

AUTO HYPNOSE

LA PUISSANCE
DE VOTRE
IMAGINATION



INDUCTION: ASSOCIATION/DISSOCIATION

ASSOCIÉ

Observez vous de l'intérieur :

- Ressentez tous les points de contact sur votre corps Prenez conscience de votre position
- Prenez conscience des sons proches et lointains
- Prenez conscience de votre respiration
- Prenez conscience de tout cela en même temps

DISSOCIÉ

Observez vous de l'extérieur :

- Imaginez-vous sortir de votre corps pour vous observer de l'extérieur.
- Observez en détail votre position, vos vêtements, le rythme de votre respiration.
- Imaginez que cette personne entre profondément en état d'hypnose (observez les changements sur sa position, sa respiration, les muscles de son visage, ...)
- Réintégrez votre corps pour ressentir ces sensations, laissez le corps prendre cette position...

Faites plusieurs allers-retours
entre associé et dissocié.