

Atteindre la liberté émotionnelle et l'instant présent

Supports utilisés : diaporama, exercices de coaching, séances d'hypnose, méditation, livret de secours, libération émotionnelle, audios

Presque tout EXERCICE est l'apprentissage d'une méthode et sera conservée sous la forme d'un audio ou dans le livret de secours.

Introduction : La notion d'unité à soi même, et à sa vie.

Qui êtes vous ?

-du point de vue de la physique quantique ?

-du point de vue de l'hypnose ?

-du point de vue bouddhique ?

Objectif : *Intégrer la notion d'unité, d'énergie, de chakras et d'esprit*

1. L'hypnose et l'auto hypnose

Qu'est ce que l'hypnose & l'auto hypnose

- Les nuances entre le conscient et l'inconscient
- Le pouvoir de la perception dans le changement personnel
- Les croyances limitantes EXERCICE

Sortir de l'inconscience du corps

- L'opposé à l'instant présent
- Comprendre les mondes intérieurs & extérieurs EXERCICE
- Sortir des habitudes
- Vous vous êtes accommodé au corps

Conditionner son cerveau et le reprogrammer

- Apprendre à entrer en état d'hypnose SEANCE + AUDIO
- L'apprentissage et les neurosciences

Objectif : Comprendre l'hypnose et savoir entrer en état d'hypnose, comprendre la reprogrammation mentale et la notion de perception.

2. Les émotions

Une émotion c'est quoi ?

- Les émotions, le mental, et vous
- La face positive et la face négative
- A quel point m'influencent-elles ?
- Laissez mourir les pensées **EXERCICE**

Repérer les émotions dans le corps

- Les émotions et les chakras
- Le corps est un guide
- L'angoisse
- L'anxiété
- Le stress
- Le rejet et le regard des autres
- La culpabilité
- La colère
- Sentir mes chakras **EXERCICE**

Lire mon émotion

- Que m'apprends elle sur moi ?
- La peur, le passé et le futur
- De quoi ais je besoin ?
- Quelle est son origine ?

Débloquer une émotion

- Les archétypes inconscients et les masques
- La polarisation **EXERCICE**
- Je sens VS je suis
- Méthode de la libération émotionnelle **EXERCICE**
- Le pouvoir des larmes
- Cerveau émotionnel et le pouvoir de la conscience

- Je suis une pizza
- Régression sous hypnose **EXERCICE**

Aller plus loin dans mes émotions

- Les émotions dans mes relations
- Le transgénérationnel

Objectif : Savoir digérer seul une émotion intense, retrouver sa source, comprendre et exprimer ses besoins et soigner les conflits intérieurs.

3. L'instant présent

La conscience du présent

- C'est la vie que je suis
- Mes choix, mes opportunités **EXERCICE**
- Le pouvoir de la méditation
- Un refuge
- Le bonheur
- Savoir ce qu'on cherche **EXERCICE**

L'impact de l'attitude positive

- Comment cultiver le positif **EXERCICE**
- N'accumulez plus de souffrance
- Le positif dans le négatif

Objectif : Vivre en conscience du moment présent, savoir le cultiver et comprendre son importance

4. Créer son avenir & sa spiritualité

Construire son futur,

- Définir ses valeurs et son énergie **EXERCICE**
- Assumer ses rêves
- Le karma & les émotions

Bâtir son identité future

- Le soi du futur **EXERCICE**
- Modifier un comportement
- Modifier un comportement avec l'hypnose
- La progression
- S'incarner, le pouvoir de l'être

Les puissances intérieures

- Le pouvoir de la volonté
- L'énergie et l'intention
- Le pouvoir du cœur **EXERCICE**
- Le pouvoir du cœur dans la construction **EXERCICE**
- Les relations énergétiques

Objectif : Comprendre la puissance de la conscience dans la création du futur, savoir choisir ses émotions et adopter le bon comportement.