Vous venez d'acquérir un**hypno-stimulateur KASINA** et vous l'avez acquis au départ , le plus souvent , pour aller vers un objectif:  retrouver un sommeil réparateur, retrouver votre équilibre et le bien-être (si vous êtes en fatigue chronique ou en déprime), augmenter votre mémoire ou vos capacités de concentration, gérer votre poids, apprendre à méditer, bref, d'une façon ou d'une autre aller vers le "meilleur de vous"...

Vous avez je pense déjà visionné la [VIDÉO de DEMONSTRATION](http://www.alpharelaxation.fr/alphaForum/13-124-video-de-demonstration-et-mode-demploi-de-lhypno-stimulateur-kasina.html) .

**AVANT** de commencer votre PROTOCOLE  avec un ou des programmes spécifique comme le poids par exemple (ou TOUT AUTRE OBJECTIF) il est FONDAMENTAL de **S'INITIER** à ces techniques qui sont tellement puissantes et aussi parfois surprenantes, qu'au début il est possible de "rater" une séance...

Dans notre vision du monde on résume cela en 3 phases:

**1) Phase d'initiation**

**2) Phase de retour à l'équilibre** (qui inclut déjà certains objectifs, comme le sommeil par exemple)

**3) Phase pour "GRANDIR"** et activer en soi ses plus belles ressources et aller vers le meilleur de soi et ses plus beaux objectifs et réaliser ses rêves (pour moi, cette phase là n'a pas de fin...)

**1) Phase d'initiation**

Ici le but est de se familiariser avec l’utilisation technique, puis de réussir à**lâcher prise** (perdre le fil, avoir le mental au repos total) en réussissant une séance .

Pour l’initiation utiliser **obligatoirement des séances guidées** avec des voix comme “j’ai confiance en moi” par exemple.

Tant que vous n’êtes pas initié, **je vous déconseille d’utiliser tous les programmes qui ne sont pas guidés** avec des voix (alors que dans le futur ce sont ceux là que l’on utilise le plus). Sauf peut-être les programmes de "voyage sensoriel" qui d’ailleurs peuvent vous aider à vous familiariser avec la lumière…

Je vous conseille fortement de commencer l’initiation **EN DEHORS du moment du sommeil** (bien qu’ensuite ce sera le meilleur moment pour le faire), faites-le au moment de la sieste, ou en rentrant du travail ou à tout autre moment…

Commencer par s’installer le plus confortablement possible, couper ses téléphones et prévenir que l’on ne vous dérange sous aucun prétexte.

Il faut **pré-régler la lumière au minimum**, puis positionner les lunettes sur les **yeux fermés** et tout en gardant le doigt sur le réglage augmenter très progressivement la lumière... Vous réglez l’intensité lumineuse qui traverse vos paupières de telle sorte que vous sentiez que la lumière vous "bouscule" un peu quand même, mais pas qu'elle vous agresse...

Les premières séances c'est normal que la lumière vous semble "bizarre" ou "dérangeante", c'est parce qu'elle est efficace... Si cela ne vous bouscule pas un petit peu, cela n'aura pas assez d'effet... L’effet dérangeant doit s’estomper au bout d’environ 3 minutes, si ce n’est pas le cas, baissez légèrement la luminosité, à ce moment là ce n’est pas grave d’interrompre la séance…

Suivez si possible les conseils et les consignes des voix qui vous guideront vers la détente corporelle dans un premier temps, puis, d’autres voix vont venir se mélanger à droite et à gauche simultanément: c’est impossible de tout comprendre…Laissez-vous ne pas "comprendre”… Moins vous comprenez le sens, plus c'est efficace au niveau inconscient...

Quand les voix se mélangent Il est **NORMAL** (c’est justement fait exprès) de  se sentir “agacé”, voire “agressé” par toutes ces voix que l’on ne peut toutes suivre … **C’est très “agaçant” de ne pas pouvoir TOUT CONTRÔLER !**

Cela a été conçu pour que nous n’ayons que deux choix:

**- 1 CHOIX:**  Soit cela m’agace tellement que j’arrête la séance à ce moment là !

Et cela peut être TRÈS “contrariant” ! (c’est cela “rater” une séance)

Et là on se dit: “cela valait bien la peine de dépenser de l’argent pour un “truc” qui finalement m’agace au lieu de me relaxer !!!

**- 2 CHOIX:** Je **LÂCHE** **PRISE** et je laisse mon esprit être “**confusionné**” ! Il va finir par **perdre le fil** et se **METTRE AU REPOS**, alors qu’il est **SUR-STIMULÉ** autant par les voix, les “sons binauraux” et surtout la lumière…

Si vous n’y arrivez pas la première fois, il suffit de recommencer jusqu’à ce que cela marche… Tout le monde peut y arriver ! Pour mon cas personnel il y a 17 ans, il m’a fallu 8 séances car j’étais un cas difficile !

Quand je réussis 3 ou 4 fois de suite à facilement passer ce cap et me retrouver à la fin de la séance, détendu, relaxé, reposé, alors on peut passer à la phase suivante…

**2) Phase de retour à l'équilibre** (qui inclut déjà certains objectifs, comme le sommeil par exemple)

Maintenant je peux commencer à faire mes séances le soir (on parle toujours des séances guidées)… **Juste avant de m’endormir**… Je fais ma séance en prenant soin de toujours adapter le niveau lumineux à la sensibilité du soir.

En fait je m’endors avec… A la fin de la séance, en état de premier sommeil, je repousse les lunettes et écouteurs hors du lit et je commence ma nuit.

Comme j’ai libéré déjà beaucoup du stress de la journée, mon sommeil va être **plus réparateur** et tous le messages symboliques et positifs auront tout le temps d’être intégrés par l’inconscient.

Je fais cela au moins **21 jours pour** sortir (si c’était cas) de mon cercle vicieux pour entrer dans le cercle vertueux plus je dors bien plus je vais bien, plus je vais bien plus dors bien… **En tous cas je fais cela jusqu’à retrouver mon équilibre.**

Pavlov a démontré que 21 jours c’est la durée pour commencer à ancrer de nouveaux enseignements ou de nouveaux comportements.

Dans cette phase le but est d’utiliser des programmes plus généraux surtout pour libérer disons toutes les surcharges émotionnelles plus classiques et moins spécifiques... Disons par exemple, "J'ai confiance en moi", "gestion du stress", “joie de vivre“  ou “s’endormir” et aussi les titres collaboratifs ICI : [Programmes collaboratifs](http://www.alpharelaxation.fr/boutique/programmes-collaboratifs-kasina.html)

L'idée est dans un premier temps d'écouter chacun des programmes où il y a des voix que vous possédez, au moins une ou deux fois pour sentir parmi ces titres s'il y en a un ou deux ou trois qui vous "parlent plus" que les autres et dès que c'est le cas, privilégiez ces titres là , et ensuite laissez-vous choisir en fonction de votre désir et votre plaisir plus que par le côté rationalisant de votre esprit.

Dans cette deuxième phase , vous pouvez commencer à utiliser les programmes du chapitre “performance” pour faire des séances courtes dans la journée pour faire des "breaks" ou des mini-ni siestes ou turbo-siestes... Avec des programmes comme "énergy" ou d'autres comme “Concentration”  des turbo siestes du chapitre "performance”… Lisez leur desciptif sur le mode d'emploi... Uu encore des pauses de détente avec les titres merveilleux du chapitre "voyage sensoriel"...

**3) Phase pour "GRANDIR",** activer en soi ses plus belles ressources et aller vers le meilleur de soi et ses plus beaux objectifs et réaliser ses rêves (pour moi, cette phase là n'a pas de fin...)

Maintenant que vous avez retrouvé votre équilibre, là commence la phase réellement de développement personnel pour aller vers le meilleur de vous.

Vous savez je pense que nous avons des possibilités et des ressources inimaginables au plus profond de nous…

Maintenant je peux commencer à activer en moi ces ressources grâce à des programmes très spécifiques, mais aussi en apprenant des techniques d’auto-suggestion,

C’est le moment d’utiliser toutes les séances et les programmes non guidées pour mettre votre esprit en état de réceptivité maximale et de pratiquer toutes le techniques dont vous avez déjà entendu parler, auto-suggestion, visualisation, méditation etc… Etc… Il y a des livres pour cela

Un des plus complets qui existe aujourd’hui à mon humble avis, c’est celui de Michèle Jeanne Noël : “Être l’auteur de sa vie”.

A droite sur cette page nous vous offrons le livre d’Emile Coué:

**Pour compléter avec un peu d'information de base** , je vous rappelle que votre inconscient ne répond le mieux possible à vos "demandes", et ne peut évoluer qu'à deux conditions principales,( il va de soi que c'est beaucoup plus complexe que cela, mais c'est une base…)

**1ère condition:** que vous ne soyez pas "sur-saturé(e)” au niveau "stress" et/ou “sur-saturé(e)” émotionnellement, dans ce cas là toute votre énergie psychique est tellement "absorbée", "mobilisée" pour vous maintenir en vie coûte que coûte, qu'il n'en reste pas suffisamment pour mobiliser de nouvelles ressources, et dans ce cas là, la première chose à faire (et le KASINA  est fait pour ça) c'est de "vider vos poubelles intérieures" (c'est symbolique évidemment !) en faisant un maximum avec tous nos titres disons généralistes, voir plus haut...

**2ème condition:** que vos demandes, vos objectifs, correspondent bien à votre "écologie interne" c'est à dire , vos valeurs et vos besoins vitaux les plus fondamentaux que notre égo (disons notre esprit cartésien) ne peut pas toujours connaître; par exemple, je souhaite "perdre du poids" mais mon inconscient en a besoin pour me protéger contre des "dangers" qui vous guettent ou vous on guetté, voire même cela peut venir de situations vécues par la lignée de vos ancêtres, d'où l'importance de respecter tout cela... C’est là où un thérapeute peut vous aider à aller beaucoup plus loin en vous aidant à recadrer et dénouer votre chemin de vie…

Nous organisons aussi des **journées de formation** pour aller plus loin dans l’utilisation de cet outil merveilleux, en général c’est plutôt les thérapeutes professionnels qui viennent, mais elles sont ouvertes à tout le monde car **cela ne fait appel appel à aucun pré-requis** si ce n’est une ouverture de coeur et d’esprit que vous avez forcément car sinon vous ne seriez pas en train de lire ceci…

Je propose aussi des **consultations payantes par téléphone** pour vous conseiller sur la façon de créer des synergies entre les diverses démarches que vous avez déjà entreprises ou que vous comptez entreprendre, de telle sorte que vous "potentialisiez" au MAXIMUM vous résultats avec le KASINA .

Cette consultation peut aussi être plus précisément orientée sur votre histoire de vie et vous aider à comprendre le lien entre vos symptômes et le fonctionnement de votre inconscient et comment utiliser nos techniques pour améliorer votre état émotionnel et donc vos symptômes physiologiques liés, ceci en complément et en synergie avec une thérapie déjà en cours et les divers traitements médicaux qui restent incontournables pour certains types de symptômes. Je ne suis pas médecin.

J’espère de tout coeur vous avoir aidé… N’hésitez pas à poster vos remarques et vos questions, sur le forum ou par mail ou téléphone.