Programme de certification en hypnose

Module 5

Le client est sous hypnose. Et maintenant ?

Programme de certification en hypnose

Table des matières

Approfondissements simples 1
Approfondissements complexes 1
Fractionnement 4
Suggestions standard 4
Phénomènes hypnotiques 5
La main collée 6
Lévitation de la main 7
Le véhicule analytique 8
Processus thérapeutique – La suggestion directe 10

Approfondissements simples

Comme nous l'avons déjà mentionné, un « approfondissement » simple a lieu immédiatement après que le client se trouve en transe. Selon le type d'induction que vous utilisez, vous pouvez commencer par des approfondissements simples, et ce dès que la personne effectue une action qui marque l'entrée en transe.

Un approfondissement simple prend le contrôle de la transe, donnant au subconscient du client des directives à suivre. Ce sont des directives simples qui lui disent de se détendre et de se laisser aller plus profondément à l'intérieur de lui-même. Voici quelques exemples :

Maintenant, détendez-vous de plus en plus profondément. Toute tension quitte chaque muscle de votre corps. Et alors que vous lâchez prise, mes paroles envoient des sensations agréables dans votre corps (soulevez la main de votre client puis laissez-la retomber), *et des idées agréables dans votre esprit. Et vous continuez à aller de plus en plus loin, de plus en plus loin dans la relaxation.*

Et dès que votre main touchera votre cuisse, vous vous trouverez en train d'entrer dans un profond état hypnotique… MAINTENANT (claquez des doigts) *! Profondément, de plus en plus profondément. C'est bien. Vous flottez, dérivez, rêvez, vous vous enfoncez, de plus en plus profondément, de plus en plus profondément à l'intérieur de vous. Plus vous allez profondément, mieux vous vous sentez. Et mieux vous vous sentez, plus vous allez profondément. C'est bien. Totalement, en transe.*

Vous pouvez aussi tirer profit de différentes sensations, mouvements et événements pour amplifier cet état. Voici quelques exemples :

Chaque clignement des yeux envoie des vagues de relaxation dans tout votre corps, alors que vous allez encore plus profondément dans la relaxation. C'est bien.

Installez-vous bien au fond de votre siège et allez 10 fois plus profondément. C'est bien. Chacune de vos inspirations vous emmène de plus en plus profondément. Chacune de vos pensées vous emmène plus profondément. Vous sentez le poids de votre corps s'enfoncer dans ce siège confortable, tandis que chacune de mes paroles vous relaxe encore plus.

Vous pouvez utiliser le toucher ou un mouvement du corps de votre client afin de déclencher un approfondissement :

Chaque fois que je touche le dos de votre main, vous allez 10 fois plus profondément dans la relaxation, c'est ça (touchez la main). *Plus profondément, maintenant. 10 fois plus profondément, c'est ça. De plus en plus profondément, de plus en plus détendu. Bien.*

Alors que je fais tourner votre épaule, laissez-vous aller encore plus profondément à l'intérieur de vous. Alors que je fais tourner votre épaule, relaxez-vous simplement et relâchez chaque muscle. Tout votre corps commence à se détendre, maintenant. De plus en plus profondément, c'est bien.

Chaque fois que je serre votre épaule, vous allez plus profondément (serrez), *plus profondément* (serrez), *totalement détendu… maintenant. Allez plus profondément* (serrez), *plus profondément* (serrez), *et plus profondément* (serrez). *C'est bien.*

Approfondissements complexes

- 10-0

Dans un instant, je vais compter à rebours de 10 à 0. Alors que je prononce chaque chiffre, vous trouvez que vous êtes plus détendu, plus calme, plus à l'aise. Avec chaque chiffre, vous entrez plus profondément en

hypnose. Et à 0, vous serez à un niveau profond de votre inconscient, là où votre esprit est totalement ouvert à mes suggestions. Maintenant…

10 - Vous vous laissez aller de plus en plus profondément. Vous devenez plus détendu, plus calme et plus à l'aise.

9 - Toutes les tensions vous quittent, alors que votre corps commence à se détendre…

8 - Chaque respiration vous emmène de plus en plus loin à l'intérieur de vous…

7 -

6 -

5 - De plus en plus loin … et … de plus en plus loin …

4 - Vous vous sentez merveilleusement bien. Parce que, plus vous allez profondément, mieux vous vous sentez. Et mieux vous vous sentez, plus vous allez profondément.

3 -

2 - Tout votre corps se dénoue, devient mou et paresseux. C'est bien, dénoué, mou et paresseux pendant que vous allez de plus en plus loin, de plus en plus loin…

1 -

0 - C'est bien, tout au fond. Maintenant, abandonnez-vous simplement à ce niveau profond d'hypnose. Ouvrez complètement votre esprit à mes suggestions pour que les idées et les pensées que je vous présente se mêlent à votre subconscient comme de l'eau qui coule dans un étang calme.

Escalier

Je voudrais que vous vous imaginiez en haut d'un escalier de 10 marches. Et vous pouvez voir qu'il est bien éclairé et très solide. Je veux que vous sachiez que c'est l'escalier de la relaxation. Dans un instant, quand vous commencerez à descendre les marches, vous allez vous rendre compte que chaque pas double votre relaxation. Et vous continuez à doubler votre relaxation grâce à chaque inspiration, grâce à chaque marche que vous descendez dans cet escalier.

En bas, tout en bas, se trouve un endroit de paix, de relaxation et de calme parfait, un profond état hypnotique, où vous laissez loin derrière vous tous les soucis du quotidien. Alors, vous êtes là au sommet des 10 marches et vous commencez à faire le premier pas pour descendre la marche 10, dans la tranquillité. C'est votre premier pas vers un état encore plus profond d'hypnose et vous sentez votre relaxation doubler.

Descendez au numéro 9, vous êtes de plus en plus détendu. C'est bien. Et vous continuez simplement à descendre. Au numéro 8, votre relaxation double, vous êtes de plus en plus profondément détendu. Descendez au numéro 7, à chaque inspiration vous êtes deux fois plus détendu.

6 - Chaque battement de votre cœur vous emmène deux fois plus loin.

5 - Chaque bruit que vous entendez vous emmène deux fois plus loin.

4 -

3 -

2 - Chaque muscle est totalement détendu.

1-

0 - Tout au fond. Loin, très loin, très profondément.

Relaxation progressive

Et alors que vous êtes bien installé, détendu et que vous appréciez cette merveilleuse expérience, je voudrais attirer votre attention sur le sommet de votre tête. Concentrez-vous sur cet endroit, en haut de votre tête. Vous remarquez toutes sortes de sensations et de tensions qui se trouvent là-haut dans votre scalp. Et, alors que vous prenez conscience de cela, laissez-vous allez, laisser le sommet de votre tête se détendre.

Sentez les tensions disparaître, pendant que chaque cellule, chaque pore et chaque follicule se dénouent, deviennent mous, se relâchent. Et laissez cette relaxation se répandre dans toutes les directions. Elle se répand sur les côtés de votre tête et par-dessus vos oreilles. Elle se répand à l'arrière de votre crâne, sur votre front, sur votre visage, vos joues et dans vos mâchoires.

Sentez comment cette relaxation se répand dans votre nuque et dans votre gorge. C'est une sensation paisible, calme, relaxante qui se répand jusqu'à vos épaules maintenant. Et vous remarquez comment cette détente se répand dans vos bras, vos mains, jusqu'au bout de vos doigts. Et elle vous emmène de plus en plus loin, de plus en plus loin, maintenant. C'est une sensation confortable, paisible, relaxante, qui se répand dans votre poitrine et dans vos hanches maintenant.

Et vous pouvez sentir cette relaxation qui se déplace vers le haut de vos jambes, vos genoux, vos tibias, vos mollets. C'est une sensation confortable, paisible, relaxante qui se répand dans vos chevilles, vos pieds, jusqu'à la pointe de vos orteils. Et tout votre corps se dénoue, devient mou et paresseux, très détendu, très calme, très confortable. C'est bien.

Traverser le 0

Dans un instant, je vais compter de 5 à 0. Et je voudrais que vous imaginiez voir ce 0 assis là-bas, loin, loin sur l'horizon. Très, très loin. Et dans un instant, quand je commencerai à compter à rebours, vous allez vous diriger vers ce 0.

Alors que j'effectuerai le compte à rebours, vous vous rapprocherez de ce 0. Et quand j'atteindrai le chiffre 0, vous arriverez à ce 0, vous traverserez son centre et vous entrerez dans la transe la plus détendue, la plus profonde que vous pouvez imaginer. Vous entrerez dans un état hypnotique profond, très profond. Une expérience merveilleusement relaxante.

Je commence maintenant à compter à rebours -

5 - Vous commencez à vous diriger vers le 0. Rapprochez-vous de plus en plus, de plus en plus près.

4 - Vous avancez, vous êtes de plus en plus près, maintenant. C'est bien. L'excitation grandit et vous commencez à ressentir cette merveilleuse expérience qui vous attend de l'autre côté de ce 0.

3 - Vous vous rapprochez de plus en plus.

2 - Vous êtes très, très près maintenant, et vous ressentez cette merveilleuse expérience hypnotique.

1 - Presque arrivé, très, très près, vous êtes presque arrivé… Presque…

0 – Cette sensation de détente et de paix qui se répand partout en vous, à travers vous, vous remplissant de l'intérieur vers l'extérieur. C'est bien. Traversez le zéro en son centre et appréciez cette merveilleuse expérience hypnotique. Sentez cette profonde sensation de relaxation et d'hypnose qui se répand en vous, qui vous remplit de l'intérieur. C'est bien.

Fractionnement

Le « fractionnement » est une technique d'approfondissement très populaire parmi les hypnothérapeutes. Elle suit la règle selon laquelle un esprit apprend à atteindre les plus profonds niveaux de transe, et ce, à chaque fois qu'il entre dans un état hypnotique.

Cette technique consiste à faire ouvrir et fermer les yeux plusieurs fois à la personne déjà sous hypnose. Chaque fois que les yeux s'ouvrent, le client se dirige, très légèrement, vers un état de conscience éveillée. Il s'agit de lui suggérer qu'à chaque fois qu'il fermera les yeux à nouveau, il entrera dans un état hypnotique encore plus profond qu'il n'était auparavant. C'est un outil surprenant, qui accomplit des merveilles pour amplifier une transe. En voici un exemple.

Dans un instant, je vais vous demander d'ouvrir les yeux. Je dirai «1-2-3- ouvrez les yeux ! » et à ce moment-là, vous ouvrirez les yeux et vous vous sentirez complètement éveillé.

Toutefois, lorsque je claquerai des doigts et dirai le mot « Dormez », vous fermerez juste les yeux et retournerez à cet état de relaxation et d'hypnose, mais 10 fois plus profondément qu'avant. Chaque fois que nous ferons ceci, vous irez 10 fois plus profondément qu'auparavant. Hochez la tête si vous comprenez.

(Hochement)

C'est très bien. Maintenant, 1-2-3 ouvrez les yeux ! C'est bien. Et DORMEZ ! Plus profondément, dix fois plus profondément. C'est bien, de plus en plus profondément, de plus en plus profondément.

Maintenant, 1-2-3 ouvrez les yeux ! Bien. Comment vous sentez-vous ?

Détendu.

Bien, DORMEZ ! Et détendez-vous encore plus profondément.

Encore une fois, 1-2-3 ouvrez les yeux ! Maintenant, DORMEZ ! Allez de plus en plus profondément, de plus en plus profondément à l'intérieur de vous.

Suggestions standard

Lors d'une séance d'hypnose, vous devez vous assurer de couvrir certains sujets ou thèmes, qui soit soutiennent la thérapie, soit pourraient la gêner. Pour cela, il existe un ensemble de procédures dites « standards » qu'il est conseillé d'effectuer lors de chaque séance.

Ce processus implique l'utilisation de deux séries de suggestions à mettre en place, une au début, l'autre à la fin. La première série de directives se place juste après l'induction et les approfondissements. Voyons exactement ce que vous incluez dans cette partie et pourquoi.

Bruits

Dans un premier temps, il est important, de traiter les bruits spontanés qui peuvent se produire durant la session. Il peut s'agir d'un camion de pompiers qui passe toutes sirènes dehors, d'un système d'alarme de voiture qui se déclencher, d'une porte qui claque ou encore d'une personne qui se met à parler fort.

Le risque, c'est que votre client ne sursaute et sorte de son état hypnotique à la suite de ces bruits inattendus. C'est pourquoi vous devez le préparez à l'avance à cette éventualité et lui suggérer que ces bruits extérieurs, s'ils se produisent, devront être un signal pour l'esprit de se détendre d'avantage ou de se concentrer encore plus sur le son de votre voix.

Ma voix vous accompagne

Il est tout autant important de faire savoir à votre client que votre voix va l'accompagner à tous les moments de la séance, quel que soit l'endroit où son esprit se rend. De cette façon, même s'il entre dans un profond état hypnotique, son esprit permettra à votre voix d'entrer.

Vous êtes en sécurité

Lors de la séance d'hypnose, votre client peut vivre une expérience au cours de laquelle peuvent surgir une peur réprimée ou d'autres émotions très chargées. Il est donc souhaitable d'ajouter une suggestion pour lui permettre de revenir rapidement dans la pièce, facilement et en toute sécurité, au cas où ce genre d'émotion serait trop intense pour poursuivre.

Une suggestion tout à fait adaptée serait de lui dire de se concentrer sur la sensation de ses pieds sur le sol ou de son dos contre le siège. Une fois cela fait, vous lui faites savoir que s'il doit revenir dans la pièce, il peut ramener son esprit à cette sensation et il se rappellera instantanément qu'il est en sécurité dans la pièce.

Préparation pour les urgences

Enfin, vous devez informer le client que dans l'éventualité d'une urgence réelle, il ouvrira instantanément les yeux, sera totalement éveillé et pourra quitter la pièce. De cette façon, vous ne devez pas vous inquiéter de faire sortir rapidement une personne étourdie et désorientée.

Voici un exemple de ce genre de suggestion :

J'aimerais que vous sachiez que de temps en temps, il se peut que vous entendiez des bruits, comme le passage d'une voiture, le claquement d'une porte ou des gens qui se déplacent et parlent. Et chacun de ces bruits vous fera vous concentrer davantage sur ma voix et vous emmènera encore plus profondément dans cet état de relaxation.

J'aimerais que vous sachiez aussi que ma voix accompagnera votre esprit partout où il ira. Votre conscient peut s'éloigner et revenir de temps en temps. Mais ma voix sera toujours avec vous, pour vous amener partout où vous avez besoin d'être.

Maintenant, vous pouvez sentir le poids de votre corps qui s'enfonce dans le siège. Cela signifie que vous êtes complètement en sécurité, ici dans cette pièce. Et chaque fois que vous ramenez votre attention à ce siège, vous saurez automatiquement que vous êtes en sécurité.

Et si jamais vous ressentez le besoin de revenir, concentrez simplement votre attention sur le siège et sachez que vous êtes complétement en sécurité. Toutefois, si vous entendez le bruit d'un danger réel et imminent, comme une alarme d'incendie ou un autre signal d'urgence, vous ouvrirez immédiatement les yeux et reviendrez à la pleine conscience, détendu et éveillé, totalement capable de vous lever et de quitter cette pièce sans aucun problème.

Phénomènes hypnotiques

Après l'induction, les approfondissements et les suggestions préliminaires, il est bon d'obtenir au moins une sorte de phénomène hypnotique appelés aussi « convincers » ou techniques convaincantes.

Cela va convaincre le client qu'il est sous hypnose et approfondir sa transe. Il s'agit simplement de faire réagir l'esprit et le corps d'une façon différente que lors de l'état de conscience quotidienne. Vous avez le choix parmi plusieurs types de phénomènes hypnotiques.

Les suggestions qui induisent le mouvement ou le manque de mouvement sont des techniques convaincantes très puissantes. Il peut s'agir de raidir complètement un bras, de le faire léviter, ou de faire coller une main à une table ou un mur. Cela peut être aussi de faire coller les pieds de quelqu'un au sol, ou faire en sorte que les paupières ne s'ouvrent pas.

D'autres phénomènes encore plus forts sont ceux qui demandent à l'esprit du client soit de créer dans son esprit quelque chose qui n'est pas là, soit d'enlever de sa conscience quelque chose qui est présent. Il peut s'agir d'induire une amnésie de son nom, ou de faire disparaître un chiffre de sa conscience.

Voyons maintenant quelques-unes de ces techniques.

La main collée

La « main collée » est un phénomène hypnotique excellent pour faire comprendre aux clients le pouvoir de l'hypnose. Vous allez hypnotiquement « coller » la main de quelqu'un sur un mur, une table ou un objet sans qu'il puisse la décoller. Bien sûr, une personne n'aurait normalement aucun problème à enlever la main d'un objet. Donc, même si c'est un simple phénomène à créer, la « main collée » agit comme une excellente technique convaincante.

Dans un premier temps, vous allez demander quelques actions de coopération de la part de votre client. Ensuite, vous lui faites placer sa main à plat sur un objet auquel elle va coller. Ce que vous voulez, c'est qu'il appuie sa main complètement à plat et donc qu'il mette un peu de pression dans sa paume. En même temps que vous lui expliquez ce qu'il doit faire, faites le geste avec votre propre main.

Ensuite, demandez au client de concentrer toute son attention sur un endroit de la main. À partir de là, vous allez commencer à donner des suggestions qui l'amèneront à imaginer que sa main est bloquée sur place.

Voici un exemple :

Bien, pouvez-vous tourner votre siège un peu vers moi, comme cela ? Et j'aimerais que vous vous asseyiez bien droit, les pieds à plat sur le sol. Maintenant, placez votre main droite à plat sur la table en face de vous (montrez). *Comme ceci.*

C'est bien. Maintenant, j'aimerais que vous choisissiez un point sur le dos de votre main et que vous le regardiez. Choisissez juste un point n'importe où sur le dos de votre main. Et concentrez-vous sur ce point, mettez-y toute votre attention comme si vous vous enfonciez de plus en plus profondément dans ce point.

Et tandis que vous continuez à vous enfoncer dans ce point, notez la sensation de vos pieds sur le sol. Notez aussi votre respiration. Et vous pouvez aussi remarquer tous les bruits que vous n'entendiez pas jusqu'à maintenant et qui vous entraînent encore plus profondément dans cette expérience.

Vous vous rendez compte, alors que vous continuez à vous concentrer sur ce point, que vous pouvez sentir votre main appuyée sur la table et la table presser contre votre main. À chaque inspiration, vous devenez de plus en plus absorbé. Et tandis que vous regardez ce point, vous voyez votre main, là ; vous la sentez sur la table et vous imaginez sentir une colle très puissante s'étaler entre votre main et la table.

Une colle très épaisse, une colle très puissante, qui s'étale entre votre main et la table. Alors que vous continuez à fixer ce point et que vous sentez la table sous votre main, vous pouvez imaginer cette colle qui s'étale partout, remplissant tous les creux et les espaces. Elle se fige, se colle solidement. Elle pénètre la peau, colle (claquez des doigts), *bloque* (claquez des doigts), *soude* (claquez des doigts) *la main sur la table.*

Et alors que vous la sentez (touchez un endroit sur la main) – *collée, bloquée, plus serrée encore – sur la table, remarquez que, si vous essayez de soulever la main, elle se bloque (*claquez des doigts) *et colle* (claquez

des doigts) *plus encore lorsque vous essayez. Allez-y, essayez de décoller* (claquez des doigts) *cette main, voyez comme elle se bloque* (claquez des doigts) *et colle* (claquez des doigts) *davantage maintenant.*

Lévitation de la main

Ce phénomène hypnotique est une technique convaincante tout autant excellente pour faire vivre aux clients l'expérience de l'hypnose. Comme son nom l'indique, elle suggère de soulever la main en l'air de façon inconsciente et naturelle. Ici, nous allons explorer deux exemples. Le premier démarre avec la fin de la « main collée ». L'autre se situe après les inductions et les approfondissements.

Lévitation de la main no.1 – Après la « main collée »

Bon, vous pouvez arrêter d'essayer. Parce que dans un instant, je vais toucher le dos de votre main. Et quand je le ferai, votre main se soulèvera en direction de votre visage, vos paupières se fermeront et vous entrerez dans un profond état hypnotique.

Maintenant (touchez la main). *C'est bien – ça commence. La main se soulève, s'élève et flotte vers votre visage. Comme si elle était poussée par un coussin d'air. Comme s'il y avait 10 gros ballons rouges gonflés à l'hélium attachés à votre poignet, tirant votre main de plus en plus en haut, de plus en plus haut maintenant.*

C'est bien, votre main se soulève et monte de plus en plus haut. Vos yeux commencent à se fatiguer, votre tête devient lourde, pendant que votre main continue à s'élever et monter. C'est bien – elle s'élève et monte, attirée vers votre visage, elle s'élève et monte, de plus en plus légère, de plus en plus légère – plus légère que l'air.

Et, au moment où votre main touche votre visage, vous ne pouvez que vous détendre et… DORMEZ ! Profondément, de plus en plus profondément, de plus en plus profondément…

Lévitation de la main no.2 – Après l'induction et les approfondissements

J'aimerais maintenant attirer votre attention sur votre bras gauche. Vous pouvez sentir votre main reposer confortablement sur la table. Mais remarquez que lorsque votre attention se déplace dans le bras, la main et le bout des doigts, puis du bout des doigts, dans la main et l'avant-bras, remarquez comme votre main gauche commence à se sentir de plus en plus légère.

C'est ça. De plus en plus légère. Très, très légère. Comme si la main et le bras étaient complètement creux, comme un ballon rempli d'hélium, qui flotte et se soulève et monte de plus en plus haut vers le ciel.

C'est ça. De plus en plus légère, de plus en plus légère, plus légère que l'air. Elle s'élève et flotte, de plus en plus haut, de plus en plus haut. Et, à un moment – très bientôt – votre main va être simplement attirée par votre visage. Comme si le visage et la main avaient une sorte d'attraction magnétique.

Et je ne sais pas si c'est plutôt le visage qui est attiré par la main ou la main qui est attirée par le visage. Mais, alors que votre main continue à s'élever de plus en plus haut, de plus en plus haut, devenant de plus en plus légère, de plus en plus légère, vous sentez cette sorte d'attraction qui pousse votre main plus haut et vers l'intérieur, de plus en plus haut, de plus en plus légère, plus légère que l'air.

Et vous sentez votre main qui est attirée vers le haut et vers l'intérieur. De plus en plus près de votre visage. C'est bien – de plus en plus près, de plus en plus près. Et dès que votre main touchera votre visage, la sensation de relaxation et d'hypnose augmentera dix fois plus.

Et vous sentez à présent votre tête commencer à tomber en avant, alors que cette attraction magnétique continue. Votre main s'approche de plus en plus près, de plus en plus près, et… DORMEZ ! De plus en plus profondément, de plus en plus profondément…

Le véhicule analytique

Un client avec un esprit analytique peut réagir à différentes suggestions, mais il le fera très lentement et de façon inconstante. Cela s'explique parce qu'il est concentré, puis se demande s'il fait ce qu'il faut, puis se concentre à nouveau, puis se demande si ça marche ou pas, et à nouveau la même chose, comme une sorte de va-et-vient.

Si vous avez remarqué ce genre de réaction après avoir effectué quelques tests de suggestibilité, vous avez probablement affaire à quelqu'un dont l'esprit est hyperactif et très analytique. Dans ce cas, il est nécessaire d'approfondir davantage l'hypnose, avant d'utiliser un diffèrent phénomène convaincant, appelé le « Test de profondeur ». Mais l'approfondissement devra être réalisé de façon très spéciale, en utilisant ce que l'on appelle le « véhicule analytique ».

Le véhicule analytique est une technique d'hypnose vraiment intéressante. Elle permet de guider le client vers un état hypnotique profond, pendant que son esprit conscient critique est occupé à effectuer une tâche que vous suggérez. Comme cette énergie mentale supplémentaire est occupée à faire quelque chose de spécifique, vous pouvez envoyer des suggestions de relaxation et vous adresser directement au subconscient, sans aucune résistance.

Rappelez-vous que si le client ne réagit pas complètement aux phénomènes convaincants, n'agissez pas comme si vous étiez déçu ou comme si quelque chose n'avait pas fonctionné. Projetez l'idée que tout ce qui se passe est parfaitement normal, exactement ce que vous vouliez. Et, sans rien ajouter, vous continuez votre séance et donnez au client une autre tâche à faire.

À titre d'exemple, vous pourriez demander au client d'imaginer qu'il écrit et efface des nombres sur un tableau en comptant à rebours de 100 à 0. Il pourrait écrire chaque nombre dans l'ordre, ou bien chaque troisième nombre, simplement pour lancer un plus grand défi à son esprit conscient. Et pendant que le client s'imagine les écrire et les effacer, vous lui donnez comme suggestion de se détendre davantage et d'aller plus profondément dans un état de relaxation.

Ou bien, vous pourriez lui demander de s'imaginer couché sur une plage à regarder le ciel. Puis vous lui faites imaginer que les nuages se joignent pour former le nombre 100. Ensuite ils se séparent et se rejoignent à nouveau pour former les nombres 99, 98, 97, etc. En même temps, vous insufflez des commentaires ayant trait à diverses informations sensorielles, ainsi que des suggestions destinées à détendre et relaxer plus profondément votre client. Voici deux exemples :

- Script : Véhicule analytique - Transformer les nuages

J'aimerais que vous vous imaginiez couché sur une plage de sable chaud, regardant le ciel. Et vous voyez quelques nuages qui flottent dans l'air, presque immobiles. Et vous êtes là, à regarder les nuages, vous sentez le sable chaud sous votre dos et sous vos jambes. Vous sentez l'air salé de l'océan, alors que vous entendez le bruit des vagues qui viennent et se retirent sur la plage.

Et j'aimerais que vous imaginiez que quelques-uns de ces nuages flottent l'un vers l'autre. Vous les regardez s'assembler, puis commencer à changer et prendre la forme du chiffre 100. Et une fois le nombre 100 formé, ils gardent cette position juste un instant, puis se séparent et retournent à leur place dans le ciel.

Et vous continuez à sentir le sable chaud sous votre corps, vous entendez le bruit des vagues, vous sentez la chaleur du soleil sur votre peau et remarquez que toute tension est en train de disparaître. Votre regard toujours attentif au ciel, vous remarquez que les nuages commencent à se rejoindre de nouveau, qu'ils changent pour prendre cette fois-ci la forme du nombre 99. Ils se rejoignent complètement pour former le

nombre 99. Et ils gardent cette position un instant, puis se séparent à nouveau et retournent à leur place, alors que vous vous détendez de plus en plus profondément.

Et pendant que vous sentez l'air salé de l'océan et peut-être une légère brise se soulever et envoyer des ondes de relaxation dans votre corps, vous regardez ces nuages et entendez le bruit des vagues, alors qu'ils commencent à se rejoindre une fois de plus. Et vous savez déjà que ces nuages vont former – c'est exact, le nombre 98. Et ils gardent cette forme juste un instant, puis commencent à se séparer et à s'éloigner, alors que vous vous sentez aller à des niveaux de plus en plus profonds de relaxation.

Parce que pendant que tout cela se poursuit, les nuages qui se rejoignent, puis se séparent, chaque fois changeant de forme pour le nombre suivant, vous vous sentez vous enfoncer un peu plus dans ce sable si confortable et chaud, avec la brise qui envoie des ondes de relaxation dans votre corps, alors que chacun de vos muscles commence à se dénouer.

Et tandis que vous continuez à regarder ces nombres qui diminuent, vous vous apercevez bientôt, très bientôt, que vous avez atteint un point où vous êtes complètement détendu mentalement et physiquement. Et votre conscient peut tout simplement savourer cette sensation, et n'a pas besoin de faire particulièrement attention à ce que je dis. Parce que votre inconscient m'entendra toujours clairement et réagira fortement à chacune de mes suggestions.

À partir de là, vous pouvez simplement effectuer un test de profondeur. Par exemple, faites imaginer au client que l'un de ses bras est tellement lourd qu'il ne peut le bouger même s'il essayait. Après avoir fait quelques suggestions, demandez-lui d'essayer de bouger le bras, pour découvrir qu'il reste collé à la chaise, trop lourd pour bouger.

Une autre variante consiste à demander à votre client d'imaginer un bâton flottant devant lui, marqué de chiffres de 1 à 36. Expliquez-lui que les nombres les plus élevés représentent un degré plus profond de relaxation. Donc, à 1, il est tout à fait conscient et pas détendu du tout, alors qu'à 36 il est complètement détendu. Vous pouvez ensuite demander au client d'aller à l'intérieur de lui, et de vous dire où il sent qu'il se trouve sur cette échelle. Pour tout ce qui est au-dessus de 17, il est dans un état de transe relativement profond et vous avez le feu vert pour aller plus avant ; 16 et moins, vous avez encore du travail à réaliser.

Ou encore, vous pouvez simplement retourner à un des phénomènes convaincants décrits plus tôt, comme test de profondeur. Cela devrait marcher cette fois-ci. Sinon, utilisez juste un autre véhicule analytique et testez de nouveau.

- Script : Véhicule analytique – L'horloge mystérieuse

Bien, ce que j'aimerais que vous fassiez maintenant, c'est d'imaginer que vous regardez une horloge, posée sur le mur devant vous. Et pendant que vous regardez la forme qu'elle a, les chiffres se mettent à apparaitre. Et en regardant de plus près, vous apercevez l'aiguille des minutes, et vous découvrez que cette horloge n'a qu'une seule aiguille.

Vous réalisez que cette horloge doit marcher de façon très différente à celles que vous avez vues auparavant. Parce qu'en plus, l'aiguille des minutes tourne aussi à l'envers. Et pendant que vous regardez attentivement les chiffres, vous remarquez qu'ils sont indiqués en minutes. De sorte qu'au lieu de voir en haut le chiffre 12, que vous verriez d'habitude, à la place vous voyez le chiffre 60.

Et à la place du 1, il y a un 5. Et 50 se trouve à place du 10 et 55 à la place du 11. Et quand l'aiguille des minutes se rapproche et passe le chiffre 60, elle se met à reculer vers 55, passe lentement devant 59, et vous la voyez, touchant chaque nombre. À l'intérieur de votre esprit, vous pouvez vous dire 59, reculant doucement vers 58 … jusqu'à 57 … reculant maintenant jusqu'à 56… Voilà le 55.

Et elle descend maintenant à 54. Pendant qu'intérieurement vous dites chaque chiffre, pour vous-même, vous n'avez pas besoin de faire attention aux mots que je prononce. Rien d'autre à faire que de regarder l'aiguille sur cette horloge, qui recule, descendant un chiffre à la fois.

Et votre corps se détend, toute la tension disparaît, alors que votre esprit s'ouvre complètement à mes suggestions, devenant totalement réceptif à chacune de mes paroles. Et consciemment, vous vous rappellerez peut-être de ce que je dis. Parce qu'une partie de vous se souviendra toujours, et réagira à un niveau profond et inconscient de l'esprit.

Processus thérapeutique – La suggestion directe

Comme son nom l'indique, la « suggestion directe » est très franche et directe. C'est le processus par lequel vous allez dire simplement au client ce que vous voulez qu'il fasse. Les hypnotiseurs de la « vieille école » utilisent uniquement cette méthode autoritaire pour influencer leurs clients. Toutefois, la suggestion directe peut aussi être employée de façon plus douce, ce qui est acceptable pour la plupart des gens.

Les pages suivantes sont remplies de scripts de suggestion directe, conçus pour répondre, à certains problèmes que peuvent rencontrer vos clients. Ces scripts doivent intervenir après les techniques convaincantes et les approfondissements.

Remarque : les inductions et scripts peuvent être lus, ils n'ont donc pas besoin d'être mémorisés.

Script - Renforcer l'estime de soi

J'aimerais que vous vous imaginiez marcher le long d'une belle plage, par une journée ensoleillée. Et vous pouvez sentir l'air marin, entendre le bruit des vagues qui viennent et repartent, vous pouvez voir le sable autour de vous et le sentir sous vos pieds. Tandis vous marchez, vous regardez vers le ciel et vous vous apercevez qu'il est presque clair, à l'exception d'un seul nuage qui flotte, solitaire, au loin.

Et vous remarquez comment la lumière se reflète et scintille sur la surface de l'eau ; vous la sentez sur votre la peau ; vous sentez qu'elle pénètre votre corps et vous réchauffe entièrement, de l'intérieur vers l'extérieur. Et tandis que vous continuez à marcher sur la plage, j'aimerais que vous remarquiez quelques mots écrits sur le sable, juste devant vous.

En vous approchant de ces mots, vous pouvez voir qu'ils décrivent des idées que vous aviez au sujet de vous-même, des idées qui vous empêchaient dans le passé de réaliser votre véritable potentiel.

Et tandis que vous scannez chacun de ces mots, écrits dans le sable, toutes ces vieilles étiquettes erronées qui ne vous servent plus, vous allez les effacer, soit en vous baissant et utilisant vos mains, soit en restant debout et en utilisant vos pieds. Vous allez simplement balayer chacun de ces mots au loin.

C'est ça. Effacez ces mots, balayez-les pour que le sable redevienne lisse, libre de toute marque. Prenez le temps nécessaire pour réaliser cela. Et dites-moi avec un hochement de tête quand le dernier mot aura disparu.

(Hochement)

Maintenant, vous pouvez reculer et laisser la mer remonter sur le rivage et aplanir autour de vous les endroits désordonnés sur le sable. Et, tandis que vous faites cela, tous ces mots, toutes ces vieilles étiquettes et opinions s'effacent de votre esprit, comme s'ils n'avaient jamais existé. Parce qu'en fait, le seul endroit où ces étiquettes ont existé, était dans votre esprit. Elles n'ont jamais été réelles, elles ne sont rien, juste de simples illusions du passé. Des illusions que vous étiez seul à voir.

Parce qu'il est évident que vous êtes un individu doué et capable, qui mérite d'obtenir ce qu'il désire vraiment. Et, dans cet endroit, à l'intérieur de vous, il ne manque rien. Il n'y a aucune limite et les possibilités de ce que vous pouvez accomplir sont infinies.

Et j'aimerais maintenant que vous vous retourniez pour faire face au chemin qui vous a mené ici. Vous allez prendre le chemin du retour, et tout en marchant au bord de l'eau, vous écoutez le bruit des vagues, vous sentez l'air marin et la chaleur du soleil sur votre peau. Vous êtes calme, confiant et détendu, parce que toutes ces illusions ont disparu de votre esprit, disparu de vos pensées, disparu de votre corps, c'est comme si un poids avait été ôté de vos épaules.

Vous vous tenez bien plus droit, bien plus sûr de vous. Notez comme votre respiration a changé, alors que vous inspirez profondément, avec des poumons puissants. Et, tandis que vous continuez à marcher, j'aimerais que vous sachiez que dans un instant, vous allez trouver un bâton, un caillou, ou un autre objet que vous pourrez utiliser pour dessiner sur le sable. Regardez autour de vous un moment et dites-moi quand vous l'avez trouvé.

(Hochement)

Qu'est-ce que vous avez trouvé?

Un bâton.

Un bâton. Donc, j'aimerais que vous preniez ce bâton dans vos mains et que vous écriviez de nouveaux mots dans le sable, des mots qui vous décrivent. Vous pourriez écrire « sûr de lui », « charismatique », « optimiste », « créatif », « ingénieux ». Je ne sais pas exactement ce que vous voulez écrire en premier, mais j'aimerais que vous preniez votre temps et que vous écriviez plusieurs mots de ce genre, jusqu'à ce que vous ayez rempli autant d'espace dans le sable que prenaient les mots inscrits auparavant. Et hochez la tête quand vous avez fini.

(Hochement)

Très bien. Maintenant, vous regardez ces mots et vous pouvez voir la personne fantastique que vous êtes. Vous avez le talent, l'intelligence, la force et le pouvoir de créer le genre de vie que vous souhaitez, une vie que vous concevez par vous-même. Et alors que vous réalisez cela maintenant, que vous regardez ces mots qui vous décrivent, imaginez juste emmener ces étiquettes dans différentes situations de votre vie.

Vous pouvez vous voir, vous tenant bien droit, vous avez une belle apparence et vous vous sentez merveilleusement bien. Vous êtes capable d'interagir avec plus de force auprès de vos amis, votre famille, vos collègues, et tous ceux que vous rencontrez. Et grâce à cela, vous construisez des relations solides et enrichissantes. Vous vous exprimez avec fluidité, assurance et volonté. Parce que vous dites ce que vous voulez dire et faites ce que vous voulez faire. Et c'est tellement facile et naturel pour vous d'être le meilleur de vous-même, d'être celui que vous êtes véritablement.

Et les gens vous traitent avec respect et écoutent attentivement tout ce que vous avez à dire. En fait, les gens vous admirent pour votre courage, votre force et votre ingéniosité. Parce que vous possédez maintenant en vous cette confiance et cette assurance nécessaire qui rayonne de l'intérieur de vous, comme un rayon de lumière qui inonde tous ceux que vous rencontrez. Vous êtes doté d'une énergie positive et puissante qui vous vaut le respect et l'estime que vous méritez.

Et, plus important que tout, vous vous respectez. Parce que vous avez confiance en votre capacité à faire face à tout ce qui peut vous arriver, avec succès. Et tous les mots négatifs ont simplement disparu, ils appartiennent au passé. Ils ont disparu à jamais de votre esprit et de votre imagination. Parce que tout ce qui existe dans cet espace, ce sont des mots positifs, des mots qui décrivent l'essence de celui que vous êtes vraiment.

Et, tandis que vous réexaminez ces mots positifs qui vous décrivent, vous ressentez une puissante énergie positive envahir chaque cellule et chaque fibre de votre corps. Et vous vous imaginez maintenant vivre dans un avenir merveilleux où vous réalisez des objectifs encore plus extraordinaires que vous ne l'auriez jamais cru auparavant.

Et vous pouvez imaginer ce que sera votre vie dans 5 ans. Vous aurez le plaisir de découvrir combien vous avez évolué et grandi et la personne que vous pensiez être à une époque, n'est plus qu'un lointain souvenir du passé, quelqu'un que vous ne pouvez même pas vous imaginer être maintenant.

Et, comme vous êtes 5 ans dans le futur, vous vous apercevez que vous pouvez seulement vous décrire en termes positifs. Parce que vous avez tant accompli pendant ces 5 ans, vous avez réalisé tant d'objectifs, que vous vous sentez puissant et tout à fait capable de réussir dans tout ce que vous entreprendrez à l'avenir.

Et la confiance en vous que vous ressentez vous a permis de rencontrer des personnes spéciales en mesure de vous aider sur votre chemin. Des personnes qui se sont toujours intéressées à vous et à ce que vous aviez à dire. Et vous dites ce que vous pensez avec confiance et charisme. Vous apportez toujours de la richesse lors de vos échanges avec les autres. Et vous remarquez que les gens vous admirent et recherchent votre avis sur certaines des questions les plus importantes de la vie.

Et parce que vous êtes confiant, enthousiaste et optimiste, parce que vous possédez des valeurs si fortes et si solides, vous pouvez indiquer à d'autres la bonne direction, et vous savez que vous faites une différence positive dans le monde.

- Script - Se débarrasser de l'anxiété

Et vous pouvez juste savourer ce merveilleux, relaxant état hypnotique, en sachant que cette expérience, cette merveilleuse, confortable et calme expérience se passe en vous. Elle vient de l'intérieur de vous, et toutes ces sensations font partie de votre réalité interne.

Car une partie de vous crée chaque sensation, chaque émotion, absolument tout ce que vous ressentez. Et parce que c'est vous qui les créez, vous pouvez disposer de cette sensation de confort et de cette relaxation, à chaque fois que vous en avez besoin. En fait, vous contrôlez complètement ces sensations. Juste pour vous montrer que c'est vrai, je vais vous demander d'inspirer à fond. Et lorsque vous expirez, vous vous sentez deux fois plus paisible. Très bien.

À nouveau, prenez une profonde inspiration… et expirez en doublant à nouveau cette sensation de relaxation. Le fait de pouvoir vous sentir plus détendu quand vous en avez envie, signifie que vous pouvez vivre cette merveilleuse expérience relaxante quand cela vous convient. Lorsque vous êtes dans cet état, rien ne peut vous inquiéter. Rien ne peut vous ennuyer ou vous toucher de façon négative. Vous êtes détendu, calme et à l'aise, parce que vous choisissez de l'être.

Et j'aimerais que chaque fois que vous prenez une profonde inspiration, vous vous remplissiez de ces sensations de confort et de relaxation. Et à chaque expiration, toutes les sensations négatives, tous les soucis, toute l'anxiété disparaissent simplement. Tout ce que vous devez faire, c'est d'inspirer et d'expirer trois fois très profondément, et vous retrouvez immédiatement cet état confortable et relaxant, encore plus profondément qu'avant.

Chaque fois que vous utiliserez cette technique, vous deviendrez plus détendu, plus calme, plus à l'aise que la fois précédente. Parce que vous apprenez à votre subconscient à accéder à votre réserve interne de bien-être, même dans des situations qui étaient difficiles auparavant.

Donc, chaque fois que vous vous retrouverez dans une circonstance qui aurait provoqué de l'anxiété dans le passé, votre inconscient ouvrira automatiquement votre réservoir interne de bonnes sensations et vous ramènera à un état de détente et de confort.

Calme et tranquille, paisible et détendu. C'est simplement qui vous êtes. Vous avez tout ceci à l'intérieur de vous, en vous. Votre inconscient possède les réponses à tous les défis de la vie. Et votre esprit peut résoudre n'importe quel conflit ou dilemme que vous pourriez avoir. Vous pouvez maintenant vous sentir totalement à l'aise et détendu, alors que vous permettez à votre subconscient de traiter vos préoccupations les plus importantes.

En toutes occasions, votre conscient peut rester calme, paisible et à l'aise. Chaque fois que le subconscient offre une solution raisonnable à une situation qui vous aurait causé de l'anxiété auparavant, une marée de bonnes sensations se répand dans tout votre corps, tandis que de nouvelles idées affluent dans votre conscience d'une manière très agréable.

Vous resterez en contrôle total de vos états émotionnels. Rien ne vous dérangera ou ne vous embêtera, rien ne vous inquiètera. Parce que vous savez que vous avez un inconscient qui travaille pour vous 24 heures sur 24. Vous pouvez vous sentir toujours en sécurité, car votre esprit interne complète divers processus de guérison qui vous permettront de vous libérer définitivement de toute forme d'anxiété.

En ce moment même, votre inconscient est en train de prendre tout ce qui vous troublait dans le passé et de le façonner en points d'apprentissage pour vous rendre plus fort, meilleur, et pour que vous demeuriez calme, à l'aise et tranquille. Tout cela est en train de se passer MAINTENANT, alors que vous continuez à apprécier cette expérience reposante et apaisante.

Vous apprenez aussi à accéder à toutes ces bonnes sensations à une vitesse accélérée quand cela vous est nécessaire. Et je ne serais pas étonné si d'autres autour de vous s'aperçoivent qu'un rayonnement de calme et de tranquillité émane de l'intérieur de vous.

Script - Faire disparaître le malaise social

Que vous soyez avec des amis, des inconnus ou dans un groupe, vous vous sentez détendu, calme et à l'aise. En ce moment, votre esprit intérieur est en train de réorganiser tout ce qui a besoin de l'être. Il effectue les changements et les ajustements nécessaires pour que vous ayez l'esprit clair et que vous soyez détendu en société.

Vous vous sentez bien en compagnie d'autres individus. À tout moment, vous pouvez parler facilement et avec confiance. Quand vous rencontrez des gens, vous les regardez droit dans les yeux et vous affichez un sourire chaleureux. Vous êtes convaincu de la valeur que vous apportez à une conversation. Vous avez confiance en vous et vous êtes confortable lorsqu'il agit d'exprimer votre opinion sur n'importe quel sujet abordé.

À partir de maintenant, vous êtes complètement calme et sûr de vous lorsque vous êtes entouré d'autres personnes. Vous savez que communiquer avec les autres est une partie naturelle de l'expérience humaine. C'est une partie naturelle de qui vous êtes. Quand vous participez à un échange d'idées de valeur, sur n'importe quel sujet, vous vous engagez totalement dans la conversation. Vous vous exprimez naturellement et simplement, et toute gêne disparaît, alors que vous demeurez détendu et concentré.

En fait, aucune idée négative ne peut survenir sur vous-même, lorsque vous vous concentrez davantage sur la conversation qui a lieu. Chaque fois que vous entrez en société, dès que vous passez le seuil d'une porte, vous ressentez une montée puissante de confiance en vous et cette sensation se répand à travers chaque cellule et chaque fibre de votre corps, amenant votre esprit à s'exprimer sur de nombreux concepts.

Vous êtes un individu unique, vous possédez vos propres idées, vos propres intérêts, vos propres passions et points de vue. Et, grâce à cela, vous êtes en mesure de rencontrer et d'approcher des nouvelles connaissances en vous tenant sur un pied d'égalité. Vous savez, aux niveaux les plus profonds de votre conscience, que vous êtes une personne qui a de la valeur, que vous êtes important et donc que vous méritez de communiquer avec succès dans toutes les situations.

Quand vous échangez avec une personne, tout ce que vous avez acquis d'informations pertinentes, d'expériences et de perspicacité durant votre vie, surgit dans votre esprit sous forme d'idées claires et faciles à exprimer. Grâce à cela, vous allez vous apercevoir que davantage de personnes, dans votre entourage, commencent à vous respecter. Vous allez vous faire de nouveaux amis et vous entendre mieux encore avec tous ceux que vous connaissez.

Vous pouvez parler aux gens sans effort et avec éloquence. Vous pouvez rire fort et vous sentir libre de vraiment exprimer ce que vous êtes à l'intérieur. À partir de MAINTENANT, toutes ces représentations sont vraies à 100%, votre inconscient accepte facilement toutes mes suggestions et elles deviennent une partie naturelle de votre réalité quotidienne.

Vous pouvez désormais interagir et communiquer avec toutes sortes d'individus. Et dans les jours, les semaines, les mois et les années qui viennent, vous découvrez qu'en réalité vous aimez être entouré de personnes. Et si vous vous projetez dans l'avenir, dans peut-être 2 ou 3 ans, lorsque vous regardez en arrière, vous vous rendez compte qu'être à l'aise dans un groupe est devenu tellement facile et agréable pour vous. Cela fait naturellement partie de vous, de votre personnalité, de ce que vous êtes.

Et alors que ces suggestions se scellent au plus profond de votre esprit et deviennent la réalité pour vous MAINTENANT, vous développez une force intérieure solide qui continuera à s'accroître, tous les jours, au fil des années.

Script - Guérir de phobies

À partir de maintenant, les peurs que vous éprouviez à propos de _____ appartiennent au passé. Vous êtes libre, complètement libéré de cette peur. C'est comme si un poids énorme avait été enlevé de vos épaules. Et le fait que vous êtes libre de faire ce que vous voulez, lorsqu'il s'agit de _____ est une absolue réalité pour vous. Et vous resterez libéré de cette peur, pour le reste de votre vie.

Et alors que vous continuez à vous détendre de plus en plus profondément avec chaque respiration que vous prenez, chaque bruit que vous entendez, chaque mot que je dis ; vous vous rendez compte que votre inconscient est en train de se libérer de cette peur, sans effort, facilement et naturellement. Votre inconscient crée ce changement, aux niveaux les plus profonds, tandis que votre esprit conscient continue de se concentrer sur les raisons et les résultats que vous voulez obtenir en venant ici aujourd'hui.

Vous êtes maintenant libre et sans entraves, complètement et absolument libéré de la peur de _____ qui vous empêchait d'avancer dans le passé. À la place de cette peur, votre inconscient vous apporte des pensées positives et de bonnes sensations qui vous donnent toutes les ressources nécessaires pour rester libre le reste de votre vie.

J'aimerais maintenant que vous vous imaginiez debout au centre d'une grande pièce silencieuse. Et vous remarquez que vous y êtes tout à fait en sécurité. Les murs sont d'une couleur agréable et douce. La pièce est calme et silencieuse, très paisible, très relaxante. Et cette pièce représente un endroit qui se situe profondément au centre de votre inconscient.

C'est là que vous conservez vos pensées les plus profondes. Tout ce que vous pensez, ressentez, dites et faites commence par une intention inconsciente. Et j'aimerais que vous imaginiez que, sur les murs de cette pièce, se trouvent accrochées des images de votre peur, différentes scènes, que vous avez créées dans votre esprit à propos de _____.

Toutes ces photographies contiennent les idées négatives auxquelles vous vous accrochiez. Elles représentent les tensions et les angoisses que vous avez vécues toute votre vie, à propos de ce problème. Et ce que j'aimerais que vous fassiez maintenant est d'arracher ces images des murs. Déchirez chacune de ces photos et faites-en une petite boule.

Maintenant, trouvez un endroit pour vous en débarrasser. Cela peut être une poubelle, une chaudière ou même une fenêtre ouverte. Mais trouvez un endroit pour vous débarrasser de ces idées négatives à jamais. Dites-moi quand vous aurez trouvé un endroit approprié pour détruire et éliminer ces photos.

Ça y est.

Qu'est-ce que vous avez trouvé ?

Une chaudière.

Bien. Jetez-y les morceaux de ces vieilles photos. Mettez-les toutes, pour qu'elles brûlent sans laisser aucune trace. Regardez la fumée qui s'échappe ; sentez l'odeur. Voyez toutes ces photos qui appartiennent au passé réduites en cendre, jusqu'à ce qu'elles aient toutes disparu. Dites-moi quand c'est fait, quand chacune des photos a été détruite, jusqu'à la dernière.

C'est fait.

Bien. Maintenant que ces vieilles craintes ont disparu, remarquez comme c'est merveilleux d'être libre et débarrassé du fardeau de _____, pour le reste de votre vie. Toutes ces peurs ont disparu. Elles ont disparu sans laisser de trace. Il n'en reste rien. Et vous êtes complètement libre de savourer la vie sans être enchainé par de vieilles idées.

Et alors que vous regardez autour de la pièce, vous pouvez voir qu'il ne reste rien de la négativité et des limitations passées. C'est un endroit où vous êtes désormais libre de créer et de faire ce que vous voulez. Cette pièce dégage une énergie positive et irradie une chaleur qui emplit la structure même de votre être.

C'est un endroit où vous vous sentez positif et en sécurité. Et vous savez maintenant que vous ne devez plus vous accrocher à des craintes, aversions ou limitations. Parce que vous êtes libre, libre de toute peur, de toute frustration et de toute idée négative à propos de _____. Elles ont complètement DISPARU de votre esprit et de votre imagination.

Et lorsque vous reviendrez dans un moment, vous apporterez ce changement avec vous. Vous ouvrirez les yeux, vous sentant totalement détendu, totalement éveillé, délivré et libre pour le reste de votre vie. Maintenant…

Script - Se libérer de la colère

Alors que vous êtes complètement calme, à l'aise et détendu, vous appréciez la sensation agréable de vous sentir si profondément en paix. Et vous permettez à votre esprit de retourner à un moment de votre vie où vous étiez très en colère, une expérience spécifique où vous ne contrôliez pas vos émotions.

Et alors que vous retournez à ce moment-là, prenez un moment pour voir ce que vous voyiez, écouter ce que vous entendiez et retrouver vraiment cette sensation d'être en colère. Et soyez attentif aux sensations physiques qui ont lieu dans votre corps, où elles commencent et comment elles se déplacent. Vous êtes peut-être conscient des pensées colériques qui traversent votre esprit, des tensions nerveuses, de la sensation de votre voix qui veut être plus forte.

Mais en rejouant cette scène jusqu'au bout, et même après sa conclusion, vous vous rendez peut-être compte que vous aimeriez revenir en arrière et changer les choses. Vous avez peut-être prononcé des mots que vous n'auriez pas dits si vous aviez eu l'esprit clair. Vous avez peut-être crié ou élevé la voix d'une façon qui ne correspond pas à votre véritable personnalité. Vous avez peut-être même fait des choses que vous regrettez maintenant.

Et lorsque vous revoyez ce scénario, maintenant, vous vous rendez compte que votre colère n'a rien fait pour améliorer la situation. En fait, elle a même permis aux choses de s'envenimer. Donc, j'aimerais que vous

laissiez cette scène disparaître, s'effacer et retourner là où elle doit être. Parce que vous savez qu'il n'y a aucun avantage, ni aucun intérêt à être aussi en colère et hors de contrôle.

Et à partir de maintenant, lorsque vous êtes dans une situation où la colère vous aurait submergé dans le passé, vous allez retourner instantanément dans cet état de paix et de tranquillité, ce profond état de relaxation et d'hypnose, où vous restez calme, centré et concentré sur la recherche de solutions bénéfiques pour tous.

Et vous mettez toute votre énergie mentale et émotionnelle à réunir tous ceux qui sont impliqués, à réduire les différences entre les gens, et à avancer vers une conclusion positive et sereine. Et grâce à cela, vous vous apercevez que vous devenez une personne plus calme, plus posée, une personne concentrée sur les résultats qui sont importants à obtenir dans chaque situation.

Et les choses qui, d'habitude, vous embêtaient ou vous énervaient glissent désormais sur vous. Elles vous effleurent juste comme une brise légère parce que vous vous maîtrisez. Et ce qui vous posait avant des problèmes, s'est transformé en une expérience excitante et une façon pour vous d'explorer d'autres possibilités.

Maintenant, j'aimerais que vous vous imaginiez assis dans une salle de cinéma vide, en train de regarder l'écran devant vous. Et imaginez que c'est vous qui êtes sur cet écran, à un moment dans l'avenir, confronté à une situation qui aurait auparavant provoqué votre colère.

Et alors que vous jouez cette scène, que vous regardez cette personne, là-bas, c'est comme si vous lisiez dans son cerveau. Vous savez exactement ce qui se passe dans sa tête, juste avant que la colère n'éclate. Vous pouvez voir la réaction se former dans son esprit, comment la colère commence, puis descend dans le cœur, pour créer des émotions qui se répandent dans tout le corps où elles s'expriment par la voix, le langage corporel et le comportement.

Prenez juste quelques minutes pour vivre cette expérience et dites-moi quand la scène est terminée et que la colère commence à diminuer.

Ça y est.

Bien. Maintenant, figez cette image. Et rembobinez cette scène au commencement, avant que la colère ne débute. Et j'aimerais que vous recommenciez à jouer cette scène de nouveau. Cette fois-ci, juste avant que les pensées négatives commencent à se former, imaginez plutôt que vous cherchez des solutions créatives et des moyens pour améliorer la situation.

Voyez la scène se jouer, alors que les nouvelles idées et solutions positives prennent racine. Regardez comment l'esprit produit une attitude et une énergie bien plus positive qui se déplacent dans le corps et le cœur, créant un comportement et un ton vocal bien plus agréable. Et voyez comment cela crée une dynamique tout à fait différente et oblige les autres personnes concernées à trouver, elles aussi, de nouvelles façons de réagir.

Et vous vous sentez à l'aise, calme et posé, confiant dans votre capacité à trouver des solutions pour le bien de tous. Et vous pouvez vous imaginer emporter cette confiance avec vous, peut-être 6 mois dans le futur. Voyez comme votre vie est devenue différente, plus sereine. Parce que vous êtes beaucoup plus calme, plus détendu et vous n'êtes plus affecté par ces petits agacements qui vous contrariaient.

En fait, la colère est devenue chose du passé. Avec le temps, elle s'est éloignée de votre vie quotidienne. Parce que c'est devenu tellement naturel pour vous d'accepter les choses de manière calme.

Et vous projetez une énergie positive, une attitude si détendue que les gens se sentent vraiment à l'aise et viennent vous voir pour que vous leur donniez des conseils dans diverses situations. Parce que vous avez

maintenant l'esprit clair, et que vous êtes connu pour gérer et analyser les choses avec intelligence et une perspective juste. Parce que vous savez désormais prendre les événements, quels qu'ils soient, avec calme.

Et parce que votre esprit n'est plus encombré de pensées coléreuses qui vous freinaient dans le passé, vous avez plus d'énergie pour faire les choses importantes. Vous êtes plus productif, plus efficace et vous communiquez mieux avec les autres. Vous avez de meilleures relations et vous êtes bien plus sûr de vous, bien plus que vous ne l'auriez jamais pensé, sachant que vous ferez face calmement et avec succès à chaque situation qui se présentera, à partir de maintenant.

- Script - Mieux dormir

Et tandis que vous demeurez très profondément détendu, vous flottez, vous rêvez, vous dérivez, comme si vous étiez posé sur un coussin d'air. Votre esprit est calme et vous remarquez que toutes les pensées de votre journée disparaissent peu à peu. Et alors que vous vous détendez de plus en plus profondément avec chaque respiration, j'aimerais que vous vous concentriez sur les muscles de vos pieds. Vous allez laisser chaque muscle et fibre de vos pieds se dénouer, devenir mou et totalement détendu.

Et vous allez permettre à cette sensation de relaxation, de se répandre dans vos chevilles, vos mollets et vos tibias. Ressentez chaque muscle, nerf et fibre de vos mollets commencer à se dénouer et à se détendre. Cette relaxation continue à remonter vers vos genoux maintenant. Et voyez comme c'est agréable de sentir vos genoux, se relâcher, devenir totalement mous.

Laissez maintenant cette relaxation remonter encore plus haut, pour que chaque muscle de vos cuisses se dénoue, s'amollisse et se détende complètement. Et vous sentez votre corps devenir très, très lourd, même commencer à s'enfoncer dans ce siège. Alors que cette sensation de relaxation se répand jusqu'à vos hanches, et vous ressentez tous les petits os et les fibres de vos hanches qui s'effondrent simplement les uns après les autres.

Cette détente continue à se déplacer vers votre abdomen, et vous percevez chaque muscle qui commence à se dérouler et s'amollir. Et sentez cette relaxation qui remonte encore plus haut, dans votre poitrine où chaque muscle, nerf et fibre deviennent mous, flasques et complètement détendus.

Et remarquez comment cette sensation de relaxation se répand tout le long des clavicules et dans les épaules, de sorte que vos épaules se détendent et s'affaissent. Vous percevez maintenant cette relaxation qui se répand dans vos bras, dans vos mains et vos doigts, de manière à ce que chaque muscle ici aussi se détende complètement.

Et vous pouvez laisser cette sensation remonter à votre cou et votre gorge, puis dans votre mâchoire. Et remarquez comme votre mâchoire commence à se relâcher et s'affaisser. Et vous sentez cette relaxation se répandre dans vos joues, votre nez et vos paupières, derrière et sur les côtés de votre tête, dans votre front, tout en haut de votre crâne, alors que votre corps entier se dénoue, devient mou et paresseux. C'est ça ; dénoué, mou et paresseux.

Et alors que vous m'écoutez, il n'y a rien à faire, rien à penser, seulement sentir votre corps entrer de plus en plus profondément dans ce merveilleux état de relaxation et d'hypnose. Et tandis que vous vivez cette expérience, maintenant, j'aimerais que vous vous imaginiez chez vous, vous préparant à aller vous coucher. Laissez-vous complètement aller pour que ce scénario devienne une réalité pour vous.

Vous entrez dans votre chambre, vous préparant à aller dormir, vous regardez autour de vous et vous voyez tout ce qui s'y trouve. Et lorsque vous vous allongez, vous pouvez entendre plein de différents bruits, le ronflement des appareils ménagers, le bruissement des couvertures, même votre propre respiration. Et si vous écoutez avec attention, vous pourrez certainement entendre les battements de votre cœur.

Et tandis que vous vous préparez à dormir, votre esprit est totalement calme et détendu. Vous ne pensez à rien, vous n'avez aucune sensation hormis celle de chaque muscle qui se dénoue, se relâche et devient complètement détendu.

Et votre corps s'enfonce simplement, de plus en plus profondément dans ce lit confortable. Vous n'avez aucun souci, aucune inquiétude. Toute tâche du jour ou tout problème qui pénètre votre esprit, vous aide à vous concentrer davantage sur la sensation de confort et de relaxation, et sur vos muscles qui sont totalement relâchés maintenant.

Et lorsque vous vous endormirez, vous dormirez profondément et merveilleusement bien pendant toute la nuit. Vous ferez de beaux rêves qui vont aideront à aller encore plus profondément dans ce sommeil paisible et reposant. Et vous vous réveillerez totalement reposé, rafraîchi, alerte et plein d'énergie, prêt à vivre une journée fantastique.

Et le fait de poser votre tête pour dormir enverra un signal à votre esprit inconscient de vous ramener à ce merveilleux état de paix et de relaxation, juste quelques instants avant que vous ne pénétriez naturellement dans ce sommeil profond et reposant.

Chaque fois, vous dormirez bien et profondément. Et quand vous vous réveillerez, vous vous sentirez complètement reposé, frais et alerte. Vous aurez l'esprit clair, vif et précis, votre corps sera totalement revigoré et rechargé. Et vous vous sentirez merveilleusement bien et confiant dans votre capacité à affronter la journée qui s'annonce.

- Script - Atteindre ses objectifs

Cette session est conçue plus particulièrement pour les personnes qui pensent qu'une espèce de force interne les retient ou sabote leurs efforts de réussite.

Vous êtes détendu et paisible, et vous pouvez vous rendre compte à quel point vous êtes un être complet, capable et puissant ; un être unique, talentueux et étonnant. Et vous savez que vous méritez de réussir tout ce que vous entreprenez. Vous méritez tout ce qu'il y a de merveilleux dans la vie, de vous sentir bien dans votre peau, d'apprendre et d'évoluer.

Et parce que vous savez maintenant que vous méritez amplement de réussir, votre inconscient commence à effectuer les changements et les ajustements nécessaires pour que cela devienne une vérité absolue pour vous.

Maintenant j'aimerais que vous vous imaginiez dans un an, lorsque vous avez déjà atteint beaucoup des objectifs que vous vous êtes fixés. Et alors que vous vous regardez, là-bas dans l'avenir, vous remarquez que vous avez l'air calme et à l'aise. C'est parce que progresser et atteindre vos buts est devenu maintenant totalement naturel pour vous. Et les gens autour de vous, vous traitent avec encore plus de considération et de respect qu'auparavant.

Car vous avez démontré votre valeur dans des situations différentes et parfois difficiles. Vous avez fait preuve de ressources, de confiance en vous, vous avez montré votre engagement à réussir tout ce que vous avez décidé réaliser. Et les gens aiment ces valeurs en vous. Ils veulent être près de vous, pour sentir l'énergie que dégage votre incroyable pouvoir intérieur qui irradie au centre de votre être comme des rayons de pure lumière blanche.

Et vous êtes totalement à l'aise avec cette nouvelle attention et ce nouveau respect qu'on vous témoigne. Vous êtes totalement à l'aise avec les personnes qui vous prennent en exemple. Parce que vous savez tout au fond de vous que vous méritez de réussir, vous méritez d'être heureux et vous méritez le respect des autres.

Et maintenant projetez-vous plus loin dans le temps, dans deux ans, en train de vivre une vie avec beaucoup plus de succès qu'auparavant. Vous avez bien plus de succès que vous n'en avez jamais eu, encore plus de

succès que l'année précédente. Vous croyez en vous. Votre confiance en vous et votre estime personnelle, tout cela s'est multiplié plusieurs fois au cours de l'année. Et cette fois-ci, vous voulez relever des défis encore plus grands, vous êtes déterminé à atteindre des buts encore plus importants.

En fait, vos succès et réussites sont devenus si grands qu'ils ont touché tous les domaines de votre vie. Et parce que vous êtes devenu le parfait exemple de ce que d'autres peuvent accomplir dans leurs rêves, vos paroles ont du poids et énormément d'influence.

Et vous pouvez maintenant vous projeter dans cinq ans et vous voir vivre une vie encore plus réussie. Et vous êtes encore plus à l'aise avec votre réussite que vous ne l'avez jamais été. C'est devenu si facile pour vous, si naturel. La réussite fait partie intégrante de votre esprit et de votre corps. Et vous méritez toutes opportunités que la vie peut offrir.

Car tout au fond de vous-même, vous avez toujours su que vous aviez de la valeur, vous avez toujours su que vous méritiez de réussir. Seulement maintenant cette vérité est entièrement intégrée dans votre réalité. Et vous allez simplement vous laisser réussir comme vous auriez toujours dû le faire, facilement, naturellement, automatiquement.

Et votre réussite ira en augmentant avec le temps. À chaque accomplissement, vous aurez accès à plus de ressources, de talents et d'habiletés qui vous feront réaliser vos buts de manière plus rapide et efficace. C'est bien. Laissez s'effectuer ces changements au niveau inconscient et rendez-vous compte que vous allez toujours de l'avant, que votre réussite s'accroît avec le temps et déborde dans chaque domaine de votre vie.

À partir de maintenant, vous progressez dans le monde, avec détermination, confiance et force. Votre lumière intérieure et votre force sont source d'inspiration pour les autres. Vous pouvez aider le monde à devenir un endroit meilleur, juste en étant vous-même et en donnant l'exemple. Et vous vous projetez dans 10 ans, dans 20 ans, avec encore plus de réussite. À chaque étape vous avez plus de succès et vous êtes plus à l'aise dans votre vie.

Dans un instant, je vais vous ramener à votre état de conscience éveillée. Je vais compter de 1 à 5. À 5, vous ouvrirez les yeux et vous vous rendrez compte que vous avez changé en mieux. Vous aurez compris que vous êtes devenu quelqu'un pour qui la réussite est simplement une partie naturelle de sa vie quotidienne. Et vous vous sentirez à l'aise avec tout ce que vous désirez accomplir.

À partir de maintenant, il y aura un moment dans la journée où une des actions que vous entreprendrez, prouvera votre valeur et votre droit à accepter chaque opportunité qui se présente à vous. Ce soir, vous ferez une action qui confirme que vous méritez de réussir. Demain, vous réaliserez autre chose et le surlendemain, autre chose encore.

Bientôt, vous aurez effectué un très grand nombre d'actions qui vous engageront plus encore, et vous pousseront à réaliser vos souhaits les plus profonds, faisant du succès une partie naturelle de votre personnalité. Je vais maintenant commencer le décompte pour vous faire revenir à la pleine conscience, à 1…

- Script - Se débarrasser de mauvaises habitudes : L'alcool

Et à partir de ce moment, vous êtes libre. Libéré de l'envie de boire de l'alcool. Et c'est merveilleux de se sentir totalement libre. Vous allez demeurer ainsi, libéré de cette habitude de consommer de l'alcool.

Cette suggestion, cette idée, va rester dans votre esprit pour le reste de votre vie, elle va devenir plus forte et plus réelle chaque jour. Parce que vous n'avez plus aucun désir de boire de l'alcool, quel qu'il soit, et dans aucune situation. Et ce changement s'est opéré, non parce que je le dis, mais parce que vous avez créé de nouvelles normes pour vous-même et avez passé un accord avec votre subconscient.

Vous êtes libéré de l'habitude de boire de l'alcool pour toujours, parce que c'est ce que vous voulez. Vous savez que grâce à ce changement, votre vie va s'améliorer de bien des façons. Vous allez être en meilleure

santé, avoir plus d'énergie, plus d'argent à dépenser et plus de temps pour ce qui compte vraiment. Pour vous, boire est désormais un concept absurde, qui ne vous attire pas du tout.

Et parce que vous voulez effectuer ce changement, votre inconscient accepte ces suggestions et les garde au plus profond de lui. Maintenant, l'idée de l'alcool telle que vous l'aviez est en train de disparaître de votre mémoire. Elle est partie, comme quelque chose qui ne vous appartenait pas, comme lire l'histoire d'un autre dans un livre. Ou encore comme un rêve qui disparaît lorsque vous essayez de vous en souvenir.

Et tandis que vous continuez à vous détendre profondément, avec chaque inspiration que vous prenez, chaque bruit que vous entendez et chaque parole que je prononce, laissez votre inconscient renforcer ces suggestions de la façon qui lui convient le mieux. Parce que, tout comme votre inconscient fait circuler le sang dans votre corps vingt-quatre heures sur vingt-quatre, tout comme il fait battre votre cœur et pousser vos cheveux, sans le moindre effort, vous pouvez lui faire confiance pour mettre en œuvre ces suggestions avec la plus grande précision.

Il y a bien des avantages à effectuer ce changement (énumérez les motivations personnelles du client). *Vous passerez plus de moments de qualité en famille, car vous aurez l'esprit clair et sobre. Vous aurez plus d'argent à dépenser pour ce qui en vaut la peine et disposerez de plus de temps pour faire ce que vous aimez. Et le fait que vous soyez ici aujourd'hui montre que vous vous êtes déjà engagé à amener ces avantages dans votre vie.*

Car vous êtes libéré du fardeau de l'alcool, sous toutes ses formes et dans toutes les circonstances. Et vous vous sentez merveilleusement bien à l'idée des possibilités illimitées qui s'offrent à vous. Chaque jour, à votre réveil, les avantages de faire ce changement apparaissent à votre esprit. Et à ce moment-là, vous vous sentez fabuleusement bien, sachant que vous vivez selon votre véritable potentiel.

Il n'y absolument rien au monde qui pourrait vous faire abandonner votre liberté à nouveau. Vous n'avez aucune envie de boire de l'alcool, vous êtes libre. Cette ancienne envie de boire de l'alcool a disparu (claquez des doigts), *disparu* (claquez des doigts) *complètement disparu de votre esprit et de votre mémoire, comme un rêve qui s'éloigne et s'estompe de plus en plus lorsque vous essayez de vous en rappeler.*

Et vous vous sentez soulagé que cela soit vrai maintenant pour vous. Avec chaque inspiration, vous êtes de plus en plus calme, de plus en plus détendu, sachant que votre inconscient renforce toutes ces suggestions aux niveaux les plus profonds. Et tandis que vous continuez à vous détendre, physiquement et mentalement, ces suggestions se tissent naturellement dans la trame de votre esprit.

Maintenant, j'aimerais que vous vous imaginiez debout devant un miroir. La personne qui vous regarde de l'autre côté est libre. Observez comment elle se tient, comment elle respire. Elle arbore un air de confiance en elle, une attitude de contrôle complet sur son monde. Elle est heureuse, elle réussit, c'est une battante, purement et simplement.

Et alors que vous regardez cette personne, sachez que c'est vous. Vous êtes libre, libre à jamais du fardeau de l'alcool. Vous êtes sûr de vous et contrôlez votre monde, vous contrôlez votre esprit, votre corps, vos émotions et votre comportement.

- Script - Acquérir de nouvelles compétences : Prise de parole en public

À partir de cet instant, vous prenez la parole en public de façon passionnée et puissante. Vous êtes quelqu'un qui parle de façon éloquente et efficace devant un groupe de personnes. En fait, communiquer avec force et détermination est simplement une de vos qualités naturelles. C'est une partie instinctive de votre personnalité qui se projette de l'intérieur de vous sans aucun effort.

Vous vous sentez à l'aise avec les gens et êtes absolument certain de votre habilité à vous exprimer d'une façon qui corresponde aux besoins de chacun. Vous prenez des idées complexes et les divisez en simples points, de manière à ce que chacun puisse comprendre.

Vous êtes un orateur passionné et puissant. Et vous ajustez de façon intuitive le ton de votre voix de manière à produire le plus d'impact possible sur votre public. Quand vous parlez devant un groupe, vos sens s'aiguisent automatiquement pour vous permettre de percevoir le moindre indice dans la réaction des gens. Cela vous indique exactement ce qu'ils ont besoin d'entendre et où mener la discussion.

Chaque fois que vous lisez quelque chose sur un point possible de discussion, votre inconscient absorbera toute l'information pertinente sur ce sujet, et vous vous en rappellerez avec une facilité incroyable lorsque vous serez amené à exprimer votre point de vue. Lorsque vous entendrez parler d'un sujet intéressant, que ce soit à la télévision ou à la radio, votre inconscient s'ouvrira immédiatement et absorbera chaque information qu'il serait pertinent d'utiliser plus tard. Tout au long de la journée, votre inconscient établira de nouvelles connexions entre les différentes informations qui s'appliquent à votre sujet, créant de nouvelles associations et interprétations.

À partir de maintenant, vous êtes un orateur passionné et puissant. Le fait que vous soyez ici signifie que vous avez fait un investissement important dans votre propre développement. Vous avez fait quelque chose que peu de gens prennent le temps de faire. Et cela veut dire que vous continuerez à progresser dans la prise en parole en public, à chaque fois que vous parlerez devant une audience.

Vous avez déjà réussi beaucoup des choses dans votre vie. Vous avez appris à marcher, à parler et à effectuer bien d'autres tâches complexes sans faire beaucoup d'effort conscient. Et chaque accomplissement effectué dans votre vie, que ce soit apprendre à écrire votre nom ou lire un livre, a été une réussite.

Une partie de vous sait comment gagner, apprendre une nouvelle compétence et l'intégrer naturellement à votre personnalité. Et votre inconscient peut dorénavant utiliser cette capacité de faire appel à vos talents intérieurs pour que vous deveniez un orateur passionné et puissant.

- Script - Abondance

Et, alors que vous êtes assis là, à écouter ma voix, vous sentant calme, confortablement installé, et complètement détendu, vous vous abandonnez complètement à cette expérience et vous réalisez que les limites qui, d'après vous, vous retenaient auparavant étaient uniquement des créations de votre mental.

Et j'aimerais maintenant que vous vous imaginiez comme un arbrisseau, une jeune plante. Vous tirez de l'eau et des éléments nutritifs de la terre pour grandir et vous élever vers la lumière. Et alors que le soleil rayonne sur vous et pénètre vos cellules, vous sentez que vous accumulez de l'énergie et de la force pour croître et vous étirer vers le ciel.

C'est cela, vous grandissez et vous vous allongez, et à mesure que vous vous déployez, vous vous emplissez d'énergie. Vos feuilles commencent à s'étirer sur les branches. Elles sont épaisses et abondantes, absorbant encore plus de ce soleil qui déverse la puissante force vitale de la nature à travers vous.

Et en même temps, vous puisez de la vie et de l'énergie de la terre. Vos racines s'enfoncent profondément dans le sol, alors que vous continuez à grandir et à vous développer. Votre tronc s'épaissit et devient de plus en plus solide, plus large, plus fort, alors que vous continuez à vous étirer vers le soleil.

Et, tandis que vous vous transformez, que vous utilisez tous les éléments nutritifs que vous pouvez recueillir de la terre et du ciel, c'est naturel de réaliser que vous pouvez aussi contribuer au monde qui vous entoure en offrant de l'ombrage à ceux qui passent sous vos branches.

Parce que vous êtes de plus en plus large, imposant et solide. Vos branches sont puissantes et pleines. Vous êtes devenu une force dans l'environnement, une force capable d'influencer le monde autour de vous. Et vous

continuez à croître, à vous développer, devenant de plus en plus solide, de plus en plus ferme, vous allongeant vers le ciel.

En même temps, vous vous rendez compte que vous devenez riche d'une abondance sans limites dans chaque domaine de votre vie. Et à partir de maintenant, cette sensation de croissance, de force et d'abondance va se déverser sur le reste de votre existence. Ce sentiment que vous éprouvez, d'être puissant et d'influencer votre environnement, vous allez l'intégrer dans toutes vos interactions avec les autres, dans tous les défis auxquels vous faites face.

Et à l'image de l'arbre qui extrait sa subsistance de la terre et du soleil, vous puisez naturellement du monde qui vous entoure toutes les ressources, les opportunités, les personnes et l'énergie qu'il vous faut pour continuer à construire richesse et abondance.

Parce que, comme toutes vos branches continuent à s'allonger et votre portée à s'étendre, vous continuez à vous étirer, atteignant des sommets de plus en plus hauts. Et vous sentez la force de votre tronc, la façon dont il vous vous stabilise et envoie ses racines loin dans le sol. Parce que vous êtes solide, vous savez ce qui est important. Vous possédez une base solide de principes et de connaissances, des principes qui vous donnent la force de continuer à croître vers le ciel.

Et, vous continuez à grandir, vous devenez encore plus fort et solide. Votre tronc est épais et bien ancré dans le sol. Vos branches sont pleines et touffues, vos racines s'enfoncent profondément, vous êtes fermement ancré à la terre. Et vous continuez de plus en plus haut, de plus en plus solide, de plus en plus fort ; vous grandissez, vous vous étirez, vous devenez de plus en plus feuillu, de plus en plus ferme.

Et cette sensation de croissance vous permet de vous voir tel que vous êtes vraiment, quelqu'un de fort, de solide, de très puissant, quelqu'un qui a une incroyable influence sur son environnement. Et cette influence, elle aussi, augmente avec le temps. Vous avez un impact plus positif, vous contribuez davantage à votre milieu, et vous vous assurez que richesse et abondance continuent à circuler.

Et le fait que vous donniez et échangiez de la valeur, signifie qu'il vous est facile d'être heureux lorsque les autres réussissent. Car leur influence a un impact positif sur vous et que la vôtre a un impact positif sur eux. Et parce que vous avez élargi votre perspective, il devient évident que vous êtes en fait dans une forêt, remplie d'arbres touffus, verts, forts et bien enracinés, et que vous vivez dans un monde d'abondance.

Et à partir de maintenant, vous attirez vers vous richesse et abondance. Vous attirez la richesse en général, plus d'opportunités, des personnes positives, de meilleures relations et davantage de ressources. Parce que, maintenant, vous pouvez voir qu'il y a plus qu'il n'en faut pour chacun, plus qu'il n'en faut pour vous et tous ceux qui vous entourent.

Et vous pouvez vous en apercevoir plus facilement maintenant que votre vision continue à s'élargir et que vous êtes capable de comprendre de plus en plus le monde. Et tous ceux qui vous entourent vous regardent avec admiration et sont inspirés pour faire mieux. Parce que vous êtes devenu un exemple pour eux.

Script - Devenir plus motivé

Vous êtes ici parce que vous aimeriez vous sentir plus motivé dans la vie de tous les jours. Vous souhaitez atteindre certains buts, posséder certaines choses et être un certain type de personne. Et pour accomplir cela, pour parvenir à vos objectifs, vous devez aborder la vie avec passion et vivre pleinement chaque instant. Parce que la motivation est plutôt une action, au lieu d'une chose que vous pouvez acquérir.

Et toute la motivation dont vous avez besoin est déjà à l'intérieur de vous. Il s'agit simplement de trouver comment aller puiser dans le réservoir infini d'énergie positive dont vous disposez. Une des meilleures manières de libérer cette détermination interne et cette envie d'agir, s'accomplit en prenant l'habitude de faire des progrès. Il s'agit d'avancer, pas à pas, vers des buts qui ont de l'importance pour vous.

Bien sûr, il est important d'établir dans votre vie des objectifs qui valent la peine, de savoir ce que vous voulez, pourquoi vous le voulez, et de croire fermement qu'ils sont possibles pour vous. Et j'aimerais maintenant que vous vous imaginiez dans les circonstances idéales pour accomplir votre objectif. Que vous pensiez à comment ce serait de vous réveiller, prêt et motivé pour entreprendre les 2 ou 3 actions les plus importantes qui vous rapprocheront du but désiré.

Et lorsque vous vous levez pour commencer la journée, vous verrez qu'au moment où vous posez le pied à terre, cela remplira votre corps d'énergie, et que cette énergie arrivera rapidement à votre esprit. Automatiquement, cela vous fera penser aux multiples manières de réaliser les objectifs que vous vous êtes fixés. Et vous vous rendrez compte que c'est facile de vous lever et de commencer à agir, en anticipant le bien-être que vous ressentirez au cours de la journée.

Car avec chaque heure qui passe, vous vous sentez de mieux en mieux, attendant avec hâte la fin de la journée pour faire un bilan et voir ce que vous avez accompli, sachant que vous avez fait un pas de plus vers la réalisation de vos rêves. Et lorsque vous agissez et accomplissez ces tâches essentielles, s'il surgit un défi, vous le verrez comme une opportunité d'apprendre, de grandir et d'approfondir vos connaissances.

Et vous vous sentez enthousiaste par la vitesse à laquelle vous apprenez comment traverser, surmonter ou éviter les différents obstacles. Vous augmentez aussi votre pouvoir, d'être, d'avoir et de faire plus que vous ne l'auriez jamais cru possible. Et cela devient très clair maintenant que rien n'est impossible, rien n'est hors de votre portée.

En fait, vous disposez de tout. Tout ce que vous voulez est absolument atteignable. Et à partir de maintenant, quand vous voudrez quelque chose, et que c'est bénéfique pour vous, vous vous lancerez simplement à sa poursuite, sans réserve, sans aucun doute, ni résistance interne. Vous vous lancerez avec rien d'autre qu'une concentration ferme sur le but visé.

Et vous maintiendrez votre attention complètement absorbée sur les raisons pour lesquelles vous voulez l'obtenir, de sorte que votre inconscient cherchera constamment de nouvelles idées pour vous rapprocher de votre objectif. Et vous demeurerez absolument libre de tout désir de regarder le passé. Vous penserez uniquement à ce que vous voulez et de la façon dont votre vie va changer quand vous l'aurez obtenu.

Chaque fois vous vous sentez plus capable et plus fort, chaque fois, vous vous sentez devenir plus puissant et plus intelligent. À chaque heure qui passe, vous sentez plus d'énergie courir dans vos veines. Et cela entraine votre inconscient à utiliser toutes ses ressources, ses talents, ses compétences et ses habiletés vers les tâches qui vous permettent d'avancer. Et vous vous retrouvez à avancer étapes par étapes, naturellement et automatiquement ; avec plus de facilité et de motivation chaque fois.

Et il vous tarde de faire les pas nécessaires pour progresser et apprendre au travers de chaque petit défi que vous allez relever. Chaque progrès accompli vous donne encore plus d'énergie et plus de solutions créatives pour accomplir ce qui est vraiment important pour vous. Car vous voyez maintenant que chaque but réalisé vous menant à l'objectif final est une victoire. Et cette victoire vous procure des sensations merveilleuses qui augmentent encore votre désir d'obtenir de meilleurs résultats.

Donc, quand vous arrivez au moment d'atteindre votre objectif final, vous pouvez vous sentir fier, fier d'être quelqu'un qui réussit. Et c'est naturel que dès lors, les personnes qui vous entourent remarquent le chemin que vous avez parcouru et vous disent des choses comme « Wow ! Tu y es arrivé. Tu as accompli un travail incroyable ! »

Et vous, en entendant cela, vous vous rendez compte à quel point vous êtes encore plus motivé à réaliser d'autres actions. Et tandis que vous découvrez ces nouvelles perceptions, aux niveaux les plus profonds de votre conscience, j'aimerais que vous gardiez ces sensations et les emportiez avec vous, lorsque vous revenez au moment présent, réalisant que vous pouvez accomplir tout ce que vous voulez.

Car vous êtes un individu compétent, talentueux et très capable, quelqu'un qui peut prendre des décisions intelligentes, qui utilise ses pouvoirs intérieurs pour arriver jusqu'au sommet. Alors, imaginez comment votre vie sera dans cinq ans, où vous pouvez voir tout ce que vous avez accompli, vous sentant fier de la personne que vous êtes devenue.

Vous vous rendez compte que vous gagnez tout le temps, parce que vous êtes motivé et déterminé, et que vous avez de l'impulsion, de la force et du savoir. Et lorsque vous regardez tout ce que vous avez fait et tout le chemin parcouru, lorsque vous pensez à l'effort que vous avez fourni pour y arriver, vous ressentez plaisir et satisfaction personnelle. Et vous savez maintenant à quel point c'est facile d'accomplir tout ce que vous décidez.

Et parce que vous vous sentez si bien et si fier de ce que vous avez fait, ces sensations vous donnent la motivation d'en faire encore plus. Parce que devenir meilleur, c'est ce qui apporte vraiment le bonheur et vous méritez d'être à votre plus haut niveau.

Vous ressentez cette motivation qui vous pousse à agir. Vous savez exactement ce que vous voulez et les raisons pour lesquelles vous le voulez. Ce qui signifie qu'à partir de ce moment, la vie sera un magnifique accomplissement dont vous pourrez être fier. Et en tant que personne qui montre aux autres ce qu'est l'excellence, vous inspirerez les gens autour de vous à s'améliorer aussi.

- Script - Se libérer des traumatismes passés

Alors que vous continuez d'aller de plus en plus loin dans la relaxation, chaque inspiration que vous prenez, chaque bruit que vous entendez, chaque mot que je prononce, ouvrent votre esprit au changement. Et votre désir de créer ce changement dans votre vie est plus fort que jamais.

Vous vous êtes transformé bien des fois pendant votre existence. Vous avez été un nouveau-né, un petit enfant, un adolescent et maintenant vous êtes adulte. Et au cours de votre vie, votre corps a lui aussi changé plusieurs fois. Les cellules de votre corps se régénèrent et se renouvellent constamment. De nouveaux cheveux repoussent après chaque coupe. Tout cela fait partie de votre système naturel de croissance et d'évolution.

Car le changement qui vous aide à progresser est une bonne chose. Le changement signifie le progrès. L'ancien lien que vous aviez avec certaines sensations ou idées avait une raison d'être à un moment donné. Mais, alors que vous atteignez de nouveaux niveaux de compréhension, il est naturel d'abandonner tout ce qui vous retient et n'a plus de fondement aujourd'hui.

Tout ce que vous ressentez, pensez et faites est l'expression d'une énergie. Et c'est la même énergie qui fait battre votre cœur 24 heures sur 24 et crée cette sensation d'harmonie entre votre esprit, votre corps et votre âme. Certaines énergies vous permettent de vous construire et de grandir. Alors que d'autres peuvent, au contraire, vous empêcher d'explorer votre véritable potentiel.

Et dès à présent, vous effectuez des changements positifs, aux niveaux de conscience les plus profonds, des changements qui vous permettent d'abandonner les émotions négatives qui font obstacle à votre croissance. Parce que les expériences les plus importantes de votre vie se passent à l'intérieur de vous.

Votre corps change et se développe, sans que vous ne fassiez aucun effort conscient. Certaines choses vous intéressaient lorsque vous étiez enfant, vous les avez abandonnées en devenant adulte. Autrefois, vous avez peut-être été intéressé par le cliquetis d'un trousseau de clés ou par des ballons qui flottaient au bout d'une ficelle. Maintenant, vous avez une compréhension plus profonde de ce qui se passe dans le monde et de ce que diverses choses signifient par rapport à votre vie.

De la même manière, vous pouvez abandonner toute pensée, sentiment ou comportement qui ne vous sert pas. Ils sont tous des souvenirs d'une ancienne partie de votre vie. À chaque étape de votre développement,

un nouveau « vous » émerge, tandis que les idées, les pensées et les énergies anciennes sont abandonnées au profit de nouvelles, plus positives et utiles. Parce que tout changement qui vous aide à progresser est une bonne chose.

Et quand vous étiez bébé, vous avez peut-être eu besoin d'une sucette ou couverture particulière qui vous permettait de dormir la nuit calmement. Toutefois, le besoin pour ces choses est parti. Il a simplement, disparu. À un certain niveau, le souvenir d'avoir utilisé cette sucette ou cette couverture existe encore, mais le lien a, quant à lui, complètement disparu.

J'aimerais maintenant que vous vous imaginiez debout près d'une étendue d'eau tranquille, en train de jeter des cailloux dans l'eau. Chaque fois qu'un caillou frappe l'eau, cela crée un impact d'énergie au point de contact, et il en résulte de petites vagues qui s'éloignent du centre en ondulant. Et vous pouvez voir qu'en s'éloignant, ces petites vagues diminuent et perdent de l'énergie jusqu'à éventuellement disparaitre.

Toutefois, le seul véritable impact qui a eu lieu était au centre. Les vagues qui ont suivi ne sont que des conséquences, de l'énergie résiduelle qui disparait avec le temps. Comme l'énergie s'est étalée avec le temps, ces vagues ont continué à perdre de leur puissance.

De la même façon, les émotions et les événements négatifs de votre passé diminuent et s'affaiblissent. Ce sont les traces résiduelles d'un impact qui a eu lieu il y a longtemps. Ces traces subsistaient seulement en termes d'idées, dans votre esprit et n'ont plus de véritable pouvoir. Et vous pouvez simplement les laisser disparaître, comme les ondulations sur l'eau.

Laissez ces moments passés disparaître comme ils le devraient. S'effacer et disparaître. C'est ça, ils s'effacent et disparaissent maintenant. Juste comme ces ondulations, qui s'estompent et disparaissent. De sorte qu'ils (claquez des doigts) *DISPARAISSENT, maintenant. Ils ont complètement disparus* (claquez des doigts) *de votre esprit et de votre imagination. Et vous ne pouvez penser à ces moments de votre passé, que dans la mesure où ils s'éloignent et disparaissent de votre esprit.*

Et alors que ces idées disparaissent, cela crée un espace pour que votre propre réservoir de confiance, d'enthousiasme et de positivité puisse jaillir. Alors que ces anciennes pensées continuent à s'estomper et à disparaître, de plus en plus de ressources internes voient le jour et naissent. Et elles vous apportent équilibre et bien-être.