

Technique d'Hypnose de Soins Quantiques
(Quantum Healing Hypnosis Therapy™)

De Dolores Cannon

(Canada Français)

Procédure
Supplément des notes de Procédure
© Dolores Cannon Living Trust 2015

Table des matières

Notes sur la procédure QHHT

Induction 1

Simple Vie Antérieure

Procédure pour une régression dans une simple vie antérieure

- Descendre du nuage 10
- Aller en avant : la personne se déplace sans raison dans une autre vie 15
- Déplacer la personne dans une autre vie 15
- En descendant du nuage la personne arrive au jour de sa mort 16

Contacter le Subconscient 18

Sortir de l'hypnose 20

Procédures supplémentaires

Insérer le mot clé 25

Induction avec mot clé 26

La rivière argentée cristalline 27

Induction

*Si je te disais,
« Vois un oiseau rouge »,
Pourrais-tu en voir un pour moi ?
Vois une fleur jaune.
Vois une voiture bleue.
Vois un chien et un chat.
Vois un arbre vert avec beaucoup de feuilles, et le vent qui souffle
dans les feuilles.*

*C'est la partie de l'esprit
avec laquelle on va travailler aujourd'hui.
C'est la partie de l'esprit
qui a les images
et les souvenirs.*

*C'est la partie de l'esprit
qui est active la nuit quand on dort,
puisque c'est la partie
qui a les images et les symboles
que l'on voit dans nos rêves.
C'est donc, la partie de l'esprit
avec laquelle on va travailler aujourd'hui.*

Induction

*Alors, pendant le petit moment qu'on fait ceci aujourd'hui,
N'aie aucun problème,
ni inquiétude.
Il y'aura toujours du temps pour ça plus tard
Ils seront toujours là plus tard*

*Mais, pendant le petit moment, qu'on fait ceci aujourd'hui,
ne t'inquiète de rien
et savoure cette sensation
de n'avoir rien à t'inquiéter.
Et profite de cette sensation de re-lax-a-tion
qui se répand dans le corps.
Et, pendant que la re-lax-a-tion se répand dans le corps,
s'il y a des tensions quelque part dans le corps,
elles s'envolent complètement.
Elles s'envolent complètement.
Laisse-les aller.
Laisse-les aller.
On n'en a pas besoin.
On n'en a pas besoin.
Alors, profite de cette sensation de n'avoir rien à penser.
Et profite de cette sensation de re-lax-a-tion qui se répand dans le
corps.*

Induction

*C'est un luxe que très peu de gens se permettent...
De prendre un peu de temps pour soi dans sa journée occupée
pour juste relaxer et n'avoir rien à penser.
Alors, profite donc de ce moment
et réjouis-toi de cette expérience.
Et souviens-toi que lorsque tu te réveilleras...
tu te sentiras merveilleusement bien, partout,
comme après une bonne sieste,
un sommeil agréable.
Tu te sentiras vraiment reposé(e) frais et dispos.
Et, chaque fois que tu feras quelque chose comme ceci,
ce sera toujours une expérience agréable.*

*Aussi, souviens-toi...
si tu entends des sons dans la pièce ,
ou des sons venant de l'extérieur de la pièce,
ce ne sont que des bruits naturels qui se produisent en arrière-plan.
Ils ne te dérangeront pas
et ne te distrairont d'aucune façon.
Et, si tu entends quelque chose,
ça va simplement se fondre dans l'arrière-plan.*

Induction

Maintenant, j'aimerais que tu imagines une très belle pyramide composée entièrement de lumière blanche.

Une très belle chose à voir.

*Elle brille,
elle scintille,
elle rayonne.*

Et je veux que tu places, mentalement, cette pyramide de lumière blanche

tout autour de ton corps,

et même en dessous de ton corps,

afin que tu sois complètement entouré(e) de cette belle pyramide de lumière blanche.

C'est ta protection.

La lumière blanche est une force très puissante.

Elle peut protéger de tout.

Elle restera autour de ton corps tout le temps qu'on fait ceci.

Rien ne peut t'atteindre mentalement ni physiquement.

Tu es protégé(e),

tu es en sécurité.

Tu le sais, tu le sens.

et c'est très, très bien.

Induction

Maintenant, j'aimerais que tu imagines la plus belle place (le plus bel endroit) au monde.

Ce que tu considères être, la plus belle place (le plus bel endroit) au monde.

Là, où il n'y a pas d'inquiétudes, ni problèmes.

C'est peut-être la forêt...

C'est peut-être au bord de la mer...

C'est peut-être dans un pré...

Une place (un endroit) que tu considères être beau et paisible.

Peux-tu trouver une place (un endroit) comme ça ?

Parle-moi de cette place (cet endroit).

(Obtenir une description- images, sons, odeurs, sensations. Poser des questions, répéter ce qu'ils disent.)

Y'a pas d'inquiétudes dans une place (un endroit) comme ça, c'est paisible là,

où il n'y a pas d'inquiétudes, ni problèmes...

seulement la paix et la tranquillité.

Peux-tu voir le ciel d'où tu es ? (Oui)

Regarde donc dans le ciel pour voir si tu peux trouver un gros nuage blanc et moelleux.

Je vais te demander de faire quelque chose qui pourrait te sembler un peu étrange.

Je veux que tu flottes jusqu'à ce nuage pour aller t'asseoir dessus... et, dis-moi comment on se sentirait assis sur un nuage.

Puis, tu n'as pas à t'inquiéter,

ça peut tenir ton corps, comme par magie.

Comment se sentirait-on, assis sur un nuage ?

(Obtenir une description.)

Induction

*Certains disent que c'est comme du coton ou des plumes.
Mais ça te soutient, comme par magie.
C'est très confortable, n'est-ce pas ?
Allonge-toi sur ce nuage et laisse-le absorber tout ton corps.
C'est tellement une belle et merveilleuse sensation.
C'est comme si tu ne pèses rien du tout.*

*Tu peux devenir un avec ce beau nuage.
Si tu t'allonges,
laisse-le absorber ton corps.
Si tu veux,
tu peux même envelopper le nuage autour de toi, comme avec une
grosse doudou,
et te blottir au creux du nuage.
C'est tellement une belle sensation
de confort
de protection.
Et, c'est presque comme si tu n'avais pas de corps,
en devenant un avec ce beau nuage, doux, confortable, et sécurisant.*

*Et ce nuage, il flotte dans les airs,
t'amenant avec lui,
en douceur, protégé(e),
confortablement installé(e) et en sécurité.*

Induction

*S'éloignant et flottant...
flottant et s'éloignant.
Et, ce nuage flotte au-dessus des terres,
et au-dessus des vallées,
au-dessus des montagnes,
et même au-dessus de l'océan, s'il le souhaite.
T'amenant avec lui.
En douceur, protégé(e),
confortablement installé(e) et en sécurité.*

*S'éloignant et flottant...
Flottant et s'éloignant.
Au-dessus des terres,
au-dessus des vallées,
protégé(e) et en sécurité.*

*Et, comme par magie, ce nuage
peut non seulement t'amener au-dessus des terres
et au-dessus des vallées...
il peut aussi te ramener en arrière,
et en arrière,
et en arrière,
dans le temps et dans l'espace.*

Induction

*Je demande au nuage de se déplacer et de te ramener en arrière,
en arrière,
en arrière,
dans le temps et dans l'espace, à un autre moment,
à un autre lieu
où il y'a de l'information qu'on veut trouver pour t'aider de la
meilleure façon possible.*

*Le nuage se déplace,
il te ramène en arrière,
en arrière,
en arrière.*

*Nous cherchons le temps et le lieu les plus appropriés
pour s'arrêter, regarder et examiner.*

*Le temps et le lieu les plus appropriés pour s'arrêter, regarder et
examiner.*

*Maintenant, le nuage ralenti,
il est en train de s'arrêter, au temps et au lieu les plus appropriés.
Maintenant que le nuage s'est arrêté au temps et au lieu les plus
appropriés,
je veux que tu descendes tout doucement de ce nuage,
doucement vers le bas...
vers le bas
vers la surface*

Induction

*Ça se fait tout doucement,
comme une feuille qui tombe tranquillement d'un arbre,
vers le bas, vers la surface.
Et pendant que tu descends, vers le bas,
je veux que tu me dises la toute première chose que tu vois en bas de
toi
ou ta toute première impression lorsque tu arrives, en bas, à la
surface.*

*Tu as commencé à descendre du nuage ?
Qu'est-ce que tu vois en bas de toi ?
C'est quoi la première chose que tu vois ?
Regarde autour, et vois ce qu'il y a autour de toi*

Simple Vie Antérieure

Procédure pour une régression dans une simple vie antérieure

Ceci est seulement un guide général pour une régression dans une vie antérieure, simple. Chaque régression sera différente, donc le praticien doit être souple pour faire avancer le client à travers celle-ci. Il n'y a pas de règle précise parce que vous ne savez jamais où ni quand le client va entrer en scène. Mais cette procédure couvre un grand pourcentage de cas.

Descendre du nuage

*Lorsque le client descend du nuage il peut être dans le passé, le futur ou même sa vie actuelle, ce qui sera le plus approprié pour lui. Ne jamais être pressé de les déplacer, ils sont là pour une bonne raison. Vous devez également complètement les orienter dans la scène avant d'essayer d'avoir l'histoire de leur vie. **Définissez la scène avant de définir le corps.** Ne soyez pas surpris de ce qu'ils voient ou décrivent. Ils peuvent descendre à n'importe quel moment ou endroit de la Terre. Ils peuvent aussi arriver sur une autre planète ou dimension, même du côté des esprits, sous toute forme imaginable ou inimaginable (et même en tant qu'animal ou que plante). N'essayez pas de rendre leurs réponses conformes à vos propres attentes. Simplement suivez et posez des questions, même si elles paraissent bizarres. Le subconscient a une logique qui est différente et bien supérieure à la notre. Alors là où il fait atterrir le client, il y a un plan. Faites-lui confiance, « ils » savent ce qu'ils font.*

*D'abord faites-leur décrire sur quoi ils reposent et ce qu'il y a autour d'eux. S'ils disent que c'est flou, brumeux ou peu clair, **dites-leur que cela va s'éclaircir au fur et à mesure qu'ils vont parler.** Faites-les parler tout le temps. Prenez autant de temps que nécessaire pour*

Simple Vie Antérieure

vraiment établir la scène. Ne soyez pas pressé(e) à ce stade-là.

Après qu'ils décrivent leur environnement, demandez-leur s'ils sentent qu'ils ont un corps. S'ils peuvent voir qu'ils sont dans un corps, faites-leur regarder en bas à leurs pieds pour voir ce qu'ils portent. Ensuite faites-les se concentrer sur ce qu'ils portent sur leur corps. Cela donne en général des informations sur leur sexe. Si leurs vêtements sont unisexes, alors demandez-leur : « Tu sens que ton corps est masculin ou féminin ? Jeune ou vieux ? Est-ce que tu sens que ton corps est en bonne santé ? ». Ces questions sont posées rapidement afin qu'ils répondent sans prendre le temps d'analyser. Souvenez-vous qu'on ne veut pas aller dans le cerveau gauche. Ensuite je demande s'ils portent des bijoux ou des décorations sur leur corps. Toutes ces questions vont vous donner des indications sur l'endroit et l'époque et leur statut social.

Ensuite je veux qu'ils aillent à l'endroit où ils habitent et qu'ils regardent à l'extérieur de cet endroit. Faites-les décrire.

Maintenant, comment est-ce que tu vas à l'intérieur ? Ensuite amenez-les à l'intérieur et faites-les décrire l'intérieur. Une bonne façon de savoir si quelqu'un d'autre vit avec eux est de les faire se visualiser pendant qu'ils prennent un repas. En général toute la famille sera là. Vous pouvez avoir plus d'information à propos de l'époque, de l'endroit etc... par la nourriture qu'ils mangent.

Maintenant sais-tu ce que tu fais dans la vie ? » A certaines époques il se peut qu'ils ne comprennent pas le terme « travail » ou « occupation », alors je leur demande comment ils occupent la majeure partie de leur temps et de se décrire pendant qu'ils le font.

Simple Vie Antérieure

Arrivés là, nous avons une assez bonne idée de qui est cette personne. Nous avons le lieu et la liste des personnages. Maintenant nous sommes prêts à aller dans l'histoire. Sinon, ils pourraient passer la séance entière à décrire leur vie quotidienne. 90% des vies antérieures seront ternes, ennuyeuses, banales. Ce que j'appelle des vies à « ramasser des patates ». Cela signifie faire des tâches simples et ordinaires. Même aujourd'hui à notre époque il y a beaucoup plus de gens avec des vies ordinaires, que ceux qui ont leur nom dans les journaux. Même si la vie est simple et ennuyeuse, elle contient quelque chose que le subconscient veut que le client sache. Ce sera quelque chose qui explique ce qui se passe dans leur vie présente, même si ça n'a pas de sens pour le praticien. Continuez. Tout cela s'expliquera lorsque vous arriverez à la part du subconscient.

Ensuite demandez-leur de quitter cette scène qu'ils ont regardée et faites-les avancer jusqu'à un jour important. Fermez toujours une porte avant d'en ouvrir une autre.

*Maintenant, quitte cette scène, et nous allons passer à un jour important de cette vie. Une journée que tu considères comme importante où quelque chose se passe. Nous sommes maintenant arrivés à un jour important. Qu'est-ce qui se passe ?
Que vois-tu ?*

Simple Vie Antérieure

*Laissez-les raconter l'histoire et posez beaucoup de questions pour que ça avance continuellement. En général je les fais avancer jusqu'à **trois jours importants**. Si cette vie-là est excitante, intéressante et que quelque chose se passe, vous devrez **peut-être les déplacer plus de trois fois pour avoir l'histoire entière**. Mais normalement trois jours entiers sont suffisants. S'ils disent qu'ils ne voient plus rien lorsqu'on les déplace, que **tout est noir**, alors cela veut dire qu'ils sont morts et qu'il n'y a rien d'autre à signaler. Puisque c'est vital qu'ils passent à travers l'expérience de la mort, je les déplace alors en arrière jusqu'à la dernière scène qu'ils ont vue et je les réoriente en posant de nouvelles questions.*

***Ensuite je leur demande d'avancer jusqu'au dernier jour de leur vie.** Je leur dis qu'ils peuvent le regarder en tant qu'observateur s'ils le veulent. Ils ne sont pas obligés de l'expérimenter.*

Maintenant, tu vas quitter cette scène, et allez au dernier jour de cette vie que nous observons. Tu peux, si tu le souhaites, observer ce dernier jour de manière détachée, comme un observateur si tu le souhaites.

Nous sommes au dernier jour de ta vie dans la vie que nous regardons. Que se passe-t-il ? Que vois-tu ?

S'ils expérimentent n'importe quel symptôme physique je les enlève pour qu'ils puissent en parler.

Tu n'auras aucune sensation physique. Tu peux en parler librement et naturellement.

Simple Vie Antérieure

Ensuite vous pouvez les faire passer à travers l'expérience de la mort.

J'aime accélérer ce processus (après qu'ils ont décrit ce qui se passe) en disant

Maintenant, tout ce qui s'est passé est passé, et tu es maintenant de l'autre côté. De là, tu peux regarder en arrière sur l'ensemble de cette vie et l'observer sous un angle différent.

Ensuite je leur dis cela

Chaque vie a une leçon, et un but. Quand tu observes cette vie, qu'as-tu appris de cette vie ?

Après avoir donné leur réponse à cette question, demandez-leur,

A ton avis, qu'elle était le but de cette vie ?

Une fois qu'ils sont passés à travers la mort vous pouvez les amener du côté des esprits. Des fois ils y vont spontanément. Vous pouvez l'explorer si vous le désirez. Je préfère aller au subconscient pour que nous puissions guérir et obtenir les réponses à leurs questions.

Simple Vie Antérieure

Aller en avant :

La personne se déplace sans raison dans une autre vie.

Quelques fois lorsque vous déplacez la personne vers un jour important, ils passeront soudain dans une toute autre vie. En général vous pouvez déterminer cela grâce à des questions. Lorsque cela se produit cela signifie qu'il n'y avait plus de jour important à explorer dans cette vie-là. Ensuite le praticien doit faire un choix. Continuez-vous avec cette vie dans laquelle ils ont « sauté » ou les ramenez-vous à la vie précédente pour les faire passer à travers l'expérience de la mort ? Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Cela dépend juste d'où vous pensez que le plus d'informations peuvent être obtenues.

Déplacer la personne dans une autre vie.

Si la vie est courte et que rien ne se passe dans cette vie, vous pouvez avoir le temps de les déplacer dans une autre vie. Vous leur demandez

Eloigne-toi de cette scène, laisse cette personne là pour continuer son chemin. Tu peux te déplacer en avant ou en arrière pour trouver un autre temps et un autre lieu qui pourraient t'apporter des informations utiles. Tu es maintenant dans un autre temps et un autre lieu. Que vois-tu ? Que se passe-t-il ?

Normalement lorsqu'ils arrivent dans une 2^{ème} vie, quelque chose se passe, de sorte que vous n'avez pas besoin de faire le processus d'orientation qui était nécessaire dans la première vie.

Simple Vie Antérieure

Vous demandez simplement ce qui se passe et ce qu'ils font.

Le nombre maximum de vies que je vais explorer de la sorte est trois et seulement si elles sont courtes. Souvenez-vous que la partie la plus importante de cette technique est de se connecter avec le subconscient et que la thérapie se fasse.

Normalement une vie prendra la séance entière, mais si elle est courte vous pouvez les faire traverser une autre. Lorsque vous arriverez au subconscient vous serez surpris de découvrir que les deux ou les trois formeront un modèle (pattern) qu'« ils » voulaient que la personne voit. Leur logique est incroyable. « Ils » savent toujours ce qu'« ils » font.

En descendant du nuage la personne arrive au jour de sa mort.

Quelques fois le client descend du nuage et arrive le jour de sa mort. Cela peut vous surprendre car ils peuvent soudain expérimenter une mort traumatisante. Ils peuvent serrer leur poitrine et dire « on vient de me tirer dessus » ou serrer leur gorge et dire entre deux halètements à la recherche d'air, qu'ils ont été pendus ou étranglés. La première chose, bien sûr, et de faire en sorte qu'ils se sentent bien.

Tu n'auras aucune sensation physique. Tu peux en parler et expliquer ce qui se passe. Tu peux observer ce dernier jour de manière détachée, comme un observateur si tu le désires.

Simple Vie Antérieure

N'éloignez jamais la personne de la scène parce que VOUS vous sentez mal à l'aise ou effrayé. Le subconscient les a amené là pour une bonne raison, vous devez donc continuer et trouver quelle est cette raison. Une fois qu'ils peuvent parler objectivement à propos de ce traumatisme, faites-les décrire ce qui se passe. Bien-sûr si vous arrivez au jour de leur mort, cela n'aidera pas d'essayer de les faire avancer, parce que cette vie-là est terminée. Je les fais se déplacer en arrière pour qu'on puisse comprendre comment ils se sont retrouvés dans cette situation, je dis,

Revenons en arrière, avant que cela ne se produise, et voyons ce qui t'a amené dans cette situation. Nous revenons en arrière maintenant et tu peux me raconter ce qui se passe. Tu y es maintenant. Que se passe-t-il ? Que vois-tu ?

Puis progressez à travers cette vie jusqu'à ce que vous retourniez à la scène de la mort. De cette façon vous obtenez de l'information, et très peu d'orientation est nécessaire car nous sommes déjà dans l'histoire.

***Souvenez-vous, votre rôle le plus important est celui d'un questionneur insistant.** Les questions sont extrêmement importantes et vous devez en poser sans cesse. Aussi vous devez les poser de la bonne façon pour obtenir les réponses. Cela viendra avec la pratique.*

Contacter le Subconscient

Procédure pour contacter le Subconscient

Avant de contacter le subconscient, vous devez séparer les deux vies.

Maintenant éloignons-nous de cette vie en dérivant. Nous dérivons et flottons loin de cette vie et nous laissons ce.tte femme/homme là-bas continuer sur son propre chemin. Elle/il trouvera la paix, elle/il trouvera ce qu'elle/il est supposé(e) trouver. Nous la laissons continuer sur son propre chemin. Elle/il trouvera la paix, elle/il trouvera ce qu'elle/il est supposé(e) trouver. Nous la/le laissons là-bas continuer sur son propre chemin. Maintenant je veux que toute la conscience et la personnalité de _____ revienne à nouveau dans son corps et intègre à nouveau complètement son corps.

Puis-je parler au subconscient de _____ s'il vous plait ?

Ai-je la permission de parler au subconscient de _____ s'il vous plait ? (Oui)

Je respecte la puissance du subconscient, parce que je sais que le subconscient prend soin du corps de _____ et fait un très bon travail.

Je sais également que le subconscient possède toute la mémoire de tout ce qui est arrivé à _____ dans cette vie-ci et dans toutes les vies qu'elle/il a vécu. Ainsi je respecte la puissance du subconscient et je demande toujours la permission de lui parler et de lui poser des questions. Ai-je la permission de poser des questions?

Contacter le Subconscient

Je sais qu'aujourd'hui le subconscient aurait pu montrer à _____ de nombreuses vies différentes.

Vous avez choisi de présenter cette vie à _____. Pourquoi avoir choisi cette vie-là ?

*Laissez-les expliquer puis demandez,
En quoi cela concerne-t-il sa vie d'aujourd'hui ?*

(Liste de questions du client)

Enfin, avez-vous un message particulier à laisser à _____ ?

Sortir de l'hypnose

Procédure pour ramener une personne

Maintenant, je demande au subconscient de retourner à l'endroit où il appartient avec beaucoup d'Amour et un grand remerciement pour toutes les informations qu'il a apportées à _____ aujourd'hui.

Je sais qu'elle/il saura apprécier cela avec beaucoup de respect, de confiance et d'amour....

Et je veux que les entités de cette(es) vie(s) précédente(s) avec lesquelles nous parlions retournent également dans le passé, la où elles appartiennent.

Avec beaucoup d'Amour et un grand merci pour toutes les informations qu'elles nous ont apportées.

Et rappelle-toi que toutes les choses que tu regardais sont du passé, elles appartiennent au passé et nous les laissons dans le passé.

Nous les avons ramenées uniquement dans le but d'apprendre, d'avoir des informations et de l'aide qui s'applique à cette vie actuelle.

De cette façon elles sont précieuses et ont une grande importance.

Et quand _____ écoutera cet enregistrement et passera en revue ces informations et en comprendra le sens, elle/il ne sera pas dérangé(e) de quelque manière que se soit, mentalement ou physiquement.

Sortir de l'hypnose

C'est très important.

Elle/il ne sera pas dérangé(e) de quelque manière que se soit, mentalement ou physiquement.

** (Option : insérer le scénario du mot clé ici puis continuez le compte à rebours. Voir page 26 du script)*

Maintenant, je veux que toute la conscience et la personnalité de _____ revienne à nouveau pleinement et réintègre son corps complètement.

Maintenant toute la conscience et la personnalité de _____ sont une fois de plus entièrement intégrées dans son corps, remplaçant toutes les autres parties avec lesquelles nous parlions précédemment.

Maintenant, je veux que _____ remonte, remonte, remonte à travers le temps et l'espace et s'oriente vers ce jour actuel.

Aujourd'hui nous sommes le _____ (Date)

Tu es allongé(e) ici dans ce lit au _____ (Adresse) et tu viens de vivre une expérience très intéressante.

Et je tiens à te rappeler que la vie actuelle que tu vis, maintenant, est la vie la plus importante de toutes, parce que c'est celle sur laquelle tu es concentré(e) à l'heure actuelle.

Sortir de l'hypnose

Toutes les informations que nous pouvons trouver de cette manière sont précieuses, mais elles ne te dérangeront pas en aucune façon, mentalement ou physiquement quand tu les comprendras et les mettras en place.

Cela est très important.

Cela ne te dérangera en aucune façon.

Maintenant, dans un instant, je vais compter jusqu'à 10.

Et au nombre 10, tu seras bien réveillé(e) et tu te sentiras parfaitement bien dans tout ton corps, comme si tu avais fait une bonne sieste, un sommeil très agréable.

Tu te sentiras vraiment reposé(e) et rafraîchi(e).

Chaque fois que tu feras cela, ce sera toujours une expérience agréable.

Maintenant suis-moi jusqu'à ce que nous arrivions au nombre 10, et tu seras complètement éveillé(e), te sentant tout simplement merveilleusement bien, partout.

(Note : vous n'utilisez pas votre « voix d'induction » sur ce compte à rebours. Vous parlez plus fort et plus rapidement au fur et à mesure que vous faites le compte à rebours. Le but est de les ramener à la conscience et complètement dans leur vie présente)

Sortir de l'hypnose

1, 2... tu commences à respirer un peu plus vite, le sang commence à circuler un peu plus vite parce que tu commences maintenant à te réveiller.

3, 4... tu commences à prendre conscience de ton corps physique. Très conscient(e) de ce corps physique.

Tu peux commencer à bouger les bras et les jambes pour réveiller les muscles afin de faire circuler le sang, car c'est fatiguant de rester allongé dans la même position comme ça.

Nous pouvons faire bouger ce corps à nouveau parce que tu es bien conscient(e) de ton corps physique, tu te concentres dessus parce que tu commences maintenant à te réveiller.

5, 6... tu commences à prendre conscience des sons dans cette pièce et des sons à l'extérieur.

Très conscient(e) de ton environnement physique.

Tu es orienté(e) de retour ici en ce moment et à cet endroit. Et tu commences maintenant à te réveiller.

7, 8... tu te réveilles maintenant très agréablement, très agréablement.

9, 10... complètement réveillé(e). Complètement réveillé(e). Tu te sentant parfaitement bien, partout.

Sortir de l'hypnose

Premières questions à poser au patient après le compte à rebours :

- 1. Comment te sens-tu ?*
- 2. D'après toi combien de temps as-tu passé allongé(e), longtemps ou pas longtemps ? (lui dire l'heure qu'il est)*
- 3. De quoi te souviens-tu ?*
- 4. S'ils disent qu'ils se souviennent de tout dire :
Dis-moi ce dont tu te souviens – puis laissez-les répondre sans interrompre.*

Compter environ une demi heure pour un retour complet. S'assurer qu'ils peuvent marcher, conduire etc...

- Leur dire d'ECOUTER l'enregistrement encore et encore : seul et pas dans la voiture (car ils pourraient retourner sous hypnose)*
- leur dire de MANGER quelque chose (pour bien revenir sur terre)*
- se coucher à une heure normale (pas tout de suite après la séance)*

Insérer le mot clé

Procédure pour insérer le mot clé

Le mot clé est inséré juste avant de les ramener à la conscience et juste après avoir demandé au subconscient de se retirer. A ce moment-là ils sont encore dans un état hautement influençable. Je permets toujours au client de choisir le mot (ou mieux deux mots) au lieu de leur donner moi-même un mot.

Veux-tu refaire cela une autre fois ? Voudrais-tu travailler dans cet état encore une fois ? (Oui). De façon à permettre de retourner dans cet état de relaxation merveilleux et paisible, pourrais-tu me donner un mot ou deux que je pourrais te dire pour te permettre, avec ton accord, d'entrer dans cet état de relaxation merveilleux et paisible ?

Ils disent en général un mot. J'aime avoir deux mots car il y a ensuite moins de chance que vous le disiez par accident. Et j'aime qu'ils choisissent le mot plutôt que de dire « voici le mot que j'utiliserai » pour les mettre sous hypnose à nouveau. Ils ont plus la sensation d'être en contrôle s'ils le choisissent eux-mêmes. En général je leur laisse choisir deux mots. Des fois, s'ils n'arrivent pas à trouver un mot j'utilise les mots Rose Bleue. Donc j'utilise cela dans mon exemple ici. Ils me disent les mots qu'ils veulent que j'utilise. Je les répète.

Les mots que tu veux que je dise sont Rose Bleue ?

Induction avec mot clé

Procédure pour faire l'induction avec le mot clé

La prochaine fois que vous travaillerez avec le patient, une fois allongé sur le lit et prêt à commencer, dites,

Es-tu prêt et d'accord pour y aller ? (oui)

Alors avec ta permission et seulement avec ta permission, je vais dire les mots que tu m'as donné pour te mettre dans un état de relaxation merveilleux et paisible. Blue Rose.

(Répéter le mot plusieurs fois avec votre voix d'induction et regardez les signes du corps pour voir quand ils atteignent l'état approprié).

Souviens-toi, chaque fois que je te dis les mots Rose Bleue ; tu iras immédiatement dans cet état de relaxation merveilleux et paisible et nous voyagerons ensemble pour trouver les réponses à beaucoup de choses. Souviens-toi, les mots sont comme magiques. Rose bleue... Rose Bleue... Rose Bleue.

Lorsque vous voyez que le client a atteint l'état de transe approprié, alors placez la pyramide de lumière blanche protectrice autour d'eux (page 4). Vous êtes ensuite prêt pour commencer ou continuer n'importe quel travail que vous désirez continuer. L'induction n'a besoin de rien de plus.

La rivière argentée cristalline

(Si vous n'arrivez pas à contacter le subconscient du client)

Dolores Cannon – Méditation de la rivière argentée cristalline

Je veux que tu visualises une magnifique rivière argentée cristalline ; comme une rivière d'argent et de cristal, elle scintille, elle brille, c'est très beau.

Je veux que tu voies cette magnifique rivière argentée cristalline entrer en toi par le chakra couronne (au sommet de ton crâne).

Maintenant nous allons la déplacer vers le bas à travers les chakras dans le corps.

Pendant qu'elle descend à travers les chakras, la rivière d'énergie va s'étendre à travers toutes les cellules.

Elle descend à travers le chakra du 3^{ème} œil, en envoyant de l'énergie de guérison qui se diffuse dans toute la tête, dans chaque cellule de cette zone et elle descend à travers le chakra de la gorge, en envoyant de l'énergie de guérison qui se diffuse dans tout la zone de la gorge.

Tu peux sentir l'énergie, une énergie magnifique et paisible. Tu sais qu'elle guérit lorsqu'elle traverse le corps.

Maintenant elle se déplace vers le chakra du cœur et elle envoie de l'énergie à toutes les cellules dans cette partie du corps.

La rivière argentée cristalline

L'énergie de guérison descend vers le chakra du plexus solaire et envoie de l'énergie de guérison à toutes les cellules de cette partie du corps

La rivière d'énergie de guérison descend vers le chakra sacré et elle envoie de l'énergie de guérison à toutes les cellules de cette partie du corps.

Maintenant l'énergie de guérison descend vers le chakra racine et elle envoie de l'énergie de guérison à toutes les cellules de cette partie du corps.

Tu peux sentir l'énergie de guérison se déplacer à travers toutes les cellules du corps. C'est merveilleux, paisible et possède un grand pouvoir. Elle guérit tout ce qu'elle touche. Elle se déplace à travers toutes les cellules du corps.

Le corps a toute l'énergie nécessaire pour rester en équilibre et en harmonie. Tout le surplus d'énergie dont le corps n'a pas besoin pour fonctionner en équilibre et en harmonie complète sort à travers les jambes et les pieds.

Tout ce dont le corps n'a pas besoin sort à travers les jambes et les pieds. Tout cela est transmis au Monde comme surplus d'énergie utilisable par n'importe qui.

Maintenant le corps est en complet équilibre et complète harmonie. Tu as un bon corps. Tu as un corps fort. Tu as un corps en parfaite santé et ton corps fonctionne en complète harmonie et dans un équilibre complet, il fonctionne absolument parfaitement. Cela est comme cela et c'est comme cela que ça doit être.