

## Comment vous préparer à votre séance d'hypnose

- Préparez une liste de thèmes que vous aimeriez aborder, (tapée à double interligne ou bien manuscrite que je puisse prendre des notes dessus), ou des questions auxquelles vous voulez que votre Moi profond (Supra-conscient ou Conscience Supérieure ou le terme que vous préférez pour caractériser la partie consciente de vous, qui a toutes les réponses et qui est votre meilleur ami) réponde. Il n'y a pas de mauvais thèmes ou mauvaises questions. Si vous n'en n'avez pas c'est aussi ok.

Amenez la liste avec vous le jour de la séance. Je n'ai pas besoin de cette liste par avance.

Si vous avez une longue liste, veuillez mettre vos thèmes les plus importants en haut.

Si vous ne savez pas comment commencer, envisagez d'organiser votre liste comme suit:

o Problèmes de santé ...

o Questions relationnelles: partenaires, amis, famille ...

o Questions professionnelles: travail, changement de profession, patron ...

o Questions métaphysiques et spirituels: le but de la vie, mission ...

Il n'y a pas de restrictions, mais au-delà de 25 questions nous n'aurons pas le temps de tout voir en une séance. Et si vous avez choisi la formule 3H, c'est bien de se focaliser juste sur l'essentielle et de se restreindre à 5 thèmes. Je vous conseille de garder un petit carnet sur soi, les jours qui précèdent la séance pour pouvoir noter les questions/thèmes qui peuvent venir à n'importe quel moment.

- La clé d'une bonne séance est l'intention que vous allez y mettre : qu'elle se passe bien!  
Une fois que vous avez pris la décision d'avoir une séance d'hypnose, votre Moi profond est déjà en train de se préparer à avoir une merveilleuse conversation avec vous. Il se peut que vos rêves, juste avant la séance, soient un peu particuliers... Votre conscience doit être rappelée qu'elle sera là en observateur dans cette expérience et qu'on pourra toujours analyser après.  
Répétez vous plusieurs fois par jour "je lâche prise et me connecte facilement à mon Moi profond (ou autre terme qui vous convient) ".

- Si vous méditez, vous pouvez le faire le matin ou le jour de votre rendez-vous pour vous aider à calmer votre esprit. Si vous ne méditez pas, faite quelque chose qui met dans un état calme, comme par exemple faire une promenade à pied ou écouter une musique apaisante.

- Je vous conseille de commencer à boire 3 jours avant plus d'eau que d'habitude pour être bien hydraté lors de la séance, (vous allez parler environ 2h sans pouvoir boire) continuez à boire de l'eau les 3 jours qui suivent la séance.

La veille au soir et le jour de votre séance ne buvez pas d'alcool (toujours dans le but de rester hydraté). Éliminez ou limitez votre consommation de caféine le jour de votre séance.

- Je vous recommande également d'essayer de manger sainement, bio et des produits non transformés, si possible, la veille et le jour de la séance. Des légumes (surtout les légumes verts) et des fruits frais aident à apporter de l'énergie à vos cellules. Notre séance peut durer 4-5 h, vous devez donc vous assurer d'avoir mangé avant la séance, afin que vous ne soyez pas distrait par la faim.

- Puisque vous serez allongé pendant environ 2h, il est important que vous portiez des vêtements confortables pour la séance. Et je conseille de venir sans maquillage aux yeux car il y a de forte chance que vous pleuriez à moment donné...
- Votre séance sera enregistrée et vous pourrez repartir avec un format mp3 si vous amenez une clé USB. Sinon je vous l'enverrais par mail juste après la séance. Si vous avez un Smartphone ou un dictaphone, et que vous le souhaitez, nous pouvons l'utiliser également pour enregistrer la séance.

Vous vous souviendrez peut-être d'une partie, de tout ou de rien de votre séance pendant l'hypnose ! C'est effectivement important pour vous d'avoir un enregistrement qui pourra remplir 'les trous de mémoire'. Plus vous écouterez votre enregistrement, plus les modifications souhaitées pourront tenir. En outre, de réécouter vous permettra d'acquérir une plus grande clarté sur les messages qui vous auront été donnés et de mieux intégrer la séance. D'où l'importance de la réécouter !

- Votre séance est une séance privée. C'est un processus qui exige que vous vous sentiez totalement en sécurité (sachant que toutes vos questions restent confidentielles), et que vous êtes complètement libre de toute forme de jugement. De ce fait, personne d'autre n'est autorisé à assister à la séance. Sachez que vous pouvez cependant partager votre enregistrement, vos souvenirs ou vos pensées après votre séance avec qui vous voulez.
- Je vous guiderai à travers un voyage en conscience. C'est votre Moi profond qui choisira celles qu'il doit vous montrer pour que vous puissiez trouver les réponses aux questions que vous avez. Une fois que nous aurons fini cette première partie, nous allons faire appel à votre Moi profond. C'est là où la magie opère! Votre Moi profond et moi allons passer en revue votre liste de questions et, dans la plupart des cas, obtenir des réponses pour chacune.
- J'ai été formée à la méthode de Dolores Cannon, celle de Marisa Peer, ainsi que l'hypnose introspective et BQH. Grâce à ce processus la plupart des consultants obtiennent un apaisement physique et/ou émotionnel. Ils trouvent souvent la compréhension de luttes de leur vie/santé qui leur permettra de se dissiper, de se libérer et d'avancer dans la vie plus heureux et en meilleure santé.
- Après la séance, je vous donnerai un petit snack vegan pour vous ancrer et récupérer vos esprits pour faire en sorte que vous soyez en état de repartir. Si vous avez des restrictions très particulières (type diabète), amenez quelque chose avec vous que vous pouvez grignoter.

NOTE: je ne fais pas de guérison ... vous êtes vous-même votre guérisseur/guérisseuse dans cette expérience guidée.

La puissance de cette technique, c'est que c'est VOUS, qui vous dites quelles sont les causes profondes de vos blocages, ainsi que le pourquoi du comment.

Je ne suis que la facilitatrice et votre guide dans ce processus. Mon intention est de vous aider à trouver les informations qui vous aideront.