

AUTOHYPNOSE v2.0

POUR DEVENIR VOTRE PROPRE THÉRAPEUTE



THIERRY ZIBI, Thérapeute en Transformation de vie

SOMMAIRE

I - NOTRE INCONSCIENT

II - COMMUNIQUER À NOTRE INCONSCIENT GRÂCE AUX RÊVES

III - COMMUNIQUER À NOTRE INCONSCIENT GRÂCE À LA TRANSE

IV - LES MAINS MAGNÉTIQUES

V - LE PORTAIL

VI - SURVOLER VOTRE LIGNE DE VIE

VII – LE MENTOR

Bonus/informations supplémentaires



ATELIER ANIMÉ PAR THIERRY ZIBI



Mon parcours a commencé il y a un peu plus de 10 ans. A l'époque, j'étais très malheureux, un profond mal être m'habitait, suffisamment profond pour qu'il ne soit plus tolérable. Je me rappelle que ce n'était pas envisageable de vivre toute ma vie comme ça, il fallait que ça change !

Sur mon chemin de guérison, j'ai rencontré des psychologues, des coachs, hypnothérapeutes, énergéticiens ; Certains bons, d'autres mauvais.

J'avais dans ma vie, avec de belles réalisations tant personnelles que professionnelles. Certaines me remplissent de bonheur, d'autres de fierté.

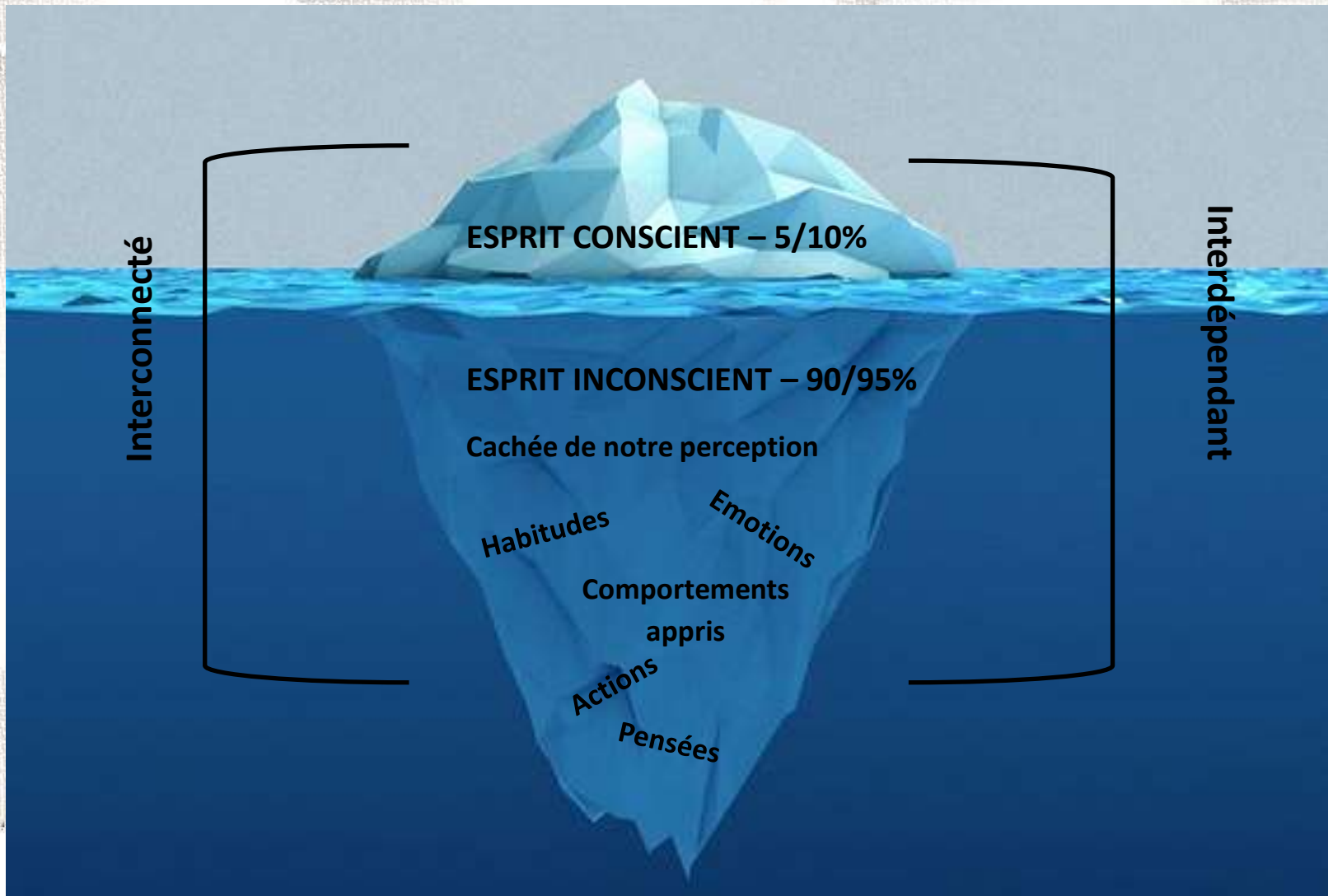
Cependant, je remarquais que c'était difficile pour moi d'avancer. Ça me demandait beaucoup d'énergie, comme si j'avais un pied sur le frein et l'autre sur l'accélérateur ! Est-ce que cette impression vous est familière ?

J'ai beaucoup travaillé sur moi, pensant que j'avais besoin de plus de confiance en moi, plus de ci ou plus de ça !

J'ai découvert que je manquais de puissance intérieure, c'est une chose de vouloir changer, aller mieux, d'être heureux, etc... et c'est une autre chose de se connecter et de libérer notre puissance intérieure, le feu sacré que nous avons en nous.



I - NOTRE INCONSCIENT



I - NOTRE INCONSCIENT

L'inconscient gère 85 % de notre fonctionnement global:

- un grand nombre de tâches complexes
- la température du corps
- Les battements du cœur
- La circulation du sang
- La digestion
- Il garde les expériences oubliés
- Il nous protège en refoulant les expériences traumatisantes
- Les habitudes, les émotions
- Il est 500,000 fois plus puissant que le conscient.

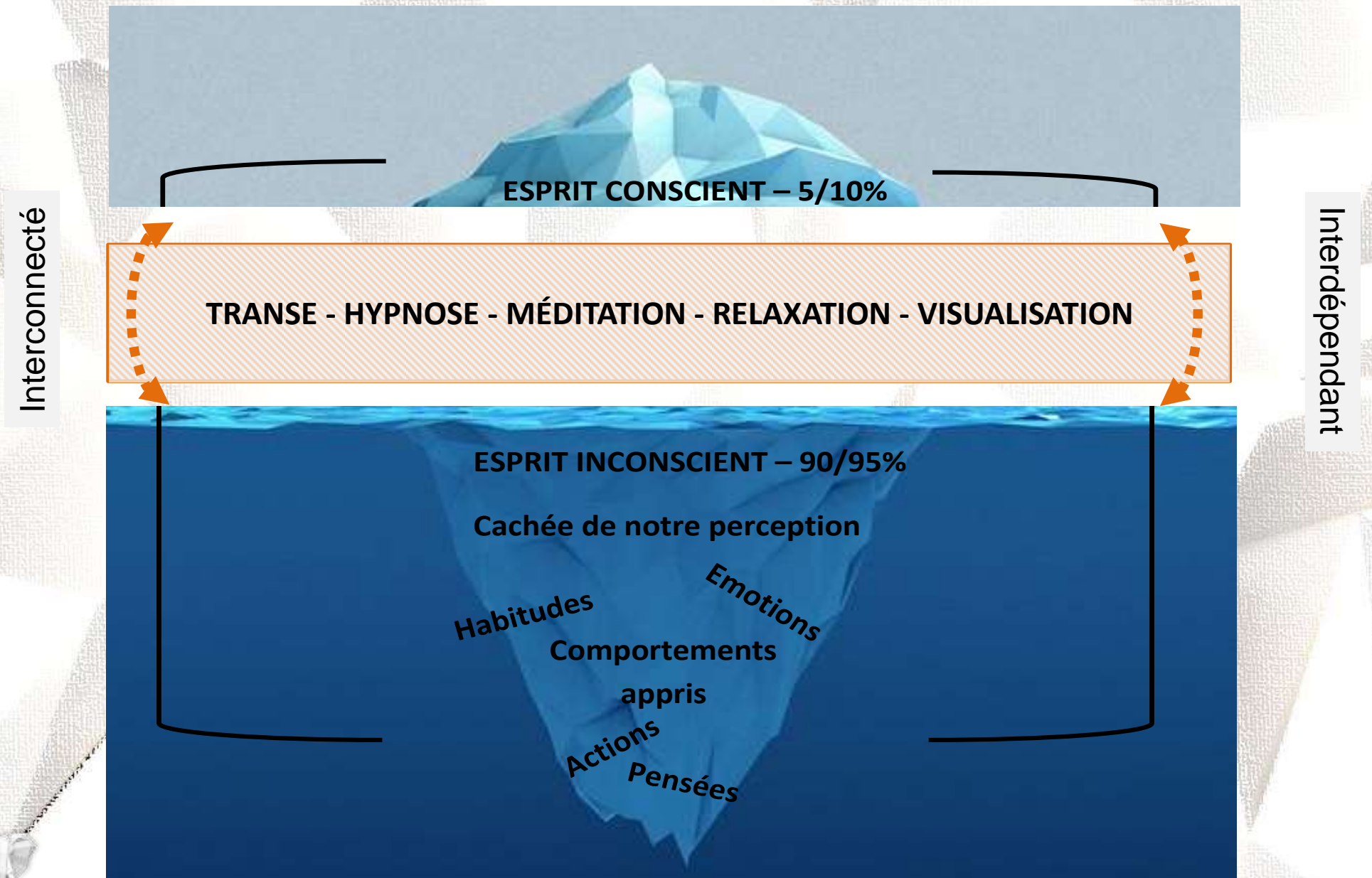
Il est votre plus fidèle et plus puissant serviteur

Pour devenir plus puissant, demandons à notre inconscient de nous aider!

Quand j'ai lu Freud, j'avais compris que notre Inconscient est notre ennemi.(H)
Ce qui est complètement faux.



I - NOTRE INCONSCIENT



I - NOTRE INCONSCIENT

LE LANGAGE DE L'INCONSCIENT

Parlons à notre inconscient comme à un enfant de 5/6 ans :

L'inconscient parle un langage simple.

Il nous parle dans nos rêves, par lapsus, par émotions, par sensation corporelle, par images

Une petite voix, une idée qui arrive tellement discrètement, on se demande d'où elle est venue !

Notre Inconscient nous obéit littéralement.

« J'ai peur de faire un accident de voiture »,

« J'ai oublié mes clés »,

« Ah...que je suis con! » (H)

Notre inconscient prend cela comme **un ordre que nous lui donnons.**

Question

Exercice:

Quelle ordre/pensée/émotion négatif donnez-vous à votre inconscient de façon régulière ?

Exemple: « J'ai pas le temps » ou « Je n'y arriverai pas » ou « je sais pas faire ça »



II - COMMUNIQUER À NOTRE INCONSCIENT GRÂCE AUX RÊVES

Posez la question à votre inconscient, le soir avant de dormir, 3 fois à haute voix:

Cher Inconscient, peux-tu me dire dans un rêve extra lucide, extra vivide, que je me rappellerais demain, quelle est l'action la plus importante pour augmenter mes revenus de 10%



III - COMMUNIQUER À NOTRE INCONSCIENT GRÂCE À LA TRANSE

1- Trouver un objectif (FORMULER POSITIVEMENT)

Exemple#1: Comment réaliser mon rapport avant 17h00

Exemple #2: J'aimerais trouver d'autres idées pour améliorer la qualité de mon service

2- Répétez 2/3 fois à voix haute votre objectif, imaginez que vous avez déjà accompli l'objectif et ressentez les émotions dans votre corps.

3- Ne pensez plus à votre objectif. Je sais que la 1^{ère} fois c'est pas facile. Nous voulons tant une réponse que nous nous accrochons à la question, mais cette étape est super importante. Laissez aller votre objectif de votre mental, car nous voulons une réponse de notre inconscient!

4- Aller en transe et laisser monter ce qui monte

Attention : Laissez monter la réponse sans la chercher – Le Bain (H)

5- À la fin de la méditation, laissez venir les pensées, les idées, les images au sujet de votre objectif. Si rien n'apparaît, ne vous en voulez pas, ça viendra un peu plus tard dans la journée ou peut être dans vos rêves, si c'est votre moyen de communication privilégié.

6- Remerciez votre inconscient pour sa collaboration.



III - COMMUNIQUER À NOTRE INCONSCIENT GRÂCE À LA TRANSE

Exercice:

Quel est votre objectif ? Formulez le positivement !

Nous allons faire l'exercice avec une transe très simple:

3 grandes respirations

Je remets mes pieds dans mes pieds et je porte mon attention à mes pieds

Je remets mes genoux dans mes genoux et je porte mon attention à mes genoux

Etc...

Conseils:

OUVRIR LÉGÈREMENT LA MACHOIRE POUR ACCÉLÉRER LA MISE EN TRANSE
OU
SE RAPPELER DE LA SENSATION QUAND VOUS ÉTIEZ AUPARAVANT EN TRANSE



IV - LES MAINS MAGNÉTIQUES

Cette technique simple consiste à prendre en considération 2 aspects qui s'opposent.

Par exemple:

- Une partie de moi souhaite se lancer en affaires, une autre partie moi me dit que c'est dangereux
- Une partie de moi veut rompre cette relation, l'autre partie a peur d'être seul
- Une partie de moi veut changer de job, mais j'ai peur et je procrastine depuis des mois
- Je veux être généreux et en même temps m'occuper de moi
- Rêver et passer à l'action

1. Chaque main représente un aspect de vous. Poser la question, quelle main représente « mon objectif » et quelle main représente la peur ou la procrastination
2. Visualisez des tubes énergétiques entre les mains, de plus en plus de tubes jusqu'à ce que vos 2 mains soient remplies de tubes.
3. Laissez les mains se rapprocher involontairement pendant que votre inconscient fait le travail
4. Les 2 mains se toucheront quand l'inconscient fusionnera les 2 dualités de votre conscience



LES MAINS MAGNÉTIQUES



V - LE PORTAIL



Notre inconscient aime les symboles

1^{ere} étape :

Définir votre objectif

2^{eme} étape

Debout ,les yeux fermés, vous allez imaginez un portail qui se trouve devant votre objectif

3^{eme} étape:

Décrire ce que vous visualisez les yeux fermés:

Comment est le portail, quelle matière ? à quelle distance?



V - LE PORTAIL

4^{eme} étape :

Avancer vers ce portail , l'ouvrir

5^{eme} étape :

Avancer pour traverser le portail

6^{eme} étape:

Visualiser ce qu'il y a après le portail, à droite à gauche, en haut en bas

7^{eme} étape:

Le ressenti, si des émotions apparaissent tapoter sur le métacarpe

Si nécessaire modifier le paysage pour qu'il soit le plus agréable

Quand la sensation est très bonne, intégrer le feeling dans son corps

Conseil:

ACCOMPAGNER CELUI QUI A LES YEUX FERMÉS DANS SON VOYAGE

L'intérêt de cette technique c'est de dialoguer avec votre inconscient via des symboles et des ressentis et modifier ce qui est nécessaire



VI - SURVOLER VOTRE LIGNE DE VIE

L'exercice consiste à voler au dessus de votre ligne de vie, de survoler tel un oiseau certaines parties de votre passé et également votre futur. L'objectif étant d'améliorer vos capacités.

1^{ere} étape:

Créer votre ligne de vie , et placer un drapeau au moment présent

2^{eme} étape

Survoler votre passé pour visiter un moment où vous vous sentiez bien, en pleine possession de vos moyens ou fier d vous

3^{eme} étape:

Downloader tout le positif, comment vous vous sentiez , l'état de conscience ,les croyances que vous aviez à ce moment là, votre état d'être et prendre tout ça avec vous

4^{eme} étape

Survoler un des moments noir de votre vie et maintenir une hauteur , c'est-à-dire voir l'événement d'en haut et à partir de cette position transférer tout le positif, toute cette lumière au vous qui vivez cet évènement négatif

5^{eme} étape

Retourner vers le présent en voyant ce qui change

6^{eme} étape

Survoler le futur et visualiser comment ça se passe pour vous dans 1 semaine, 1 mois, 6 mois, etc...



VII - LE MENTOR

Cette technique provient de la P.N.L. (Programmation Neuro Linguistique), et a été développée par Robert Dilts.

Cependant, l'essence de cette intervention remonte à bien plus loin que les années 70. Les shamans l'utilisent depuis fort longtemps.

C'est une technique très simple et extrêmement puissante.

Elle est utile pour percevoir la réalité à travers les yeux de quelqu'un d'autre ou recevoir des conseils de n'importe qui.

Êtes-vous intéressé à connaître l'attitude de Warren Buffet par rapport à l'argent ? Ou encore ce que ferait Bill Gates s'il était à votre place ? Et si vous aviez une question à poser à Buddha, ça serait laquelle ?

Peut-être que vous voudriez vous parler à vous-même quand vous auriez 2/3 ans de plus et que vous aurez réussi ce que vous venez d'entreprendre ?

Les possibilités de cette technique sont infinies.

Personnellement, je l'utilise au moins une à 2 fois par jour.

Au début, cela peut prendre 10 à 15 minutes. Ensuite cela va très vite. 5 minutes sont suffisantes pour avoir les réponses souhaitées.



VII - LE MENTOR

1- Choisir la question que vous souhaitez poser, ou l'expérience que vous souhaitez vivre ?

Exemple#1: Quelles sont les différentes actions, stratégies pour développer mes affaires actuellement ?

Exemple #2: Quelles sont les qualités d'un bon Coach ?

2- Choisir la meilleure personne dans le domaine: elle peut être vivante, décédée ou être un personnage de BD, de film (Yoda, Gandalf, Superman, le grand schtroumpf, etc..)

Exemple #1: Bill Gates

Exemple #2: Tony Robins

3- La technique en elle-même:

Prendre 3 grandes respirations abdominales et imaginez, à chaque expire que le stress, les problèmes sortent de votre corps via votre souffle.

Fermez les yeux...en fait lisez le paragraphe ensuite fermez les yeux pour le faire 😊

Au début, il est préférable de suivre cette technique debout. C'est ce que je fais d'habitude avec mes clients. Cependant après quelques fois, vous pouvez la faire assise. Je vous invite à essayer cette technique assis et debout et voir ce qui marche le mieux pour vous.

Imaginez la personne, disons Bill Gates à 1 mètre en face de vous.

Imaginez un rayon laser, (ou un fil de lumière) qui relie votre ventre à celui de Bill Gates



VII - LE MENTOR

Imaginez que Bill Gates se retourne, vous le voyez de dos et ensuite il se rapproche de plus en plus, tellement proche que vous sentez son corps collé au votre.

Ensuite, votre corps rentre dans celui de Bill Gates. Vous ajustez votre taille à celle de Bill Gates, puis votre respiration, votre posture corporelle. Vos neurones se connectent à ses neurones. Prenez un moment pour « habiter » le corps de Bill Gates.

Posez-lui la question que vous souhaitez. Attendez la réponse et débutez un dialogue avec lui si vous le souhaitez.

Reconnectez-vous à son corps si vous voyez que vous êtes dans votre tête.

Pour terminer, « ressortez » en imagination du corps de Bill Gates.

Coupez les liens avec Bill Gates en coupant avec votre imagination le rayon laser ou fil de lumière que vous avez préalablement créé à l'étape e)

Il est intéressant de poser la même question à deux ou 3 personnes différentes, par exemple Bill Gates, Richard Branson et Ray Dalio afin d'avoir un large éventail de réponses.

A vous de jouer !



MERCI

Q&A

Les Bonus en pages suivantes

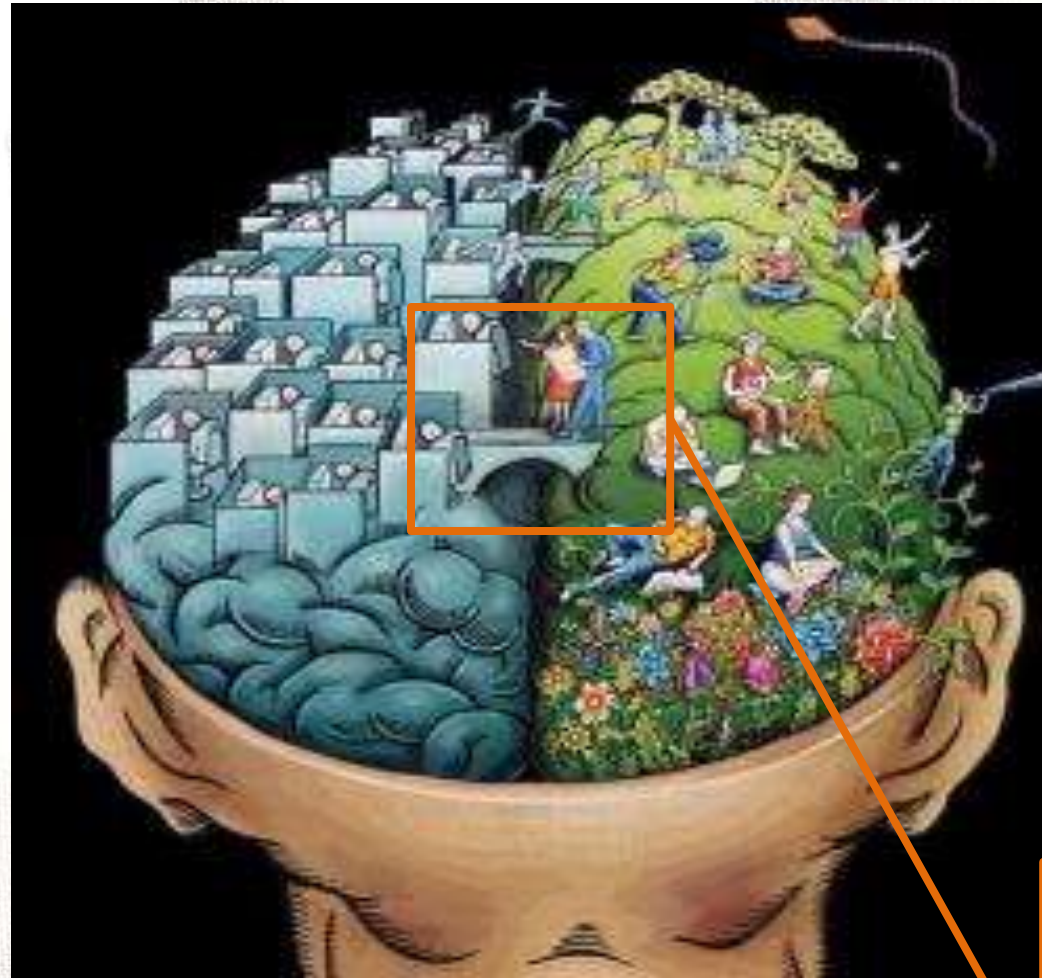


FORMATION ET COACHING
THIERRY ZIBI

L' AUTOHYPNOSE C'EST QUOI ?

CERVEAU GAUCHE

Logique
Raisonnement
Mots,
L'analyse
Factuel
Organisé, planification



CERVEAU DROIT

Créativité
Intuition
Images
Relationnel
Passion
Spontanéité

**TRANSE - HYPNOSE – MÉDITATION –
RELAXATION – VISUALISATION**

CELA AMÉLIORE LE LIEN ENTRE LES 2 CERVEAUX



L' AUTOHYPNOSE C'EST QUOI ?

Les différents types d'autohypnose

- Assis confortablement à écouter une belle musique avec la plus grande attention.
- La méditation Transcendantale: choisir un mot qui ne veut absolument rien dire et le répétez dans votre tête sans cesse jusqu'à ce qu'il deviennent un murmure.
- La méditation avec un Mantra: Le mantra est un mot ou quelques mots 'germes', porteur de SENS comme « OM NAMAH SHIVAYA » la Volonté de Servir la Plan divin.
- Le scan du corps: Assis confortablement, relaxer tous les muscles de votre corps, les uns après les autres, en partant du haut de votre tête jusqu'au bas de votre corps
- S'enraciner et énergiser le corps: Imaginez des racines sortant de nos pieds. Demandez à la terre de nourrir notre corps et imaginez des faisceaux de lumière nourrissant notre corps.
- Purifiez ses Chakras par la visualisation.
- Utilisez un programme de méditation sur l'appstore ou écouter une méditation sur youtube

Conseil:

OUVRIR LÉGÈREMENT LA MACHOIRE POUR ACCÉLÉRER LA MISE EN TRANSE



LE RITUEL DU MATIN

Pourquoi avoir un bon rituel du matin:

Pour énérgisé et préparer votre journée par rapport à ce qui est important pour vous. Calmer l'esprit, acquérir plus d'équanimité. Pour agir sur votre vie plutôt que de réagir.

La neuroscience a montré que notre cerveau fonctionne plus rapidement, peut calculer plus d'informations et il est plus dynamique les 3 premières heures suivant le réveil.

Comment rentabilisez-vous les 3 premières heures de votre journée ?

Le secret des grands patrons et top managers :

Ils travaillent tous à la maison 15 à 30 minutes AVANT de voir leurs emails ou autres actions et avant d'aller au travail

Ils se posent tous la même question: **Quel résultat je veux accomplir aujourd'hui?**
(l'objectif, le but de la journée)

80% de ceux qui ont du succès, comme Bill Gates, Steve Jobs, Oprah Winfrey, Arnold Schwarzenegger, Spielberg, Tony Robbins, Sir Richard Branson, Barack Obama, Ray Dalio, Martin Scorsese, Clint Eastwood, etc... ont mis en place un rituel du matin qui leur permet d'agir sur leur vie plutôt que de réagir.



LE RITUEL DU MATIN



Sir Richard Branson se lève avec le soleil, les rideaux restent ouverts toute la nuit, ensuite il fait le tour de son île en Kayak ...sympa comme rituel du matin ?



Barack Obama se réveille toujours 2h avant son premier rendez-vous et prend au moins 30 minutes pour lui.

Pourquoi ces personnes à l'horaire ultra chargé prennent du temps le matin ?

Parce que c'est un investissement ultra rentable !

Cela permet de mettre la qualité en avant (H)

Quel serait votre meilleur rituel du matin ?

Avez-vous un minimum de 10 mn pour vous le matin ?

La 1^{ère} étape consiste à vous demander: « comment je peux me libérer 10 minutes le matin? »

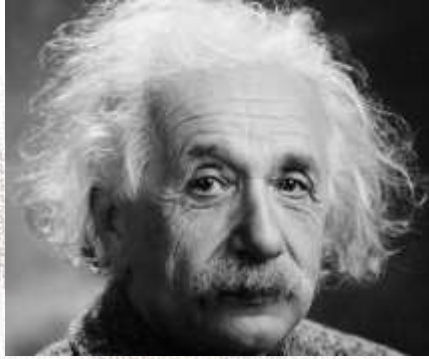
Exercice #3:

Pourrais-tu cher inconscient me donner des idées pour me libérer 10 minutes le matin ?

Et laisser monter les réponses...



LES GRANDES QUESTIONS POUR RÉSOUDRE NOS PROBLEMES



« À quoi l'univers ressemblerait si je me tenais à l'extrémité d'un rayon de lumière voyageant à la vitesse de la lumière ? »

“Si j'avais 1 heure pour résoudre un problème et que ma vie en dépendait, Je passerais les premières 55 minutes à déterminer la bonne question à se poser, et quand je connaîtrais la bonne question, je pourrais résoudre le problème en moins de 5 minutes »

ALBERT EINSTEIN



« Comment je peux devenir l'intelligence qui gère tous les ordinateurs de la planète ? »

BILL GATES

Un **PROBLEME** est une **QUESTION** à laquelle vous n'avez pas encore répondu...

