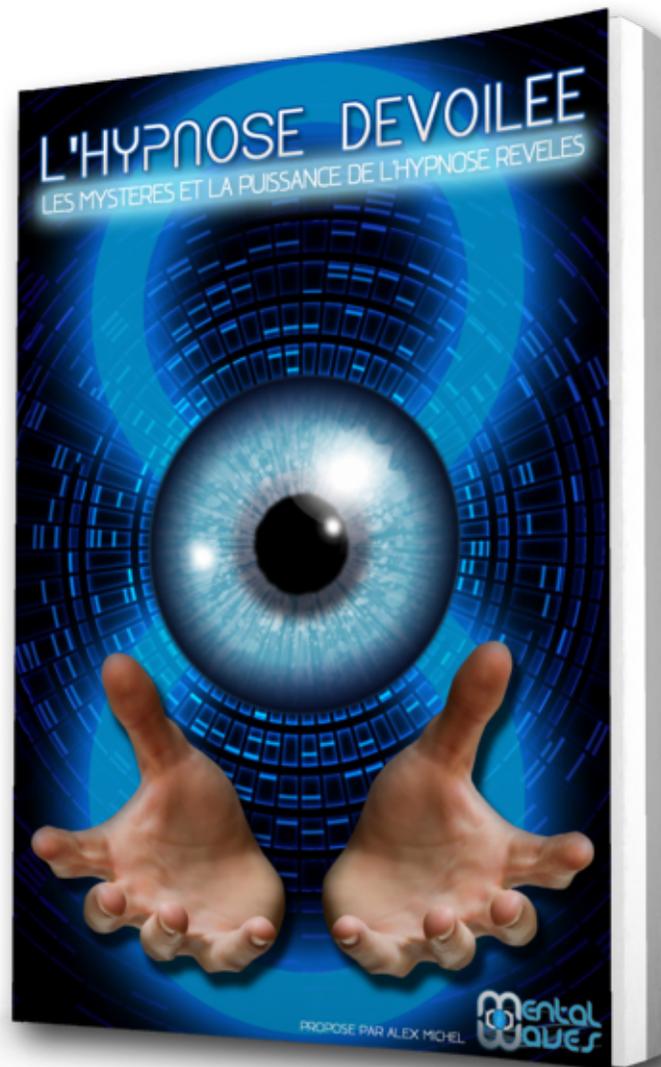


L'HYPNOSE DEVOILEE - Les Mystères et la Puissance de l'Hypnose Révélés

I

L'HYPNOSE DEVOILEE

Les Mystères et la Puissance de l'Hypnose Révélés



Par Alex Michel

ACCORD DE DECHARGE DE RESPONSABILITE ET DE CONDITIONS D'UTILISATION

L'auteur et l'éditeur ont fait de leur mieux pour préparer cet exposé. L'auteur et l'éditeur n'offrent aucune représentation ou garantie du respect de l'exactitude, de l'applicabilité, de la justesse ou de l'état complet du contenu de cet exposé. Les informations contenues dans cet exposé sont strictement dans un but éducatif et informatif. Par conséquent, si vous souhaitez appliquer les idées contenues dans cet exposé, vous prenez la responsabilité totale de vos actions.

TOUS LES EFFORTS ONT ÉTÉ FOURNIS POUR PRÉSENTER CE PRODUIT ET SES POTENTIELS AVEC EXACTITUDE. POURTANT, IL N'Y A AUCUNE GARANTIE QUE VOUS VOUS AMÉLIORERIEZ DE QUELQUE MANIÈRE QUE CE SOIT EN UTILISANT LES TECHNIQUES ET IDÉES DE CE MATÉRIEL. LES EXEMPLES DE CE MATÉRIEL NE DOIVENT PAS ÊTRE INTERPRÉTÉS COMME UNE PROMESSE OU UNE GARANTIE DE QUOI QUE CE SOIT. LES POTENTIELS DE DÉBROUILLARDISE ET D'AMÉLIORATION PERSONNELLES NE DÉPENDENT QUE DE LA PERSONNE UTILISANT NOTRE PRODUIT, IDÉES ET TECHNIQUES.

VOTRE NIVEAU D'AMÉLIORATION POUR ATTEINDRE LES RÉSULTATS AFFICHÉS DANS NOTRE MATÉRIEL DÉPEND DU TEMPS CONSACRÉ À CE PROGRAMME, AUX IDÉES ET TECHNIQUES MENTIONNÉES, À LA CONNAISSANCE ET AUX COMPÉTENCES VARIÉES. PUISQUE CES FACTEURS DIFFÈRENT CHEZ CHAQUE INDIVIDU, NOUS NE POUVONS GARANTIR VOTRE SUCCÈS OU VOTRE NIVEAU D'AMÉLIORATION. NOUS NE SOMMES PAS NON PLUS RESPONSABLES DE VOS ACTIONS.

BEAUCOUP DE FACTEURS SERONT IMPORTANTS POUR DÉTERMINER VOS RÉSULTATS EFFECTIFS ET AUCUNE GARANTIE N'EST DONNÉE QUE VOUS ATTEINDREZ DES RÉSULTATS SIMILAIRES AUX NÔTRES OU À CEUX DES AUTRES, EN FAIT, AUCUNE GARANTIE N'EST DONNÉE QUE VOUS ATTEINDREZ UN QUELCONQUE RÉSULTAT EN UTILISANT LES IDÉES ET TECHNIQUES CONTENUES DANS NOTRE MATÉRIEL.

L'auteur et l'éditeur se déchargent de toute garantie (expresse ou implicite), de toute garantie d'aptitude à la vente ou dans un but particulier. L'auteur et l'éditeur ne peuvent être tenus pour responsables, vis-à-vis de qui que ce soit, pour tous dommages génériques, spécifiques, secondaires, punitifs ou tout autre dégâts consécutifs survenant directement ou indirectement de toute utilisation de ce matériel, qui est fourni « en l'état » et sans aucune garantie.

Table des matières :

Introduction	4
Chapitre 1 :	
Hypnose : Fait ou fraude ?	6
<i>À la mode, ce qui est vrai et ce qui ne l'est pas</i>	
Chapitre 2 :	
Pouvez-vous m'hypnotiser pour que j'y crois ?	14
<i>Définition et terminologie</i>	
Chapitre 3 :	
Appel à la prudence	19
<i>Les dangers de l'hypnose</i>	
Chapitre 4 :	
L'hypnose au cours de l'histoire	21
<i>Vue historique de l'hypnose, de l'Antiquité au monde contemporain</i>	
Chapitre 5 :	
L'hypnose peut-elle me renvoyer dans le passé ?	28
<i>Régression, voyage dans le passé, hypnothérapie, etc : les utilisations</i>	
Chapitre 6 :	
À l'affiche	35
<i>L'hypnose comme divertissement : les secrets des hypnotiseurs révélés</i>	
Chapitre 7 :	
La puissance de l'autohypnose	39
<i>Faites-le vous-même, l'hypnose à la maison</i>	
Chapitre 8:	
Techniques Populaires d'hypnose	50
<i>Méthodes populaires pour hypnotiser efficacement les sujets</i>	
Chapitre 9 :	
Signes	52
<i>Comment déterminer si le sujet est prêt pour la suggestion</i>	
Chapitre 10 :	
Le faire sur les autres	54
<i>Hypnotiser les autres pour les rendre plus sexy, plus riche et plus heureux</i>	
Conclusion	60

Introduction

"Vous êtes totalement détendu... vous êtes confortablement installé et vous avez chaud... vous sentez que vous devez fermer les yeux et dormir... vos paupières deviennent lourdes... de plus en plus lourdes... de plus en plus lourdes... lentement, vous fermez les yeux... maintenant, ils sont fermés... vous avez de plus en plus sommeil... de plus en plus sommeil... et vous vous ENDORMEZ... vous vous endormez de plus en plus profondément... DORMEZ !"

Beaucoup d'entre nous sont familiers avec cette scène : un homme à l'allure étrange tient une montre à gousset et, de manière continue et résolue, la balance en face d'une jeune femme qui semble perdue et vulnérable. Il prononce la phrase de manière répétée, avec une intonation de plus en plus basse : *"Vous avez sommeil... Vous avez sommeil..."* La jeune femme regarde la montre d'un air absent. Le monde tourne et tourbillonne autour d'elle, tournoie encore et encore. Puis finalement, elle commence à agir comme un zombie, une vamp, un poulet ou comme tout cela à la fois.

Grâce à la culture populaire, l'hypnotisme a atteint une réputation mystérieuse, mystique, d'un autre monde et parfois même maléfique. Si le scénario ci-dessus possède un léger accent de vérité (l'hypnose utilisant la suggestion verbale est puissante ; les personnes sous influence peuvent être poussées à croire, et donc à agir comme une identité différente),

l'hypnotisme est sans aucun doute, bien plus étendu qu'il n'y paraît.

Sans doute un des sujets les plus intrigants – également un des plus déconcertants – que l'homme a rencontré, l'hypnotisme transcende les frontières à mesure qu'il est étudié, analysé et interprété dans divers domaines de la sagesse. De la médecine à la psychologie, au new âge, à l'épanouissement personnel, à la religion, à l'histoire, aux médias et à la culture populaire, différentes significations, interprétations et utilisations sont attribuées à l'hypnotisme : les conclusions ne sont jamais définitives, les rapports évoluent en permanence.

Cela peut être enraciné à une thèse : étudier l'hypnotisme conduirait inévitablement à étudier l'esprit humain, et au final, l'esprit humain est un univers imbriqué toujours changeant de signification, d'interprétation et de raison.

Dans ce livre électronique, nous essaierons d'aborder les différents aspects de l'hypnotisme et la manière dont il a été et est toujours utilisé (ou condamné par certains), pour des raisons variées. Il y a même un chapitre sur l'autohypnose. Nous allons essayer de discuter les points de vue principaux concernant le contrôle de l'esprit. Explorer – ou rejeter – la possibilité de contrôler l'esprit humain et la vie de la personne qui le possède. Mais s'il vous plaît, si vous décidez d'aller plus loin dans le sujet, soyons clair. Personne ne contrôle vos décisions. Tout ce que vous déciderez de faire doit être de votre libre arbitre !

Chapitre I : **Hypnose : Fait ou fraude ?**

“Le Prophète Dormant” Edgar Cayce s'est ordonné lui-même de s'engager dans des expériences extracorporelles et des expériences de mort imminente via l'autohypnose. Dans un état de transe, il donnait des interprétations des rêves et des diagnostics de personnes qu'il n'avait jamais rencontrées avant. Ses adeptes ont documenté près de 14000 voyages dans le royaume de l'esprit, réalisé via son subconscient – ce que Cayce appelait l'âme.

Le sensationnel historien David Lewis a révélé qu'Adolf Hitler avait un jour, été hypnotisé, ce qui pourrait être la racine du style de vie qu'il a mené. Lewis affirmait qu'en 1918, Hitler pensait être devenu totalement aveugle – malgré les diagnostics des médecins indiquant que tout était normal avec ses yeux. Via l'hypnose, un médecin a suggéré à Hitler qu'en fait, il avait perdu la vue, mais que via la puissance de sa volonté, il pouvait s'obliger à voir de nouveau. “C'est parce que Dieu a fait de lui une personne exceptionnelle”, a ajouté le bon docteur. “Depuis ce moment”, dit Lewis, “l'hypnose a tellement marqué Hitler qu'il a vécu sa vie en pensant qu'il était exceptionnel, et le reste, comme ils disent, est resté dans l'histoire. “

L'assassin de Robert F. Kennedy était sous l'influence d'un

mauvais génie via l'hypnose pendant l'assassinat. Il a été dit qu'il affichait des mouvements robotiques, semblables à une transe et qu'il répétait sans cesse "RFK doit mourir" pendant l'interrogatoire policier.

Avez-vous déjà lu à propos d'extralucides atteignant d'autres dimensions pour obtenir des informations rares ou secrètes ? Et les médiums s'immisçant dans les enfers pour appeler les morts ? Les histoires d'hypnose sont-elles réelles ?

L'hypnose peut être un des sujets les plus débattus et controversés que nous connaissons, mais ça ne signifie pas que nous ne pouvons pas vérifier les faits. Avant de creuser plus en profondeur dans notre étude du contrôle de l'esprit, ses tours et détours, essayons d'établir les faits. Voici quelques-unes des opinions les plus populaires – encore que non prouvées – au sujet de l'hypnose.

Le puissant, mystique et mystérieux maître hypnotiseur

Non, il ne possède pas de pouvoirs surnaturels. Il n'utilise pas de sort venu du fond des âges. Il n'est ni un apôtre de Satan ni un Saint.

Votre hypnotiseur de quartier – qu'il soit un médecin agréé ou un praticien new-âge – ne possède aucun type spécial de "magnétisme animal". Cette théorie a été éliminée il y a bien longtemps, au cours du XVII^e siècle.

De nos jours, il est prouvé que pour être en mesure d'initier une session d'hypnose, l'hypnotiseur peut simplement

présenter un élément visuel très spécifique sur lequel se concentrer, de la musique relaxante et un boniment très convainquant et autoritaire répété sur un ton monocorde. Vous devez simplement être détendu, conscient et souhaiter être hypnotisé. Bien entendu, les effets de l'hypnose peuvent dépendre de l'habileté et de l'expérience de l'hypnotiseur ; comme de la motivation et du conditionnement mental du sujet.

Le Rêveur

Les gens déclarant qu'ils sont sous hypnose – rêvent-ils?

Le contraire est vrai – lorsque vous êtes sous hypnose, plutôt qu'endormi, vous êtes en fait totalement éveillé. En réalité, plus éveillé qu'à la normale. Être sous hypnose réclame que votre esprit se concentre intensément, que ce soit sur le mouvement tournoyant du pendule, le style monotone de la voix de l'hypnotiseur et le son de votre propre respiration lorsque vous vous détendez. Pour que votre subconscient prenne le contrôle, vous devez vous concentrer intensément. Dans un état de transe, vous serez toujours totalement conscient des choses que vous direz et ferez, comme suggérées par l'hypnotiseur – y compris les activités non liées au sommeil, telles que marcher, courir en rond, lire, rire et même agir comme un poulet.

La fille qui mange un poulet vivant

Pas question ! Impossible de faire manger un poulet vivant, sauf, bien entendu, si vous préférez ce genre d'expérience gastronomique.

Il était communément admis que les hypnotiseurs pouvaient

changer quelqu'un en une créature de type zombie, robotique, prête à obéir aux ordres et aux demandes de son maître. La culture populaire a dressé le portrait de personnes hypnotisées qui se comportent différemment ou réalisent des actes extraordinaires, dangereux pour la santé, illégaux ou immoraux.

Désolé de vous décevoir, vous et vos notions cinématographiques, mais l'hypnose ne peut pas vous obliger à faire des choses contre votre volonté (sauf si l'hypnotiseur pointe une arme sur vous). Vous, un citoyen ordinaire, respectueux des lois, ne vous changerez pas en bête sauvage et n'irez pas détruire des pare-brises lorsque vous êtes sous hypnose. Vous conserverez vos principes ; même si on vous le commande, vous ne foulerez pas au pied l'autel le plus sacré de votre religion. Votre sens du bien et du mal restera intact. Personne ne peut faire que vous vous déshabilliez en face d'une foule – sauf si vous le voulez.

L'hypnotiseur peut uniquement faire des suggestions pour altérer votre conscience, vous rendant plus ouvert et aisément “manipulé” – jusqu'à un certain point. Les gens qui ont fait l'expérience d'une hypnose sur scène disent qu'ils peuvent refuser de suivre les suggestions de l'hypnotiseur, mais qu'il est “plus simple de les suivre”.

C'est parce que la partie de la conscience active, agressive, de prise de décision, devient timide lorsque vous êtes en transe. Donc il est “plus simple” de se contenter de répondre automatiquement aux suggestions. Jusqu'à un certain point,

l'hypnotiseur peut contrôler les actions et la manière dont se comportent ses sujets. Inversement, les effets de l'hypnose dépendent également de votre motivation, de votre bonne volonté et de votre foi en vue de le faire fonctionner pour vous.

Le tueur à gages forcené

Certains pensaient auparavant que l'assassin parfait était celui sous influence de l'hypnose – quelqu'un qui serait intensément concentré sur l'objectif, foulant tous les obstacles ; quelqu'un qui serait tellement certain de réaliser le travail efficacement et proprement ; une machine à tuer souple et dynamique. Ressaisissez-vous ! Vous pourriez avoir vu trop de films et d'émissions à la télé.

Comme je vous l'ai dit, aucun niveau d'hypnose ne peut obliger quelqu'un à agir contre ses instincts ou ses principes moraux. Oui, vous pourriez ne pas vous empêcher de glousser comme un poulet, par exemple, lorsque vous avez été choisi comme participant dans un spectacle d'hypnose. Mais vous pouvez choisir de ne pas appuyer sur la gâchette qu'un hypnotiseur maléfique vous aura mit dans les mains.

Lorsque quelqu'un mentionne une suggestion aussi sérieuse que celle-ci, dans votre esprit, quelque chose se déclenche automatiquement et vous laisse décider de manière rationnelle. Comme lorsque vous êtes pompette, vous pouvez chanter "Comme d'habitude" sans inhibitions, avec toutes les vocalises que vous êtes en mesure de rassembler ; mais vous êtes toujours conscient et vous pouvez arrêter la chanson (et certainement libérer votre audience d'un inconfort plus grand) dès que vous

le souhaitez.

Une théorie de l'assassinat de Robert F. Kennedy était que l'accusé a commis cet acte parce qu'il était hypnotisé. Soit disant que l'assassin avait montré un comportement typique de l'individu hypnotisé. Les témoins avaient affirmé qu'il "bougeait comme un robot" lorsqu'il tirait sur RFK. Les tests prouvé qu'il était un sujet fortement influençable, facilement hypnotisable. Pourtant, rien de tout cela n'a été admis ni même présenté au tribunal.

Mais c'est une autre histoire – ou un remake de "The Manchurian Candidate".

La drogue universelle merveilleuse

De l'autre côté du spectre, alors que les gens perçoivent l'hypnose comme maléfique et manipulatrice, certains l'ont prescrite comme guérissant toutes les maladies, depuis la perte de poids jusqu'à trouver la "clé" du succès financier. Les hypnotiseurs affirment pouvoir aider quelqu'un à arrêter de fumer via bon nombre de techniques. L'une d'elles est de suggérer que la fumée de la cigarette le rendra nauséux – donc chaque fois que quelqu'un allumera une cigarette, le patient sera pris de vertiges et pourrait même avoir envie de vomir.

On dit aussi que les insomniaques ou les personnes ayant des troubles du sommeil obtiennent leur première nuit de profond sommeil après avoir été traités par hypnose. Les témoignages qui surgissent partout sur l'Internet affirment également que l'hypnose a également amélioré leurs capacités

d'apprentissage, l'acuité de leurs mémoires, leurs performances sportives ou leurs intelligences.

Le comportement peut lui aussi être modifié. Même les défauts d'élocution, les limites physiques et la personnalité peut subir des changements drastiques. Votre vie entière peut même subir un renversement avec l'aide de l'hypnose. Vous pouvez même devenir un homme d'affaires tellement efficace que vous connaissez une croissance financière. Vous pouvez devenir tellement attractif que vous pouvez épouser quiconque vous tape dans l'œil !

Tout cela paraît extraordinaire – mais l'hypnose est-elle réellement si efficace ?

Oui et non.

Oui, l'hypnose a réellement été utilisée en tant que partie du traitement et de thérapie de diverses maladies physiques et psychologiques. Via sa capacité à pénétrer dans le subconscient et à intensifier l'attention et la concentration, l'hypnose peut vous aider à être plus sensible à vos capacités intellectuelles et émotionnelles ; vous aidant ainsi à modifier vos habitudes et vos comportements ou à exercer plus de contrôle sur la manière dont vous pensez et analysez.

Et non, ce n'est pas la solution à tous vos problèmes. Il n'a jamais été prouvé que ce soit efficace à chaque fois, comme c'est souvent affirmé. Il n'existe pas "de preuves suffisantes pour dire que l'hypnose est un traitement pour arrêter de

fumer". De nouveau, l'efficacité de l'hypnose dépend de chaque cas unique et différent pour laquelle elle est utilisée.

Bien entendu, essayer l'hypnose ne fera aucun mal ; mais ne vous reposez pas trop dessus non plus. Elle peut aider et peut changer votre vie pour toujours. Elle peut aussi travailler pour vous uniquement pendant une période de temps ou pas du tout. Et vous pourriez sortir d'une session d'hypnose inchangé et être toujours le même qu'avant. Vos résultats dépendront d'autres facteurs, à côté de l'hypnose, tels que la détermination, la motivation et la volonté. Votre destin est toujours entre vos mains.

Chapitre 2 : Pouvez-vous m'Hypnotiser pour que j'y Crois ?

L'hypnose est définie comme "l'induction d'un état ressemblant au sommeil ou au somnambulisme, qui est appelé hypnose ou sommeil hypnotique ; également de manière souple – l'état induit d'hypnose"

Il existe plusieurs niveaux d'hypnose qui ont été caractérisés comme "hypnose léthargique, cataleptique et somnambulique ; et de nouveau, simplement comme sommeil hypnotique léger et lourd, avec les variations correspondantes en suggestibilité".

*Le mot hypnose est dérivé du mot grec *hypnos*, qui signifie sommeil. Il est souvent présumé que l'hypnotisme plonge quelqu'un dans un état de conscience réduite alors que la personne reste éveillée. Le comportement général de personnes sous hypnose est d'être extrêmement réceptif aux suggestions et d'atteindre un niveau élevé de relaxation. La rêverie est une autre activité comparée à l'hypnotisme, lorsqu'une personne paraît inconsciente de son environnement tout en connaissant une imagination exacerbée – en fonction de la légèreté de la transe.*

L'hypnose est réalisée de deux manières : (1) l'hétérohypnose, où un hypnotiseur induit un état de transe et état ouvert aux suggestions ; et (2) l'autohypnose, où l'état est auto-

induit. Les résultats sont les mêmes. Toute suggestion effectuée au cours d'une période de temps après hypnose est connue en tant que suggestion post-hypnotique.

Croyez-le ou non, nous sommes hypnotisés chaque jour, par exemple en nous concentrant intensément sur une activité/sujet particulier, éteignant ainsi presque tout le reste, à l'intérieur et autre.

N'avez-vous jamais été tellement absorbé par un film ou un livre que vous ne remarquez pas immédiatement quelqu'un qui vous appelle à haute voix ? Lire, écrire ou écouter attentivement un disque sont des exemples d'activités qui peuvent nous placer dans une légère transe et altérer notre attention jusqu'à devenir extrêmement attentifs et nous fermer aux sujets extérieurs rivalisant pour notre attention.

De plus, nous sommes parfois tellement affectés par le monde imaginaire d'une rêverie ou le chapitre d'un livre que nos émotions prennent le contrôle. Nous pleurons à cause d'une chanson, nous ressentons de la peur parce que le méchant est en passe d'atteindre la cachette du héros et nous pouvons même crier lors d'une scène particulièrement effrayante.

Ce genre de phénomène, appelé autohypnose, est un trait tellement commun et tellement humain que Milton Erickson, un expert hypnotiseur du XX^e siècle a conclu que tout le monde s'hypnotise soi-même au quotidien.

Notons ensuite que ce genre de "transe de tous les jours" est

différente de la transe amenée par une hypnose profonde et est comparable à un état mental détendu situé entre l'éveil et le sommeil. Il existe également une différence entre l'autohypnose, où l'état d'extrême suggestibilité est auto-induit et l'hétéro-hypnose, où il est induit par un hypnotiseur ou par quelqu'un d'autre. Nous essaierons d'expliquer tout cela plus loin.

Dans l'hypnotisme auto-induit, une personne se sent très détendue et très ouverte. Comme lorsque vous êtes plongé dans un livre ou dans un film, les problèmes du "monde réel" semblent oubliés pour un moment et vous vous en échappez temporairement.

Cela est parallèle à l'hypnose avec l'aide d'un hypnotiseur. Si l'hypnotiseur déclare que la personne sous son "sort" a extrêmement chaud, la personne peut commencer à suer et à ressentir de fortes températures, même si l'atmosphère ne l'est pas. S'il suggère à une personne timide à l'extrême qu'elle est, en fait, très confiante et sûre d'elle-même, elle peut commencer soudainement à se sentir ouverte et socialiser avec les autres, même des étrangers.

Mais chaque personne pratiquant l'hypnose en tant que travail admet que l'effet n'est que temporaire. Par exemple, il est possible de faire qu'une personne arrête de fumer en suggérant via l'hypnose que la fumée est empoisonnée et mortelle. Cette personne commence à être contre l'idée de fumer et se sent nauséuse à chaque fois qu'elle en est proche. Ainsi, elle peut rejeter les cigarettes. Mais si ce n'est pas suivi

par la thérapie correspondante et d'autres méthodes conçues pour des résultats à long terme, l'habitude reviendra finalement.

Une autre limite prouvée est que, même sous hypnose, le bon sens, les principes, les croyances et les convictions d'une personne restent inchangés pendant et après l'expérience. Personne ne peut être hypnotisé contre son gré, parce que l'esprit doit être ouvert volontairement et consciemment pour être affecté par les suggestions hypnotiques.

Par exemple, l'hypnotisme ne peut pas faire qu'un musulman mange du porc ou qu'un fan de Superman se jette par une fenêtre. Puisque l'esprit est totalement alerte – avec le subconscient plus ouvert – le sens de sécurité de la personne est toujours en garde. Ses sensibilités continueront à gouverner son processus de prise de décision.

Mais de nouveau, nous ne pouvons jamais être totalement sûrs. Une histoire existe à propos d'un homme suivant une hypnose pour stimuler son estime de soi.

L'hypnotiseur lui aurait dit qu'il "pouvait faire tout ce qu'il voulait aussi longtemps qu'il y mettait tout son esprit." Pour obtenir plus d'effets, il aurait ajouté : "Vous pourriez même braquer une banque si vous le vouliez." Sans aucun doute, l'hypnotiseur n'utilisait ici qu'une métaphore. Reste que son sujet a commis un braquage quelques jours plus tard !

Une étude dit qu'en moyenne, 25 personnes sur 100 peuvent

être aisément hypnotisées. Presque tous les enfants appartiennent à ce groupe, qui est perçu comme fortement sensible à la suggestion. Le ratio varie en fonction de la personnalité, de la technique et de l'expérience de l'hypnotiseur. Le succès de l'hypnotiseur dépend également de la personnalité, de la capacité de concentration et du statut mental du sujet à ce moment.

De manière intéressante, alors qu'il semble rationnel qu'une personne intelligente ne soit pas facile à hypnotiser en raison de sa plus grande capacité à traiter toutes les informations entrant dans son cerveau – c'est en fait le contraire. Les personnes intelligentes sont également les plus créatives – elles peuvent ainsi aisément associer les jeux de mots de l'hypnotiseur avec leurs propres représentations visuelles ou sensorielles.

Chapitre 3 : Appel à la Prudence

L'hypnotisme est une force neutre – il n'est ni bon ni mauvais. Sa valeur dépend de qui l'exerce et comment il sera utilisé. Le contrôle de l'esprit, la puissance de suggestion et puiser dans le subconscient sont dangereux en cas d'abus.

L'hypnotisme laisse la porte ouverte à de nombreux abus parce qu'apprendre comment le pratiquer ne demande pas beaucoup d'efforts. Presque tout le monde peut s'entraîner et obtenir un minimum de succès. Et même si les effets ne sont que temporaires ou minimaux, l'hypnotisme possède toujours la capacité d'altérer quelque chose dans la manière dont un sujet pense, se comporte ou décide dans le futur.

Dans cette optique, prudence doit être spécialement exercée lorsque vous avez affaire à l'hypno-thérapie. Premièrement, même lorsqu'utilisée par un professionnel, l'hypnose n'est pas un remède en soi. Elle est efficace si utilisée dans le bon contexte, réalisée de la bonne manière et en coordination avec d'autres prescriptions correspondantes. Ce n'est pas un substitut de traitement médical ou psychologique.

Ainsi, seule une personne qualifiée devrait essayer de diagnostiquer quelqu'un et analyser ce qui l'affecte pour ensuite prescrire le traitement approprié. Elle sera ensuite en mesure de fournir une évaluation concise en fonction du cas.

En outre, une personne non qualifiée pourrait mal interpréter et diagnostiquer la maladie. L'interprétation pourrait être incorrecte ou imprécise, conduisant à prescrire un mauvais traitement.

Mieux vaut rechercher un conseil médical professionnel plutôt que l'hypnose lorsque le sujet ressent douleur ou maladie. Ne pas le faire pourrait mener à des conséquences mortelles. Imaginez simplement hypnotiser pour chasser la douleur chez quelqu'un souffrant d'une maladie grave. Si cette personne ne subit pas l'inconfort amené par la maladie, elle n'ira pas voir le médecin pour effectuer des examens. Cela pourrait mener à des résultats dangereux et pourrait affecter de manière négative la santé, voire la vie de cette personne.

Soyez donc toujours prudent lorsque vous utilisez l'hypnose. Le pouvoir impose la responsabilité.

Chapitre 4 : **L'Hypnose au Cours de l'Histoire**

L'hypnose est connue de l'homme depuis des milliers d'années. Historiquement, l'altération de la conscience de l'homme a été pratiquée par les chamans, les wiccans, les médiums et les docteurs spirituels, pour diverses raisons.

Les civilisations antiques d'Égypte et de Grèce enregistrent que la manière la plus rapide d'entrer en contact avec le royaume spirituel est via les rituels similaires à ce qui nous appelons de nos jours l'hypnose, méditation, visualisation et drogues.

Les expériences semblables au sommeil profond, à l'anesthésie et à la puissance du subconscient ont été inscrites dans plusieurs documents religieux, comme l'Ancien Testament et le Talmud.

Certains récits disent même que beaucoup de femmes ont été accusées d'être des sorcières, et donc brûlées sur le bûcher parce qu'elles "coupaient" le ventre des femmes au cours d'accouchements difficiles pour aider l'enfant à sortir. Soit disant que les mamans ne ressentaient pratiquement aucune douleur pendant "l'opération" et les bébés étaient délivrés avec succès – avec les sages-femmes n'utilisant que des herbes et des huiles tout en scandant des mélopées réconfortantes et

apaisantes.

Beaucoup estiment que c'est une des pratiques les plus anciennes connues de Césariennes, réalisées avec l'aide de l'hypnose.

Prenant la suite de leurs anciennes traditions, les cultures indigènes, même de nos jours, tirent toujours bénéfice du contrôle de l'esprit, de la suggestion et de sa capacité à guérir – ou blesser.

Mesmérisation Magnétique

Dans le monde moderne, la première application scientifique de l'hypnotisme connue date de la fin des années 1700, avec le médecin autrichien Dr. Franz Anton Mesmer et le “phénomène” qui était appelé magnétisme animal. Mesmer croyait que via une force mystique, dirigée à travers des tubes d'eau et des baguettes magnétiques, passant de lui à ses sujets, il pouvait faire qu'hommes et animaux entrent en transe.

Il affirmait que ce pouvoir mystique était dû aux vagues magnétiques. Il endormait ses sujets en les fixant sur un certain objet et via la répétition monotone de certains mots. C'est ici que le mot “mesmérer”, que nous utilisons toujours aujourd'hui pour rapporter le fait d'être impressionné et ébahi par une figure, a été inventé.

Mais bientôt, avec les études scientifiques de l'hypnotisme, le concept de magnétisme animal a finalement été rejeté. L'Abbé Faria, un scientifique du 19^e siècle, a déclaré que l'hypnotisme

pratiqué par Mesmer n'était pas dû au magnétisme animal, mais au pouvoir de suggestion.

Le Pendule

Plus d'études et d'expériences sur le contrôle de l'esprit ont suivi au cours des années, mais c'est une recherche lancée en 1842 qui est considérée comme le tournant dans l'étude des idées de Mesmer. Le chirurgien écossais James Braid est un des premiers scientifiques à attribuer le processus d'entrée en transe à un processus physiologique.

Il croyait que l'état de transe n'était pas dû au pouvoir magnétique de l'hypnotiseur, mais au fait d'être complètement absorbé, dans le temps, par un objet saisissant et mouvant, tel que cette iconique montre à gousset. "Une fixation oculaire prolongée", pensait Braid, fatiguera le cerveau et placera le sujet dans ce qu'il appelait un "sommeil nerveux". Ainsi, Braid inventait les termes "hypnotisme" et "hypnose", basés sur le mot grec pour "sommeil".

Braid, avec ses contemporains Ambroise-Auguste Liebeault, Hippolyte Bernheim et J.M. Charcot, se sont plus tard concentrés sur l'impact de la motivation psychologique dans l'hypnose plutôt que sur leur premier concept de fatigue et de sommeil nerveux. Ils étaient également les premiers à emprunter la voie de l'hypnose médicale, en utilisant l'hypnotisme pour traiter différentes conditions psychologiques et physiques.

Suivant le chemin emprunté par Braid et compagnie, plus

d'études concernant l'utilisation de l'hypnose en médecine ont suivi, avec cette fois de meilleurs résultats. Reflétant (certainement inconsciemment) les pratiques des docteurs antiques, la médecine moderne a commencé à prendre prudemment la voie de l'hypnose en tant qu'anesthésie et analgésique. Le monde de la médecine était fortement incrédule vis-à-vis de cette méthode. Comme dans un cas, en 1842, lorsqu'une procédure d'amputation réussie et sans douleur via l'hypnotisme a été rapportée. Elle a ensuite rapidement été éliminée.

Toutefois, les professionnels médicaux pro-hypnotisme ont persisté dans leurs études. Le Dr. James Esdaille, un médecin britannique qui pratiquait en Inde, a réalisé près de 400 opérations avec des patients sous hypnose. Connu comme le "Père de l'hypno-anesthésie", Esdaille a également intégré son éducation occidentale à la culture de l'Inde. Main dans la main avec sa pratique médicale, il réalisait aussi une thérapie via la transe et sans médicament traditionnelle du Bengale. Les cas d'Esdaille portaient sur des opérations des yeux, des oreilles et de la gorge, l'ablation de tumeurs et de métastases cancéreuses. Esdaille n'a rapporté aucune douleur et aucune mort sous ce qu'il appelle son "anesthésie mentale".

Ce qui est plus étonnant est qu'après ces chirurgies, Esdaille a suggéré de manière hypnotique à ses patients que les blessures ne résulteraient en aucune infection ou effet secondaire. Et en vérité, aucun de ses patients n'a semble-t-il, souffert d'aucun effet secondaire postopératoire. Beaucoup pensent que les subconscients des sujets d'Esdaille ont bien répondu à l'hypnotisme. Lorsqu'Esdaille a suggéré qu'ils en

seraient pas infectés, leurs fonctions corporelles ont agi en fonction et libéré des anticorps qui combattraient l'infection.

Puis, la mort de Braid, d'Esdaille et d'autres collègues apparentés, plus l'avancée des anesthésiques via les produits chimiques ont émoussé l'intérêt en l'hypnotisme.

Hystérique hypnotiquement

Hystérie et hypnose ? Ils forment peut-être un drôle de tandem au premier coup d'œil, mais après que l'hypnotisme ait fait profil bas après Braid, il fait son grand retour dans les années 1880 à mesure que de nouvelles versions de son travail apparaissent. Le renouveau vient également de nouvelles expérimentations, particulièrement dans l'usage de l'hypnose pour traiter l'hystérie effectué pas le neurologue Jean-Martin Charcot.

*Charcot, et plus tard son élève Pierre Janet, ont traités divers cas de maladies mentales, mais plus particulièrement l'hystérie, via ce qu'ils ont appelé la *dissociation*. Cette technique, utilisée sur un grand nombre de patients, compartimente certaines des données emmagasinées dans l'esprit, afin qu'une compétence ou une information particulière du passé soit cachée ou retrouvée.*

Considéré comme des expériences décisives à cette époque, ces découvertes ont impressionné et inspiré les travaux futurs du psychologue français Alfred Biet et du père de la psychanalyse Sigmund Freud.

En fait, Freud a utilisé les travaux de Charcot et d'un autre médecin français, Hippolyte Bernheim, pour renforcer la structure de ses études initiales sur l'inconscient et l'hypnotisme.

*Dans le même temps, la science a une nouvelle fois enrichi le dictionnaire profane puisqu'à cette époque, Ambroise-Auguste Liebault a inventé le terme *rapport* – signifiant qu'il est critique et obligatoire qu'un consensus existe entre l'hypnotiseur et le sujet pour une session réussie d'hypnose. Aujourd'hui, nous utilisons toujours le mot pour signifier une connexion agréable entre deux parties.*

Hypnotisme et guerre

Une arme puissante, un outil stratégique, une technique de renseignement et un outil médical – tous ces rôles ont été attribués à l'hypnose pendant les I^{re} et II^e Guerres Mondiales.

Le traumatisme causé par la guerre est commun chez les soldats qui ont fait face aux horreurs de la guerre. L'hypnotisme était utilisé par les médecins pour aider les patients à laisser partir leurs souvenirs refoulés et au final, à traiter l'amnésie et les autres maladies causées. Ce genre de thérapie aide également les patients à se libérer des tensions émotionnelles et mentales consécutives au traumatisme.

La puissante suggestion invoquée par l'hypnose était également utilisée en tant qu'outil pour le renseignement militaire. Par exemple, une information extrêmement confidentielle devant être passée personnellement peut être

protégée via le pouvoir de la suggestion. Dans ce cas, l'information sera donnée à un soldat sous hypnose. Après que l'information ait été relayée avec succès, l'hypnotiseur suggère au courrier qu'il ne se souviendra jamais d'un seul détail du message, assurant ainsi qu'il reste un secret pour toujours.

Puisque l'hypnose peut également être efficace pour altérer le comportement d'une personne, elle a été utilisée comme stratégie pour infiltrer les rangs de l'ennemi.

G.H. Estabrooks, un médecin qui a travaillé avec les autorités américaines pendant la Seconde Guerre Mondiale, divulgue dans une revue médicale que les propriétés de modification du comportement de l'hypnose étaient utiles pour envoyer un agent en infiltration de profondeur en territoire communiste.

Il a également raconté : "J'ai travaillé sur cette technique avec un lieutenant vulnérable que j'appellerais Jones. Sous l'œil vigilant du renseignement militaire, j'ai séparé sa personnalité en Jones A et Jones B. Jones A, jadis un Marine "normal", est devenu totalement différent. Il parlait de doctrine communiste et y croyait. Il était accueilli avec enthousiasme par les cellules communistes, a été exclu des rangs de l'armée (qui faisait partie du complot) et est devenu un membre du parti porteur de carte".

Chapitre 5 : **L'Hypnose Peut-elle me** **Renvoyer dans le Passé ?**

L'hypnose ne peut pas vous rajeunir, mais peut vous aider à vous sentir et à agir comme si vous étiez plus jeune. Elle peut ne pas ôter toute douleur, mais peut tromper les détecteurs de douleur pour qu'elle devienne pratiquement inexistante. Par rapport à toutes les illusions et mythes entourant l'hypnotisme, il y a toujours bon nombre de choses que l'hypnose peut réaliser, qui sont bénéfiques et prouvées scientifiquement. En médecine générale, en psychologie, en chirurgie, en médecine dentaire et même dans le système légal, l'hypnose est connue pour aider les gens à mieux comprendre la situation et eux-mêmes.

Régression

Les hommes sages disent : “Ceux qui ne se souviennent pas de l'histoire sont condamnés à la répéter. Quoi que vous soyez maintenant, les compétences que vous possédez ou les maladies qui vous ennuient, pourraient avoir quelque chose à voir avec votre passé.”

En régression, la personne qui initie votre hypnose plonge dans une période particulière de votre vie – disons, lorsque vous étiez à la maternelle. Cette suggestion déclenche le sentiment de vivre des incidents significatifs de cette période. Puisque vous “revivez le passé”, vous penserez, parlerez et

agirez comme si vous étiez à l'école maternelle. Votre thérapeute et vous pouvez ensuite déterminer comment un incident particulier peut avoir une connexion avec ce qui vous affecte dans le présent.

Revivre une partie de votre passé peut vous aider à retrouver certaines informations vitales, à établir une meilleure compréhension ou à vous aider à mieux vous connaître et comment faire face au présent.

Régression de vie passée

En étendant plus loin la théorie, certains ont déclaré que la régression peut leur permettre de s'enfoncer plus profondément dans le passé – et peut leur permettre de ressentir leurs vies lorsqu'ils étaient dans le ventre de leur mère. Toujours une zone de controverse, encore plus parce que cette théorie touche la religion, le concept de vie passée ou de réincarnation est relatif à la foi d'une personne. Scientifiquement, il n'est pas possible d'emmagasiner des souvenirs parce que le cerveau est toujours en voie de développement lors des stades prénuptiaux.

Pourtant, des milliers de cas de personnes retournant dans leurs vies passées ont été documentés. Elles sont convaincues parce qu'elles ont découvert des connexions précises entre leurs identités passées et présentes. Comme en régression, certains pensent que savoir qui vous étiez dans le passé peut vous aider à comprendre et finalement, à soigner certaines maladies. Un cas stéréotypé serait, par exemple, la peur panique qu'éprouve une femme lorsqu'il s'agit de s'approcher d'étendues d'eau, pourrait être causé par une noyade lors d'une vie passée.

Outil pour la chirurgie

Il a été prouvé que la chirurgie et la médecine dentaire sans douleur sont possibles juste avec l'aide de l'hypnose. Les mamans en passe de donner naissance, les soldats blessés sur le champ de bataille ou les enfants nerveux avant l'extraction d'une dent ont tous tiré bénéfice de l'hypnose, probablement la forme la plus naturelle d'anesthésie.

Pendant l'opération, le patient hypnotisé reste détendu et à l'aise. Il est également connu que l'hypnose postopératoire aide à prévenir les infections, à soulager l'inconfort ou les douleurs.

Une vitesse de récupération améliorée est également un des bénéfices de l'hypnose. Une étude de cas réalisée par un psychologue, rapporte : “Dans un cas, les médecins devaient greffer la peau d'un patient qui avait gravement endommagé son pied. D'abord, la peau de l'abdomen d'une personne fut greffée sur son bras. Ensuite, la greffe fut transférée sur son pied. Grâce à l'hypnose, le patient garda son bras positionné sur son abdomen pendant trois semaines, puis sur son pied pendant quatre semaines. Même si ces positions étaient inhabituelles, le patient ne s'est jamais senti inconfortable.”

Modification du comportement

Faire que quelqu'un agisse comme une poule n'est que la cerise sur le gâteau de l'hypnose. Il existe d'autres cas agréables et utiles où sa capacité à modifier le comportement est vitale.

Les malades mentaux qui sont perturbés ou angoissés peuvent être aidés à redevenir calmes via l'hypnose, plutôt qu'avoir à subir les effets secondaires des sédatifs ou être forcés à la soumission via une camisole de force. Sur le long terme, l'hypnose peut être utilisée en tant que partie centrale du traitement des maladies psychologiques telles que l'anxiété, la dépression, les traumatismes ou les phobies.

Une thérapie à long terme avec l'aide de l'hypnose est également requise pour modifier les habitudes problématiques telles que fumer, prendre des drogues, les troubles de l'alimentation ou les dilemmes de socialisation.

Traitement des problèmes physiques dus à des facteurs psychologiques

Beaucoup de nos problèmes physiques sont liés à notre condition psychologique, étant donné le lien direct entre le cerveau et le système nerveux et les processus séparés des autres parties du corps. C'est pourquoi certains médecins pensent qu'il n'existe aucun moyen plus efficace de traiter une maladie physique qu'aller directement au cerveau.

Les maladies psychophysiologiques sont des maux du corps qui peuvent être enracinés dans des facteurs psychologiques. Habituellement, une personne vulnérable à une certaine maladie, lorsqu'elle doit faire face au stress, attrapera très certainement une maladie psychosomatique. Une définition médicale déclare habituellement qu'une maladie psychosomatique est une condition dans laquelle l'état de l'esprit (psyché) cause ou mitige les dégâts actuels mesurables

dans le corps (soma).

Un désordre psychosomatique est également mentionné comme un “trouble émotionnel qui se manifeste en tant que trouble physique”, tel que l'asthme infantile, les ulcères, l'hypertension, les troubles endocriniens et peut-être même les maladies cardiaques. Dans la plupart des cas, la maladie ne survient que lorsque les prédispositions physiologiques et le stress psychologique sont présents.

Dans cette formule, la prédisposition dépend de votre histoire mentale et médicale. Le stress se rapporte aux choses qui vous rendent anxieux ou vous ennuiant, tout autant que les stimuli extérieurs tels que les problèmes familiaux ou de société, ce qui, au final, déclenche l'apparition des maladies. Celles-ci incluent décès, conflits (personnels ou sociaux), problèmes émotionnels et financiers.

D'autres maladies résultant d'un stress psychologique sont des problèmes affectant les organes vitaux : le cœur, l'estomac, les poumons, le foie et le système nerveux, déclenchant l'apparition de cancers, d'attaques, d'arthrite, de scléroses en plaque et de douleurs.

Le scénario typique, lorsque l'hypnose est utilisée comme thérapie pour le traitement de maladies psychosomatiques, est similaire aux autres techniques d'hypnose qui ciblent le changement ou l'affirmation d'une condition particulière. Premièrement, l'hypnotiseur guide le sujet jusqu'à une relaxation profonde – jusqu'à ce que le corps et l'esprit soient

totalément à l'aise. Le patient est ensuite encouragé à imaginer chacune des parties de sa personnalité qui sont souffrantes – physiquement et mentalement.

En utilisant les images qui encouragent le bien-être et la légèreté, l'hypnotiseur dit au patient de soulager sa douleur, son anxiété et les autres pensées qui l'ennuient. L'hypnotiseur peut également identifier chaque partie du corps, donnant une importance particulière à celles qui sont affectées, et aide le patient à gérer, surmonter ou faire face à la douleur.

Aide légale

La capacité de l'esprit à emmagasiner des informations est ahurissante. Il peut même agir comme une caméra vidéo qui zoom, pause, avance rapidement ou passe au ralenti. Le problème est que nous avons tendance à "oublier" parce que si sa capacité est grande, elle n'est pas illimitée ; l'esprit compartimente et organise les souvenirs pour en contenir plus. C'est ici que l'hypnotisme entre en scène.

L'hypnose aide une personne à archiver et à retrouver des informations utiles qui peuvent avoir été rejetées ou négligées dans des activités quotidiennes normales. Déterminer quelles sont les données cruciales est spécialement important pour résoudre des crimes.

L'hypnose est quelquefois utilisée pour aider les témoins et les victimes à trier les informations de la scène du crime. En se concentrant intensément sur les souvenirs liés au crime via hypnose, un détail important, un indice vital ou un d'autres

éléments peuvent aider les enquêtes.

Pourtant, la police ne s'appuie toujours pas énormément sur l'hypnose pour résoudre des crimes. L'esprit est sournois. Les gens peuvent l'être également. Comme nous l'avons dit auparavant, les gens sous hypnose peuvent toujours décider pour eux-mêmes. Ils peuvent donc mentir ou préférer ne pas divulguer certaines choses.

Chapitre 6 : À l'Affiche

Comme toutes les autres choses contemporaines, l'hypnose n'a pas échappé aux paillettes, à l'éclat et au kitsch du mercantilisme. Ce n'est pas vraiment surprenant que quelque chose d'aussi mystérieux et intéressant que l'hypnotisme soit détourné en tant que divertissement par les entreprises à but lucratif.

Pourtant, les hypnotiseurs sur scène ne sont pas aussi authentiques que leurs homologues des cliniques. Les hypnotiseurs professionnels de la scène suivent les mêmes règles et techniques. Ils se contentent de les tordre un petit peu à des fins de divertissement. Les effets de leur genre d'hypnose sur les sujets ne varie d'ailleurs pas – les gens agissent de manière folle ou ridicule parce que c'est leur volonté de suivre le cours du spectacle. Les sujets agissent et se comportent de la manière dont ils pensent que les personnes hypnotisées doivent agir.

Donc, voulez-vous devenir un hypnotiseur à spectacle à Las Vegas ? Un minutage parfait, un bon rythme et des séquences pleines d'actions sont quelques-uns des éléments requis pour un spectacle réellement divertissant. Voici quelques tuyaux compilés pour les professionnels du commerce.

Rassembler les informations et sélectionner

Presque tous les hypnotiseurs de scène pratiquent une présélection avant le spectacle. Ce ne sont pas des truqueurs ; l'hypnotiseur appelle réellement des volontaires dans l'audience. Après une série d'exercices d'hypnose, l'hypnotiseur détermine qui, parmi eux, est le plus sensible à l'hypnose et le plus influençable. Pour chaque niveau, il sélectionne ceux qui sont les plus fortement influençables et élimine ceux qui semblent ne pas être prêts ou pas ouverts pour laisser aller. (Merci beaucoup, monsieur, madame, vous pouvez regagner votre siège maintenant). Ceci assure au spectacle un rythme plus rapide et un plus grand taux d'hypnose réussie ; donc un spectacle plus divertissant. L'hypnotiseur réalise des exercices d'hypnose sur plusieurs niveaux. Certains escrocs utilisent des accessoires et des truqueurs prétendant faire partie de l'audience.

12 minutes de célébrité

Les gens sont plus ou moins attirés par l'éclat des projecteurs – s'ils ne sont pas troublés. Placer des gens sur scène, en face d'un public nombreux, augmente le taux de succès de la session d'hypnose. Sur scène, les gens trouveront difficile de résister aux instructions. Ils se sentiront "obligés" de se comporter de la manière attendue. Ainsi, ils trouveront qu'il est simple de suivre et de répondre aux suggestions de l'hypnotiseur afin de ne pas gâcher le spectacle. Une fois que l'atmosphère atteint ce niveau, les participants commencent à se lâcher. L'audience achète en conséquence. C'est assez pour que l'hypnotiseur puis en tirer avantage. Tout ce qu'il a maintenant à faire est de "diriger" le spectacle. La coopération est plus simple si elle fait

partie d'une performance.

S'en laver les mains

Voguant sur l'idée que les personnes hypnotisées n'ont absolument aucune idée ou aucun contrôle de ce qu'ils font, les sujets peuvent trouver qu'il est simple de réaliser ce qui leur est demandé, peu importe combien bizarre ou fou cela paraît. Une fois hypnotisé, quelqu'un peut croire (ou l'hypnotiseur peut suggérer à quelqu'un de croire) qu'il n'a aucune responsabilité dans les actions volontaires. Ce n'est pas "vraiment lui" qui agit comme un canard qui cancanne sur scène. Quelqu'un l'oblige à faire ce qui peut être quelque chose d'embarrassant.

Être malin

Sortez cette machine à fumée ! Éteignez ces lumières vives ! Déversez ces paillettes ! N'ayez pas peur d'utiliser les effets sonores. De la musique pour l'ambiance ! Des costumes et des accessoires pour une meilleure atmosphère !

Une fois que le spectacle atteint l'aura du cinéma, le public, en une réponse automatique d'amateur de cinéma, sera prêt à suspendre son incrédulité. Ils croiront à tout ce qui se passe sur scène. Comme dans un film fantastique et magique, peu importe à quel point l'histoire est tordue et irrationnelle, le public est prêt et veut accepter l'univers et les codes de l'histoire.

Presque tous les hypnotiseurs de scène utilisent des astuces pour atteindre un impact encore plus stupéfiant. Plus les acrobaties sont compliquées et dangereuses, meilleur c'est pour

eux (ainsi que la vente de tickets d'entrée). Une cascade commune est de suspendre quelqu'un entre deux chaises et laisser quelqu'un se tenir debout sur la poitrine de cette personne. Le public ne se pose pas de questions sur le tour ; mais en réalité, ce n'est qu'une utilisation ingénieuse de l'espace, d'un drap noir, de miroirs et, oui, de l'hypnose.

Faites qu'ils mouillent leurs pantalons

Parlez d'une voix tonitruante et autoritaire. Abasourdissez le public et les participants avec votre attitude dominante. L'hypnotiseur tire avantage de l'excitation, de la nervosité et de l'inexpérience des participants de la scène. Il utilise cette pression sociale placée sur le sujet. Si les autres regardent comme s'ils devaient être sous le contrôle de l'hypnotiseur, ils doivent agir ainsi. Le professionnel prend également en compte que les gens agissent selon ce qu'ils considèrent approprié – si c'est un spectacle d'hypnose, ils doivent donc suivre le mouvement.

Ne les laissez jamais questionner votre autorité. Comprenez que les sujets hypnotisés peuvent toujours exercer leur libre arbitre, mais que, généralement, ils font ce qui leur est demandé, encore plus si celui qui demande est une figure autoritaire.

En contrepartie, un hypnotiseur éthique et professionnel n'exploite jamais les vulnérabilités des participants. Il respecte la dignité des sujets. Il fait attention à leur sécurité et à leur bien-être. Étant un artiste, l'hypnotiseur fait tout son possible pour donner du bon temps au public et aux participants.

Chapitre 7 : Puissance de l'Autohypnose

Commençons à utiliser l'hypnose – sur vous-même en premier. L'autohypnose peut être une expérience apaisante et délassante ; vous aidant à vous libérer des tensions. C'est une forme de méditation qui vous permet de converser avec vous-même. C'est une manière de déstresser et d'oublier vos soucis pour un moment.

A court terme, l'autohypnose peut vous aider à améliorer votre seuil d'apprentissage, à aiguïser votre mémoire et à rester alerte pendant une semaine d'examen ou une importante présentation au travail. Elle peut vous donner un coup de main lorsque vous vous attendez à faire face à une situation épuisante sur le plan émotionnel. Elle peut vous aider à nettoyer le fatras de votre esprit après un emploi du temps trop rempli.

Réalisée régulièrement sur le long terme, l'autohypnose devient finalement votre style de vie – un moment exclusif et régulier pour vous-même. Elle peut vous mener à mieux vous comprendre vous-même et les autres. Elle peut également changer la manière dont vous menez votre vie, prenez vos décisions et gérez vos relations.

L'autohypnose vous permet de vous arrêter et de respirer profondément. Parfois, certaines choses basiques sont négligées dans notre jungle du quotidien. Les procédures des

hypnothérapeutes professionnels peuvent sembler très simples au début. Sommairement, elles vous demandent de vous ressaisir, de trouver un lieu parfait et le reste suivra. Certains d'entre nous peuvent trouver la procédure apparemment simple de ne pas bouger (être immobile pendant un moment) très difficile. Avec notre culture poussant à faire plusieurs choses à la fois avec une capacité d'attention limitée, rester immobile et ne rien faire semble être une tâche en soi. Mais une fois cela accepté et réalisé, le reste suivra finalement.

Essayons des sessions d'Hypnose à la maison, basées sur quelques-uns des éléments nécessaires à une session d'hypnose efficace, comme conseillée par les experts.

Le grand moment

Si vous vivez avec d'autres personnes, choisissez un moment de la journée où il y a moins d'activité – celui où vos colocataires sont au travail, à l'école ou celui où tout le monde dort. Si vous vivez seul, faites-le lorsque vous vous attendez le moins à des visites, à des appels téléphoniques ou des messages. Encore mieux, mettez vos téléphones sur silence et placez un signe "Ne pas déranger" sur votre porte.

Une pièce pour vous

Trouvez un endroit calme, loin de l'effervescence de la maison. Assurez-vous que votre lieu est relaxant et propice à votre activité. Baissez les lumières ou allumez quelques bougies. Ajustez la température de la pièce en fonction de votre préférence. Allumez de l'encens si vous pouvez.

Asseyez-vous ou allongez-vous dans un endroit confortable. Entourez-vous de coussins et d'oreillers. Assurez-vous de vous sentir bien même si vous devez rester dans cette position pour un long moment.

Allumez

Dans les films, comme dans la vie réelle, la musique définit l'humeur pour toute scène. Placez de la musique apaisante dans le lecteur. Elle peut différer selon les personnes, selon les préférences – même si le heavy metal peut être “rassurant” pour certains (peut-être rappelle-t-il certaines bonnes années de jeunesse), il n'est pas approprié pour la session d'autohypnose que nous avons à l'esprit.

Essayez ceci : allumez la musique et ressentez vos battements cardiaques. Si elle permet une pulsation détendue et régulière, c'est bon. Les sons de la nature peuvent être efficaces – le sifflement du vent, le son d'un carillon, le bruissement des feuilles et le doux gargouillis d'un ruisseau. Si vous avez une petite fontaine de bureau, placez-la prêt de vous. Souvenez-vous que le son de l'eau est toujours apaisant.

Une odeur de souvenir

Nos nerfs olfactifs sont les premiers à se développer lorsque nous naissons et les derniers à rester avec nous lorsque nous mourrons. Le travail d'un Prix Nobel de la paix, explique la manière dont notre sens olfactif joue un rôle vital et critique dans nos souvenirs. Ce travail révèle combien nous nous souvenons simplement pour avoir mémorisé certaines odeurs, et comment cela a depuis toujours, aidé à la survie de et au

développement de l'être humain.

N'avez-vous jamais remarqué combien les odeurs de certaines choses nous affectent plus considérablement sur le plan émotionnel que les autres sens ? Les odeurs peuvent améliorer et changer notre humeur, nous ramener dans le passé et nous faire nous rappeler ce quelqu'un spécial. Les mamans ont peut-être le sens de l'odorat le plus affûté – les tests montrent qu'elles peuvent identifier leur progéniture, même les adultes, par leurs odeurs particulières.

Nous pouvons accroître notre détente simplement en gâtant notre odorat. Avant la séance, vous pourriez vouloir prendre un bain et laver vos cheveux avec un shampoing sentant particulièrement bon. Vous pourriez couvrir votre corps d'huiles d'aromathérapie, brûler des huiles ou des bougies parfumées ou allumer de l'encens. Votre corps et votre esprit réagiront sans aucun doute de manière agréable à ces indulgences. Dans le cas où votre session d'hypnose ne fonctionnerait pas – au moins vous sentirez bon et vous serez détendu.

Sentez-le

Tout comme certains d'entre nous peuvent avoir un sens de l'odorat affuté - certaines personnes sont kinesthésiques, ils répondent immédiatement au toucher. Ils aiment être touchés et toucher les autres. Ils aiment la sensation du tissu doux sur la peau. Ils aiment passer leurs doigts sur des surfaces rugueuses. Ils serrent souvent les gens dans leurs bras et donnent des tapes dans le dos et, en retour, veulent être traités

de la même manière.

Si vous êtes une de ces personnes, tirez-en avantage pour améliorer votre relaxation. Entourez-vous de coussins doux. Profitez de la sensation des draps de soie. Portez vos vêtements les plus doux et les plus confortables. Passez de la lotion hydratante sur votre peau et sentez les bouts de vos doigts s'adoucir. Sentez l'air lorsqu'il souffle et touche votre peau et vos cheveux.

Les mots sont tout ce que je possède

Le pouvoir de l'hypnose vient du pouvoir de suggestion. Une suggestion réussie implique de trouver les bons mots, de les dire de la manière appropriée et au bon moment. Vous devez être complètement convainquant, mais sans implorer. Ferme, mais pas agressif. Apaisant, mais pas faible. Bien entendu, tout cela dépend beaucoup du matériel utilisé – de ce que vous dites.

Vous trouverez ci-dessous un exemple de discours d'autohypnose. Cette méthode aide à détendre votre corps et à éliminer le stress. En ayant un corps très détendu, vous pouvez grandement améliorer votre vie dans tous ses aspects – physiquement, mentalement, sur le plan émotionnel et spirituel.

L'induction de l'autohypnose vous suggère de faire un enregistrement et d'écouter le récit pendant votre séance, conformément au processus entier de thérapie. Dans cette session, il est demandé aux sujets de conserver leurs yeux ouverts au début, regardant la flamme vacillante d'une bougie.

DÉBUT DE L'INDUCTION:

Allumez une bougie, placez-la en face de vous, à l'endroit où vous voyez la flamme sous un angle commode.

Trouvez une position assise confortable. Entourez-vous d'oreillers et de couvertures si vous le voulez.

La douce lumière de la flamme : regardez-la danser et se balancer lentement, avec langueur, paisiblement, exactement de la manière dont vous vous sentez maintenant (Pause)

Inspirez, expirez. Inspirez via votre nez et soufflez faiblement avec votre bouche légèrement ouverte. (Pause)

Inspirez, expirez. (Pause)

Répétez. Inspirez, expirez. Inspirez, expirez. (Pause)

Inspirez et laissez entrer ce merveilleux air dans vos poumons sains. Sentez-les se remplir d'un air doux et pur. (Pause)

Expirez et soufflez hors de vous toute les tensions de votre corps. (Pause)

Respirez. Détendez-vous. Aussi détendu et languide que la flamme vacillant devant vous. (Pause)

La flamme est douce. Ses couleurs sont jaunes, comme les étoiles, comme lorsque vous dormez. La flamme réchauffe vos yeux. Vous les sentez se fermer doucement. (Pause)

Vos yeux sont fatigués, ils pèsent si lourd. Vous sentez palpiter tous les nerfs à l'intérieur de vos yeux. Vous voulez fermer complètement vos yeux. (Pause)

Vos yeux sont encore chauds. Vous sentez la chaleur de la flamme les entourer. En fait, même avec vos yeux clos, vous pouvez clairement voir la flamme danser devant vous. (Pause)

Vous inspirez et expirez. Plus vous respirez, plus vous vous sentez détendu, très profondément maintenant. (Pause)

La chaleur se répand depuis vos yeux jusqu'à votre visage. Vous vous sentez chaud partout. (Pause)

Vous sentez votre front briller. Une lumière lumineuse et vive, brille depuis votre front. (Pause)

La lumière chaude et douce se répand sur votre visage. Votre visage se détend. Vous vous détendez de plus en plus profondément maintenant. (Pause)

En inspirant et expirant, vous vous sentez plus détendu que jamais. (Pause)

Vous respirez et vous sentez que votre poitrine se remplit d'air. D'air chaud. La lumière de votre visage se répand de

vosre cou jusqu'à vosre poitrine. (Pause)

Respirez maintenant profondément. La lumière chaude et douce fait que vosre corps se détend, aussi détendu que vosre visage. (Pause)

La lumière chaude, douce et reposante se répand sur vos bras, vos mains, au bout de vos doigts. Ils sont très détendus maintenant. (Pause)

La lumière chaude, douce et reposante se répand jusqu'à vosre ventre, vosre taille, vos hanches. Ils sont très détendus maintenant. (Pause)

La lumière chaude, douce et reposante se répand plus bas dans vosre dos. Vosre dos est très détendu maintenant. (Pause)

Vos respirez lentement et profondément. Plus que jamais, vos vous sentez très détendu maintenant. (Pause)

La lumière chaude, douce et reposante se répand sur vos cuisses, vos jambes. Elles sont très détendues maintenant. Tout le poids placé dessus est maintenant très léger. (Pause)

Vos vous sentez si détendu. Chaque muscle, chaque tissu de vosre corps se sent si bien. Vos vous sentez tellement paisible. (Pause)

Vos inspirez et expirez. Vos glissez de plus en plus profondément dans la détente. (Pause)

La lumière chaude, douce et reposante se répand jusqu'à vos pieds, jusqu'au bout de vos doigts de pieds. Ils sont très détendus maintenant. Tout le poids placé dessus est maintenant très léger. (Pause)

Maintenant, imaginez-vous debout dans l'herbe la plus douce et la plus verte dans laquelle vous ayez jamais mis vos pieds. Vos pieds sont chauds et doux. (Pause)

Vous êtes maintenant à découvert dans un champ. Le soleil brille chaudement, si chaleureusement sur vous. (Pause)

Un vent léger souffle sur vos cheveux, votre visage et votre corps. Il souffle à travers le champ d'herbe, coiffant chaque brin doux et vert. (Pause)

Vous marchez à travers le champ d'herbe doux et chaud. Pas trop loin, vous voyez une montagne. Vous marchez lentement en direction de la montagne. (Pause)

A mesure que vous marchez en direction de la chaude montagne bleue, vous glissez toujours plus profondément dans la détente. Votre corps est si détendu et se sent si bien. (Pause)

Votre esprit est affûté et alerte, il enregistre parfaitement chaque détail. (Pause)

Parfaitement, comme le petit ruisseau que vous traversez sur le chemin. Le glouglou du ruisseau vous détend plus que jamais. Vous traversez le petit ruisseau, votre pieds sont

mouillés par l'eau chaude et claire. L'eau vous détend plus que jamais. (Pause)

Vous marchez, de plus en plus loin, à l'intérieur de la montagne. (Pause)

Une brise chaude et douce souffle sur vous, glissant sur vos cheveux, passant par vos vêtements et votre corps, et lentement, lentement, vous soulevant comme si vous étiez une plume dans le vent. (Pause)

Le vent vous soulève et vous vous sentez si bien, flottant dans l'air doux et moelleux. Vous vous sentez léger et vous glissez de plus en plus profondément dans la détente. (Pause)

Vous allez de plus en plus haut jusqu'à atteindre le sommet de la montagne. (Pause)

Il y a de petites fleurs sauvages au sommet de la montagne. Vous respirez une odeur merveilleuse et fraîche. Vous respirez dans la brise merveilleuse et fraîche de la montagne. (Pause)

Le vent vous descend lentement, lentement de la montagne. Plus vous descendez, plus vous êtes conscient. Avec chaque compte, vous commencez à émerger lentement de votre profonde détente. (Pause)

A chaque fois que vous écoutez cette induction d'autohypnose, vous irez plus profondément, plus sereinement, et vous obtiendrez plus de bienfaits de cette expérience. (Pause)

1, 2, 3...

L'odeur de la pluie douce et fraîche est toujours en vous. Elle est dans vos cheveux, vos mains, votre corps. Vous sentez la pluie. Vous sentez le nouvel espoir de création et de vie rafraîchie.

4, 5, 6,

Descendez dans le champ d'herbe. Descendez jusqu'à ce que vos pieds touchent de nouveau l'herbe chaude et douce.

Lorsque vous entendrez dix, vous serez totalement réveillé, plus en vie et rafraîchi que jamais auparavant.

7, 8, 9,

Souvenez-vous de l'odeur de la pluie et de la manière dont elle apporte une nouvelle vie et un nouvel espoir.

10

Vous vous réveillez frais et prêt. Baillez et étirez votre corps.

FIN DE L'INDUCTION.

Pratiquez cette technique aussi souvent que possible. Vous serez surpris de voir combien elle peut être puissante.

Chapitre 8 : Techniques Populaires d'Hypnose

Les hypnotiseurs emploient certaines méthodes pour hypnotiser efficacement leurs sujets. Certaines des techniques les plus populaires sont évoquées dans ce chapitre.

Concentration intense

C'est un cliché, et une des plus anciennes aides pour induire l'hypnose. L'hypnotiseur tient un objet et demande au sujet de fixer son regard dessus. Le plus communément, c'est un pendule que l'hypnotiseur balance devant le sujet. Également populaire : le cercle contenant une ligne allant en spirale, qui peut donner le vertige ou vous faire sentir comme aspiré par un aspirateur. D'autres utilisent une bougie, demandant au sujet de fixer la flamme vacillante.

Dans ces techniques, le but est que le sujet se concentre tellement intensément sur l'objet qu'il arrivera à un moment où tout autour de lui semblera éteint. Une fois fixé, l'hypnotiseur peut commencer à parler au sujet d'une voix basse, apaisante et monotone, ce qui aide à définir l'humeur pour la détente.

Oui monsieur

Souvent utilisé par les hypnotiseurs de scène, cette technique est populaire pour son taux de réponse élevé et son impact

dramatique. Ici, l'hypnotiseur attaque le sujet avec des commandes soudaines et farouches – elles doivent être assez vigoureuses pour profondément convaincre le sujet qu'il est totalement sous contrôle de l'hypnotiseur. Ainsi, il sera plus simple pour l'hypnotiseur de placer ses suggestions dans l'esprit du sujet.

Du calme

Cette méthode vise à placer le sujet dans une détente absolue. Il sera si confortable et à l'aise qu'avec ses défenses baissées, il sera ouvert aux suggestions de l'hypnotiseur. Le plus fréquemment utilisé par les psychiatres, la relaxation est pour eux une manière de faire, spécialement pour les patients avec des affections ou dans un état de stress extrême ou de trauma. Comme partie d'un programme thérapeutique, la méthode induit un sentiment de bien être qui, s'il n'affecte pas directement le traitement de la condition, sera toujours bénéfique pour le patient.

Également connu comme la “relaxation progressive et technique d'images”, elle est utilisée dans les exercices d'autohypnose, de méditation et de sessions d'épanouissement personnel. L'utilisation de musique apaisante, de bougies et d'odeurs est encouragée dans cette méthode pour paver le chemin de la fermeture temporaire du monde extérieur et la concentration sur son être intérieur.

Chapitre 9 : Signes

Il existe certains signes que l'hypnotiseur surveillera pour déterminer si le sujet est déjà prêt et ouvert à ses suggestions. Au moins un de ces signes extérieur, lorsqu'exhibé par le sujet, est presque infallible pour faire savoir que la véritable session d'hypnose peut commencer.

***Yeux rouges.** Comme lorsque quelqu'un est extrêmement saoul ou sous l'effet de substances chimiques, l'hypnose amène des réponses corporelles similaires chez les personnes induites dans un certain état de conscience. Le rougissement des yeux apparaît en raison de l'augmentation du flux sanguin à travers les veines, déclenchée par la relaxation des muscles des yeux.*

***M.O.R.** Les gens en transe afficheront également un mouvement oculaire rapide des yeux (M.O.R., ou R.E.M. en anglais), un phénomène exhibé par les personnes en sommeil paradoxal, qui peuvent être en train de rêver. Le battement des paupières ou le mouvement des globes oculaires d'un côté à l'autre (si les yeux sont totalement clos) peut être vu une fois que le sujet entre plus profondément dans le contrôle du subconscient.*

***Pleurs.** Une humidité accrue dans la région des yeux, qui peut faire penser que le sujet pleure, est amenée par la relaxation extrême des muscles tenant les canaux lacrymaux.*

Température corporelle. Attention à un changement drastique ou distinct de la température. A mesure que le sujet entre dans la zone de relaxation extrême, son pouls commence à ralentir, déclenchant ainsi un changement de la chaleur corporelle. Cela variera de sujet à sujet – la majorité auront froid, mais pour d'autres, c'est une sensation de chaleur qui se répandra.

L'Exorciste. Après tout, cette scène du film "L'Exorciste" est à peu près réaliste. Les yeux roulant vers l'arrière ou les globes oculaires qui sont prêt à sortir du front, apparaissent communément lorsque le sujet entre en état de transe.

Souvenez-vous : l'hypnose peut être amusante, elle peut être bénéfique pour les autres et pour vous, elle peut fonctionner totalement pour vous – ou pas du tout. Mais elle reste dangereuse en cas d'abus ou de mauvais usage.

Chapitre 10 : Le Faire sur les Autres

Voulez-vous rendre votre amoureux super tendre ? Voulez-vous que votre pote arrête cette odieuse habitude qu'il a de fumer ?

Cette fois, essayons notre connaissance nouvelle sur les autres – pas parce que nous voulons nous amuser ou abuser d'eux, mais pour en fait, les aider. Bien entendu, ces exercices peuvent fonctionner ou non. Ils sont précisément cela : des exercices et dépendront de votre compétence et de votre expérience. Mais essayer ne fera pas de mal.

Pour être capable d'hypnotiser quelqu'un, vous pouvez, en premier lieu, essayer une des techniques détaillées dans le chapitre précédent, pour lancer le processus.

Vous trouverez sur Internet de nombreuses procédures selon ce que vous voulez faire. Les plus communes sont expliquées ci-dessous. Fermez les yeux. Détendez-vous. Hypnotisez !

Fasciner celui que vous aimez

Obtenez la totale coopération de quelqu'un. Définissez l'humeur – baissez les lumières, allumez une bougie parfumée ou deux, jouez de la musique romantique. Prenons la scène habituelle – un homme charmant une femme (Mais bien entendu, une femme peut aussi le faire pour un homme).

Laissez-la trouver une position confortable.

Positionnez-vous dans une position intime derrière elle.

Dites-lui de relaxer son corps. Énumérez chaque partie du corps (avec de jolis adjectifs placés ici ou là) et suggérez combien elles sont confortables et sans tension.

Encouragez le sujet à détendre son esprit. Laissez le sujet imaginer son esprit devenir libre de tout fatras et qu'une lumière blanche se répand depuis son front jusqu'au dessus de sa tête.

Guidez sa respiration – laissez-la prendre de profondes respirations lentes et qui détendent. Dites-lui d'inspirer avec le nez et de souffler l'air avec sa bouche et laissez-la se perdre dans cette phase lente et simple.

Dites-lui qu'à chaque respiration, elle peut imaginer qu'elle expire tous ses soucis et toutes ses inquiétudes. Cela l'aidera si elle imagine une couleur particulière pour représenter chaque chose qui l'ennuie.

Guidez-la dans l'imagination qu'un liquide chaud et doux la remplit, en commençant du bout des pieds jusqu'au-dessus de la tête, jusqu'à ce qu'il l'entoure totalement. Laissez-la s'attarder dans cette pensée et cette sensation, jusqu'à ce qu'elle décide de quitter la transe. Ce qui survient ensuite est de votre ressort !

Aider votre ami à arrêter de fumer

Vous avez besoin d'aide pour faire que votre meilleur ami ou votre frère arrête de fumer ? Ou peut-être pour l'aider à se

libérer de l'odieuse habitude de trop regarder la télé ? Essayez ceci via l'hypnothérapie. De nouveau, vous devez trouver un lieu confortable et propice à la séance. Guidez-le jusqu'à ce qu'il commence à se détendre et à être au diapason de votre respiration lente et régulière. Faites qu'il se concentre intensément sur quelque chose.

Suivez les techniques de relaxation et de libération de l'esprit suggérées plus haut. Modifiez-les en fonction de votre but, qui est de le convaincre que sa santé, sa carrière et toute sa vie sera meilleure une fois qu'il aura abandonné cette habitude.

Lorsqu'il est entièrement relâché, commencez votre session "lavage de cerveau". Vous pourriez avoir besoin d'accessoires. La première étape est de remplir son esprit avec quelque chose en rapport à sa mauvaise habitude. S'il s'agit de fumer, décrivez en grand détail tout ce qui se rapporte aux cigarettes. Soufflez la fumée directement sur lui. Laissez-le sentir des cendres de cigarettes, placées directement sous son nez. Accablez-le de cigarettes.

Guidez-le ensuite pour qu'il imagine sa vie sans cigarettes – comment son odorat reviendrait, comment ses dents seraient sans tâches, comment son haleine sentirait meilleur, comment sa toux s'arrêterait, comment ses poumons pourraient se sentir plus forts en en meilleure santé. Laissez-le calculer combien il économiserait sans le budget cigarettes. Laissez-le imaginer comment les gens importants autour de lui réagiraient s'il arrêta de fumer.

Laissez-le s'attarder dans cette pensée – laissez-le penser comment ceci l'affecterait sur le long terme.

Dès qu'il est prêt, réveillez-le de la transe.

Faire de quelqu'un un vrai vainqueur

Vous pouvez modifier la procédure et l'utiliser en fonction de la condition. Par exemple, vous pouvez aider quelqu'un avec une faible estime de soi à gagner de la confiance en lui suggérant de nouvelles manières de se comporter, telles que la manière de marcher, de parler, de s'habiller et d'apparaître comme quelqu'un qui croit en lui.

En utilisant des mots forts et convaincants, vous pouvez l'aider à visualiser comment il gagnera la partie : comment ses objectifs sont clairs, combien il le veut et en a besoin et comment il l'obtiendra. L'objectif est d'allumer son désir à propos d'un objectif particulier qu'il veut réaliser, de le préparer avec une conduite interne pour faire que l'objectif devienne réel et de s'assurer que l'intensité concernant le projet reste pendant un long moment jusqu'à ce qu'il l'obtienne.

Perdez-le

Ne soyez pas surpris. Les témoignages abondent sur des programmes efficaces de perte de poids qui sont supposés réussis grâce à l'hypnose. De nouveau, prétendument, la visualisation est ici la clé – plus vous croyez être en forme, plus vous commencerez réellement à devenir mince.

Le script utilisé par l'hypnotiseur commence généralement en faisant affirmer au sujet, son mécontentement par rapport

à son poids. Cela poussera un intense désir de changement – et aux actes en vue de ce changement. L'hypnotiseur place ensuite des suggestions sur la manière de vivre et de manger sainement. Il peut identifier les aliments sains, tels que les fruits, les légumes et la nourriture organique. Il peut mettre l'accent sur l'exercice physique et un style de vie plus actif.

L'hypnotiseur soulignera l'aversion du patient pour les aliments riches en glucides et en graisse, qui sont suggérés comme étant totalement déplaisants, et seront ainsi rejetés par le corps du patient.

L'hypnotiseur essaiera d'être aussi spécifique que possible. Il nommera chacun des aliments qu'il voudrait que le sujet mange avec modération. Il énumérera la liste des aliments et des boissons qui seront ou qui devront être rejetés par le patient. Il sera également spécifique quant à la manière dont le patient est en mesure de réaliser cela.

Par exemple, il suggèrera au sujet de nager tant de longueurs au quotidien, de courir au moins trois kilomètres par jour, de mâcher et savourer lentement la nourriture. L'hypnotiseur identifiera également combien de kilos le patient veut exactement perdre, combien de centimètres il visualise en moins sur les hanches et les cuisses et combien il se sentira léger et heureux une fois l'excès de poids perdu.

Empochez-le

Une des méthodes d'hypnose la plus populaire consiste à paver le chemin vers l'abondance financière. Les gens croient

qu'ils peuvent être riches juste en y plaçant leurs cœurs et esprits. Et quel meilleur moyen de souligner ce but qu'utiliser la totalité de votre vue de l'esprit.

Un laïus typique pour une séance d'hypnose destinée à devenir riche est similaire à la méthode de perte de poids. Une visualisation créative, intense et spécifique est la clé.

Pour ce travail, le sujet doit posséder des images détaillées et la liste des choses qu'il veut posséder – quel genre de maison et combien elle coûte, combien de voitures et de quelle marque, etc. Il est dit au patient de maintenir cette image mentale claire de son rêve. Il doit la conserver et avancer pour l'achever.

Note : pour que l'hypnothérapie soit vraiment efficace, les séances doivent être effectuées régulièrement, sinon quotidiennement. Cela est réalisé simultanément à d'autres formes de traitement, comme conseillé par un professionnel.

Conclusion

“Je pense, donc je suis”, a écrit le philosophe René Descartes. En suivant ses discours affirmant que rien n'est réel tant que vous n'avez pas placé votre esprit dessus, l'hypnose peut juste être l'étape logique pour atteindre la meilleure version de vous-même.

La puissance de l'esprit et du subconscient : illimitée et aussi généreuse que vos rêves. Frapper à la porte de ce pouvoir via l'hypnose consiste à regarder à l'intérieur de vous et à connaître vos capacités. Cela signifie vous connaître vous-même, les gens autour de vous et le monde dans lequel vous vivez.

C'est réaliser que la vie et le vivant ne sont jamais constants. C'est apprécier que nous aspirons toujours au changement – et que le changement survient depuis votre volonté, votre initiative, votre travail et votre persévérance.

Souvenez-vous : changer est un verbe. Il remplit sa signification une fois que vous agissez.

Comme nous l'avons déclaré de manière répétée tout au long de ce livre, nous ne donnons aucune garantie que ce livre changera votre vie.

Vous pouvez l'avoir déjà réalisé : TOUT DÉPEND DE VOUS.

Vous possédez le pouvoir à l'intérieur de vous. Et personne ne peut vous l'ôter. L'autohypnose aide à libérer et exploiter ce pouvoir.

Il faut régulièrement appliquer et pratiquer les prescriptions de ce livre – le processus en soi est aussi important que le produit.

Vous avez appris comment soulager votre fardeau. Vous avez pris du temps pour vous. Vous avez fait un effort pour regarder à l'intérieur de vous-même pour examiner vos pensées et vivre avec ses récompenses et conséquences. Félicitations et bonne chance pour vos séances d'hypnose.

Alex Michel