

Exploitez les Forces qui sont en Vous par l'autosuggestion transformatrice



Didier Pénissard
- Auteur -

Edité par
[http:// www.developpement-personnel-club.com](http://www.developpement-personnel-club.com)

(c) réservé pour tous Pays

(ci)

(cii) Cet Ebook peut être donné à la condition de le laisser intact sans la moindre modification.

Voici une rubrique qui va vous aider :

- **Accomplir vos buts**
- **Eliminer vos mauvaises habitudes**
- **Vous re-donner une grande confiance en vous**
- **Révélez le géant qui sommeille en vous**

La pratique de l'autosuggestion existe depuis les temps anciens. Nous connaissons tous Emile Coué, pharmacien à Nancy avec sa fameuse méthode (*tournée à tort souvent en dérision*).

Cet homme a pourtant re-découvert une extraordinaire vérité. Sa technique a été éprouvée par de nombreux thérapeutes. La conclusion est limpide : [Elle soigne !](#)

Des milliers de personnes ont guéri de maladies (parfois graves) par la pratique de l'autosuggestion consciente. **C'est une méthode qui marche !** Elle est très puissante. Certains hommes d'affaire, comme Will Clement Stone, milliardaire parti de rien, lui attribut un des éléments fondamental de son succès.

Le cancérologue Carl Simonton affirme *que les images et pensées que l'on entretient envers son cancer, ont des "effets" considérables sur le processus d'auto-guérison.*

L'auteur américain Og Mandino, nous explique que la pratique régulière de l'auto-suggestion positive, est le plus grand facteur de changement.

Le Dr Maxell Maltz, chirurgien esthétique et auteur de "*psychocybernétique*" (vendu à 30 millions d'exemplaires) nous rappelle que : Notre inconscient est programmé à partir des "données" (pensées, expériences imaginées) **et que notre mécanisme interne gouverne nos actes, nos décisions, rencontres ...** et que l'on peut AGIR sur ce mécanisme en changeant nos pensées.

Je vous propose d'utiliser ce puissant outil de changement !

[http:// www.developpement-personnel-club.com](http://www.developpement-personnel-club.com)

Comment utiliser ces "outils de changements"

Pour optimiser votre changement, voici quelques conseils pour réussir :

1. **Mettez dans vos favoris cette page**
2. **Identifiez bien précisément ce que vous voulez changer en vous (exemple : je veux développer ma confiance en moi)**
3. **attaquez-vous à un objectif à la fois**
4. **Pratiquez l'exercice sur un outil de changement pendant 21 jours minimum**
5. **Imprimez et découpez l'outil de changement de votre choix (gardez-les dans votre portefeuille)**
6. **Gardez-en un sous vos yeux en collant au mur**
7. **Concentrez-vous (sans effort) sur l'outil de changement **2 ou 3 fois par jour** (5 minutes a chaque fois, soit 15 minutes par jour)**
8. **Si vous le pouvez, répéter à haute voix une fois par jour les phrases**

Avant de commencer, je vais inclure dans cette rubrique, quelques outils de changement. Je vous invite à m'aider en m'envoyant un mail pour me donner vos futurs choix (santé, tabac, réussite, mémoire, stress, etc...) Une question revient souvent !

Comment puis-je obtenir des résultats avec les "outils de changements" que vous avez présenté sur le site :

[http:// www.developpement-personnel-club.com](http://www.developpement-personnel-club.com)

Je vais vous donner 3 conseils. Faites leur confiance ! Cela fonctionnent.

1 - Associez une image mentale à votre "outils de changement"

Quand Emile Coué affirmait que si la volonté est en conflit avec l'imagination, c'est toujours l'imagination qui gagne. Par exemple : si vous souffrez de timidité, et que, vous choisissez un outil de changement : "*Je suis chaque jour plus à l'aise avec mon entourage*". Si vous vous représentez une image de vous même antagoniste (vous vous voyez mal à l'aise, ne pouvant vous exprimer pleinement) ; alors , c'est **votre image mentale qui va être acceptée par votre inconscient**.

Par contre, quand la volonté (votre outil de changement), est associée à votre image image mentale positive, les effets **se MULTIPLIENT !**

2 - Ne forcez pas le processus !

Quand vous sentez que votre esprit est troublé, ou que la journée ne s'y prête pas, ne pratiquez pas ! Sous aucun prétexte. Vous obtiendriez l'inverse de votre désir. Ne pensez plus à votre outil de changement.

Attendez que le calme revienne. Faites une marche, ou changez-vous les idées en allant au cinéma (un film comique). Seulement, quand votre **état d'esprit est redevenu plus serein**, vous pouvez reprendre votre "travail de changement"

3 - Répétitions mentales et à haute voix

C'est un fait que des changements surprenants arrivent lorsque le pratiquant **se répète à haute voix** ses "outils de changements". Le fait d'entendre verbalement une auto-suggestion , la renforce puissamment dans les voix neurologiques nouvellement créées.

Donc, tantot vous les intégrez en vous par la répétition mentale (état hypnotique), tantot à haute voix

Vous pouvez découper les «Outils de changement». Imprimez-les sur une feuille cartonnée. Puis, confectionnez un petit support pour que l'outil tienne debout.

Enfin, placez-vous devant et concentrez votre attention quelques minutes sur le sens profond du message positif.

[http:// www.developpement-personnel-club.com](http://www.developpement-personnel-club.com)

Outil de changement N°1
Développer vos capacités psychiques

**Ce que mon esprit
peut imaginer et penser,
il peut aussi le réaliser**

[http:// www.developpement-personnel-club.com](http://www.developpement-personnel-club.com)

Outil de changement N°2
Développer votre potentiel

Je suis l'illimité

[http:// www.developpement-personnel-club.com](http://www.developpement-personnel-club.com)

Outil de changement N°3
Avoir confiance en son avenir

*J'attends le meilleur
et le meilleur
se manifeste dans ma vie*

[http:// www.developpement-personnel-club.com](http://www.developpement-personnel-club.com)

**Outil de changement N°4
Réussir et succès professionnels**

**J'obtiens
le succès professionnel
et la réussite financière
dont j'ai droit !**

[http:// www.developpement-personnel-club.com](http://www.developpement-personnel-club.com)

**Outil de changement N°5
Etre chanceux (dans la vie)**

J'ai de la chance !

[http:// www.developpement-personnel-club.com](http://www.developpement-personnel-club.com)

**Outil de changement N°6
Etre chanceux (dans la vie)**

Des averses de bénédictions
pleuvent dans ma vie

Merci !

[http:// www.developpement-personnel-club.com](http://www.developpement-personnel-club.com)

Outil de changement N°7
Développer votre esprit de Décision

J'aime prendre des décisions

Je décide

Je suis un décideur

**Chaque jour je prends une décision
nouvelle**

[http:// www.developpement-personnel-club.com](http://www.developpement-personnel-club.com)

**Outil de changement N°8 et 9 10 et 11
Developper sa Confiance en soi**

**J'ai le droit d'être là.
Je suis aussi une personne.
Je suis bien.**

[http:// www.developpement-personnel-club.com](http://www.developpement-personnel-club.com)

**J'ai un moral sans défaillances...,
J'envisage toujours l'avenir avec sérénité...,
avec une certitude tranquille., avec confiance.**

[http:// www.developpement-personnel-club.com](http://www.developpement-personnel-club.com)

**Mon Vrai Moi est pleinement confiant,
en toute situation**

[http:// www.developpement-personnel-club.com](http://www.developpement-personnel-club.com)

**Ma confiance en moi
se développe de jour en jour**

**J'exprime toujours plus
ma personnalité librement et aisance**

[http:// www.developpement-personnel-club.com](http://www.developpement-personnel-club.com)

Outil de changement N°12 et 13
Développer sa mémoire

**Mes capacités de mémorisation
se développent toujours plus**

Je reste concentré et attentif

[http:// www.developpement-personnel-club.com](http://www.developpement-personnel-club.com)

Je développe ma mémoire de jour en jour

[http:// www.developpement-personnel-club.com](http://www.developpement-personnel-club.com)

Outil de changement N°14
Développer sa capacité d'action
(procrastination)

J'agis maintenant !

J'y vais !

Je fonce !

GO !

[http:// www.developpement-personnel-club.com](http://www.developpement-personnel-club.com)

Outil de changement N°15
Réussir ce que l'on entreprend

Je suis obligé
de Réussir !

[http:// www.developpement-personnel-club.com](http://www.developpement-personnel-club.com)

Outil de changement N°16
Etre positif

**Je sature mon esprit
de pensées et d'images positives**

[http:// www.developpement-personnel-club.com](http://www.developpement-personnel-club.com)

Outil de changement N°17 Changer vers le mieux

**Tous les jours,
à tous points de vue,
je vais de mieux en mieux.**

[http:// www.developpement-personnel-club.com](http://www.developpement-personnel-club.com)

Outil de changement N°18 Santé

**Je suis chaque jour plus
en forme et ma santé s'améliore**

Mes organes vitaux fonctionnent normalement

Mon système immunitaire fonctionne parfaitement

**Chaque jour et à tous points de vue,
je vais de mieux en mieux !**

[http:// www.developpement-personnel-club.com](http://www.developpement-personnel-club.com)

Outil de changement N°19 Changer !

*Mes pensées positives
déterminent mon avenir*

[http:// www.developpement-personnel-club.com](http://www.developpement-personnel-club.com)

Outil de changement N°20 Trouver sa place dans la vie

**Je suis guidé à ma véritable place dans la vie,
là ou je peux exprimer pleinement
tout mon potentiel et où je reçois
une rétribution très satisfaisante.**

[http:// www.developpement-personnel-club.com](http://www.developpement-personnel-club.com)

**Outil de changement N°21
S'améliorer !**

**Chaque jour, et de toutes les façons, je
m'améliore, je m'améliore, je m'améliore**

[http:// www.developpement-personnel-club.com](http://www.developpement-personnel-club.com)

Pour compléter ces informations et votre développement personnel, voici quelques éléments à consulter:

Comment Maigrir sous hypnose

<http://www.s149926057.onlinehome.fr/6.html>

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/19.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>

Une psychologue en ligne !

<http://www.developpement-personnel-club.com/categorie-769468.html>

Pour recevoir des cours gratuits de développement personnel en ligne et assister aux conférences « online » sur la motivation, la pensée positive, l'autohypnose, la pnl ..; etc...

Inscrivez-vous gratuitement et sans engagement ici :
<http://www.s149926057.onlinehome.fr/tinc?key=qiBv9b1e&RegistrationFormID=33529>

Votre adresse ne sera jamais vendue .