

« Induction et approfondissement numéro 1 »

Vidéo de présentation :

<https://vimeo.com/817972153/79a39da00a>

Installez-vous confortablement. Trouvez la position qui vous convient le mieux. Une fois que vous êtes prêt, vous pouvez fermer les yeux et commencer à vous concentrer sur ma voix, le son de celle-ci (et sur la musique).

Je vais vous guider vers une relaxation profonde, pour que vous puissiez vous détendre complètement et vous laisser aller. C'est un espace de liberté que vous vous accordez maintenant.

Concentrez-vous sur votre respiration et remarquez qu'elle ralentit. Elle est lente et régulière.

À chaque inspiration, imaginez que vous inspirez de la paix et de la sérénité, et à chaque expiration, vous laissez partir toutes vos tensions, toutes vos préoccupations.

Tout votre corps se détend de plus en plus. Il s'alourdit et devient de plus en plus mou, comme si vous étiez en train de

vous fondre là où vous êtes installé.

Maintenant, je vais compter de 10 à 1, et à chaque descente, vous pouvez vous sentir de plus en plus détendu, de plus en plus profondément en transe. Relâché et relaxé.

10 ... 9 ... 8 ... 7... 6 ... 5 ... 4 ... 3 ... 2 ... 1 ...

Vous êtes maintenant dans un état de relaxation profonde, et je vais vous guider encore plus profondément en transe. Vous êtes en totale sécurité, tout va bien.

Imaginez maintenant que vous êtes dans un endroit calme et paisible, un lieu où vous vous sentez en sécurité et détendu. Cela peut être un lieu réel ou imaginaire, peu importe tant que cela vous apporte une sensation de bien-être, de confort et d'extrême douceur.

Imaginez que vous y êtes. Vous vous promenez dans un jardin, ou vous vous détendez sur une plage. Peut être êtes vous dans une prairie. Peu importe où vous êtes.

Vous entendez les sons de la nature, les oiseaux qui chantent, le bruit des vagues, le vent qui souffle dans les arbres. Vous

pouvez sentir le soleil sur votre visage, la brise sur votre peau, et vous pouvez vous immerger complètement dans cette sensation de détente et de bien-être.

Tout va bien. Tout n'est que calme et douceur.

Maintenant, je vais vous demander d'imaginer une lumière douce et chaude qui se diffuse dans tout votre corps. Cette lumière est douce et réconfortante, et elle vous apporte une sensation de paix et de sérénité. Imaginez que cette lumière commence à se concentrer sur les parties les plus tendues de votre corps, les relâchant complètement. Vous sentez la tension qui disparaît, et la douceur qui s'installe à la place. Prenez le temps ...

Imaginez que cette lumière continue à se propager dans tout votre corps, jusqu'à ce que chaque partie de vous baigne dans cette douceur et cette légèreté. Vous pouvez sentir votre corps se relâcher de plus en plus, devenir de plus en plus léger, comme si vous étiez en train de flotter sur un nuage.

Profitez de cette sensation de bien-être, de cette sensation de légèreté et de douceur. Vous pouvez laisser votre esprit vagabonder, ou vous concentrer sur votre respiration, peu

importe ce qui vous convient le mieux.

...

Imaginez que vous êtes en train de flotter dans l'espace, comme une étoile filante, libre et sans contrainte. Vous pouvez sentir la liberté, la légèreté et l'insouciance qui vous envahissent. Une sensation de paix et de sérénité vous entoure.

A présent, je vais compter à rebours à partir de 10 jusqu'à 1, et à chaque nombre, vous allez vous sentir encore plus profondément en transe, de plus en plus détendu, dans cet état d'hypnose.

10 ... 9 ... 8 ... 7... 6 ... 5 ... 4 ... 3 ... 2 ... 1 ...

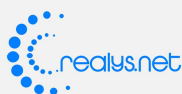
Vous êtes maintenant dans un état de relaxation profonde et de transe hypnotique, tout à fait propice pour commencer le travail.

>>> Travail thérapeutique.

SCRIPTS DYNAMIQUES

100% personnalisables
à vos consultants

- Ultra riches
et complets
- Efficacité
maximale



Découvrez nos scripts dynamiques sur :

www.crealys.net