Acouphènes : Stop

Prenez place et installez-vous confortablement pour vous sentir à l'aise et complètement détendu, puis fermez vos yeux.

Prenez quelques instants pour trouver la bonne position, parfois il suffit d'un petit ajustement, d'un simple détail pour permettre à votre corps de se sentir bien et décontracté, au calme.

Vous avez le temps, trouvez la juste place et positionnez chaque partie de votre corps pour créer un sentiment de bien-être, comme cela …

Vous avez trouvé la juste posture, vous vous sentez bien, en sécurité et désormais, vous êtes attentif au son de ma voix, à cette musique.

Un peu comme si, là, maintenant, dans votre esprit, dans votre tête, en vous, seule ma voix et cette musique sont perceptibles.

Chaque partie de votre corps se détend, vos muscles sont de plus en plus légers et vous vous sentez comme dans du coton.

Reproduction et diffusions strictement interdites sous peine de poursuites judiciaires

- Tous droits réservés Institut NEOLYS -

http://www.crealys.net

Vous êtes en train de relâcher, de vous détendre, tout devient plus calme, plus serein, vous vous laissez transporter par le son de ma voix et par cette douce et agréable musique.

La sécurité et la paix vous envahissent peu à peu, et ensemble nous allons explorer votre inconscient, un espace envahi d'ondes positives et lumineuses …

Peu à peu, vous parvenez à vous adapter à ce climat de quiétude, de détente intense, il n'y a que vous et moi et peut-être même … que vous et vous ....

Afin d'intensifier ce moment de bien-être, vous allez réaliser quelques exercices respiratoires : inspirez agréablement, aspirez tout l'oxygène dont vous avez besoin et ... relâchez le tout, lentement, progressivement, agréablement.

Lorsque vous inspirez, vous faites le plein de bonnes énergies et en expirant, vous accédez à un niveau de détente plus intense, tout à fait agréable.

Continuez et expirez de façon progressive et lente, comme cela, un peu comme si vous souffliez sur la flamme d'une bougie, juste pour la faire vaciller, la faire danser, sans l'éteindre …

Reproduction et diffusions strictement interdites sous peine de poursuites judiciaires

- Tous droits réservés Institut NEOLYS -

http://www.crealys.net

Savez-vous que, lors de chaque expiration, comme vous le faites actuellement, vous stimulez le système nerveux autonome parasympathique, qui, lui-même, permet à votre organisme de sécréter deux bonnes hormones appelées endorphines et ocytocine, destinées à vous détendre physiologiquement et à véhiculer du silence en vous, à vous apporter du calme intérieur, le calme intérieur.

À travers cet exercice respiratoire, vous apprenez à prendre et reprendre, peu à peu, le contrôle de votre corps et de votre esprit.

En vous connectant de nouveau à votre inconscient, vous êtes en mesure de maîtriser vos réactions internes.

Votre inconscient est fort et puissant puisqu'il régit environ 90% de votre activité neurologique et il accepte toutes mes suggestions qui deviennent pour vous comme une réalité … une réalité intérieure.

Vous pouvez observer et ressentir la fréquence des battements de votre cœur, de votre respiration, de l'amplitude de votre cage thoracique quand vous inspirez … vous devenez attentif à tout ce qui se passe à l'intérieur de vous.

Vous développez une forme de sensibilité subtile qui vous permet de rester à l'écoute de vos sens et de votre corps, vous parvenez à

Reproduction et diffusions strictement interdites sous peine de poursuites judiciaires
- Tous droits réservés Institut NEOLYS -
http://www.crealys.net

détecter le fonctionnement de votre organisme et à retrouver la source de chaque manifestation biologique.

Tout est si calme, si doux, si détendant, vous faites de nouveau connaissance avec cette enveloppe corporelle qui vous entoure, et vous protège depuis le jour de votre naissance et prenez conscience que vous pouvez aussi maîtriser les signaux que votre corps vous adresse.

Cet éveil profond et paisible emporte votre inconscient et votre esprit dans des sphères jusqu'à ce jour inexplorées, vous êtes capable de donner des consignes à votre organisme afin de trouver les bonnes solutions, les meilleurs remèdes.

Vous détenez en vous des ressources jusqu'ici, pour certaines, inexploitées ou inexplorées, que vous avez déjà commencé à mobiliser, à stimuler.

A présent, imaginez … un chemin.

Peut-être que vous le connaissez ou pas, peu importe, simplement, remarquez qu'il a une particularité : il descend … et vous êtes en haut de ce chemin.

Reproduction et diffusions strictement interdites sous peine de poursuites judiciaires

- Tous droits réservés Institut NEOLYS -

http://www.crealys.net

Il est plutôt agréable, la température est modérée, l'ambiance est calme, très calme, vous vous y sentez bien.

Maintenant, progressez sur ce chemin, descendez, tranquillement, avancez, vous êtes bien.

Vous observez les éléments du paysage, autour de ce petit chemin, et constatez que, plus vous descendez, plus vous vous détendez et entrez en vous.

Plus vous entrez en vous, comme un focus interne, plus vous vous détendez et plus vous descendez et progressez sur ce chemin.

Tout est lié, tout est calme, détendant, relaxant, apaisant.
Vous êtes calme, détendu, relaxé, apaisé.

Grâce à ce voyage intérieur et hypnotique, nous allons ensemble cibler ce petit symptôme présent en vous depuis un moment, vous verrez, cela sera simple et efficace.

À l'aide de votre force intérieure et des hautes capacités de votre inconscient, vous parviendrez à identifier et utiliser les ressources qui se trouvent en vous, pour atteindre votre objectif.

Reproduction et diffusions strictement interdites sous peine de poursuites judiciaires
- Tous droits réservés Institut NEOLYS -
http://www.crealys.net

Ici, il n’est pas question de vitesse, ni de délai, vous le faites à votre propre rythme, au gré de vos envies, de vos besoins.

Après tout, toute belle chose demande du temps et de la patience.

Commencez dès maintenant, et prenez le temps, pour visualiser ce symptôme, cette chose qui a pris place dans votre vie, dans votre esprit, dans votre tête, depuis quelques temps.

Vous pouvez le nommer comme vous voulez, je vais l’appeler « acouphène ».

Au final, l’acouphène ne semble pas être aussi insurmontable que cela, je vais vous partager quelques simples illustrations …

Vous marchez dans la rue, le temps est agréable et la température vous convient à la perfection.

La journée s’annonce belle et magnifique, votre état d’esprit est serein, vous souriez et êtes convaincu que cette journée va bien se passer.

Vous pouvez sentir une légère brise caressant votre visage, l’environnement vous convient et vous marchez tout en profitant de chaque moment, chaque instant, chaque seconde qui passe.

Reproduction et diffusions strictement interdites sous peine de poursuites judiciaires

- Tous droits réservés Institut NEOLYS -

http://www.crealys.net

Et puis, vous croisez une connaissance, elle ne vous a pas encore vue mais vous sentez que cela n'est qu'une question de secondes.

Ce n'est pas un ami proche, ni une personne de votre entourage, et vous préfèreriez même passer votre chemin pour vaquer à vos occupations, du moins, vous n'avez pas envie de retarder votre journée.

Et bien, à ce moment précis vous avez le choix : saluer cette personne de loin, et continuer votre route en faisant abstraction de cette rencontre, ou la laisser venir à vous pour engager une conversation.

Les acouphènes représentent cette personne, vous pouvez les saluer rapidement et partir, puis ils disparaîtront.

Ainsi, vous ne leur accordez pas d'importance, vous les ignorez presque, leur manifestation ne devient qu'un souvenir ; ils ne sont qu'un souvenir.

Explorons ensemble un second exemple. Imaginez-vous entrer dans un restaurant, votre état d'esprit est le même que précédemment, vous vous apprêtez à passer une belle soirée, que vous soyez seul ou accompagné.

Reproduction et diffusions strictement interdites sous peine de poursuites judiciaires

- Tous droits réservés Institut NEOLYS -

http://www.crealys.net

Une fois à table vous observez le décor, tout est beau, tout est parfait, et vous réalisez également qu'il y a beaucoup de bruit dans ce restaurant : des rires, des discussions et possiblement un peu de musique pour créer une ambiance.

Pourtant, vous parvenez à faire abstraction du bruit qui vous entoure, cela n'a aucun impact sur votre état d'esprit et sur votre capacité à vivre pleinement l'instant présent.

C'est un peu comme si vous aviez un son d'arrière-plan, comme un ventilateur ou celui d'un ordinateur, vous finissez par oublier ce bruit, ce son, il ne vous appartient pas, ne vous appartient plus …

Tout en symbolisant ces images dans votre esprit, vous nourrissez votre inconscient et maîtrisez parfaitement votre respiration.

Il y a en vous un sentiment d'apaisement profond, comme si une plume venait se poser sur votre visage, chaque expiration vous plonge au cœur de votre esprit, de votre inconscient, comme une balade, une promenade dans votre moi intérieur.

Prenez le temps de lâcher prise, de vous décontracter au maximum et lentement, ce que vous faites est naturel et inné, vous êtes à la fois acteur et spectateur.

Reproduction et diffusions strictement interdites sous peine de poursuites judiciaires
- Tous droits réservés Institut NEOLYS -
http://www.crealys.net

Réalisons ensemble quelques petits exercices qui vous aideront à contrôler votre corps grâce à la force et à la puissance de votre inconscient ; vous verrez c'est simple, efficace, et vous en êtes largement capable.

Identifiez une zone de votre corps, par exemple vos pieds, ils sont détendus, décontractés et légers.

Inspirez et expirez profondément, comme si vous souffliez sur la flamme d'une bougie.

Orientez votre esprit sur vos pieds, ressentez leur présence, leur taille, les espaces entre vos orteils.

Une forme de chaleur entoure votre talon, puis elle se dirige vers vos orteils, vous ressentez des petits picotements agréables, peut-être des frissons.

Imaginez-les.

Ressentez-les.

Souvenez-vous : toutes mes suggestions deviennent votre réalité.

Reproduction et diffusions strictement interdites sous peine de poursuites judiciaires

- Tous droits réservés Institut NEOLYS -

http://www.crealys.net

En continuant à inspirer et expirer, concentrez cette chaleur sur vos pieds et faites en sorte qu'elle ne s'éparpille pas.

Quelque chose de particulier se produit, cette douce chaleur vous enivre et révèle une sensation de plaisir, de bien-être.

Maintenant, apaisez les picotements et cette chaleur, estompez cela lentement, prenez votre temps.

Au fur et à mesure, vous ressentez une fraîcheur très subtile, il est possible que cela vous chatouille un peu les pieds … Imaginez cela.

Et cette chaleur/fraîcheur, ces picotements ressentis, vous allez les transférer sur vos mains, très lentement.

Ils migrent à votre rythme.

Les extrémités de vos doigts commencent à picoter petit à petit, la sensation est très fine, très discrète et vous sentez que quelque chose se passe, vous vivez une expérience sensorielle hors du commun.

La chaleur se répand sur vos mains, encore une fois cela est agréable, cela vous détend.

Reproduction et diffusions strictement interdites sous peine de poursuites judiciaires

- Tous droits réservés Institut NEOLYS -

http://www.crealys.net

Vous êtes en train de réaliser qu'en vous se cache une puissance inconnue et bienfaitrice, il y a comme une impression de libération, de secret découvert, vous êtes en joie et en surprise.

Un sourire peut s'esquisser du coin de votre bouche, c'est une preuve de satisfaction personnelle, cette expérience est particulière et avec un peu d'écoute, vous parvenez à répondre aux besoins de votre corps via votre inconscient. Votre esprit est capable d'orienter les sensations sur chaque partie de votre corps, de les modifier, de les atténuer, de les conditionner, de les contrôler.

Il n'y a rien de magique, ce n'est qu'un exercice d'écoute de soi.

En faisant cela, vos acouphènes sont passés au second plan, vous n'avez accordé aucune importance à ce « petit symptôme », vos énergies et votre concentration se sont focalisées sur les zones souhaitées afin de créer des sensations qui vous font du bien et vous apaisent.

Nous allons faire de même avec votre tête, vos oreilles notamment, la source de ce désagrément, qui, avec le temps, s'en ira.

Restez dans un état d'esprit positif et serein.

Tout est possible.

Reproduction et diffusions strictement interdites sous peine de poursuites judiciaires

- Tous droits réservés Institut NEOLYS -

http://www.crealys.net

Désormais, nous allons adresser de nouvelles informations à votre inconscient, vous ne serez pas seul puisque, encore, vous suivrez ma voix.

Ensemble, nous allons prendre soin de vos oreilles et diminuer voire supprimer ces bruits inutiles ; pour cela, vous allez puiser les ressources nécessaires et la solution au fond de vous.
Vous allez identifier vos oreilles, vous les voyez, vous les ressentez, elles sont là.

Imaginez-vous en plein soleil, à la température de votre choix, celle qui sera la plus agréable pour vous, étant détendu, serein et apaisé.

Déposez lentement cette chaleur sur votre oreille, à la surface de votre peau.

Cette sensation est associée au bien-être, à la sérénité, à la détente, au clame, vous aimez cela.

En vous concentrant sur la chaleur de vos oreilles, prenez le temps d'associer et d'imager tout ce qui est attrait à cela : une plage, le sable blanc, l'eau turquoise, des couleurs chaudes, un plat que vous aimez, une douche apaisante, etc … tout ce qui apporte une sensation de plaisir à travers la chaleur qui se diffuse à l'intérieur de votre oreille, dans l'oreille interne et partout où c'est nécessaire.

Reproduction et diffusions strictement interdites sous peine de poursuites judiciaires
- Tous droits réservés Institut NEOLYS -
http://www.crealys.net

Plus votre esprit se concentre sur tout cela, et plus vous vous détendez, vous aimez cette expérience, un sentiment de paix intérieure se révèle.

Vous pouvez intensifier la chaleur d'une oreille à une autre, vous avez le contrôle, vous envoyez et suggérez à votre inconscient d'appliquer les directives que vous lui donnez, et vous le faites parfaitement, comme un dialogue intérieur qui donne des ordres.

Vous savez, les acouphènes entretiennent un lien étroit avec votre circulation sanguine, celle qui opère aussi au sein de vos vaisseaux auditifs.

Il est inutile d'entrer dans les détails car, même sans expertise, vous pouvez suggérer à votre inconscient de créer une certaine constance et rigueur afin de réguler cela.

Imaginez ces vaisseaux à l'intérieur de vos oreilles, vous les voyez, vous observez leur taille, leur couleur, le flux, la pression et vous aimeriez que cela soit plus fluide, plus naturel, plus calme et détendu, tout comme vous.

Comme pour transformer une rivière agitée en un fleuve paisible et calme.

Reproduction et diffusions strictement interdites sous peine de poursuites judiciaires
- Tous droits réservés Institut NEOLYS -
http://www.crealys.net

Donc prenez le temps de faire connaissance avec ces vaisseaux, vous les observez avec attention, afin de comprendre leur fonctionnement.

Laissez votre imagination faire cela, inutile de reproduire des schémas scientifiques ou autres représentations du corps humain, imaginez simplement ce fluide circuler à l'intérieur de vos oreilles, un fluide permettant d'assurer leur bon fonctionnement pour une écoute plus claire, plus audible et précise et surtout, sans bruits inutiles.

Imaginez tout ce système dans un environnement calme, équilibré, paisible.
Vous diffusez la chaleur pour adoucir votre système auditif, tel un morceau de beurre qui fond lentement au soleil …

Elle apporte plus de douceur, plus de fluidité et vous vous sentez de plus en plus détendu.

Votre volonté est celle de ne plus subir ces bruits inutiles. Ils ne font plus partie de votre vie, ni de votre environnement, vous ne les connaissez plus, ils n'ont aucun accès à votre intimité psychique : il est maintenant temps de leur dire adieu, comme si vous vous sépariez d'un vieil ami intrusif et inutile, d'un vieil ennemi.

Reproduction et diffusions strictement interdites sous peine de poursuites judiciaires
- Tous droits réservés Institut NEOLYS -
http://www.crealys.net

Laissez-le partir, regardez-le s’échapper, s’éloigner de vous, à tout jamais. ADIEU.

Et tout devient plus paisible, quelque chose change, vous retrouvez une sensation de calme.

Vous appréciez cette impression de vide, comme si vous étiez seul au monde, dans une quiétude que seul le silence pourrait défier.

Il n’y a que vous, votre bien être, le calme, cette douceur, un peu comme si vous étiez dans une bulle de bonheur.

Vos oreilles sont plus légères, comme si vous aviez retiré un bouchon.

La chaleur est toujours présente, vous vous sentez tellement bien que vous en oubliez les acouphènes : c’est normal, vous leur avez dit adieu, ils ont disparu, ils sont partis, à tout jamais.

Vos muscles sont complètement détendus et vous appréciez ce climat de paix qui réside au fond de vous.

Plus rien n’a d’importance, vous vous accordez cet instant de pause, de mise en veille, et vous ne faites rien.

Reproduction et diffusions strictement interdites sous peine de poursuites judiciaires

- Tous droits réservés Institut NEOLYS -

http://www.crealys.net

Même en ne faisant rien, votre organisme fonctionne selon un équilibre qui lui est propre.

Vous ne faites rien et pourtant, vos poumons continuent à assurer les échanges gazeux de l'extérieur vers l'intérieur et de l'intérieur vers l'extérieur, cela permettant ainsi à chacune de vos cellules de recevoir tout l'oxygène dont elles ont besoin.

Ne rien faire pour laisser faire vous permet d'apprendre à reprendre le contrôle et la maîtrise de votre esprit, de votre conscient et de votre inconscient afin qu'ils fonctionnent en symbiose parfaite avec votre corps en fixant vous-même les règles et en ajustant chaque détail.

Vous vous écoutez enfin, cela est un message interne rempli d'espoir pour les temps à venir.

En travaillant sur vous, vous comprenez qu'il suffit d'un détail, d'une écoute, d'un transfert de sensations, pour aller de l'avant et vous laisser porter vers d'autres horizons … calmes et silencieux.

Cet espace hypnotique est un passeport en direction d'un voyage intérieur que vous recherchez depuis longtemps.

Reproduction et diffusions strictement interdites sous peine de poursuites judiciaires

- Tous droits réservés Institut NEOLYS -

http://www.crealys.net

Votre esprit est clarifié, vous ne ressentez que lumière et libération.

A présent, démarrons un exercice de visualisation, vos yeux sont toujours fermés, vous êtes parfaitement détendu, à l'écoute de ma voix, de mes suggestions et de cette musique, votre esprit est apaisé, et vous êtes prêt à réaliser un voyage futuriste et incroyablement bienfaiteur …

Lorsque cette séance arrivera à terme, vous vous sentirez reposé, en joie et serein, quant à votre avenir et à vos projets.

Maintenant, visualisez-vous dans trois jours, vous vous sentez bien, bien avec vous-même, bien avec votre corps, vos oreilles sont toujours et incroyablement silencieuses.

Et si toutefois, un symptôme tentait une approche, c'est un peu comme si vous receviez un appel, vous avez le choix entre décrocher ou le décliner … vous le déclinerez et n'accorderez alors aucune importance à celui-ci.

A cet instant alors, vous vous sentirez fier de vous, car il n'aura pas réussi à captiver votre esprit ni même votre concentration. Aucun intérêt pour lui.

Reproduction et diffusions strictement interdites sous peine de poursuites judiciaires

- Tous droits réservés Institut NEOLYS -

http://www.crealys.net

Une semaine passe, vous êtes une personne heureuse, le changement opère en vous et cette semaine passée est synonyme d'un bien-être qui s'installe jours après jours, durablement et de plus en plus.

Prenez le temps de vous visualiser, les semaines s'écoulent et votre esprit applique naturellement ce que vous avez appris ici, aujourd'hui, et vous parvenez à contrôler votre corps avec encore plus de facilité.

Les acouphènes ne sont qu'un mirage qui se présente avec irrégularités et imprécisions.

Même si leur présence peut être ressentie, ils ne contrôlent plus votre vie, car c'est vous qui en avez le contrôle.

Au plus, c'est un petit bruit de fond qui n'occupe plus votre esprit, jusqu'à l'oublier et poursuivre votre journée ou profiter de moments de bonheur et de joie.

Votre quotidien change, vous avez l'impression d'avoir plus de temps disponible à votre portée, d'être soulagé d'un poids pour ne laisser place qu'à une vie dynamique et active.

Reproduction et diffusions strictement interdites sous peine de poursuites judiciaires

- Tous droits réservés Institut NEOLYS -

http://www.crealys.net

Vous pouvez vous reposer, méditer, lire un livre et profiter pleinement des bruits de la nature et de tout ce qui vous entoure, sans filtre, de façon parfaitement audible et claire, tout devient harmonie, ici et maintenant.

Vous aimez cette sensation, elle vous rapproche des choses simples de la vie et c'est tout ce qui compte à présent pour vous.

Votre force intérieure vous permet d'accéder à un niveau que vous n'avez encore jamais exploré, et vous réalisez que votre inconscient est le fil conducteur de votre corps ; retenez ceci : corps et pensées s'unissent et travaillent en très étroite collaboration.

Grâce à tout cela et dès maintenant, vous détenez la clé de votre paix intérieure.

Vous arrivez au terme d'une expérience hypnotique avec la sensation d'avoir fait une découverte, d'avoir acquis une maîtrise que vous appliquerez en cas de besoin, vous finissez cet exercice le cœur rempli d'espoir et d'optimisme puisqu'à présent, vous vous connaissez et vous avez repris la maîtrise de vous-même.

Pour clore cette séance, je vais compter jusqu'à cinq.

Reproduction et diffusions strictement interdites sous peine de poursuites judiciaires
- Tous droits réservés Institut NEOLYS -
http://www.crealys.net

Au chiffre cinq seulement, vous pourrez ouvrir vos yeux et revenir à vous, ici et maintenant.

Un, vous pouvez commencer à bouger vos mains, vos doigts, vos pieds.

Deux, vous adoptez une respiration énergisante et lors de chaque inspiration, vous remontez doucement mais sûrement à la surface,

Trois, toutes les suggestions que vous avez entendues de ma voix raisonnent en vous, dans votre inconscient qui est fort, puissant et à votre service ; vous ressentez les points d'appuis de votre corps sur ce fauteuil,

Quatre, vous percevez maintenant la lumière de cette pièce qui traverse vos paupières et …

Cinq, vous prenez une grande inspiration, ouvrez vos yeux, et vous revenez à vous, dans l'ici et le maintenant.

Reproduction et diffusions strictement interdites sous peine de poursuites judiciaires

- Tous droits réservés Institut NEOLYS -

http://www.crealys.net