

## INTRODUCTION

**C**ommencer un voyage en auto-hypnose, c'est commencer un voyage qui va vous mener au cœur de vous-même.

L'auto-hypnose nous rapproche de nous. Elle nous ouvre des portes dont nous ne connaissons pas l'existence. Elle nous donne les clefs de la connaissance, de la guérison et surtout de l'autonomie.

Qui n'a pas rêvé un jour d'avoir le pouvoir de se soigner, d'améliorer ses compétences, de trouver en lui-même des réponses à des questions existentielles ?

Tout cela devient possible grâce à l'hypnose. Apprendre l'auto-hypnose, c'est se libérer du joug de la méconnaissance, vis-à-vis de soi.

Nous naissons aveugles aux possibilités qui sont en nous, et la majorité d'entre nous passe sa vie dans la même ignorance. Nous vivons en nous posant sans savoir les mauvaises questions qui nous mènent inexorablement vers de mauvais résultats. Nous ignorons que la majorité des réponses sont en nous. Nous ignorons notre réel potentiel et notre pouvoir intérieur.

Il existe pourtant des portes d'accès à nous-mêmes. L'hypnose en est une, très ancienne. Ce livre est là pour vous apprendre à utiliser cet outil. Pour vous donner les clés de vous-même.

Nous commencerons par voyager ensemble et, pour cela, je vous accompagnerai, vous pourrez lire, puis fermer les yeux et voyager... Ensuite, vous apprendrez le langage qui vous permettra de dialoguer avec cette partie de vous que l'on nomme l'Inconscient et qui, vous le découvrirez, cache des trésors insoupçonnables.

Et enfin, vous deviendrez autonome. Vous saurez utiliser l'auto-hypnose pour votre bien-être personnel, que ce soit dans le domaine de la santé, de l'amélioration de vos compétences (comme la concentration, la facilité à apprendre pour des examens, en sportif, etc.) ou encore pour vous débarrasser du stress ou de comportements gênants comme fumer ou grignoter.

Je ne peux pas nommer ici toutes les possibilités que va vous offrir l'auto-hypnose, car elles se conjuguent à l'infini, mais je vais vous apprendre ce qu'elle est, et comment l'utiliser.

Tout au long de ce livre, je vous donnerai également des exemples qui vous permettront de démarrer en douceur sur ce chemin de connaissance de vous-même.