

## INTRODUCTION

**B**ienvenue dans le deuxième volet de ce cours d'auto-hypnose. Le premier livre de cette série\* était axé sur l'Hypnose telle qu'on la pratique depuis des siècles.

Il s'agissait d'apprendre à laisser aller votre esprit conscient pour permettre à votre Inconscient de travailler plus librement... Et c'était déjà une grande aventure !

L'auto-hypnose nous ouvre des portes dont nous ne connaissions pas l'existence, sur la voie du « Connais-toi, toi-même ». Elle vous permet de libérer vos ressources cachées, à votre avantage.

Pour répondre à cet appel de connaissance personnelle qui nous vient du Temple de Delphes, il y a 2800 ans, et qui est devenu le mot-clé de l'humanisme, vous allez découvrir une autre manière d'utiliser votre esprit en auto-hypnose.

Après avoir appris à faire confiance à votre pilote automatique, l'Inconscient, vous allez découvrir dans ce livre comment gagner en conscience et prendre vous-même les commandes de votre destinée, physique, émotionnelle et mentale.

\* « Auto-hypnose pour débutants », IFHE Éditions

Augmenter votre niveau habituel de conscience est une autre forme d'Hypnose, dans le sens où il s'agit bien d'un « état modifié de conscience », mais par *davantage* de conscience.

Si vous débutez l'auto-hypnose avec ce livre, rassurez-vous, nous reprendrons depuis les bases. Et si vous avez déjà lu et pratiqué le premier volume, rassurez-vous, il n'y aura pas (ou très peu) de redites, car les mêmes thèmes seront abordés différemment et avec des protocoles complètement différents.

Vous apprendrez plus qu'une technique d'auto-hypnose. Vous prendrez conscience (littéralement) de vos mécanismes autrefois cachés, de vos automatismes profonds et vous saurez les utiliser pour votre bien-être personnel, pour votre santé ou l'amélioration de vos compétences, ou bien encore pour vous débarrasser du stress ou de comportements gênants (fumer, grignoter, etc.). Je ne peux pas nommer ici toutes les possibilités.

L'auto-hypnose humaniste, en conscience, ouvre des possibilités inédites en Hypnose.

Et, avec la pratique, peut-être que vos premiers « états de conscience augmentée » deviendront votre « état ordinaire de conscience » : au-delà de l'Hypnose, une voie d'épanouissement !