

« Je veux changer »

Créer le changement pour réussir

Je vous propose avec l'aide de l'hypnose de changer des choses profondément, puisque l'hypnose va vraiment permettre, dans un premier temps d'aller chercher toutes les ressources dont vous avez besoin, pour changer un domaine de votre vie en particulier.

Puis, nous irons également aborder la thématique des croyances limitantes : pourquoi est-ce que c'est si difficile de changer parfois les choses, parce que nous sommes peut-être driver par des croyances limitantes, par des choses apprises par notre éducation, par la société et tellement de choses qui nous empêchent en fait, de vivre nos rêves.

Avant de vous installer confortablement, sachez qu'avec cette séance vous pouvez rejoindre ainsi toute la communauté des gens qui ont envie de changer les choses.

C'est la communauté des voyageurs, c'est le nom que nous allons donner à ce groupe, à toutes ces personnes qui veulent aller plus loin dans leur processus de développement personnel, spirituel, pour être dans l'accomplissement de soi-même.

Je vous invite à vous installer donc comme je le disais confortablement.

Prêt à changer ? Alors c'est parti !

Avant d'aller plus loin, j'aimerais simplement que vous preniez quelques instants pour préciser un peu cette notion de je veux changer.

Pendant cette séance, je vais juste nommer ça, bien évidemment parce que nous sommes nombreux, à avoir des désirs très différents. Vous devez simplement nommer :

Qu'est-ce que vous voulez changer ?

Quel est votre désir profond ?

Quelles sont vos motivations et on va chercher les ressources pour changer ?

Mais vous, quand vous entendrez ça, vous allez transformer mes mots par votre objectif bien plus précis.

Alors, prenez le temps dont vous avez besoin, n'hésitez pas si vous

avez besoin d'un petit peu plus de temps de réflexion.

Mais qu'est-ce que profondément, vous avez envie de changer chez vous ?

Alors, est-ce que c'est vraiment du côté du critique, du saboteur intérieur, des choses par exemple dans vos comportements, dans votre manière d'être et d'agir, qui vous freine dans vos projets, qui vous bloque ou des répétitions de schémas.

Voilà ; des choses que vous avez envie de lâcher, des vieilles histoires entre guillemets.

Il y a tellement de possibilités en fait là-dedans.

Je vous laisse vraiment le temps nécessaire, pour penser à cette question, vous êtes là, à écouter ma voix et au fond qu'est-ce que vous avez envie de changer ?

Qu'est-ce que vous avez envie de faire progresser de sorte que cette séance d'hypnose aujourd'hui, puisse vraiment aller au bon endroit ?

Comme je vous le disais en introduction, il va d'abord y avoir un temps où on va demander à votre inconscient de retourner en

arrière dans votre histoire, pour aller chercher les ressources dont vous avez besoin, pour mettre en place les conditions acceptables du changement, dans la réalité d'aujourd'hui, dans le présent, dans ce que vous êtes aujourd'hui.

Puis, il est probable aussi que pour changer et pour que ces actions puissent se mettre en place, il y aura besoin de couper certainement avec peut-être des schémas répétitifs, peut-être ces fameux driver, c'est-à-dire de quelle manière probablement votre éducation, ou la société vous impose en quelque sorte pour être comme ça, alors que vous aimeriez tellement changer.

Alors, si tout cela vous convient toujours, si vous validez ces scénarios-là et bien je vous invite vraiment à vérifier que vous êtes bien installé.

Vous savez que j'ai le goût vraiment intense pour prendre soin de soi, soin de vous en l'occurrence et ça commence par choisir un endroit confortable, ça commence par vérifier que vous êtes confortablement installé, placé et que tout soit à l'aise, que la position de votre corps aussi vous laisse à l'aise.

Il est à mon sens nettement préférable de passer cinq minutes à bien s'installer que de démarrer vite et passer une séance à se dire

qu'on aurait mieux fait de faire autrement.

Lorsque vous avez trouvé cette position agréable quelle qu'elle soit d'ailleurs, si ce n'est déjà fait, je vous invite à laisser vos paupières fermées (ou se fermer), exactement comme ça.

Laissez-vous apprécier ce moment pour vous, laissez votre corps vraiment se déposer, comme si vous abandonniez en quelque sorte, tout effort. C'est comme si votre corps lui-même pouvait s'abandonner dans le support, sur lequel vous vous êtes installé.

Vous respirez tranquillement, confortablement, agréablement sans rien changer. Peut-être remarquez-vous déjà, combien il est possible pour vous de vous sentir plus confortable dans cette respiration satisfaisante.

Remarquez combien c'est agréable et combien vos épaules ainsi que votre cou, peuvent se relâcher à leur rythme, à leur manière.

Et alors que vous prenez votre respiration, comme celle-ci, profonde et confortable, j'aimerais simplement qu'au moment où vous expirez, vous remarquiez, vous puissiez ressentir, combien vos épaules sont devenues confortables ? Et combien vos yeux derrière vos paupières closes, apprécient de se relâcher, de se laisser aller

à la détente, à ce moment hors du temps.

Laissez-vous profiter de ça déjà, de ces yeux fermés et remarquez simplement, remarquez, combien lorsque vous expirez, vous pouvez simplement sentir cette relaxation, qui commence à se déverser à l'intérieur de vous-même ; exactement comme ça, c'est très très bien.

Maintenant, alors que vous continuez à respirer confortablement, régulièrement et peut-être encore profondément, tout ce que j'aimerais que vous fassiez, c'est de laisser venir dans votre esprit l'image d'un escalier composé de vingt marches.

Au fond, n'importe quel escalier qui vous vient comme ça, réel ou imaginaire, laissez-vous simplement imaginer que vous êtes au sommet de cet escalier composé de vingt marches.

Peut-être que vous allez voir toutes les marches d'un seul coup, ou peut-être simplement les premières marches qui sont justes en dessous de vous, peu importe.

Remarquez simplement que vous êtes au sommet de cet escalier, sur la marche qui est tout en haut.

Et si c'est difficile de visualiser cela, faites comme si en ce moment

même, vous étiez au sommet d'un escalier de vingt marches.

Il est probable que vous vous doutiez déjà de cela, mais je vais compter de 1 jusqu'à 20 et à chaque chiffre que je vais énoncer, vous allez descendre d'une marche.

J'aimerais même que vous puissiez vous sentir descendre cette marche, que vous vous voyez, descendre cette marche.

Une marche, pour chaque chiffre énoncé et tout ce que vous avez à faire c'est de remarquer combien vous pouvez vous sentir plus détendu, plus relâché, à chaque marche que vous descendez, à chaque chiffre que j'énonce.

Et alors plus le chiffre est élevé, plus vous descendez, plus vous avancez le bas de l'escalier et plus vous allez vers le bas de l'escalier et plus vous pouvez vous sentir confortable, de plus en plus confortable, une marche pour chaque chiffre que j'énonce.

Alors si vous êtes prêt (prête), je vous invite à ce que nous commencions, vous êtes au sommet de cet escalier et je vais commencer :

1 - Une marche descendue

2 - 2 marches descendues, c'est bien !

3 - 3 marches descendues et peut-être remarquez-vous déjà, combien pouvez-vous sentir plus relaxé et je me demande si certains endroits de votre corps sont plus relaxés que d'autres.

Peut-être vos épaules sont-elles plus relaxées que votre cou, peut-être que vos jambes sont plus relaxées que vos bras, je ne sais pas et ça n'a pas vraiment d'importance, comme je dis souvent. Tout ce qui importe c'est que vous sentiez confortable, c'est tout ce qui est important.

4 - 4 marches descendues, peut-être ressentez-vous des endroits de votre corps qui commencent à se relaxer.

Je me demande si la lourdeur profonde, relaxante, reposante dans votre front commence déjà à se répandre et à circuler vers le bas, à travers vos yeux relâchés depuis un moment déjà, votre visage, votre bouche et vos mâchoires relâchées ; tout ça vers votre cou, d'une manière profonde, reposante, lourde.

5 - 5 marches descendues, et peut-être déjà commencez-vous vraiment, vraiment à prendre plaisir à votre relaxation, votre confort.

6 - 6 marches descendues, et peut-être commencez-vous à remarquer que ce qui avait peut-être tendance à vous déranger, à vous distraire, le fait moins, que tout ce que vous pouvez percevoir en ce moment, fait complètement partie de votre expérience de confort, de relaxation.

7 - 7 marches descendues, c'est bien ! Peut-être remarquez-vous la sensation de confort relaxant, lourde et reposante qui se répand vers le bas dans vos épaules, dans vos bras.

Je me demande si vous remarquez qu'un bras est plus lourd que l'autre ? Peut-être votre bras gauche se sent-il un peu plus lourd que votre bras droit ? Peut-être votre bras droit se sent-il plus lourd que le gauche ?

Je ne sais pas et peut-être que les deux se sentent agréablement lourds, ça n'a pas vraiment d'importance.

Vous pouvez simplement vous permettre de percevoir de plus en plus cette confortable lourdeur, à moins que ce ne soit une sensation de légèreté, je ne sais vraiment pas et ça n'a vraiment pas d'importance.

8 - 8 marches descendues et vous remarquez peut-être que même si vous vous relaxez, il est possible que vous soyez encore à

l'écoute de ma voix, en sachant bien, que l'on peut entendre sans entendre, avec ce confort de plus en plus lourd et agréable, qui continue à se répandre.

9 - 9 marches descendues et vous respirez confortablement, lentement, profondément, tranquille, en remarquant cette lourdeur qui commence vraiment à se présenter, à se montrer.

10 - 10 marches descendues, à mi-chemin du bas de l'escalier vous vous demandez peut-être si quelque chose va se passer, ou bien si quoi que ce soit en fait, est déjà en train de se passer ; en sachant cependant que ça n'a vraiment pas d'importance, juste vous sentir si agréablement reposé, en continuant simplement à remarquer cette confortable relaxation croissante qui se répand.

11 - 11 marches descendues et vous remarquez peut-être que vous vous sentez de plus en plus lourd, de plus en plus confortable, qu'il n'y a absolument rien qui vous gêne, rien qui vous dérange et en même temps que vous êtes de plus en plus relaxé.

12 - 12 marches descendues et je me demande si vous remarquez combien il vous est facile d'entendre le son de ma voix, combien il vous est facile de comprendre ce que je dis, avec rien qui vous gêne et rien qui vous dérange.

13 - 13 marches descendues, en ressentant de plus en plus le réel plaisir de cette relaxation, de ce confort.

14 - 14 marches descendues, en remarquant peut-être, la sensation profondément agréable de repos, quand votre corps semble simplement s'enfoncer de plus en plus, profondément dans ce fauteuil, avec rien qui vous gêne, rien qui vous dérange, comme si le support sur lequel vous êtes installé, vous tenait, vous portait.

15 - 15 marches descendues, de plus en plus profondément relaxé avec absolument rien à faire, hormis prendre du plaisir, du plaisir à l'expérience.

16 - 16 marches descendues, nous nous demandons peut-être ce que vous allez ressentir en bas de l'escalier, en sachant bien déjà combien vous êtes prêt, à être plus profondément relaxé, de plus en plus confortable avec rien qui vous gêne, rien qui vous dérange.

17 - 17 marches descendues, de plus en plus près, du bas de l'escalier, vous sentez peut-être encore un peu plus de lourdeur dans vos bras, dans vos jambes, qui deviennent encore plus clairement confortables, en sachant qu'il n'y a rien de vraiment important, sauf le plaisir d'être dans cette expérience de relaxation confortable, avec rien qui vous gêne, rien qui vous dérange.

18 - 18 marches descendues, presque le bas de l'escalier, avec rien qui vous gêne, rien qui vous dérange, alors que vous continuez à laisser aller, de plus en plus profondément relaxé, lourd, confortable, reposé, relaxé, véritablement rien à faire, personne à satisfaire.

Remarquez simplement, combien vous pouvez vous ressentir très confortable et très lourd. Continuez comme ça, alors que vous continuez à respirer lentement et confortablement d'une manière très reposante.

19 - 19 marches descendues, presque le bas de l'escalier, rien qui vous gêne, rien qui vous dérange, alors que vous continuez à vous sentir de plus en plus confortable, de plus en plus relaxé, reposé, de plus en plus confortable.

20 - Le bas de l'escalier, profondément, profondément relaxé, plus profondément avec chaque respiration que vous prenez, tandis que vous continuez à vous laisser glisser dans cet endroit, au milieu de nulle part pour vous y reposer, pour apprendre.

Mais cet endroit au fond, c'est votre moi profond et vous vous laissez dans cet endroit être touché, par une gentillesse aimante, juste pour ressentir cette relation, connecté à vous-même.

Et dans un moment, mais pas encore, dans un moment, vous allez retourner en arrière dans le temps, mais pas encore, pas avant que vous n'ayez approfondi cette transe d'au moins dix fois maintenant.

Alors que vous plongez dix fois plus profondément, je demande à votre inconscient de se retourner en arrière dans le temps.

Et peut-être alors, utilisez un véhicule qui vous permet de voyager, ça peut être tout simplement n'importe quelle sorte de véhicule, ou une route ou un album photo ou un calendrier ou quoique ce soit d'autre ; parce que grâce à ce véhicule, vous allez retourner en arrière dans le temps, jusqu'à retrouver ce souvenir auquel vous n'avez pas pensé depuis longtemps, un souvenir agréable.

Il est agréable parce qu'il contient toutes les ressources dont vous avez besoin pour changer ce que vous avez décidé de changer en vous.

C'est pourquoi, votre inconscient se retourne en arrière, jusqu'à contacter ce souvenir, auquel vous n'avez pas pensé depuis longtemps et qui contient les souvenirs nécessaires, les ressources nécessaires pour changer en profondeur ce qu'il y a à changer en vous, tel que vous l'avez défini dans votre propre objectif.

Vous voulez simplement vous souvenir, de ce que vous savez et

rien que cela, absolument rien de plus.

Vous pouvez même avoir la taille et l'aspect que vous aviez à ce moment-là.

Appréciez vraiment le temps que cette expérience demande, parce que lorsque votre inconscient a trouvé ce souvenir, il le revisite entièrement, complètement, dans les moindres détails.

Ce souvenir revisité contient toutes des ressources nécessaires pour changer profondément ce qu'il y a à changer, à l'intérieur de vous-même, comme ça, c'est bien !

Je demande aussi à votre inconscient de se retourner en arrière, encore pendant les cinq prochaines minutes, jusqu'à ce qu'il ramène vers l'avant, tout souvenir, toute expérience utile et pertinente.

Votre inconscient se retourne en arrière parce que vous savez que dans votre mémoire, il y a tellement de choses qui sont stockées, des souvenirs et que, parmi eux, certains sont très utiles, très pertinents pour changer ce qu'il y a à changer en vous.

Alors, pendant ces prochaines minutes comme je vous le disais, je demande à votre inconscient de retourner en arrière dans le temps

et de ramener vers l'avant toutes sortes d'expériences utiles et pertinentes.

Vous pouvez même avoir la taille et l'aspect que vous aviez à ces moments-là.

Voilà, c'est bien !

Ensuite, nous allons avancer un peu, parce qu'il y a aussi dans votre histoire, certaines expériences, certains souvenirs avec lesquels vous avez besoin de changer votre relation.

Ce sont toutes ces expériences qui justement vous empêchent de changer ces choses que vous avez tellement le désir de voir changer.

Alors, pendant les cinq prochaines minutes, je demande à votre inconscient de vous faire entrer dans une sorte de grand cercle de transformation, tous les souvenirs avec lesquels vous avez besoin de changer votre relation, pour changer justement, profondément quelque chose, que vous avez choisi comme objectif aujourd'hui.

Et tout ce qui vous en empêche, toutes vos croyances limitantes par exemple, tous ces mécanismes de protection qui se mettent en place, tous les saboteurs, tellement d'autres choses encore, qui

vous empêchent de changer. Toutes ces choses vont entrer dans ce cercle de la transformation, du changement.

Je vais demander à votre inconscient que, pour chacun de ces souvenirs qui entrent à l'intérieur du cercle, vous trouviez la bonne distance et votre inconscient vous aide à être à la bonne distance, pour que vous puissiez bien sûr, à la fois être avec ces souvenirs et être avec vous-même.

Lorsque tous ces souvenirs seront présents dans le cercle, on va symboliquement couper, comme on peut couper les amarres.

Vous pouvez même imaginer que vous êtes en train de couper une corde, pour que ces souvenirs se laissent naviguer dans les flots de l'esprit inconscient, en étant à la bonne distance, à la juste distance ; cette juste distance, qui va favoriser la réussite du changement.

C'est alors certainement le bon moment, pour commencer une très bonne intégration de toutes ces expériences, tous les souvenirs, que vous avez revisités aujourd'hui, vont se mélanger jusqu'à être intégré dans un schéma plus utile, plus pertinent.

C'est ce schéma qui va permettre la mise en œuvre de votre

processus du changement, ce que vous désirez profondément et intimement.

Toutes ces expériences se mélangent, pour créer un schéma utile et pertinent ; c'est peut-être dans votre manière de penser les choses que cela va changer, votre manière d'être et d'agir, seul ou avec les autres.

C'est peut-être dans votre façon de vous percevoir, d'être l'homme (ou la femme) que vous êtes profondément, défendant votre place, votre place dans le monde.

C'est peut-être encore tellement d'autres choses, je ne sais pas.

Ce que je sais, c'est que tous ces souvenirs se mélangent et que ce n'est que le début, que le commencement d'un processus d'apprentissage, qui va se poursuivre dans les prochaines minutes, les heures et les jours qui viennent.

Voilà, c'est très très bien !

Puis, je demande à votre inconscient de réutiliser ce véhicule, qui vous a permis de voyager dans le temps et dans l'espace, le même peut-être que celui de tout à l'heure, où peut-être quelque chose a changé, je ne sais pas...

Ce véhicule va vous ramener dans le présent et en faisant cela, vous allez ramener aussi tous les nouveaux apprentissages, qui vous permettent dans le présent de changer en profondeur ce que vous avez choisi en conscience, de changer aujourd'hui.

Et lorsque vous serez là, nous allons remonter les marches de cet escalier ensemble ; mais peut-être pas encore, pas avant que vous ne soyez prêt, prête, mais dans un moment.

Je vais compter de 20 à 1 et comme vous le savez, j'aimerais simplement que, vous sentiez que vous remontiez l'escalier, une marche pour chaque chiffre, en prenant tout le temps dans vous avez besoin.

Le temps n'a pas beaucoup d'importance ici, mais sentez simplement que vous remontez lentement, confortablement cet escalier, avec une marche pour chaque chiffre que j'énonce et que vous serez de plus en plus éveillé avec chaque chiffre.

Et à mesure que vous allez remonter cet escalier jusqu'au chiffre 1, vous pourrez très clairement ouvrir vos yeux, simplement et facilement.

Quand j'atteindrai ce chiffre 1, vous serez complètement réveillé,

éveillé, confortable, comme si vous aviez fait une bonne sieste.

Même si vous aurez besoin peut-être encore un peu de temps, vous serez réveillé, confortable et relaxé, peut-être surpris(e) mais vous sentant très bien, prenez tout le temps dont vous avez besoin ; alors que vous commencez à revenir vers ces marches reposantes :

20, 19, 18, c'est bien, vous vous sentez en train de remonter les marches, peut-être surpris par ce changement.

17, 16, 15, un quart de ce chemin de retour, de plus en plus réveillé, sans se presser, avec tout le temps qu'il faut. Sentez simplement que vous revenez, que vous êtes de plus en plus éveillé.

14, 13, 12, 11,10, à mi-chemin de la remontée des escaliers, de plus en plus éveillé, confortable mais de plus en plus éveillé.

9, c'est bien, continuez à remonter, vous êtes de plus en plus éveillé.

8, 7, 6, 5, c'est très bien.

4, de plus en plus éveillé.

3, prêt à faire quelque chose pour votre retour, c'est bien.

2, peut-être prêt à ouvrir les yeux de plus en plus réveillé et éveillé

et 1, complètement réveillé, détendu, reposé et c'est très bien comme ça.

Continuez à vous sentir relaxé, confortable et de plus en plus éveillé, réveillé.

Laissez faire l'expérience, il n'y a rien d'autre à faire à présent, laissez-vous reprendre le fil, de ce que vous étiez en train de faire.

Laissez-vous surprendre, c'est peut-être aujourd'hui ou demain, je ne sais pas.

Soyez curieux, continuez à vous éveiller, n'hésitez pas à laisser votre corps s'étirer, bouger.

Vous pouvez prendre aussi quelques respirations un peu plus profondes, des inspires plus profondes, laissez-vous soupirer, laissez-vous bayer s'il y en a besoin, mais continuez à être bien là, bien présent(e).