

# Subconscient et auto hypnose

## Cadeau

Bonjour,

J'ai écrit ce mini book, que vous venez de télécharger gratuitement, d'après le livre de Christian H.Godefroy :

« **S'aider soi-même par l'auto hypnose** »



J'en possède les droits, mais ce petit livre ne résume qu'une infime partie de l'ouvrage de 235 pages de l'auteur. Il est destiné à vous apporter quelques explications succinctes sur l'auto hypnose et le subconscient.

J'ai personnellement apprécié et mis en pratique le livre de Christian H. Godefroy et il me plait de partager cette découverte.

### Introduction

Chacun d'entre nous possède de formidables pouvoirs cachés au fond de son inconscient. Nous pouvons transformer notre vie à tout moment en puisant dans les prodigieuses possibilités de ce réservoir inépuisable ... à condition d'avoir la clé de ce domaine illimité, autrement dit une bonne méthode de développement personnel.

Il en est une très efficace et facile à appliquer : [l'auto hypnose](#).

### Qu'est ce que l'auto hypnose ?

Hypnose vient de Hypnos, le Dieu Grec du sommeil. Elle était déjà pratiquée en Egypte, il y a plus de 3000 ans sous le règne de Ramsès II.

L'hypnose est un **état de concentration et de relaxation** qui permet à la partie automatique et émotionnelle du comportement, que l'on appelle le

Visitez mes sites de développement personnel en cliquant sur :

[Réussir sa vie](#) et/ou [Pour un Futur Heureux](#)

# Subconscient et auto hypnose

## Cadeau

**subconscient**, d'être plus réceptif qu'à l'état normal de "veille".

L'état d'hypnose peut se comparer à un rêve, que l'on pourrait faire éveillé et qui permet **une interaction entre le mental et le corps**.

L'état hypnotique correspond à un état de concentration où la personne **garde la maîtrise de son fonctionnement physique et mental**.

L'auto hypnose **est la faculté de se mettre soi-même** en état de relaxation et de concentration. Vous apprenez à entrer en relation avec votre subconscient, en utilisant **vos facultés et ses réponses**.

**L'auto hypnose** peut aider chacun à aller puiser dans ses ressources personnelles, permettant ainsi d'agir sur ses comportements, de mobiliser et d'amplifier ses capacités, comme la créativité, la concentration ou la mémoire, de gérer son stress, de se programmer un bon sommeil, de contrôler la douleur, de booster sa motivation afin d'améliorer ses conditions de vie, de surmonter ses difficultés quotidiennes et mieux se connaître.

**N'ayez pas peur de l'auto hypnose**. C'est un phénomène naturel de relaxation, où vous êtes toujours conscient, à mi-chemin entre l'état de veille et le sommeil. Vous êtes complètement maître de vous, puisque vous maîtrisez vous-même le processus. Vous n'êtes nullement à la merci d'un hypnotiseur puisque vous êtes à la fois l'hypnotiseur et l'hypnotisé !

### **Quelle est la différence entre la conscience et le subconscient ?**

Pour simplifier disons que l'esprit humain est divisé en 2 parties :

- l'une consciente
- l'autre inconsciente

Visitez mes sites de développement personnel en cliquant sur :

[Réussir sa vie](#) et/ou [Pour un Futur Heureux](#)

# Subconscient et auto hypnose

## Cadeau

La partie consciente, active pendant la période de veille, assure la plupart des activités quotidiennes physiques et intellectuelles, comme manger, décider, travailler, etc ...

Le subconscient assure toutes les fonctions vitales de notre corps comme la respiration, la digestion et toutes les fonctions métaboliques de notre organisme, elles se font sans que nous y pensions, heureusement, sinon quel boulot !

C'est aussi notre subconscient qui emmagasine tous les événements de notre vie et sa mémoire est parfaite, il n'oublie rien, ni le bon, ni le mauvais !

Il est le siège de toutes nos habitudes et il est programmé depuis notre plus tendre enfance par notre éducation, notre milieu social, notre système de références, notre religion, sans oublier la publicité et les idées toutes faites !

Beaucoup des programmations de notre subconscient datent de notre enfance. En effet, lorsque nous sommes enfants, nous avons rarement un sens critique et les idées se gravent dans le subconscient comme dans de la pâte à modeler en imprimant le plus souvent des idées négatives dans notre subconscient d'enfant.

Il faut généralement des années pour se rendre compte de cette programmation et dans le meilleur des cas, essayer de s'en débarrasser.

### Comment fonctionne le subconscient ?

Il est souvent comparé à un ordinateur car il est programmé et il a une puissance formidable, bien supérieure à l'opérateur pour nombre de fonctions.

Comme l'ordinateur, sans programme il ne peut rien faire, mais il a une logique implacable, il accepte indifféremment toute suggestion ou tout programme et le met à exécution **aveuglément, car il n'est pas animé de libre arbitre.**

Visitez mes sites de développement personnel en cliquant sur :

[Réussir sa vie](#) et/ou [Pour un Futur Heureux](#)

# Subconscient et auto hypnose

## Cadeau

Il est donc absolument impossible pour le subconscient de ne pas être programmé, et il l'est de toutes les façons, bonnes ou mauvaises ! Des études ont démontré que, déjà au cours de la vie intra-utérine, le subconscient du fœtus ressent les angoisses de sa mère.

Le subconscient enregistre absolument tout et comme il est réactif, il réagit aux programmes qu'on lui a inculqués et qui proviennent de 2 sources :

- soi-même,
- et les autres.

Les autres sont les parents, l'école, la société, la religion, les amis ...

Toute la journée depuis notre enfance, sans le vouloir, nous sommes le récepteur d'informations que notre esprit enregistre et qui vont s'implanter profondément et durablement dans notre subconscient.

Ces graines inconscientes trouvent un terreau favorable et nous poussent à penser, parler et agir sans nous en rendre compte, sans que nous ayons pris la décision consciente.

J'exagère ? Même pas, car ce phénomène est très subtil. Beaucoup de personnes sont persuadées de disposer de leur libre arbitre alors qu'elles ne font que répéter comme des perroquets des discours mille fois entendus et accomplissent des actions stéréotypées en les croyant originales.

Les exemples les plus frappants concernent les domaines de la mode, des modes de vie et de la publicité qui cherchent, et réussissent, à nous formater, avec des subterfuges complexes qui abaissent notre niveau de vigilance et parasitent notre subconscient !

Le flot d'informations, continu et quotidien, qui se déverse sur nous diminue notre aptitude à la critique.

### Comment êtes-vous programmé ?

Malheureusement les programmations sont le plus souvent négatives, bien que la plupart des gens n'en aient pas du tout conscience. Ils pensent qu'ils

Visitez mes sites de développement personnel en cliquant sur :

[Réussir sa vie](#) et/ou [Pour un Futur Heureux](#)

## Subconscient et auto hypnose Cadeau

ne peuvent pas changer leur vie et acceptent leurs difficultés comme une fatalité.

Il est donc important de savoir comment vous êtes programmé !

Pour résumer, de 2 façons :

- Positif
- ou Négatif

Demandez-vous à quelle catégorie vous appartenez ?

Vous êtes-vous déjà demandé pour quelle raison vous agissez de telle manière devant telle situation ?

Allez au fond de vous-même avec sincérité et honnêteté et repensez à la façon dont vous avez abordé les problèmes ? N'avez-vous pas ressorti des idées toutes faites, des idées négatives qu'on vous avaient présentées comme seules valables ?

Mais rassurez-vous, aucun programme, même le plus profondément ancré, n'est irréversible.

Avec l'**auto hypnose** vous pourrez vous débarrasser de votre programmation négative dont les causes sont souvent obscures et lointaines, remontant à la première enfance et refoulées dans les méandres de votre subconscient.

### **Etes-vous prêt à libérer l'immense sagesse qui dort en vous ?**

En fait, votre subconscient est le dépositaire d'une immense sagesse, la banque de milliers d'informations, Il sait ce qui est bon pour vous, ce qui peut vous aider dans votre vie, il connaît la réponse à tous vos problèmes.

Seulement il faut que vous lui demandiez et soyez sûr que si vous savez bien vous adresser à lui, **il ne vous décevra jamais ! Il ne tient qu'à vous de le mettre à vos ordres et d'en faire votre plus sûr allié.**

Et ça marche, même si vous ignorez comment ! Pensez par exemple à

Visitez mes sites de développement personnel en cliquant sur :

[Réussir sa vie](#) et/ou [Pour un Futur Heureux](#)

# Subconscient et auto hypnose

## Cadeau

l'intuition, c'est un message que vous fait parvenir votre subconscient. Il a analysé à une vitesse prodigieuse toutes les données que vous lui avez fournies. Et en plus, il a accès à toutes les informations qui sont emmagasinées dans sa mémoire et dont vous ne vous souvenez même plus.

Ce sont peut-être celles-ci qui vous manquaient pour prendre la bonne décision ???

### Le pouvoir des mots et des images

J'ai parlé plus haut du pouvoir des mots qui s'impriment dans le subconscient et le programment positivement ou négativement. Les mots et les formulations négatives sont à bannir farouchement de votre vocabulaire. Ce sont donc des mots et des suggestions positives, simples et claires que vous devez employer pour que votre subconscient travaille pour vous. Il existe une technique hyper facile pour remplacer les pensées négatives par des pensées positives.

En plus des mots, les images ont un pouvoir formidable et renforcent les formulations verbales. En imaginant et en rêvant éveillé, on se projette dans l'avenir, en faisant comme si ce qu'on désire est déjà réalisé, en se voyant déjà ... C'est la visualisation créatrice produite par l'imagination et le subconscient se laisse prendre au jeu !

Si vous semez dans votre esprit des images de santé, de bonheur, de richesse et d'équilibre, vous réussirez à créer des circonstances positives et vous verrez ces images se matérialiser dans votre vie.

### Souhaitez-vous changer votre vie ?

Êtes-vous prêt à libérer les forces les plus puissantes qui existent en vous, les fantastiques pouvoirs de votre subconscient, et à les maîtriser à volonté ?

Vous commencerez par prendre conscience des freins qui vous gênent. Puis, à l'aide de techniques nouvelles, vous développerez votre confiance en vous,

Visitez mes sites de développement personnel en cliquant sur :

[Réussir sa vie](#) et/ou [Pour un Futur Heureux](#)

# Subconscient et auto hypnose

## Cadeau

vous améliorerez vos relations avec les autres. Vous pourrez modeler votre personnalité selon vos désirs.

Vous découvrirez comment vaincre vos problèmes d'argent, développer votre magnétisme, perdre du poids, rencontrer l'amour de votre vie, réussir professionnellement, ou vous libérer de tout ce qui vous gâchent la vie !

### Conclusion

Le subconscient est extraordinairement puissant et il a toujours le dernier mot, que sa programmation soit positive ou négative. Si vous voulez qu'il travaille pour vous, intégralement et à plein régime, vous devez l'ensemencer avec des pensées positives : bonheur, amour, succès ...

Et pour y parvenir, il existe **l'auto hypnose**. C'est une technique qui permet d'entrer en contact avec son subconscient, à volonté, pour en libérer la formidable puissance, y puiser les merveilleuses connaissances qu'il recèle et faire en sorte qu'il travaille pour nous et non pas contre nous.

Vous apprendrez à remplacer les pensées négatives qui font de vous une victime par des pensées positives qui vous permettront de prendre en main les rênes de votre destinée.

Au bout de quelques semaines, en pratiquant les exercices à raison de quelques minutes par jour, vous ne vous reconnaîtrez plus et vous serez probablement devenu la personne que vous rêvez d'être depuis longtemps.

Vous voulez en savoir plus ? Vous voulez mettre en pratique cette fantastique opportunité pour changer votre vie ?

**Rien de plus facile, vous trouverez tout dans le livre de 235 pages : « S'aider soi-même par l'auto hypnose » écrit par Christian H. Godefroy.**

Visitez mes sites de développement personnel en cliquant sur :

[Réussir sa vie](#) et/ou [Pour un Futur Heureux](#)

## Subconscient et auto hypnose Cadeau

Avec cet ouvrage, je vous fournirai un lien pour pratiquer gratuitement des séances d'auto hypnose pré enregistrées.

Tous les renseignements sont sur mon site : <http://www.futur-heureux.com>

ou sur la page de mon site : <http://www.reussir-sa-vie.com/autohypnose.htm>

Je vous le vends au prix de **15 euros**. C'est le moins cher du marché, parce que je suis très heureuse de le partager pour un prix mini avec tous ceux qui réfléchissent et agissent pour changer leur vie.

Je vous souhaite une belle réussite et une vie magnifique, remplie de joie et de bonheur.

Gisèle Kaczmarek

Si vous le souhaitez, vous pouvez m'écrire : [kaczmagis@sfr.fr](mailto:kaczmagis@sfr.fr)

Ce mini book est un cadeau que vous pouvez offrir mais vous n'avez pas le droit de le vendre et vous ne devez changer ni le texte, ni les liens.

Visitez mes sites de développement personnel en cliquant sur :

[Réussir sa vie](#) et/ou [Pour un Futur Heureux](#)