

Séance d'autohypnose 100% GRATUITE

SPECIAL ANTI CORONAVIRUS EFFET

Trouver l'équilibre entre le cœur et la tête

Descriptif de la séance :

Séance d'autohypnose Ericksonienne de 37'30, texte et voix par Bruno Brunetti.

Elle vous suggère l'idée que vous êtes l'architecte de votre bien-être, et que vous pouvez équilibrer les fonctions du cœur avec celles de la tête, et réciproquement. Elle s'articule autour de 3 temps, une partie dite d'induction / relaxation pour vous amener sous hypnose, une seconde partie sous hypnose avec des propositions ouvertes vers votre subconscient pour créer ou révéler des ressources nécessaires à votre objectif, et enfin une phase de réveil avec un retour progressif à votre état d'éveil.



~~26€~~ / **0,00 €**

Séance mp3 100% Gratuite
jusqu'au 30 Avril 2020

[En téléchargement ici sur la boutique](#)

Objectif de la séance :

Afin de rétablir ou/et amplifier la collaboration entre votre tête et votre cœur, je vous propose d'apprendre à votre subconscient comment bâtir ou établir un pont entre eux, dans lequel circule une énergie fluide et équilibrée. Ce pont (le cou) est le passage des énergies de l'air ; il évoque la relation et la communication avec la voix, ainsi que l'échange entre votre vécu intérieur et extérieur, avec la respiration.

Lorsque cet équilibre est réalisé, il vous est possible de ressentir une harmonie intérieure et un sentiment de bien-être. De cette harmonieuse relation avec vous-même, découle une parfaite coordination entre votre vision de la direction souhaitée, et votre capacité d'avancer de la façon la plus intelligente possible. La séance est indiquée pour vous aider à remédier à l'hyper-rigidité de vos pensées ou à la fermeture de votre cœur.

Recommandations :

Cette piste audio ne remplace pas votre séance ; elle la complète et en bonifie les effets. Utilisez un casque, et pensez à vous isoler afin de vous rendre totalement disponible pour la suivre.

Séance d'autohypnose NOTICE

Trouver l'équilibre entre le cœur et la tête

Si le cœur et la tête étaient toujours d'accord, les coachs, Psy et autres thérapeutes n'auraient plus de raison d'être.

La tête, véritable tour de contrôle ?

A force de se poser des questions, de faire des liens vers des chemins inconnus, ou de vouloir parer à tout ce qui pourrait arriver dans notre vie, le cerveau surchauffe. Il devient un labyrinthe de pourquoi dans lequel il se perd. Sans possibles issues, il élabore des stratégies, s'en persuade et s'enferme sur lui-même. Son manque d'ouverture pourrait le conduire à devenir hyper-rigide.

La Tête donne accès à (aux) :

- La pleine conscience
- La préparation mentale
- Besoins psychologiques
- Processus internes

Le Cœur contrôle :

- La gestion du stress
- L'intelligence émotionnelle
- La relaxation
- Les situations à risques

Nos émotions, possibles tsunamis ?

Vouloir gérer les émotions, démontre la volonté de notre tour de contrôle de bien faire son travail. Notre plus grande crainte est de se laisser submerger par nos émotions, au point de ne plus rien contrôler. Nous sommes engloutis dans notre peur d'avoir mal, et décidons de ne plus les ressentir ou les considérer dans nos décisions. **En se coupant d'elles, nous renonçons à la joie, et perdons toute sensibilité.**

Pourquoi et comment trouver cet équilibre ?

Réussir à l'obtenir, c'est être nourri par la vie, au lieu d'être vidé par elle. Dans cet état d'équilibre, on se sent plein d'énergie, connecté à notre essence, et nous nous libérons de la tyrannie de notre tête. Grâce à cet équilibre, nous avons accès à l'espace où se loge notre véritable essence, un lieu où notre tête et notre cœur vivent en symbiose et en parfait équilibre ; nous éprouvons alors une communion avec notre environnement, une présence dans notre vie et une immense gratitude ; nous ne sommes plus l'image que nous nous sommes construite, mais sommes notre propre nature, ici et maintenant.

Pour y parvenir, certains utilisent la méditation, l'hypnose ou le yoga, d'autres choisissent de jouer de la guitare, de tricoter ou de marcher. L'essentiel est que cette démarche nous remplisse d'énergie, sans dépendance et sans aucun besoin de performer.

Quand le cœur parle, le cerveau exécute.

Mazouz Hacène

Séance Autohypnose GRATUITE

Cliquez ici pour la recevoir