

SOMMAIRE

Introduction	7
Imprégnez-vous d'Hypnose	9
I - Santé	15
Contacter l'Inconscient (avec lévitation du bras)	16
Bulle de ressourcement thérapeutique	35
Zen pour rester bien protégé (préventif)	45
Bon moral, meilleure santé (curatif)	56
S'adapter plus rapidement à un virus	67
Arrêter de fumer ou autre addiction (Recadrage)	77
Perdre du poids (Transformation hypnotique)	84
II - Qualité de vie	95
Bulle de ressourcement positive	96
Activer la Magie intérieure (méthode de Rossi)	109
Chasser des pensées négatives (Ancrage)	123
Faire cesser les pensées négatives (Critique)	130
Nettoyage émotionnel (Submodalités)	138
Retrouver la joie de vivre (Enfant intérieur)	145
Gérer le stress (apprentissage multi-niveaux)	153
Calmer l'anxiété (structures typées Pnl)	170
Surmonter la tristesse (métaphore & symbolique)	179
Soigner les blessures du passé (Réempreinte HH)	187
Accompagner pour un deuil	196
Deuil d'un être cher (métaphore & symbolique)	205
Hypersensibilité (Transformation HH)	213
Dépasser une peur (métaphore & symbolique)	222
Faire cesser une phobie (double dissociation)	230
Retrouver confiance en soi (nettoyer le passé)	240
Gagner confiance en Soi (Soi Idéal, métaphores)	250

Dépasser ses limites (ouvrir la conscience)	267
Problème de choix, de prise de décision	278
Booster la motivation (futurisation, THI)	289
Booster la créativité (métaphore, THI)	299
Changer de vie (destructeur de décision HH)	309
Métaphore : voyager en soi et changer	317
S'endormir au Pays Imaginaire	328
III - Evolution humaine	337
Expansion de conscience et TSS	338
Développer l'intuition (intérieurisation consciente)	346
Connecter Paix et Sagesse (connexion égrégoire)	356
Réussir sa vie (ouvrir la conscience)	362
Prendre un nouveau départ (éclosion)	373
Voyage en Imagination (initiatique)	380
Entrer dans la Magie (reconnexion et soin)	392
Nouvelle Lumière : renaître à soi-même	402
Bonus	
Devenir « Créateur de Réalité »	412
Conclusion	431
<i>Bonnes adresses</i>	435



Les séances proposées dans ce livre durent entre 25 et 40 minutes, ceci afin d'être vécues par la personne durant une consultation d'une heure, donc après l'anamnèse du début de rencontre.