

# Une Technique d'Auto-Hypnose Rapide et Efficace

Dominic Lamoureux n.d. – [www.richeetzen.com](http://www.richeetzen.com)

Aujourd'hui j'ai envie de vous partager une technique d'auto-hypnose rapide. C'est une technique très facile qui ne prend que quelques minutes à faire.

Je vous recommande d'utiliser cette technique d'auto-hypnose dans les moments où vous sentez que les effets du stress et de la fatigue commencent à se faire ressentir.

Aussi, si vous êtes le genre de personne à vous réveiller au beau milieu de la nuit pour aucune raison apparente, cette technique d'auto-hypnose peut vous être très utile pour vous rendormir rapidement.

Maintenant, assurez-vous de ne jamais pratiquer cette technique d'auto-hypnose lors de la conduite d'une voiture. En fait, n'importe quel technique que je vous partage ne devrait jamais être pratiqué lors de la conduite d'un véhicule.

Donc, sans plus tarder je vous présente cette fameuse technique et vous souhaite une merveilleuse session d'auto-hypnose.

**Premièrement**, assoyez-vous dans une chaise ou un fauteuil confortable et assurez-vous que votre dos soit bien supporté. Maintenant, choisissez un point devant vous légèrement au-dessus du niveau de votre vision et laissez vos yeux se fixer sur ce point.

Prenez maintenant 3 grandes **respirations abdominales**. En prenant votre troisième inspiration, gardez-la en vous et comptez 3 secondes dans votre esprit. Au compte de 3, fermez vos yeux et expirez tout l'air emmagasiné en vous permettant de vous détendre et d'atteindre un état de bien-être profond.

**La deuxième phase** de cette technique d'auto-hypnose c'est de rester détendue pour un moment tout en faisant lentement un compte à rebours dans votre esprit de 25 à 1. Pendant que vous faites le compte à rebours, permettez-vous de respirer normalement.

Si vous le voulez, vous pouvez imaginer les chiffres du compte à rebours comme s'ils apparaissaient sur l'écran d'une télévision. Ou encore, vous pouvez les imaginer comme s'ils apparaissent sur un tableau noir d'ardoise telle que vous aviez à la petite école.

**La troisième phase** de cette technique, c'est que lorsque vous arrivez au chiffre 1, vous commencez à vous répéter une autosuggestion. Vous pouvez répéter votre auto-suggestion autant de fois que vous le voulez.

L'idée, c'est de la répéter jusqu'à tant que votre esprit conscient en soit « saturé » (monoïdéisme). Une fois l'esprit conscient saturé, l'auto-suggestion n'a d'autre place à aller que votre esprit subconscient.

Lorsqu'une idée est acceptée par votre subconscient, c'est à ce moment qu'elle devient une « vérité » pour vous. Cette suggestion devient votre entière réalité.

L'objectif de cette phase, c'est de répéter l'autosuggestion jusqu'à tant que vous sentiez qu'elle soit devenue une réalité pour vous.

Voici donc quelques exemples d'autosuggestions que vous pouvez utiliser :

*« Je me sens détendu, je me sens en contrôle de ma vie, je suis calme, je me sens en sécurité, tous mes muscles se détendent, je me laisse aller dans un état profond de bien-être. »*

Les mots que vous utilisez ne sont pas obligés d'être les mêmes que les miens. Tant que vos suggestions respectent l'idée que vous désirez programmer dans votre subconscient, tout devrait bien aller. Ce qui compte le plus, c'est que vous vous sentiez bien avec la signification de vos mots.

Pour des objectifs d'auto-hypnose plus « costauds », prévoyez de faire une séance par jour de 15 minutes jusqu'à tant que votre subconscient ait accepté la suggestion.

**La quatrième phase**, c'est de revenir à vous-même en comptant de 1 à 3. Au compte de 3, vous ouvrez vos yeux en vous sentant merveilleusement bien, reposé et alerte. C'est aussi le temps de vous faire un sourire!

En pratiquant cette technique plusieurs fois par jour, tôt ou tard votre subconscient acceptera de manifester les nouvelles programmations dans votre vie. Et plus vous pratiquerez, plus rapidement les résultats apparaîtront.

Bonne pratique!