

PROPOSITION ATELIER AUTO-HYPNOSE & DOULEUR



N°1

Avec 4 techniques sur 3 ou 4 séances d'1 heure, cet atelier vous permettra d'apprendre quelques techniques de gestion des douleurs par l'auto-hypnose et ainsi de pratiquer chez vous régulièrement, à votre rythme, en toute autonomie.

- Apaiser les douleurs en attendant le rdv chez le spécialiste
- Apaiser et gérer les douleurs chroniques (arthrite) ou les suites de maladies lourdes
- Se libérer des douleurs aiguës ponctuelles et dont la source est connue
- Reprendre ce qui vous appartient : amour, bienveillance, gratitude
- ...

1/ DIALOGUER AVEC SA DOULEUR & MÉTHODE « TPA »

- recueillir des informations symboliques
- s'ouvrir et s'accueillir pour diminuer les gênes
- et ainsi apprendre à les gérer

2/ SYMBOLISER SA DOULEUR, TRAVAILLER LES PERCEPTIONS

- projection et perception
- transformation
- test

3/ GÉRER LA DOULEUR AVEC SON ENFANT INTÉRIEUR

- « faire comme si ... » et imaginer
- se connecter avec l'une des sources possibles de ses douleurs chroniques
- s'écouter et s'accueillir
- laisser remonter les émotions

4/ APAISEMENT PAR UNE RESSOURCE CURATIVE – EX DU GANT MAGIQUE

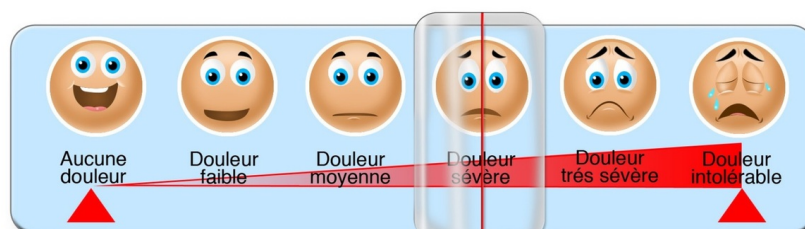
- « faire comme si... » puis imaginer
- pour s'apporter une ressource apaisante
- mettre en place le principe du « médicament magique »

NB /

- Les résultats dépendent de l'investissement que vous allez y mettre
- Alors :

avec

et



entraînez vous

« patience »

« persévérance »