

SOMMAIRE

Introduction	7
L'Hypnose en question	9
Rencontre avec l'Inconscient	13
Accédez à vos ressources profondes	
Préparation à l'usage du débutant	21
Bien s'installer	22
Exercice 1 : la respiration	25
Exercice 2 : la concentration	27
Exercice 3 : l'écoute attentive	29
Immersion complète	30
Que désirez-vous ?	36
Les inductions hypnotiques	50
La méditation hypnotique	52
La fixation du regard	54
. Yeux ouverts	54
. Yeux fermés	56
Induction au métronome	60
L'auto-hypnose de Rossi	62
La bibliothèque magique	64
Voyager en esprit	67
A propos des procédures	69
Que faire si ça ne marche pas ?	71
Communiquer avec l'Inconscient	73
Exercice	75
. Les différentes demandes	78
. Les différentes réponses	79
Faites travailler votre Inconscient	84
Créez un phénomène hypnotique	86
Les mains collées	87

Les jambes lourdes	89
La lévitation du bras	90
Changez votre vie	
Une technique passe-partout	95
Trouver le sommeil	98
Exercice	100
Cesser de déprimer	102
Exercice 1 : « L'armure »	105
Exercice 2 : « Le roseau dans la tempête »	107
Peur du dentiste et contrôle de la douleur	111
Nettoyer un mauvais souvenir	112
Se tranquilliser avant le rendez-vous	114
Empêcher la douleur	118
Stimuler son système immunitaire	125
Exercice 1 : Retrouver votre calme	130
Exercice 2 : Libérer l'Inconscient	137
Exercice 3 : Pour traiter un blocage	139
Gérer son stress	141
<i>Activez vos ressources profondes</i>	146
Apprentissage rapide	151
<i>Exercice 1 : Pour l'apprentissage rapide</i>	155
<i>Exercice 2 : Les compétences physiques</i>	159
<i>Exercice 3 : Pour la rééducation physique</i>	164
Retrouver la ligne	170
<i>. Exercice</i>	173
Arrêtez de fumer	178
<i>. Exercice</i>	183
Confiance en soi	188
<i>. Exercice</i>	190
Conclusion	
Bonnes adresses	199