

AUTO-HYPNOSE HUMANISTE - POUR DÉBUTANTS

Patricia d'Angeli, Olivier Lockert

Découvrez comment l'auto-hypnose humaniste peut vous aider à améliorer votre vie. Accédez à un état de conscience augmentée. Apprenez à agir sur votre corps et votre esprit profond. Utilisez de véritables protocoles hypnotiques professionnels. Pour calmer le stress, booster votre santé, mieux dormir, retrouver le moral, gagner en confiance en vous, arrêter de fumer, perdre du poids, vous sentir mieux au quotidien, etc. Une formation pratique progressive.

Ce livre est un **guide pratique** : progressivement, grâce à des **exercices préparatoires**, puis à de vraies **inductions hypnotiques**, vous découvrirez réellement l'état d'hypnose. Il présente une nouvelle manière de pratiquer l'auto-hypnose selon la méthode « humaniste », donc en **état de conscience augmentée** : il ne s'agit plus de poser des demandes à l'inconscient en espérant qu'il obtempère, mais de gagner suffisamment en conscience de soi pour « (re)prendre le contrôle » de cette partie profonde et ignorée de nous-même.

De nouvelles applications, inédites en hypnose, en découlent, ainsi que d'autres protocoles simples pour les soucis de tout un chacun. Le lecteur profite de l'expérience pratique des auteurs, hypnothérapeutes de longue date et formateurs internationaux.

Ce livre pratique est sans équivalent en langue française.

Paris

Patricia d'Angeli est thérapeute et hypnothérapeute, formée à l'analyse jungienne et spécialisée en symbolologie et psychologie profonde. Co-fondatrice de l'Institut français d'hypnose humaniste et ericksonienne, elle anime des formations sur la thérapie symbolique avancée (TSA). Elle est l'auteure de plusieurs livres à succès, dont Psychothérapie.

Olivier Lockert est hypnothérapeute, enseignant et écrivain. Fondateur avec Patricia d'Angeli de l'hypnose humaniste, Olivier Lockert dirige avec elle l'Institut français d'hypnose humaniste et ericksonienne (IFHE). Ses formations font référence en Europe et ailleurs. Il est l'auteur de nombreux livres sur l'hypnose, dont l'ouvrage de référence Hypnose, le livre Métaphores et les romans pédagogiques Créateurs de Réalité.



Réf. 65327

Précommande n° : L99120

10/09/2018

8 €

Livre Broché • 216 pages • 11 x 17,5 cm

Collection : « HypnoPoches »

Santé - Bien-être

Hypnose - Télépathie - Intuition - - 046

Hypnose humaniste
Santé
Moral
Confiance

Un guide pratique, simple, progressif et complet dans la collection best seller "HypnoPoches". 50 000 ex vendus.

Apprentissage de l'état d'hypnose humaniste et techniques thérapeutiques.

Table des matières

La première moitié du livre est dédiée à l'apprentissage progressif de l'état d'hypnose humaniste, guidée par des enseignants réputés et expérimentés, fondateurs de cette approche. Le lecteur commence par des exercices préparatoires, puis avance jusqu'aux vraies inductions hypnotiques, vérifiées par des phénomènes concrets et observables, déjà utiles au quotidien. Ensuite, les techniques thérapeutiques sont abordées, pour les domaines d'intérêt principaux : traiter les problèmes simples, nettoyer son passé, se reconnecter à ses ressources profondes, équilibrer ses aspects Féminin et Masculin en soi, faire taire sa partie critique, et autres sujets d'intérêt : le poids, le tabac, le stress, booster sa santé, retrouver le moral, mieux dormir, surmonter une addiction ou compulsions, gagner en confiance en soi, etc.

Les best de la collection :



Réf. 34199



Réf. 33813