Booster le système immunitaire avec un mental positif.

Il a été démontré par de nombreuses études que le stress, l’angoisse ou encore les pensées négatives sont des facteurs qui affaiblissent le système immunitaire.

Il est donc important de garder le moral et d’être optimiste afin de booster naturellement les défenses du corps. L’adrénaline déclenchée par le « bien-être » stimule le fonctionnement du système immunitaire contrairement au « mal-être » qui lui, le ralentit et le déstabilise.

L’hypnose va aider le mental à résorber, de manière créative, les conflits internes qui nous limitent parfois ; à accueillir toutes les situations qui nous composent en les valorisant, les transformant.

Il existe des approches hypnotiques spécifiquement conçues pour aider le mental à débloquer des comportements gênants et les remplacer par des comportements plus adaptés, plus sains, qui nous procurent une énergie positive.

Lors d’une séance d’hypnose, vous prenez du temps pour vous et, lorsque que vous entrez en état de transe c’est-à-dire un état de rêverie, vous allez vous détendre, vous apaisez, faire du bien à votre corps et à votre l’esprit. Cet état positif constitue un excellent booster pour votre système immunitaire.

L’hypnose est efficace dans beaucoup de domaines chez les enfants, les adolescents et les adultes notamment pour

La gestion du stress, de l’anxiété et du stress post-traumatique,

Les troubles du sommeil / insomnie

Les troubles de comportements alimentaires

Le sevrage des addictions (tabac, alcool…)

Les troubles de la dépression,

La gestion de la douleur chronique

La préparation mentale pour les examens, pour une compétition, pour une évolution professionnelle

Etc…