

Hypnose

Bien s'installer en 5 étapes

1 Où ?

Trouvez un lieu « protégé » et calme :

Lieu que vous connaissez bien.
Où vous vous sentez en sécurité.
Où vous ne serez pas dérangé.

Coupez la sonnerie du téléphone.

Évitez les lieux trop bruyants.

2 Quand ?

Choisissez le rythme qui vous convient :

Quotidien, 2 fois par jour, 1 jour sur 2, lorsque vous en ressentez le besoin.

Au bon moment (matin, soir, après le repas...)

3 Comment ?

Adoptez une position confortable :

Position assise, les 2 pieds posés à plat au sol, les mains posées sur les cuisses, le dos en appui contre un dossier, la tête en position indifférente.

Évitez de croiser les bras ou les jambes.

Si vous présentez des difficultés d'endormissement, la position allongée est envisageable, le risque étant de s'endormir.



4 Que faire en cas d'interruption ?

Avant de commencer la séance, incorporez à votre mental qu'une interruption peut survenir (bruit, personne).

Si elle survient, soit vous gérez le retour, soit vous reprenez la séance après l'interruption.

5 Que faire pour terminer la séance ?

Ressentez toutes les sensations de votre corps.

Étirez-vous, baillez, frottez vos mains, reprenez conscience de la position de votre corps dans la pièce.