui arrive au stade de non retour momentané est en dépression (même si elle n'est pas diagnostiquée comme dépressive) et peut tout à coup faire un "pettage de câble" et avoir besoin de 18 heures par journée pendant plusieurs mois pour se rencontrer dans son intimité...

Alors il est nécessaire d'agir avant cela ! C'est bien mon objectif en vous proposant de vous initier à l'autohypnose.

Une fois que vous avez expérimenté l'introduction à l'autohypnose, vous pouvez, soit venir suivre des cours au Centre Energie et Santé, soit continuer par vous-même. C'est avec plaisir que je vous conseillerai sur le titre du CD / MP3 à commander, en fonction de vos besoins.

Pour la confiance en soi, il existe actuellement 2 CD qui se suivent, les effets sont extraordinaires, pour arrêter de fumer, identique, une séance pour arrêter en 21 jours et une séance pour la suite, pour le soutien; et une des séances les plus libératrices et "**Auto-Guérison – identité**", elle permet de réaliser un vrai travail de libération des conflits passés. Et, bien d'autres méthodes que vous pouvez trouver en cliquant sur :

<http://url-ok.com/03e7bf>

Avec mes meilleures pensées

Marcel Bianchi



Marcel Bianchi

*Hypnothérapeute – Psychobiologie – Psychogénéalogie
Agrégé Assurances – RME – ASCA – ART*

Centre Energie et Santé

Ch. du Raffort

1032 Romanel s/Lausanne

Tél. 021 648 11 01 – Fax 021 648 11 02

Email : energiesante@bluewin.ch

Internet : energie-sante.ch