

## Conseils pour bien préparer votre séance

- Le meilleur conseil est de venir avec un esprit ouvert. Nous aurons un entretien et passerons en revue la liste de choses que vous voulez aborder pendant la séance. Votre subconscient naviguera dans la séance ; c'est votre subconscient qui sait vraiment sur quoi vous devez travailler.
- Préparez une liste de points à traiter ou questions. 5 à 7 questions maximum. Nous utiliserons initialement votre liste de questions. Cela sera notre GPS pour commencer à naviguer dans la séance, mais votre subconscient vous fera visiter des événements dont il estime vous avez besoin de passer en revue. Vous pensez que vous avez une séance d'hypnose pour une raison, mais votre subconscient vous montrera ce dont vous avez vraiment besoin pendant la séance et qui ne figure pas sur votre liste.
- Imprimez, signez et envoyez-moi le document qui vous sera envoyé lors de la prise de rendez-vous.
- Si vous méditez déjà et/ou que vous visualisez déjà facilement lors de l'exercice de visualisation, vous n'aurez aucune difficulté à entrer en hypnose. Faites une bonne vingtaine de fois l'exercice de méditation et de visualisation que vous trouverez ici. Cela vous préparera au son de ma voix et facilitera votre aptitude à entrer en état d'hypnose. Si vous ne parvenez à avoir aucune sensation visuelle auditive ou kinesthésique après plusieurs exercices réalisés, il est possible que votre séance soit conduite avec une personne pouvant entrer en hypnose pour vous. Soit une personne de votre entourage en qui vous avez entière confiance, soit par un télépathe que je vous proposerai.
- Si vous méditez, faites-le le matin du jour de votre rendez-vous pour aider à vider votre esprit. Si vous ne méditez pas, faites quelque chose qui vous détend, comme vous promener, une activité créative, ou écouter de la musique apaisante.
- La veille et le jour de votre séance, ne buvez pas d'alcool. Éliminez ou limitez votre consommation de caféine le jour de votre session. Si vous avez normalement 3 tasses de café le matin, essayez d'en avoir une ou peut-être même seulement un déca.
- Buvez plus d'eau que d'habitude les quelques jours avant la séance et surtout aussi après la séance
- Mangez, mais manger léger avant votre. Notre séance peut durer 2 heures ou plus. Je vous conseille d'éviter la viande, les plats en sauce ou produits laitiers pendant les 48h précédant la séance et vous invite à privilégier la nourriture saine et bio
- Vous serez allongé pendant environ 1h30 à 2h. Portez des vêtements amples et confortables, dans lesquels vous êtes à l'aise.

- Comme pendant votre sommeil, pendant une séance d'hypnose, la température de votre corps baisse légèrement. Veillez à vous couvrir le corps, au moins jusqu'au bassin, avec une couverture adaptée suivant le climat.
- Votre séance sera enregistrée en vidéo. Vous vous souvenez peut-être de tout ou seulement d'une partie de votre séance. Comme pour un rêve, après votre séance, en reprenant vos activités quotidiennes, les souvenirs d'une partie de votre séance peuvent s'estomper. C'est pour cela qu'écouter votre séance par la suite est important pour votre processus après notre rencontre. Plus vous entendez vous-même, plus les changements sont faciles à appliquer.
- Votre séance est une séance privée. Même si les conjoints / famille / amis veulent être avec vous pour assister à cet événement extraordinaire, c'est un endroit où vous devez vous sentir complètement en sécurité et être certain que votre confidentialité est respectée dans tous les domaines. De ce fait, personne d'autre n'est autorisé dans votre session. Vous pouvez partager votre enregistrement ou tout souvenir ou pensée à votre discrétion par la suite si vous le désirez.

Toute hypnose est de l'auto hypnose. Vous décidez seul d'entrer en état de transe hypnotique et le résultat dépend de votre intention. Si vous ne voulez pas entrer en état de transe hypnotique aucun praticien ne pourra forcer le processus. Le succès de la séance dépend de vous. Mon rôle est de vous guider dans cette expérience afin que vous trouviez les raisons de vos blocages et les réponses à vos questions.

### **L'hypnose est déconseillée aux personnes souffrant d'épilepsie ou de pathologies psychiatriques.**

**Je n'ai aucune formation médicale. Je ne suis ni médecin ni professionnelle de la santé. Seul un médecin est habilité à poser des diagnostics et prescrire ou modifier un traitement médical. Bien que l'hypnose Introspective puisse vous aider à soulager des douleurs ou comprendre dans une approche holistique l'origine de certains maux ou maladies, elle ne peut en aucun cas se substituer à l'avis d'un médecin.**

Dans la plupart des cas, je réserve la plupart de la journée pour un rendez-vous. Si, pour une raison quelconque, vous devez annuler ou reporter votre réservation, faites-le moi savoir au plus vite

Si vous avez des questions sur le déroulement d'une séance, n'hésitez pas à me contacter.