



Comment Entrer en **contact avec
votre **Subconscient**
par l'**Hypno-sensorielle****

Sommaire :

Introduction au voyage intérieur !.....	P3
2 ème étape - Comment lui parler !.....	P5
Comment Entrer en état d'Hypno-sensorielle !.....	P6
Comment Mobiliser les ressources illimitées de votre subconscient grâce à l'Hypnosensorielle !.....	P7
Comment Mobiliser vos ressources inconscientes !.....	P9
2 - Votre deuxième inconscient "COURS Audio"	
Votre Séance Audio d'hypnose sensorielle !.....	P11
Accédez à votre potentiel illimité.....	P12
Entendre le cours Audio N°3	P14



Introduction au voyage intérieur !

Le Dr Erickson nous a légué un trésor de savoir sur l'inconscient fantastique.

Ce praticien de l'hypnose (qui porte son nom), a éclairé des milliers de gens pour résoudre leurs problèmes, conflits intérieurs...

Un secret de sa méthode est de pouvoir entrer en communication avec son subconscient.



Vous pouvez entrer en contact direct avec la partie la plus secrète de votre Moi.

*"Pensez que 90 % des capacités endormies
de votre cerveau sont là,
En vous-même !"*

Erickson a appliqué à lui même cette technique, étant lui-même atteint d'une maladie grave le paralysant de ses membres inférieurs... avec succès.

Voici **le principe** pour entrer en communication avec les "zones" les plus profondes de votre personnalité... Votre SUBCONSCIENT !

Première technique :

Soyez attentif comment vous avez tendance à réagir - aussitôt - **quand on**

vous annonce une bonne ou mauvaise nouvelle.

Par exemple, ces petits gestes "inconscients" que vous faites. :

- "Vos yeux vont vers le haut ou le côté"
- Vous faites bouger vos doigts (nerveusement)"
- Vous avez des "tics" ou des habitudes au-to-ma-ti-ques"
- Vous fronchez les sourcils, ou baillez"
- Vous vous rongez les ongles
- Etc...

Mais, avec un peu d'entraînement et d'auto-observation, vous pouvez aller plus loin.

Observez vos réactions sur :

Votre respiration.

- Est-ce qu'elle se ralentit ou au contraire s'accélère ,
- Est-elle courte ou profonde ?

Votre peau :

- Transpirez-vous un peu plus ?

Sensations :

- Avez-vous une sensation de poids, de lourdeur (ou légèreté) dans votre bras, ventre, tête, jambes... ?
- Avez-vous des picotements ? Où ?
- Des tremblements ? Où ?

Expressions :

- Quand vous répondez à la personne qui vous a annoncé la "nouvelle", parlez-vous plus fort, ou plus faiblement ?

Pour ce cours d'Autohypno-sensorielle, je vous invite pendant 5 jours à bien identifier cela.

Si vous souhaitez changer des comportements négatifs, améliorer des points de votre personnalité, l'hypno-sensorielle va vous aider à agir sur votre subconscient...

... en apprenant à dialoguer avec lui !



2 ème Technique

2 ème étape - Comment lui parler !

La 2 ème phase pour entrer en relation avec votre subconscient est de prendre conscience qu'il y a en vous-même... Deux Inconscient !

Le Dr Erickson estime que votre inconscient est composé de 2 niveaux.

Le 1er inconscient qui est le siège des automatismes, habitudes. Quand vous conduisez votre voiture par exemple sans réfléchir...

...Et un "autre inconscient", qui lui, aurait accès à une "forme d'intelligence universelle".

Aussi surprenant que cela puisse être, cet "inconscient collectif" semble bien exister. Et, vous pouvez en tirer profit !

Comment me direz-vous ?

Vous devez pour cela, interroger régulièrement votre 2 ème inconscient en sachant que sa présence est évidente.

Pour cela, vous devez parler SON langage -- et non le celui de tous les jours. L'outil préféré du Dr Erickson ; **Les Métaphores.**

Exemple de langage Métaphorique :

- *Si vous pensez que vous êtes "noyé" dans les problèmes...*
- *Si vous sentez "le poids trop lourd" d'une responsabilité.*
- *Si "vous vous imaginez dans un trou noir" ou "au fond du trou".*
- *Si vous croyez que votre vie est "sans issue"...*

Ce sont toutes des expressions "métaphoriques" qui "parlent" à votre 2 ème inconscient. Pour changer, vous devrez ré-employer ces métaphores pour changer.

Exercice : Soyez attentif, à la façon dont vous créez (ou exprimez) des métaphores dans votre vie, dans le cadre de vos difficultés.

Je vous apprendrai la prochaine fois, comment transformer vos métaphores en techniques mentales pour changer.



3 ème Technique

Comment Entrer en état d'Hypno-sensorielle !

Je fais un bref rappel des 2 éléments précédents pour apprendre l'hypno-sensorielle.

- Soyez à l'écoute de vos "réactions physiques" et émotionnelles quand vous réagissez à une nouvelle (bonne ou mauvaise). Ecoutez-vous !

- Prenez conscience que vous possédez 2 inconscients !

- > **L'inconscient qui régit vos automatismes.**
- > **L'inconscient qui accède à un réservoir illimité, appelé "inconscient collectif".**

Là encore, le Dr Erickson précise que sa technique s'adresse au 2 ème inconscient.

Vous devez intégrer l'idée que vous pouvez accéder à un réservoir de perception sans limite. C'est possible !

La 3 ème étape est de provoquer l'état hypno-sensoriel.

Personnellement, je pratique les 2 méthodes d'induction hypnotique :

- La traditionnelle et l'hypno-sensorielle ! Je n'oppose pas du tout les deux techniques ! Bien au contraire, elles se complètent.

Comment induire en vous-même cet état de conscience modifiée !

A la différence de l'hypnose traditionnelle, il n'est pas nécessaire d'obtenir un état profond. Une hypnose légère suffit pour "dissocier" la conscience (celle qui analyse), de votre inconscient.

Je vous propose de mettre en application cette technique :

- 1 - Fermez les yeux quand vous le jugerez utile !
- 2 - Portez votre attention sur votre respiration
- 3 - Et, interrogez votre 2 ème inconscient de cette façon :

" Tu sais qu'elle est la bonne méthode d'induction hypnotique... Tu vas me guider soit par l'inspiration,soit par l'expiration vers cet état... Donne-moi l'indication si c'est utile à l'inspiration ou l'expiration...(soyez attentif si l'inspiration ou l'expiration provoque en vous l'hypnose)... Prends maintenant le contrôle de mon activité mentale et guide-moi vers le meilleur niveau pour moi... A mon rythme, je peux me détendre, lentement ou rapidement... comme mon métabolisme le décidera... (n'imposez rien!)..."

Ensuite, interrogez de nouveau votre 2 ème inconscient ainsi :

*"Je sais qu'il y a des sensations qui vont évoquer pour moi cet état... je vais être attentif(ve) si c'est un silence... une image...une odeur... un son... une sensation physique
(Soyez attentif aux sensations qui vont vous parvenir)..."*

Dès émergence de la sensation... Restez-y quelques instants....

Notez-bien ce que vous avez vécu et reproduisez cela à chaque nouvelle séance d'hypno-sensorielle.



4ème Technique

Comment Mobiliser les ressources illimitées de votre subconscient grâce à l'Hypno-sensorielle !

La scène se déroule prêt d'un dépôt de céréales. Des sacs de 200 kg prêts à être chargés sur des wagon.

Un monticule de palettes superposées supportent ces énormes sacs.

La fillette se trouve là, au mauvais moment. Quand un sac, mal sanglé, se détache et vient s'écrouler sur les os de la fillette.

La maman, qui se trouve à deux pas, affolée, se précipite d'un coup... et lève le sac

de 200 kg.

La fillette contusionnée et quelques fractures est heureusement sauvée de l'étouffement.

Les médecins se posent la question !

Comment une femme (très faible constitution) peut lever un sac de 200 kg ?

Cela reste encore de nos jours une énigme que la science n'a pas résolu. Mais, les faits sont là ! Et ce type d'exploit se déroule chaque jour dans le monde.

Le Dr Erickson nomme cela comme une des ressource de l'inconscient. Et, quand l'état d'hypnose est créé, il est possible de faire appel à nos ressources.

La méthode consiste à interroger l'inconscient (le 2 ème inconscient voir cours précédents). Erickson part du principe que notre 2 ème inconscient CONNAÎT la ressource dont nous avons besoin.

Je prends un exemple !

Vous avez une phobie des ascenseurs. Plutôt que de vous suggérer que vous êtes calme dans ce lieu clos, (méthode d'hypnose classique), vous "demandez" à votre subconscient de faire appel à la ressources nécessaire pour régler votre problème de phobie.

"C'est votre inconscient qui vous "GUIDE "vers la solution -- la ressource --".

Dans notre cas, il s'agit peut-être d'un vieux souvenir qui ressurgit de votre conscience, responsable du problème.

Ou bien, d'une métaphore qui vous ouvre la conscience sur l'aspect sans danger de l'ascenseur...

Conclusion !

Dans l'état d'hypno-sensorielle, vous demandez à l'inconscient de vous "fournir" les outils de votre changement, sans chercher à l'influencer.





Étape suivante au prochain cours avec une démonstration audio...

5 ème "Audio"

Depuis quelques semaines, je vous invite à découvrir des éléments qui vous prouvent que **vous pouvez entrer en communication avec votre subconscient**. La technique est l'hypno-sensorielle. Ou plus précisément, une approche qui consiste à faire confiance en vos ressources.

Peut-être, doutez-vous de ce qui peut sembler un domaine nouveau ou réservé à des personnes d'exceptions. Pourtant, ce n'est pas le cas. Un des précurseurs de cette méthode, est le Dr Erickson. D'où le nom d'hypnose Ericksonienne. Cet homme a mis en avant, que nous possédions en nous-même, des énergies, des ressources, et même une forme d'intelligence qui prend sa source dans un réservoir infini d'attributs de possibilités, qui peut être mobilisé dans un état particulier de la conscience.

Comment Mobiliser vos ressources inconscientes !

Et bien, le premier élément, est déjà d'en prendre conscience. Je sais, ce n'est pas évident de "croire" que l'on possède des ressources quand on ne l'ait constaté pas réellement dans notre vie... Ceci dit, il existe des dizaines de milliers de cas dans le monde qui mettent en évidence que **l'homme possède un potentiel illimité**. Dans le cas précédent, je vous parlais de cette femme, capable de lever un sac de céréales de près de 200 kg... dans une situation qui exigeait une urgence, en l'occurrence sa fille qui était au bord de l'étouffement, mais il y en d'autres... beaucoup d'autres

2 - Votre deuxième inconscient

Vous savez que votre esprit est constitué de 2 niveaux : la conscience, celle qui régit votre réflexion, votre analyse... vous vous en servez la journée pour prendre une multitude de décisions, de choix...

Votre inconscient, (ou subconscient) est lui, relié à vos automatismes, comme par exemple, si vous rencontrez un gendarme sur la route, sans réfléchir, vous appuyez sur la pédale de frein et mettez votre main à votre ceinture pour voir si vous l'avez bien attaché.

Si vous pratiquez l'autosuggestion transformatrice, ou même l'auto-hypnose classique, vous travaillez sur cette "zone" de votre esprit. Le subconscient. Vos rêves quand vous dormez sont aussi du ressort de l'activité mentale inconsciente...

Et puis, il y a un autre inconscient... le deuxième inconscient .. Jung le célèbre psychanalyste fût un des pionniers à parler d'**inconscient collectif**... d'une forme de réservoir de "connaissances" où nous pourrions accéder par des voies diverses, des états particuliers de la conscience... Cependant, pendant de nombreuses années, tout son travail fut contesté... Mais, plus les recherches avancent et plus il semble en effet que ce deuxième inconscient, "universel" celui-là existe bel et bien...

Je voudrais vous parler d'une incroyable expérience et pourtant vraie avec un contrôle scientifique rigoureux qui se déroule depuis plusieurs années, sur les 5 continents ; le projets de Global Consciencess.

De quoi s'agit-il ?

Des ordinateurs reliés en réseau et qui ont intégré un logiciel de dvariation aléatoire du hasard. Vous savez que le hasard s'évalue de manière statistiques et mathématique. Dans le cas de ce projet, des chiffres informatiques des 1 et 0, le langage binaire sont produit de façons aléatoire au gré du hasard des ordinateurs. Or, le plus étonnant, c'est que ces variations du hasard, ne sont pas si... hasardeuse qu'il n'y paraît; et que, un processus encore inconnu, semble influer sur ses courbes informatiques quand un évènement mondial, à forte connotation émtionnelle se produit..

Par exemple quand la Princesse De Galles, eut un accident mortel, les ordinateurs du projet Global Concesse project se sont mis à imprimer des fortes

perturbations sur les tracés des générateurs aléatoires de hasard..

Mais il y a plus fort encore, rappelez-vous le 11 septembre 2001... les tours du World Strate Center attaquée par les avions kamikaz .. voilà un grand évènement mondial qui a marqué notre monde contemporain. Et bien, en effet c'est bien ce qui s'est produit , et visible sur les écrans des ordinateurs du projet "Global Conciencess project"... Les tracés ont montré une variation très sensible sur les 5 continents... Ce jour-là... mais le plus étonnant encore, est que le tracés ont évolués 7 heures avant les crash....

Voici comme promis le premier d'une série de 3 audio en cadeau d'auto-formation à l'hypno-sensorielle. Demain vous recevrez le 2 ème audio et après demain le dernier.

Je vous souhaite une bonne écoute !

Cliquez SVP sur le lien ci-dessous :



Le premier lien est direct en Mp3 :

<http://tinyurl.com/2ydv2y>

Si vous rencontrez des difficultés pour l'entendre, voici un 2 ème lien en compressé (ZIP) :

<http://tinyurl.com/23djhs>



Étape suivante ...

6 ème "COURS Audio"

Votre Séance Audio d'hypnose sensorielle !

Cette séance au format MP3 est réservée aux membres inscrits du club.



Lien Audio de la séance en Mp3 :

Cliquez SVP sur le lien ci-dessous :

<http://www.box.net/shared/static/lour1mljqt.mp3>



Accédez à votre potentiel illimité

Je présume que vous avez fait l'expérience de la séance complète d'hypno-sensorielle...

Comme vous avez pu le constater, dans ce type d'expérience intérieure, on laisse le champs libres, le plus possible, à vos ressources inconscientes... C'est normal, puisque vous savez maintenant que **l'on accède à des réservoirs inconnus de possibilités**, tant en vous-même, que par d'autres zones de potentialité...

Néanmoins, il est bon de connaître des moyens d'amplifier les retours d'informations de votre deuxième inconscient, lorsqu'il vous communique ce dont vous avez besoin de connaître, par exemple, dans le cas de détecter la cause d'une inhibition... Je souhaite attirer votre attention sur ce point...

Dans la pratique de l'hypnosensorielle, vous ne cherchez pas à influencer le subconscient, comme c'est le cas dans l'hypnose traditionnelle... ici, **vous êtes guidé**... accompagné par ce "Guide intérieur" qui a pour rôle, justement de vous indiquer la voie...

D'après les premières réactions que j'ai reçu, suite à la séance d'hypno-sensorielle, certains ont rencontré leur "Guide" pendant l'expérience ; d'autres, après plusieurs écoutes, d'autres encore ont eu une perception de sa "présence" le matin au lever ou dans leurs rêves nocturnes; enfin certain n'ont rien perçu du tout... Il est bien évident, qu'entrer en contact avec la partie de notre "MOI profond" n'est pas chose aisée. Notre monde contemporain, où nous sommes stimulés en permanence par les images et slogans publicitaires, le bombardement médiatique, la vie trépidante du quotidien, ...

Tout cela fait que la mise en relation avec soi-même dans notre société, n'est plus une priorité... Persévérez néanmoins dans cette démarche, car comme le dit la maxime :

"- Connais-toi, toi-même et tu connaîtras tous l'univers"; cette maxime représente bien ce que peut vous apporter les nombreux bienfaits de l'hypno-sensorielle... Je souhaite également vous fournir quelques "clefs" pour reconnaître les signaux de

votre inconscient...

Tout d'abord, entrez en hypno-sensorielle... puis après avoir rencontré votre "Guide", vous allez l'interroger, lui parler... sur le ton de la confiance... comme un vieil ami... Un sage qui vous connaît dans les moindres recoins de votre personnalité... Vous ne pouvez donc rien lui cacher... vous pouvez tout lui dire... Puis, questionnez-le... soyez le plus clair et en parallèle ayez des questions aussi large possible... Ouverte...

Par exemple, vous avez des problèmes relationnels fréquents avec vos collègues..- Plutôt que de questionner votre Guide :

- Pourquoi je me dispute avec mes collègues de travail... (Il est préférable d'élargir le champ de la question) :

Par exemple... »*Comment améliorer mes relations avec les autres...* »

Je me souviens d'une personne qui interrogea son subconscient pour un problème d'insomnie récurrente depuis plus de 20 ans... Toutes les thérapies avaient échoué... Et la solution des somnifères finissaient par atteindre sérieusement sa santé...Après une dizaine de séances d'Hypno-sensorielle, cet homme voit "apparaître" son Guide pour la première fois... Mais, le lieu lui fournissait une émotion très intense, quand il vit le Guide à côté de son père sur son lit de mort, scène au combien réelle, puisqu'il s'agissait d'un souvenir de ce moment tragique de son enfance... Pendant quelques jours, la scène l'ayant choqué, il décida d'interrompre ses séances d'hypno-sensorielle... Puis, au bout d'une semaine, intrigué par cette image, il recommença et de nouveau entra en contact avec son Guide intérieur... Sa question fût celle-ci :

- "*Guide Intérieur, indique-moi comment retrouver un sommeil réparateur*" ...

Or, dans la même séance, le guide l'emmena de nouveau sur le lit de mort de son père... et la deuxième question fût celle-ci :

- « *En quoi mon père décédé est la réponse* » ; Mais pas de réponse... Sa mère, toujours vivante, il décida de l'interroger longuement, sur cette scène... Et, il découvra que pour ne pas l'effrayer, ses frères et soeurs lui avaient tout simplement dit que son père s'était endormi, ... mais qu'il ne se réveillerait jamais... Loin de vouloir lui engendrer une peur du sommeil, le but était de lui adoucir l'idée de la mort... comme un sommeil définitif... Mais, l'enfant qu'il était, interpréta que le sommeil pouvait engendrer la mort...Dès cette prise de conscience, notre homme retrouva en quelques jours un véritable sommeil, profond et bienfaisant...

Voilà, j'espère que vous avez entrevue les possibilités de l'hypno-sensorielle...



Entendre le cours Audio N°3

Cliquez SVP sur le lien ci-dessous :

<http://ddata.over-blog.com/xxxyyy/0/06/61/73/hyposensorielle-audio3.3.mp3>

(c) Didier Pénissard

investissez en vous-même !

★ *[Cours gratuits de développement personnel en ligne Inscrivez-vous ici !](#)* ★

(Si vous n'êtes pas encore inscrit, (inscription gratuite), **cliquez ici** :

Je compte réaliser un Programme Complet à ce sujet. Si cela vous intéresse, envoyez-moi un **Émail**, et je vous préviendrai quand cette méthode complète sera réalisée...

[Découvrez le catalogue des nouveautés :](#)

Comment Stopper le tabac par l'hypnose

<http://www.s149926057.onlinehome.fr/7.html>

Comment faire pour que vos images mentales se réalisent!

<http://www.s149926057.onlinehome.fr/5.html>

Optez pour le changement ! CD d'hypnose personnalisé

<http://www.s149926057.onlinehome.fr/3.html>

Vaincre le stress par l'hypnose !

<http://www.s149926057.onlinehome.fr/2.html>

Techniques hypnotiques pour développer votre mémoire!

<http://www.s149926057.onlinehome.fr/16.html>

Le secret pour mobiliser vos «pouvoirs intérieurs»

<http://www.s149926057.onlinehome.fr/19.html>

Comment Réussir par la PNL

<http://www.s149926057.onlinehome.fr/19.html>

Techniques prodigieuses et secrète de votre mémoire

<http://www.s149926057.onlinehome.fr/17.html>

Goûtez à la félicité par la musique relaxante!

<http://www.s149926057.onlinehome.fr/14.html>

Réalisez-vous et mobilisez votre potentiel illimité ; CD subliminal personnalisé

<http://www.s149926057.onlinehome.fr/11.html>

La prospérité est un aussi un état d'esprit – CD Subliminal prospérité

<http://www.s149926057.onlinehome.fr/12.html>

Le secret pour développer une confiance en soi absolue

<http://www.s149926057.onlinehome.fr/12.html>

Comment parler en public avec aisance

<http://www.s149926057.onlinehome.fr/12.html>

Découvrez le grand secret du succès; Une puissance Concentration Mentale

<http://www.s149926057.onlinehome.fr/12.html>

Comment arrêter de fumer – sans effort de volonté – La méthode subliminale

<http://www.s149926057.onlinehome.fr/12.html>

Maigrir ! Et si cela commençait dans votre tête !

<http://www.s149926057.onlinehome.fr/15.html>
