

Un problème sur lequel vous avez envie de travailler... Plus gros qu'un bout de pain... Plus petit que l'état du Texas... Quelque chose de mesurable... Et dans trente jours... J'aimerais que vous retourniez à cette idée d'aujourd'hui et que vous vous demandiez : Oh ! comment est-ce que je fais face à ce problème que j'ai voulu travailler... Quel que soit le problème que vous avez choisi... Cela peut être un inconfort dans votre corps... Cela peut être une chose qui vous stresse... Une situation psychologique inconfortable... Cela peut être une chose sur laquelle vous avez envie d'apprendre plus de choses... Une expérience... Je souhaite changer le bleu que je vois en rose... Cela peut être un défi sensoriel... J'aimerais me souvenir du parfum des roses quand les rosiers fleurissent au printemps... Peu importe ce que vous choisirez... Je voudrais que vous choisissiez quelque chose... Quelque chose dont vous saurez que vous l'avez atteint... Dans les trente jours... Et ce n'est pas grave si vous ne le réussissez pas encore aujourd'hui... Ni la semaine prochaine... Ni celle d'après... Mais quelque chose que vous pourrez observer dans 30 jours et vous dire... Oh ! je me rappelle comment les roses sentent au printemps quand les rosiers fleurissent... Vous vous fixez vos propres objectifs... Vous prenez la responsabilité de réévaluer cela... Dans un intervalle de temps raisonnable... Et maintenant, je vais vous inviter dans une transe hypnotique et ce que j'espère que vous allez apprendre de cela c'est un sens de relaxation... Une sensation de confort et une augmentation de votre curiosité intérieure à propos des différentes façons d'utiliser l'hypnose personnellement et professionnellement avec votre propre voix et pour poursuivre votre travail avec vos patients... Alors pendant environ 20 minutes je vais vous parler avec ma voix... Et vous pouvez écouter ou ne pas écouter et alors que vous écoutez ou que vous n'écoutez pas... Votre attention se trouve vers l'intérieur alors que je compte de 1 à 5 je vous invite maintenant

à tourner votre attention à l'intérieur de vous-même avec les yeux ouverts ou fermés et je commence à compter...

1... Sentez maintenant une vague de relaxation qui commence en haut de votre tête et descend vers le bas en lavant votre corps qui passe sur votre front et vos yeux, vos mâchoires, votre cou et cette vague de détente... Continue de descendre et de nettoyer alors que je compte...

2... Et alors que cette vague de relaxation arrive à vos épaules... Ressentez l'équilibre de vos muscles et le rythme calme de votre respiration... Qui inclut vos bras et vos épaules... Avec la sensation que vous pouvez choisir à tout moment... Choisir de vous repositionner... De vous rajuster... Et votre respiration se rend compte du rythme...

3... Votre ventre... Votre abdomen... La vague de relaxation... De détente continue de descendre... De nettoyer... Relaxant votre corps et vous invitant dans un état de confort...

4... Vos fesses sentant le contact de la chaise... Vos cuisses tenues par la chaise... Cette relaxation et cette détente qui descendent encore plus loin vers vos genoux... Vos jambes jusqu'à vos pieds...

5... Cette relaxation descend jusqu'à vos chevilles, vos orteils et l'énergie qui sort de vos pieds... Et qui va tout autour de vous... Vous laissant vous détendre et vous rafraîchir à votre manière... Et alors que vous sentez cette sensation à l'intérieur de vous, que vous vous rendez compte du rythme de votre respiration le confort et les sensations intérieures... Remarquez les tensions résiduelles... Prenez note avec votre propre attention... Votre capacité de laisser les pensées s'égarer et d'utiliser votre attention juste un moment sur ce travail que vous pensez faire... Cette occasion de commencer à explorer à votre manière d'utiliser votre potentiel créatif... Pour examiner les possibilités... Les opportunités... Les directions... Les options ...

Réaliser que les changements vont avoir lieu vous n'avez pas besoin de savoir où... Juste être curieux... De combien de façons différentes peuvent-ils avoir lieu... Ressentir... Penser... Devenir... D'où va venir le changement... De très loin... D'un endroit auquel vous n'avez pas encore pensé... Le temps est passé... Le temps du futur... La voix de la sagesse que vous avez déjà entendue auparavant... Votre propre voix de sagesse... À l'écoute au-delà des mots... La voix de l'intérieure... Les images des feuilles qui bougent... Les couleurs des feuilles qui changent... Les feuilles qui tombent sur le sol... La naissance des idées qui vont trouver leur chemin à l'intérieur de vous... Germant sur la terre riche de votre terre intérieure qui vous pousse de façon inattendue... Des plantes tendres... Des pousses fraîches... Calmes... Qui grandissent en continu de façon constante... Imperceptiblement une croissance saine une poussée très belle... Qui vous guérit... Qui vous apprend... Qui se développe et qui trouve des ressources que vous ne pensiez même pas avoir... Prendre ces informations et laissez les rubans s'attacher eux-mêmes pour créer des informations dans de nouvelles directions... Des informations qui ont du sens en elles-mêmes... Développer la beauté individuelle et unique... Confortable... Adaptée... Ajustable... Permettre ce que votre cœur désire le plus. Et pendant que tout ce travail se fait sans effort... Et avec peut être des efforts de façon magique... Dans son propre temps et de sa propre manière de faire... Comme le vent soufflant sur le problème... Soufflant sur les préoccupations en revenant en arrière vers la sagesse de certains temps... Et vous libère aujourd'hui... Sentez la liberté... Sentez la croissance... Sentez l'harmonie à l'intérieur... Sentez cette poussée de croissance qui continue... Sentez cette capacité qui vous amène aujourd'hui... Sentez la joie d'un travail bien fait dans votre temps à vous... Dans votre manière à vous... Sentez la croissance à l'intérieur... Et comme je commence à compter maintenant de 1 à 5... Prenez les sensations d'harmonie... Regardez... Faites

attention... Prenez conscience des sensations et ramenez-les avec vous pour les utiliser demain et le lendemain de demain... Ramenez-les comme un check point pour les mois qui viennent et dans 30 jours quand vous allez vous réveiller le matin entendez une voix... C'est le moment de faire le point... Et revenez en arrière à ce qui s'est passé dans le futur... Jusqu'à aujourd'hui et remarquez les changements.

1... Ajoutez un à votre corps et à votre esprit... Rajouter une sensation de paix... Une sensation de familiarité... Une sensation d'appartenance à soi-même...

2... Et alors que je continue à compter maintenant... Commencer à faire attention et à vous reconnecter... La sensation d'équilibre de votre corps...

3... À des sensations d'être mieux connecté avec votre corps... À l'équilibre et au rythme... Au rythme de votre respiration... Se rendre compte de la position de vos muscles...

4... et 5... Prenez tout le temps nécessaire pour revenir pleinement alerte pleinement connecté avec votre corps bien réveillé et rafraichi plein d'énergie alerte et très confortable... Prenez tout le temps nécessaire et quand vous êtes prêt complètement prêt prenez une grande respiration étirez-vous bâillez...