

## **Hypnose basique : PEUR D'AVANCER.**

### **1. induction respiratoire**

### **2. Pont**

Accueillez cet air bienfaisant...

Et tandis que vous entendez ma voix et que votre esprit inconscient écoute, filtre les mots qui vous conviennent de ceux qui peut être ne vous conviennent pas.

### **3. Métaphore**

Tandis que vous respirez calmement je vous invite à imaginer cette peur d'avancer dans la vie.

Cela me fait penser à une épée une épée qui pourrait peut être donné la sensation d'entraver ou de mettre en danger...et pourtant, en l'observant plus attentivement, en prenant conscience de la direction qu'elle prend, chacun peut décider de sûrement ou peut être simplement s'en saisir et de l'utiliser comme une force, une alliée...

Imagine cette épée qui pourrait permettre de faire le tri, et peut être... je ne sais pas, te permettre d'évoluer même dans le noir de la nuit en enlevant les broussailles afin de dégager, de clarifier un chemin que vous souhaitez peut être explorer maintenant ou plus tard...

Vous pouvez si vous le voulez la voir comme une béquille que vous pouvez choisir d'enclouer dans le sol, à chaque fois que c'est nécessaire afin d'ajouter de l'équilibre en vous ... et qui naturellement, peut être va vous donner la possibilité grâce à votre propre force, votre propre volonté de mieux vous mobiliser et de découvrir le monde autrement sous d'autres perspectives, de franchir des obstacles qui vous semblaient insurmontables, de vous faire confiance, de découvrir ou redécouvrir autrement ce qui vous est nécessaire

Ainsi, peut être avancerez vous progressivement, à votre rythme, et ce qui vous parviendra dès lors sera bénéfique pour la suite et vous donnera la possibilité d'accepter ce qui est bon pour vous.

Il est possible que vous preniez conscience du changement éventuel qui est en train de naître ... alors, progressivement à votre rythme, je vous invite à revenir dans l'ici et maintenant, tout en gardant ce qui a été utile pour vous ... et à reprendre conscience de tout ce qui vous entoure...

