

PERDRE DU POIDS AVEC L'HYPNOSE

Si faire attention au contenu de notre assiette est incontournable pour perdre du poids, la nécessité de faire sauter les blocages qui nous empêchent de mincir et notre rapport à notre corps (et à notre poids), sans oublier la nécessité de nous Aimer, le sont tout autant.

PAR JEAN-JACQUES GARET - HYPNOTHÉRAPEUTE

Nous l'ignorons bien souvent mais le cerveau humain possède d'incroyables capacités, notamment celles de mieux nous projeter dans une vie de « mince ». Grâce aux séances de l'hypnothérapeute et par le travail de suivi individuel, nous pouvons créer des réflexes conditionnés et programmer notre cerveau pour nous désintéresser par exemple de certains aliments.

Maigrir en fermant les yeux... N'est-ce pas un peu trop beau pour être vrai ?

L'hypnose est un état de concentration intérieure pendant lequel votre cerveau confond la vie extérieure avec les images, les sons, les sensations que l'hypnotiseur vous donne. Par conséquent, il les enregistre comme réelles.

Ce sont les paroles de l'hypnotiseur qui sont la thérapie, et c'est pour cela qu'il faut être très prudent quand on choisit un hypnotiseur. En état d'hypnose, vous allez apprendre en accéléré, que ce soit pour maigrir ou pour tout autre chose, l'hypnose recrée les conditions du direct vécues par votre cerveau. Tout dépend donc de la compétence de l'hypnotiseur, à vous hypnotiser tout d'abord, puis de sa connaissance des mécanismes du cerveau ensuite, puis pour finir du sujet pour lequel vous êtes venu le voir et de comment il va l'installer dans votre cerveau sans froisser vos convictions.

C'est donc la même chose pour maigrir, l'hypnose peut progressivement rétrécir l'estomac, vous rendre indifférent à certaines nourritures, à mettre en place une routine sans effort mais aussi à tester de nouvelles attitudes dans le monde intérieur pour les adapter tranquillement à notre vie, votre vie sociale ou familiale afin de pouvoir les utiliser sans gêne dans la vie réelle.

Par quel mécanisme notre subconscient peut-il rééduquer notre comportement alimentaire ?

Les régimes ne fonctionnent que pendant la durée du régime : car on veut rééduquer, changer ses habitudes alimentaires mais c'est impossible. Votre cerveau ne sait pas désapprendre, essayez donc de désapprendre le français ou à marcher, c'est tout simplement impossible. Pour maigrir, vous allez devoir apprendre une nouvelle façon de vivre, et cela va concerner vos choix alimentaires, mais aussi l'image que vous avez de vous,

l'estime de vous, l'amour de vous, la qualité de vos amis, de votre cadre de vie...

Il va falloir apprendre de nouveaux réflexes puis les assembler en un nouvel automatisme et surtout apprendre à vous servir de ce nouvel automatisme dans la vie de tous les jours.

La méthode de MANOIR DE VALENCE, est une méthode d'hypnose assistée, j'apprends à mes clientes à se mettre de plus en plus vite dans cet état de concentration dont je vous ai parlé. En deux séances, elles sont capables d'obtenir une transe utilisable, je leur donne des enregistrements audio et au bout d'une à deux semaines, grâce à un réflexe de Pavlov basé sur un parfum et de la musique, elles peuvent retrouver cet état instantanément...

Les 5 choses indispensables pour perdre du poids ?

1. Avoir un foie qui fonctionne bien et des intestins propres ;
2. Supprimer les habitudes stressantes et les personnes toxiques ;
3. Savoir qui on est et qui on a envie de devenir ;
4. Mettre de la vie dans sa vie, de la passion, de l'enthousiasme et avoir des choix en permanence ;
5. Savoir qui on est aujourd'hui, s'aimer comme on est et être de mieux en mieux avec soi ;
6. L'amour de soi est la seule motivation qui tient à long terme ! ■■■■



Pour en savoir plus :
Jean-Jacques Garet - Maigrir
par l'hypnose !
jeanjacquesgaret.com