



## Atelier : Améliorer sa vie grâce à l'auto-hypnose



Qu'est ce que l'AUTO-HYPNOSE ?

L'**auto-hypnose** représente l'utilisation par soi-même des états modifiés de conscience, dans un but précis de **développement personnel** en intervenant directement sur son inconscient pour atteindre des objectifs concrets **d'amélioration de son existence**.

L'**auto-hypnose** est donc un merveilleux **outil de changement** qui permet de travailler sur des problématiques personnelles telles que :

- la confiance en soi, l'estime de soi ( modifier ses programmations

- négatives, ses croyances limitantes ( argent, relations,...)
- gestion des émotions (angoisse, anxiété, colère,...)
  - gestion du stress et de ses symptômes ( insomnie, fatigue, irritabilité,...)
  - gestion de la douleur, des somatisations,...
  - développement de sa créativité, amélioration des apprentissages
  - repousser ses propres limites...

Grâce à l'auto-hypnose, vous pourrez demander à votre inconscient de traiter n'importe quel autre aspect de votre vie : vos comportements, vos habitudes alimentaires, vos relations avec les autres, vos performances, ou encore, d'accélérer la guérison d'une maladie spécifique ou de travailler sur la santé globale de votre organisme...

**L'auto-hypnose est un outil puissant, à vous d'en faire le meilleur usage possible...**

*Durant ces ateliers vous découvrirez:*

- ce qu'est l'hypnose et l'auto-hypnose
- Comment entrer en état modifié de conscience (de confiance...)
- Comment dialoguer avec son inconscient
- Comment programmer son inconscient
- Comment ancrer de nouvelles ressources
- Comment supprimer ce qui ne nous convient plus...
- autres (à découvrir en fonction des besoins de chacun...)

**Nous possédons plus de ressources que celles que nous pouvons imaginer...**

**Tout ce que votre inconscient a fait, il peut le défaire**

( Milton ERICKSON )

**Séance : 2h30 environ**

**Tarifs : 25 Euros/personne**

**Informations et inscriptions : Association infini-ressources**

**Tel: 06 64 76 96 54 / 06 16 36 05 02**

**Mail : infini.ressources@gmail.com**