

# Les 10 bienfaits de l'auto hypnose

Les techniques de l'auto hypnose sont une aide appréciable dans le développement personnel. Les techniques de l'auto hypnose vont vous permettre de perdre du poids, d'arrêter de fumer, de développer la confiance en soi, de surmonter la timidité, de gérer le stress.

Dans cet article vous allez découvrir pour vous permettre d'accéder au pouvoir extraordinaire qu'est l'auto hypnose.

Voici ce que vous allez découvrir:

- Ce qu'est l'autohypnose.
- Quels sont les bienfaits de cette technique.
- Et enfin, que faire avant de vous lancer dans la pratique de l'autohypnose.

## Définition auto-hypnose

L'autohypnose se différencie de l'hypnose par l'action de s'hypnotiser soi-même. Cela regroupe plusieurs techniques de relaxation, d'autosuggestion et de travail sur soi qui vont vous permettre d'accéder à un état hypnotique fréquent.

## Les bienfaits de l'auto-hypnose

Les bienfaits des techniques de l'auto hypnose sont très nombreux et il s'agit d'une méthode très puissante en termes de résultats. Cela vous permet d'accéder à votre inconscient et de communiquer avec lui dans le but de vous améliorer dans votre développement personnel.

Voici une liste des aspects de votre personnalité que vous pourrez améliorer pour progresser pour votre développement personnel grâce aux

1. - Vous débarrassez du stress.
2. - Vous détendre et vous relaxer.
3. - Retrouver la confiance en soi.
4. - Améliorer l'estime de soi.
5. - Maitriser vos émotions.
6. - Améliorer votre sommeil.
7. - Vous libérez de la timidité.
8. - Vous libérer de vos mauvaises habitudes (comme fumer, se ronger les ongles...)
9. - Et améliorer vos performances scolaires, professionnelles et physiques.
10. - Vous débarrassez de vos phobies (peur du vertige, peur des araignées et serpent...)

## Où pratiquer de l'autohypnose ?

L'auto hypnose peut se pratiquer en tout lieu. La condition essentielle est que vous devez choisir un endroit calme, un lieu où vous vous sentez bien et dans lequel vous

pourrez vous détendre profondément sans être dérangé par les bruits extérieurs. Ensuite, il vous suffit de vous installer dans une position la plus confortablement possible, afin que vous puissiez détendre profondément votre esprit et votre corps. Prenez votre temps, s'obtient progressivement et naturellement. Une fois que votre corps sera parfaitement détendu, votre esprit suivra et alors seulement votre séance d'autohypnose pourra débuter. Vous devez absolument être capable de libérer votre esprit afin de « lâcher prise ».

### **Combien de séances pour maîtriser les techniques de l'autohypnose ?**

Pour avoir une parfaite maîtrise des techniques de l'auto hypnose, une pratique régulière est conseillée. Je vous recommande d'établir un emploi du temps pour programmer vos séances d'autohypnose. Vous devez y consacrer entre 10 et 30 minutes par jour et déterminer la bonne période dans votre journée. C'est-à-dire le moment où vous pouvez être seul et surtout durant lequel personne ne viendra vous déranger.

### **Quelle position adopter pour pratiquer l'auto hypnose ?**

Cela dépend des individus, assis ou allongé. En fait, vous devez adopter une position la plus confortable possible. Souvent la position allongée permet de mieux se détendre et de se relaxer profondément.

### **Silence ou musique ?**

Encore une fois, c'est à vous de déterminer ce qui vous convient le mieux pour atteindre votre état d'auto hypnose. Toutefois une musique agréable de relaxation facilite la pratique des techniques de l'auto hypnose.

### **Exercices de respiration**

Avant de débuter votre séance d'auto hypnose, commencez par faire une dizaine d'exercices de respiration profonde. Pour cela, il vous suffit de pratiquer la respiration abdominale en effectuant de grandes respirations par le nez et de rejeter lentement l'air par la bouche. En procédant ainsi, vous allez rapidement retrouver votre calme intérieur.

### **L'autosuggestion**

C'est seulement que quand vous aurez atteint un état de relaxation profonde que votre inconscient (également appelé subconscient) sera prêt à recevoir vos suggestions pour exploiter l'immense potentiel de l'auto hypnose.

En pratiquant régulièrement et en maîtrisant ces simples techniques d'auto hypnose, vous serez capable d'entrer en état d'autohypnose de plus en plus facilement et rapidement en auto hypnose.