



Comment préparer votre séance d'hypnose Régressive QHHT

Dès lors que votre rendez-vous est fixé, le processus de connexion avec votre conscience supérieure est enclenché. Vous commencez déjà à vous préparer à votre voyage.

Répétez cette phrase plusieurs fois par jour : « J'active à présent, la connexion avec ma conscience supérieure. J'instaure ainsi un dialogue, simple et clair et je me laisse guider et porter par cette communication ».

Ainsi, vous commencerez à échanger avec la partie supérieure de votre conscience celle qui sait absolument tout de vous et à qui nous poserons toutes vos questions.

Il est possible que cette connexion se manifeste au travers de rêves, d'intuitions, ou de flashes... Vous pouvez en noter les choses qui vous semblent importantes à mentionner lors de notre entretien. Préparez votre liste de questions : classez-les par thèmes (Relations amoureuses, travail, santé, spirituel...), nous en discuterons lors de notre entretien.

Si vous pratiquez la méditation, ce sera un plus pour lâcher-prise, et vous libérer de toute contrainte et d'auto-jugement.

Je vous enverrai également une méditation guidée, qui, si vous l'écoutez régulièrement (au moins 5 ou 6 fois) vous aidera, le jour J à vous laisser aller plus facilement.

Avant la séance, aérez-vous un maximum, dans la mesure du possible, essayez d'être au contact de la nature. Méditez, écoutez de la musique relaxante, prenez soin de vous.

Veillez à avoir une alimentation saine et équilibrée au moins le jour J et celui précédent la séance. Manger minimum une heure avant notre rdv, afin de ne pas subir les effets de la digestion.

Éviter de consommer trop de café ou de thé, (ne vous privez pas d'une tasse, si vous en ressentez le besoin, mais pas plus). Ne consommez pas d'alcool, ni aucune substance pouvant modifier votre état de conscience.

Cette expérience exige que vous vous sentiez totalement en sécurité, en confiance et que vous soyez complètement libre de vous exprimer. C'est pourquoi vous devez être seul(e), et n'autoriser personne à assister à la séance. Vous pourrez, après-coup, échanger librement sur votre séance, avec qui vous le souhaitez.

Un enregistrement de la partie voyage vous sera envoyé par mail, après la séance, chaque fois que vous l'écoutez, cela réactivera et prolongera le travail effectué.

Pour les séances au cabinet : Une petite pierre semi-précieuse que j'aurais pris soin de charger en énergie, vous sera offerte, en fonction de vos besoins spécifiques et personnels. Ce petit cadeau booster d'énergie vous apportera puissance et protection.

A bientôt pour le partage de cette belle rencontre avec vous-même.

