

## « Induction et approfondissement numéro 7 »

### Vidéo de présentation :

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

Avant de commencer et pour que le travail soit extrêmement bénéfique, je vous invite à vous installer confortablement, le plus agréablement possible. Assurez-vous que votre position est à la fois détendue ... et bien soutenue.

Pour débiter cette séance, je vous invite à fermer vos yeux et à vous concentrer sur votre respiration.

Respirez profondément et lentement, inspirant par le nez et expirez par la bouche. À chaque inspiration, sentez l'air frais entrer dans vos poumons, remplissant chaque cellule de votre corps d'énergie et de vitalité. Et à chaque expiration, vous chassez de vous ... loin de vous ... tout ce qui n'est pas agréable ou confortable.

Continuez à respirer profondément ... et calmement, en vous concentrant sur la régularité. Sentez comme cela vous apaise

et vous détend. À chaque expiration, vous vous détendez davantage. Votre esprit se calme et votre corps se relâche.

Maintenant, je voudrais que vous imaginiez un magnifique chemin devant vous. Allez-y, visualisez le.

Ce chemin descend doucement à travers une belle forêt. Les arbres s'étendent haut dans le ciel, les feuilles bruissent doucement dans la brise légère. Le soleil brille à travers les branches, créant des ombres dansantes sur le chemin, là, devant vous.

Commencez à marcher le long de ce chemin, remarquant les détails qui vous entourent : la texture de l'écorce des arbres, les différentes nuances de vert des feuilles, les parfums de la forêt. A chaque pas, vous vous sentez de plus en plus détendu, plus en paix et plus en harmonie avec vous-même.

...

Continuez à descendre doucement le long de ce joli chemin, en ressentant le sol souple et spongieux sous vos pieds. Vous entendez le chant des oiseaux et le bruissement des feuilles, et peut-être même le murmure d'un ruisseau ou d'une cascade ...

au loin.

Au fur et à mesure que vous descendez, vous apercevez au bout du chemin ... une douce lumière hypnotique. Elle attire votre attention, et vous êtes curieux d'en savoir plus. Alors, poursuivez cette descente en direction de cette lumière, en sentant votre niveau de détente s'approfondir à chaque pas que vous faites.

Alors que vous approchez de la douce lumière hypnotique, vous remarquez qu'elle brille de plus en plus intensément. Vous êtes en sécurité, elle a une seule intention envers vous : LE BIEN.

Elle est apaisante, comme si elle invitait votre esprit à se détendre encore plus profondément.

Laissez cette lumière envelopper tout votre être, pénétrant chaque partie de votre corps et de votre esprit. Sentez comme elle dissout tout stress, toute tension et toute préoccupation, vous permettant de vous détendre complètement et de vous immerger pleinement dans cet état d'hypnose.

...

Maintenant, dirigez votre attention sur votre corps, en commençant par les muscles de votre cuir chevelu et de votre front. Imaginez cette douce lumière hypnotique qui détend ces muscles, pour les apaiser.

Cette relaxation s'étend lentement vers le bas, atteignant les muscles autour de vos yeux, vos joues et votre mâchoire. Laissez votre mâchoire se détendre complètement, permettant à votre langue de se poser doucement au fond de votre bouche.

La détente continue à se propager dans votre cou, relaxant les muscles, puis s'étendant encore plus bas, atteignant vos épaules.

Sentez comme la douce lumière hypnotique libère vos épaules, les laissant lourdes et détendues.

Relaxez le long de vos bras, jusqu'à vos coudes, vos avant-bras et vos poignets, puis vos mains et chaque doigt individuellement. Vos bras sont maintenant complètement détendus, relâchés, relaxés.

Pendant que cette douce lumière hypnotique continue à se déplacer vers le bas de votre corps, elle détend les muscles de votre poitrine et de votre dos. Chaque expiration renforce ce sentiment de relaxation et vous libère de ce qui n'est pas ... 100% agréable.

Détendez votre abdomen, ses muscles puis votre bassin et vos hanches, ainsi que vos cuisses, vos genoux et vos mollets. Chaque muscle est libéré et détendu, vos jambes sont à la fois lourdes et apaisées.

Finalement, cette lumière hypnotique atteint vos chevilles, vos pieds et chaque orteil.

Remarquez sa couleur particulière : verte, violette, bleue ou une autre couleur qui, pour vous, est synonyme de paix et de quiétude.

Maintenant que vous êtes complètement détendu, je vous invite à imaginer un escalier devant vous. Il y a dix marches, et à chaque marche que vous descendez, vous vous sentirez de plus en plus détendu et relaxé.

Commencez à descendre lentement cet escalier, en ressentant votre niveau de détente s'approfondir à chaque marche. Dix ... neuf ... huit ... vous vous détendez de plus en plus ... sept ... six ... cinq ... vous êtes maintenant à mi-chemin, et vous vous sentez profondément relâché et en paix... quatre... trois... deux... vous êtes presque arrivé au bout, complètement détendu et hypnotisé ... un ... zéro.

Vous êtes maintenant dans un état profond d'hypnose, prêt à recevoir les suggestions positives et bénéfiques pour atteindre l'objectif pour lequel vous êtes ici aujourd'hui.

**>>> Travail thérapeutique.**

**SCRIPTS  
DYNAMIQUES**

100% personnalisables  
à vos consultants

- Ultra riches et complets
- Efficacité maximale

crealys.net

**Découvrez nos scripts dynamiques sur :**

**[www.crealys.net](http://www.crealys.net)**