

Hypnose Ericksonienne

L'Hypnose Ericksonienne permet de dialoguer avec son inconscient, source de ressources et limitations.

L'Hypnose Ericksonienne n'est pas de l'hypnose de spectacle, vous restez maître de vos sensations, de vos actions.

C'est un outil qui conduit le client à un état de conscience modifiée, pouvant se traduire par une profonde relaxation. Cette approche permet à la personne d'accéder à ses ressources inconscientes, ses apprentissages passés qui lui permettront d'atteindre ses objectifs.

Les demandes courantes de mes clients concernant l'hypnose sont

- transformer une habitude devenue toxique
- avoir la capacité à réguler son stress
- mieux dormir, se réveiller avec plus d'énergie
- améliorer ses performances
- se préparer à une opération
- mieux vivre avec la douleur
- dépasser des phobies
- ...

Ericksonian Hypnotherapy

Ericksonian Hypnotherapy is a form of hypnotherapy that can be conversational, and enables the client to dialogue with their unconscious, which is a reservoir of resources, managing your emotions, reactions, and body functions.

Through hypnosis the client enters a state of heightened awareness, which can be similar to deep relaxation. Once reached, the person can draw from knowledge acquired in past situations with new perspective and new connections to achieve the present desired outcome.

The most common requests for hypnosis are to:

- Transform a presently toxic habit
- Regulate stress
- Sleep more soundly, wake up energized
- Improve performances
- Prepare the unconscious for a scheduled operation
- Manage pain
- Befriend overwhelming fears