

## SOMMAIRE

|   |    |
|---|----|
| Introduction                                | 7  |
| L'Hypnose en question                       | 9  |
| Rencontre avec la Conscience                | 14 |
| <b>Accédez à votre plus grand vous-même</b> |    |
| Préparation à l'usage du débutant           | 25 |
| Bien s'installer                            | 26 |
| Exercice 1 : la respiration                 | 29 |
| Exercice 2 : la lumière                     | 31 |
| Exercice 3 : écouter la vie                 | 33 |
| Connexion globale                           | 35 |
| Que désirez-vous ?                          | 41 |
| Les inductions hypnotiques                  | 50 |
| La méditation hypnotique                    | 52 |
| L'induction par expansion                   | 54 |
| . Yeux ouverts                              | 55 |
| . Yeux fermés                               | 57 |
| L'induction par élévation                   | 62 |
| L'induction par identification              | 65 |
| L'induction en intériorisation consciente   | 70 |
| La reconnexion en conscience                | 74 |
| À propos des protocoles                     | 78 |
| Que faire si ça ne marche pas ?             | 81 |
| Communiquer avec votre Inconscient          | 83 |
| Exercice                                    | 86 |
| . Les différentes demandes                  | 88 |
| . Les différentes réponses                  | 90 |
| Agissez sur vous en conscience              | 93 |

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Créer un phénomène hypnotique         | 96  |
| La lévitation du bras                 | 98  |
| La catalepsie                         | 103 |
| La lourdeur                           | 105 |
| Applications pratiques                |     |
| . Distordre le temps                  | 107 |
| . Régler votre horloge biologique     | 111 |
| . Stopper votre pouls (sur un bras)   | 112 |
| . Être immangeable par les moustiques | 115 |
| . Provoquer une anesthésie            | 117 |

## **Changez en conscience**

|  |     |
|--|-----|
| La Thérapie Symbolique Simple            | 125 |
| Exemples                                 | 131 |
| Nettoyer son passé                       | 139 |
| Harmoniser Féminin & Masculin intérieurs | 144 |
| La TSA Eponyme                           | 154 |
| Faire de son Critique un Protecteur      | 155 |
| Les voyages en Conscience                | 160 |
| Calmer son stress                        | 164 |
| <i>Exercice</i>                          | 166 |
| Bien dormir                              | 168 |
| <i>Exercice</i>                          | 170 |
| Retrouver le moral                       | 172 |
| <i>Exercice</i>                          | 174 |
| Surmonter une addiction                  | 177 |
| <i>Exercice</i>                          | 179 |
| Aider son système immunitaire            | 181 |
| <i>Exercice</i>                          | 183 |
| Apprentissages et examens                | 186 |
| <i>Exercice</i>                          | 188 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Retrouver la ligne | 192 |
| . <i>Exercice</i>  | 194 |
| Arrêtez de fumer   | 197 |
| . <i>Exercice</i>  | 198 |
| Confiance en soi   | 201 |
| . <i>Exercice</i>  | 203 |
| <b>Conclusion</b>  | 209 |
| Bonnes adresses    | 213 |

