

L'hypnose nous aide à...

- ◆ Identifier les croyances limitantes
- ◆ Devenir une version plus alignée de nous-mêmes
- ◆ Explorer notre monde intérieur à la recherche de nos propres solutions en toute sécurité
- ◆ Prendre du recul face aux blocages
- ◆ Nous ouvrir vers des nouveaux horizons
- ◆ Calmer nos émotions

Combien de fois, au fil de notre vie, nous retrouvons-nous confrontés aux mêmes blocages, aux mêmes schémas qui reviennent encore et encore ? Ces moments

qui nous limitent, ce sont en réalité des invitations au changement. En faisant différemment nous obtenons des nouveaux résultats.

Imaginez que vous prenez chaque jour le même chemin pour aller au travail, vous arrivez toujours au même endroit de la même manière. Aucune surprise ! En empruntant un nouvel itinéraire, vous découvrez peut-être un trajet plus agréable, plus rapide ou plus enrichissant. Il en va de même dans la vie : lorsque nous changeons notre façon de penser ou d'agir, de nouvelles possibilités apparaissent.

Grâce à l'hypnose, il devient possible d'explorer son monde intérieur, de comprendre ces schémas répétitifs et de faire émerger les ressources nécessaires pour grandir et avancer sereinement.

*Vos blocages ne sont pas des freins : la solution se trouve déjà en vous.
Grâce à l'hypnose, explorez votre inconscient et faites émerger les
ressources qui ouvrent la voie au changement.*

Allons plus loin ...

L'Inconscient : Un Réservoir de Solutions	L'Expansion de Conscience	Du Blocage au Changement
Notre inconscient est un vaste réservoir d'expériences, de souvenirs et de capacités. Il détient les clés de nos comportements et de nos émotions. L'hypnose permet de puiser dans cette sagesse pour trouver des solutions créatives et adaptées à chaque défi.	L'hypnose ericksonienne propose un état élargi de conscience. Ce n'est pas un sommeil, mais un moment privilégié où l'esprit conscient se détend, ouvrant la porte à une perception différente de la réalité et à de nouvelles perspectives intérieures.	Le passage du mode blocage au mode changement est le cœur de l'hypnose. En activant les ressources inconscientes, elle aide à transformer les croyances limitantes en leviers d'action, renforçant ainsi l'autonomie et la confiance en soi.

LA SOLUTION EST DÉJÀ EN NOUS !

Parfois il arrive que nous nous sentions entravés par des **blocages invisibles** ou des **croyances limitantes** qui agissent comme des plafonds de verre sur notre épanouissement personnel et professionnel. Ces freins, bien que ressentis consciemment, prennent racine dans les strates les plus profondes de notre psyché : notre inconscient.

L'hypnose ericksonienne ne se définit pas par une perte de conscience, mais bien au contraire : une expansion de conscience. Dans cet état élargi, la frontière entre le conscient et l'inconscient devient poreuse. En accédant à cet état, nous ne cherchons pas à "dormir", mais à nous éveiller à une autre forme d'intelligence intérieure. C'est précisément dans cette zone de transition que les ressources latentes – souvenirs, apprentissages oubliés, capacités d'adaptation – se réactivent pour se convertir naturellement en solutions concrètes face aux défis qui nous paraissaient autrefois insurmontables.

Passer du mode blocage, où l'on tourne en rond dans ses propres certitudes limitantes, au mode changement, où l'on devient l'acteur de sa propre transformation, est le voyage que propose l'hypnose. Il s'agit d'une véritable alchimie intérieure où la contrainte devient opportunité, guidée par la sagesse de votre propre inconscient.

Annabel Palau • HypnoSphera

Hypnopraticienne • Formatrice • Énergéticienne • Sonothérapeute
06 27 55 36 18 • hypnosphera.format@hypo.com • www.hypnosphera.com