

Qu'est ce que l' auto-hypnose ?

La manière la plus simple sans doute de définir l'auto-hypnose est de commencer par expliquer ce qu'est l'hypnose. L'origine étymologique renvoie au mot grec Hypnos, qui désignait le dieu du sommeil. Il est vrai que l'état hypnotique s'apparente à un état semblable au sommeil. Mais la comparaison s'arrête là. En effet, ce n'est que du dehors que le sujet soumis à l'hypnose ressemble à un dormeur. La différence principale entre les 2 états est que le sujet hypnotisé reste lucide et est conscient de tout ce qui se passe. Ses perceptions sont même plus aiguës que dans l'état de veille normale. Mais elles sont d'un autre ordre. Cet état ressemble d'une certaine manière à celui du rêve éveillé. La volonté et la réflexion laissent place à l'imagination et à la libre association des idées. La détente s'installe, de plus en plus profonde, autant au niveau du corps que de l'esprit. Le sujet peut parfois éprouver une sorte d'euphorie. Comme il est immobile, son esprit n'est plus mobilisé par ses sensations physiques et le sujet peut facilement fixer son esprit sur des pensées ou des sensations précises. Mais surtout, et c'est ce qui est capital dans l'état d'hypnose, qu'on a aussi appelé l'état alpha, caractérisé par un ralentissement notable des ondes cérébrales ? le sujet atteint alors un haut niveau de suggestibilité.

Les forces cachées de votre esprit Qu'entend-on par suggestibilité ? Tout simplement ceci : c'est la capacité du subconscient de recevoir une suggestion du conscient. Une suggestion orientée, préétablie en fonction des désirs du sujet. Il est important de bien saisir ce point. Car l'auto-hypnose est une technique qui permet d'entrer à volonté en contact avec son subconscient pour en libérer la formidable puissance, y puiser les merveilleuses connaissances qu'il recèle et faire en sorte qu'il travaille pour nous et non contre nous?, (comme c'est malheureusement le cas chez la plupart des individus). Il a été démontré que la plupart des gens n'utilisaient que 10 % de la capacité de leur cerveau. Certains chercheurs prétendent même que nous n'en utilisons que 4 %. L'auto-hypnose permet d'augmenter substantiellement cette utilisation et de mettre enfin à contribution, nous devrions dire à notre service, les forces cachées de notre esprit. Depuis la nuit des temps, les sages ont répété que les hommes dormaient et qu'il leur fallait s'éveiller. L'auto-hypnose permet cet éveil. Et il s'agit sans doute de la méthode la plus simple et la plus rapide pour réaliser vos buts dans la vie et atteindre le plein épanouissement de vos capacités. Simple. Vous le constaterez à la lecture de la méthode. Elle a été mise au point au fil des ans en l'améliorant sans cesse grâce aux commentaires et aux observations des sujets auxquels l'auteur l'a enseignée. En fait, elle est si simple qu'on pourrait aller jusqu'à dire que toute personne qui sait lire peut transformer sa vie grâce à l'auto-hypnose. Rapide. Dès le début, après quelques jours à peine, vous sentirez le commencement de la transformation spectaculaire qui vous attend. Et que vous attendez d'ailleurs peut-être depuis longtemps, trop longtemps. Le temps est enfin arrivé pour vous de prendre en main fermement votre destin et de contrôler les circonstances au lieu d'en être la victime. Au bout de quelques semaines, en pratiquant les exercices à raison de quelques minutes par jour, vous ne vous reconnaîtrez plus. Vous serez devenu une autre personne, la personne que, probablement, vous rêvez d'être depuis longtemps. Plus épanouie. Plus heureuse. Plus prospère. Plus aimée par votre entourage. Tenant bien en main les rênes de votre destinée. N'est-ce pas le rêve, d'ailleurs absolument légitime, de tout homme et de toute femme ? C'est donc une chance que vous lisiez ces lignes aujourd'hui et pas dans 1 an, ou dans 10 ans, car votre vie est le miroir fidèle de votre pensée. En résumé, l'auto-hypnose est la méthode moderne la plus simple et la plus efficace pour se mettre en contact avec le subconscient et utiliser sa prodigieuse puissance.

Au sujet de l'auteur

[Auto-hypnose](#) Téléchargez les ebooks gratuits et recevez chaque semaine les meilleures offres promotionnelles pour Votre Développement Personnel. [Cliquez ici](#)

Source: <http://www.webmaster-gratuit.com>