



Autoformation

Titre(s) : Initiation à l'auto-hypnose - Kevin Finel.
Editeur(s) : Toutapprendre - Weelearn.
Contient : Initiation à l'auto-hypnose - Kevin Finel. 5309.
Résumé :



Trop d'idées reçues circulent sur l'hypnose. Le mot prononcé et on imagine un hypnotiseur prenant le contrôle de sa cible en la plongeant dans un état léthargique. Rassurez-vous, ce cliché, qui a la peau dure, est loin de la réalité !

Car il s'agit d'un processus naturel du cerveau. Quand nous lisons, par exemple, et que nos pensées prennent le dessus, nous sommes absorbés dans une rêverie proche de l'hypnose.

Mais c'est de l'auto-hypnose que l'on va parler : la pratique de l'hypnose sur soi-même. L'apprentissage est simple, progressif, et se fait en toute sécurité !

En premier lieu, la pratique de l'auto-hypnose permet d'entrer dans notre inconscient, pour transformer nos réactions de tous les jours ou nos comportements ancrés. Cette formation est un véritable manuel du cerveau.

Les bienfaits de cette pratique sont considérables. Plonger dans un état hypnotique permet de réduire le stress, d'améliorer le sommeil ainsi que la concentration et la mémoire.

Nous ne le réalisons pas toujours, mais nous sommes limités par nos croyances et nos peurs. Avec l'introspection offerte par l'hypnose, il est possible de les travailler en profondeur pour dépasser nos limites !

Embarquez, serein, avec Kevin Finel à la découverte de votre cerveau !.

Sujet(s) : Conscience de soi

Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
ToutApprendre		En ligne	Autoformation		Prêt normal	En rayon		