

SOMMAIRE

Introduction	7
Imprégnez-vous d'Hypnose	
Exercice préparatoire	10
Immersion complète	19
Une technique passe-partout	28
Trouver le sommeil	49
Cesser de déprimer	59
1/ Retrouvez le moral	59
2/ Gardez le moral	67
Peur du dentiste et contrôle de la douleur	74
Nettoyer un mauvais souvenir	74
Se tranquilliser avant le rendez-vous	82
Empêcher la douleur	91
Stimuler son système immunitaire	100
1/ Retrouvez votre calme	100
2/ Libérez l'Inconscient	111
Gérer son stress	120
Apprentissage rapide	132
1/ Pour l'apprentissage rapide	132
2/ Les compétences physiques	144
3/ Pour la rééducation physique	156
Retrouvez la ligne	169
Arrêtez de fumer	182
Confiance en soi	197
Conclusion	217
Bonnes adresses	221