



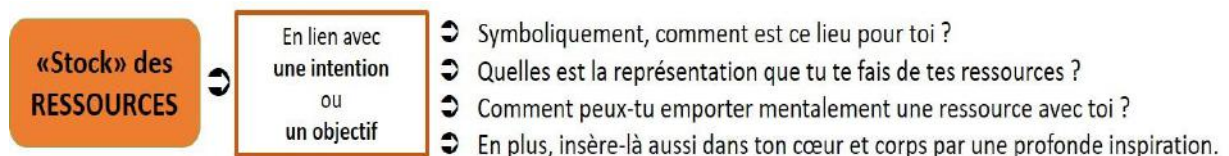
LES ÉTAPES CLÉS POUR FAIRE DE TES SÉANCES D'AUTO-HYPNOSE UNE RÉUSSITE DÉVELOPPEMENT DE COMPÉTENCES ET CAPACITÉS

MODULE 7 : LES RESSOURCES POUR ATTEINDRE UN BUT & LE PONT VERS LE FUTUR

LES RESSOURCES POUR ATTEINDRE SES OBJECTIFS

Lorsque nous voulons atteindre un objectif, il est intéressant de faire émerger et grandir nos ressources pour que ces dernières puissent nous aider à réaliser nos buts.

L'idée est que **nous avons chacun des ressources importantes à l'intérieur de nous** et que nous pouvons apprendre, en auto-hypnose, à aller dans **le lieu où toutes nos ressources sont stockées. Ses ressources sont intarissables** même si nous les emportons mentalement avec nous et, que nous les diffusons, aussi, dans toutes les petites cellules de notre corps et notre cœur.



En état d'auto-hypnose, il est aussi facile de faire grandir nos ressources par différents moyens. Par exemple :

- Tu peux visualiser une ressource sur un thermomètre et voir les degrés augmenter
- Tu peux imaginer avoir une télécommande « magique » qui permet par un bouton d'augmenter la ressource que tu souhaites.

A toi de trouver, le meilleur moyen qui te correspond pour optimiser tes ressources intérieures.

LE PONT VERS LE FUTUR



Imaginer un pont vers le futur veut dire que l'on se projette déjà dans à un moment plus loin que maintenant et cela, en toute possession d'une ou plusieurs ressources dont nous avons besoin.

Par exemple, si tu prépares un examen et que tes ressources aidantes sont la confiance en toi et le calme, tu te visualiseras le jour de ton examen avec une confiance très forte et un calme intense qui te permettront de passer cet examen avec succès.



LES ÉTAPES CLÉS POUR FAIRE DE TES SÉANCES D'AUTO-HYPNOSE UNE RÉUSSITE DÉVELOPPEMENT DE COMPÉTENCES ET CAPACITÉS

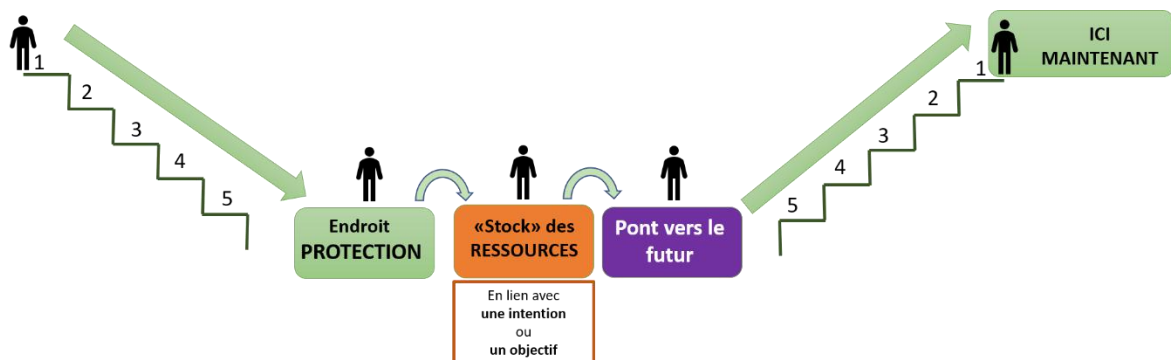
Ton esprit inconscient ne faisant pas la différence entre le futur et le présent, il croit que tu as déjà réussi ! Plus tu pourras pratiquer cette visualisation de succès en état d'auto-hypnose, plus automatiquement, lors de ton examen, tes ressources seront activées.

Pour aller vers ton pont vers le futur, tu pourras te dire une phrase du type :

« Je suis maintenant en toute possession de la compétence ... (selon ton objectif personnel) et je me vois la faire parfaitement, je m'entends et je ressens comme il est bon d'avoir grandement développé cette ressource en moi ».

TU CONNAIS, DONC, MAINTENANT UNE COMPLÈTE ET TRÈS BELLE BALADE AUTO-HYPNOTIQUE :

- Induction de descente
- Visite de ton endroit de protection et ressourcement
- Promenade dans le lieu de stockage de tes ressources et les emporter avec toi
- Aller vers « le pont vers le futur »
- Induction de sortie + ICI & maintenant.



Je t'invite encore à écouter la méditation guidée pour aller visiter ton lieu de « stockage » des ressources que tu peux retrouver séparément.

Et rappelles-toi, plus tu pratiqueras et plus tu réussiras de plus en plus facilement. C'est un peu comme lorsque tu as appris à faire du vélo...

Un jour tu as su sans réfléchir !



LES ÉTAPES CLÉS POUR FAIRE DE TES SÉANCES D'AUTO-HYPNOSE UNE RÉUSSITE DÉVELOPPEMENT DE COMPÉTENCES ET CAPACITÉS

A TOI DE JOUER !



Je t'invite à te représenter ton lieu de « stockage de tes ressources » :

- Qu'est-ce ?
- Quelles couleurs vois-tu ?
- Quels sont les sons ?
- Quelle odeur pourrait être associée ?

- Comment pourrais-tu optimiser l'une des ressources dont tu pourrais avoir besoin aujourd'hui ?

- Comment peux-tu imaginer l'emporter avec toi symboliquement et l'insérer dans tes cellules ?

Maintenant, je te propose de prendre un moment pour toi d'auto-hypnose dont le but serait d'explorer ton « lieu de stockage de ressources » puis te projeter avec cette ressource optimisée dans le futur (pont vers le futur). Je te suggère encore d'inclure tous les autres éléments appris dans les précédents modules.

- As-tu eu besoin de t'enregistrer au préalable ?
- As-tu pu le faire sans enregistrement mais uniquement par dialogue mental ?
- Selon toi, quel est l'élément que tu as particulièrement réussi lors de ton moment d'auto-hypnose ?
- Quel sera le point spécifique que tu voudrais développer et pratiquer autrement lors de ta prochaine séance ?