



HYPNOSE AUDIO

Comment obtenir les meilleurs résultats



MERCI

pour l'achat de ce MP3 AudioHypnosis

TOUTES NOS FÉLICITATIONS...

*votre premier pas vers le changement
et atteindre votre objectif a été franchi*

Avant de commencer à écouter l'enregistrement, veuillez lire attentivement les instructions ci-dessous afin de pouvoir profiter pleinement de l'effet de cette hypnose audio.

Dans ce MP3, nous utilisons l'hypnose directe. Cela signifie qu'à un moment donné, une demande de changement va être adressée directement votre subconscient.



VOTRE PROPRE PERSONNE...

Puisqu'il s'agit d'un enregistrement non personnalisé, nous parlons de vous à votre subconscient comme de « votre propre personne ».

Votre subconscient sait donc parfaitement de qui il s'agit.

AVANTAGES DU CHANGEMENT

Dans nos sessions d'hypnose audio, nous explorons les résultats positifs potentiels associés à la réalisation de votre objectif ou à la résolution de votre problème.

Pour tirer le meilleur parti de ces sessions, il est utile de noter tous les avantages que vous anticipez lorsque votre objectif sera atteint. Prenez un moment pour réfléchir à cela, et si vous avez du mal à identifier ces avantages, commencez par énumérer les raisons qui vous motivent à surmonter le problème ou la question. En gros, considérez les inconvénients que vous vivez actuellement à cause du problème et reformulez-les en avantages.

Vous pouvez utiliser le document fourni ci-dessous à cette fin. Écrivez vos avantages attendus en gros caractères lisibles, et si possible, placez ce document à un endroit où il attirera régulièrement votre attention, comme sur votre réfrigérateur ou à côté de votre écran d'ordinateur.



QUELS AVANTAGES AURAI-JE LORSQUE MON OBJECTIF SERA ATTEINT :

TÂCHES TERMINÉES



LES TROIS SITUATIONS

Notez également trois situations qui seront différentes ou meilleures pour vous lorsque vous aurez atteint votre objectif, lorsque le problème sera du passé.

Assurez-vous qu'il s'agit (si possible) de trois situations complètement différentes. Si cela n'est pas possible, changez les circonstances des trois situations différentes.

QUELQUES EXEMPLES:

Problème : peur de prendre l'avion

Situations : conduire jusqu'à l'aéroport détendu·e et se sentir à l'aise, assis·e détendu·e dans l'avion lors d'un vol calme, assis·e détendu·e dans l'avion lors d'un vol turbulent

Problème : parler en public

Situations : vous parlez au travail devant un petit groupe de collègues, vous animez une réunion avec une vingtaine de personnes, vous montez sur une scène et vous adressez à une salle.

Problème : le poids

Situations : vous essayez de nouveaux vêtements et ils vous vont très bien, vous marchez sur la plage en maillot de bain et vous vous sentez bien, vous pratiquez une activité physique sans souffrir de vos articulations.

Lister vos avantages peut être une bonne source d'inspiration. Comme pour les bienfaits, lorsque vous êtes en hypnose ou après la séance, d'autres situations peuvent se présenter.



À QUELLE FRÉQUENCE UTILISER

Pour certaines personnes, une seule écoute suffit déjà ; cela revient en fait au fait qu'une fois que votre subconscient sait ce qui est attendu, il se met au travail. Mais il n'y a certainement aucun mal à écouter l'enregistrement plus d'une fois.

Faites-le un peu à votre instinct, vous remarquerez des changements mais l'objectif n'est pas encore complètement atteint, alors réécoutez. Si les changements ne se produisent pas, écoutez encore plusieurs fois.

Il se peut également que votre objectif ait été atteint et que, en raison d'un événement, le problème ou la problématique réapparaisse partiellement ou complètement. Pas de panique, réécoutez directement l'enregistrement, votre subconscient a déjà effectué les changements une fois, il ne reste plus qu'à nous assurer qu'ils deviennent permanents. Relisez à nouveau votre liste d'avantages et écrivez-en quelques autres. Pensez aux avantages que vous avez eu une fois le problème résolu, il y en a peut-être eu d'autres que ceux que vous avez notés au départ.

Remarque : si vous avez acheté un forfait comprenant la version courte, vous pouvez l'utiliser à la place de la version longue pour des sessions répétées.

ET SI L'ÉCOUTE DE L'ENREGISTREMENT NE RÉSOUT PAS LE PROBLÈME

Un problème sous-jacent peut vous empêcher d'atteindre votre objectif immédiatement. Il est alors préférable de contacter un hypnothérapeute pour une séance personnelle.