



18 SÉANCES D'HYPNOSE & AUTO-HYPNOSE POUR DÉBUTANTS

Olivier Lockert

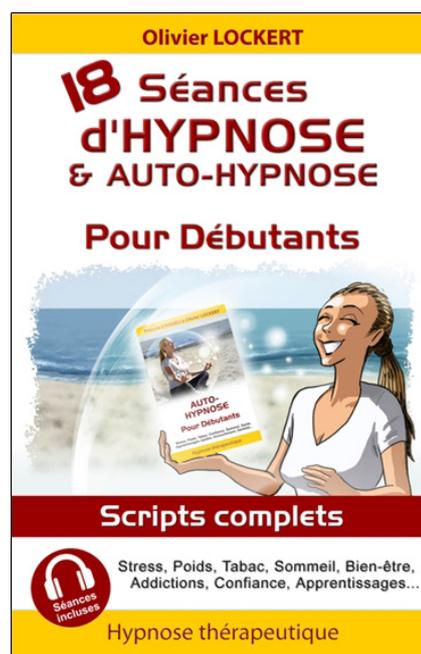
Le compagnon du livre best-seller *Auto-Hypnose pour les débutants*. Complément indispensable du livre de base, technique, vous trouverez dans cette suite des scripts complets :

- des textes d'inductions hypnotiques (phrases, métaphores) ;
- le déroulé des protocoles d'hypnose (20 à 45mn chaque) ;
- pour vous inspirer en auto-hypnose ou pour vos patients.

Vous débutez en hypnothérapie et vous cherchez des exemples de séances d'hypnose «de A à Z» ou vous voulez apprendre l'auto-hypnose ? Ce livre est pour vous. **18 textes de séances d'hypnose**. Les scripts originaux des séances à succès de Youtube, pour : gérer le stress, garder la forme, mieux dormir, chasser la déprime, gagner en confiance en soi, arrêter de fumer, retrouver la ligne, apprendre plus facilement, etc.

En lisant et en écoutant ces séances professionnelles, vous allez apprendre à libérer la magie de votre esprit !

Avec les séances d'hypnose (à télécharger).



Réf. 71763

Précommande n° : L99156

09/05/2022

8 €

Livre Broché • 224 pages • 11 x 17,5 cm



Hypnothérapeute depuis 30 ans, enseignant international en hypnose ericksonienne et en PNL, cofondateur de l'Hypnose Humaniste, Olivier Lockert dirige l'institut Français d'Hypnose Humaniste et Ericksonienne (IFHE) et est l'auteur de nombreux livres de référence, dont Hypnose et Métaphores, des best-sellers vendus dans plus de 60 pays.

Santé - Bien-être

Hypnose - Télépathie - Intuition - - 046

Hypnose
Auto-hypnose
Développement personnel
Psychothérapie

Ce livre contient 18 textes de séances d'hypnose pour débutants, sur les thèmes les plus courants.

Ecrits par le professionnel le plus reconnu actuellement, qui a lancé la « mode » de l'Hypnose en France, il y a 20 ans.

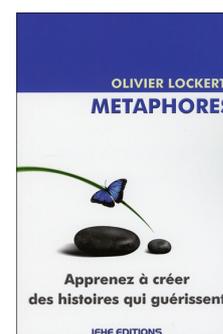
Table des matières

Introduction - **Imprégnez-vous d'Hypnose** - Exercice préparatoire - Immersion complète - Une technique passe-partout - Trouver le sommeil - Cesser de déprimer - 1/ Retrouvez le moral - 2/ Gardez le moral - Peur du dentiste et contrôle de la douleur - Nettoyer un mauvais souvenir - Se tranquilliser avant le rendez-vous - Empêcher la douleur - Stimuler son système immunitaire - 1/ Retrouvez votre calme - 2/ Libérez l'Inconscient - Gérer son stress - Apprentissage rapide - 1/ Pour l'apprentissage rapide - 2/ Les compétences physiques - 3/ Pour la rééducation physique - Retrouvez la ligne - Arrêtez de fumer - Confiance en soi - **Conclusion** - Bonnes adresses.

Du même auteur



Réf. 33671



Réf. 16887