

GUIDE pour une séance d'autohypnose

Définir en mode CAVALIER

1/ objectif sur lequel travailler (bien vérifier la validité de l'objectif et son éventuelle fragmentation)

Ex : repos, digestion, récupération en énergie, sécurité, confort

2/ choix de l'induction

Yeux ouverts avec focalisation visuelle ou fermés , respiration, ...

3/ choix de la durée que l'on va donner à la séance si on est contraint par le temps ou sujet à la distorsion temporelle

4/ choix de la méthode : source d'énergie, scanner corporel, technique de Rossi etc...

5/ expérimentation : on sera alors en mode CHEVAL lorsqu'elle se produira

6/ choix de la réassociation : quelques pas de marche, une grande respiration, bâillement , ancrage du présent à regarder....