

« Induction et approfondissement numéro 3 »

Vidéo de présentation :

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

Installez vous bien, confortablement et fermez vos yeux.

J'insiste sur le fait que vous devez être confortable, comme pendant une bonne sieste, cela rendant le travail hypnotique encore plus efficace.

Je vais maintenant vous guider à travers une expérience d'hypnose qui vous permettra de vous détendre profondément et de vous connecter avec votre inconscient.

Vous n'avez rien à faire, rien à penser, juste à vous laisser guider par ma voix.

Je vais tout d'abord vous demander de porter votre attention sur votre respiration. Prenez une grande inspiration puis expirez ... lentement. Répétez ce processus deux ou trois fois ...

...

Très bien. Maintenant, laissez votre respiration retrouver son rythme naturel et régulier.

Je vais vous guider pour vous permettre de détendre chaque partie de votre corps. Commencez par vous concentrer sur votre front et imaginez que tous les muscles de votre front se relâchent complètement, totalement.

Vous pouvez même froncer les sourcils et ensuite relâcher complètement cette zone. Sentez la détente qui se propage à travers votre front et vos tempes.

Puis, concentrez-vous sur vos yeux et détendez-les complètement. Laissez-les se reposer confortablement derrière vos paupières fermées. Paupières qui, elles aussi, se détendent, s'apaisent tandis qu'elles restent parfaitement closes.

A présent, portez votre attention sur vos joues et votre mâchoire. Imaginez que tous les muscles de ces zones se relâchent complètement.

Sentez la détente qui se propage à travers votre visage.

Continuez maintenant avec votre cou. Imaginez que tous les muscles de votre cou se relâchent et se détendent. Sentez la détente qui se propage à travers votre cou et vos épaules.

Descendez maintenant dans votre poitrine et votre dos. Imaginez que tous les muscles se détendent complètement. Sentez la détente qui se propage à travers votre poitrine et votre dos.

A leurs tours, vos bras se détendent, se relâchent. Imaginez que tous les muscles de vos bras et de vos mains se détendent complètement.

Ressentez la détente qui se propage à travers vos bras et vos mains et qui irradie, chacun de vos doigts.

Enfin, concentrez-vous sur vos jambes et vos pieds. Imaginez que tous les muscles se relaxent complètement.

Vous êtes maintenant dans un état de relaxation profonde et agréable. Vous pouvez vous concentrer sur votre respiration et profiter de cette sensation de détente.

Ici, maintenant, je vais vous guider pour visualiser un ciel qui endort. Imaginez que vous êtes allongé dans un champ, sur une plage ou ailleurs, et que vous regardez le ciel.

Vous pouvez voir les nuages qui flottent lentement dans le ciel. Regardez-les passer doucement, comme s'ils étaient portés par une brise légère. Observez les différentes formes et couleurs de ces nuages.

Et maintenant, imaginez que le ciel se remplit de plus en plus de nuages doux et moelleux. Ils sont si doux et confortables que vous voulez vous y reposer.

Vous pouvez même imaginer que vous vous allongez sur ces nuages, comme sur un lit douillet et moelleux.

Et lors de chaque expiration, vous vous enfoncez de quelques centimètres seulement dans ce nuage.

...

Et pendant que vous vous y reposez, vous ressentez une douce brise qui caresse votre peau, laissant une agréable fraîcheur mêlée à de la douceur. Vous pouvez sentir cette brise apaisante traverser votre corps et vous laisser emporter par la détente.

A présent, vous remarquez une douce odeur de lavande dans l'air. De la lavande ou autre chose, comme vous le souhaitez.

Cette odeur est tellement apaisante et relaxante. Vous pouvez inspirer cette odeur profondément, en remplissant vos poumons et ... diffuser la détente qu'elle vous procure, partout où vous n'êtes pas tout à fait agréable ou confortable.

Alors que vous vous détendez ... de plus en plus profondément ... vous sentez vos muscles se relâcher et se détendre.

C'est un peu comme si votre corps était enveloppé dans une couverture confortable et chaude alors que chaque expiration est une libération ; une libération de tout ce qui vous empêche d'être complètement détendu.

Vous êtes de plus en plus en paix et de plus en plus détendu.
Laissez vous aller encore plus profondément dans cet état de
relaxation agréable et apaisante.

Vous êtes ici aujourd'hui, avec moi, car vous êtes fermement
décidé à ...

>>> Travail thérapeutique.



**SCRIPTS
DYNAMIQUES**

100% personnalisables
à vos consultants

- **Ultra riches
et complets**
- **Efficacité
maximale**



Découvrez nos scripts dynamiques sur :

www.crealys.net