



# Hypnose Spirituelle

## Consignes de préparation

### Ne surchargez pas votre horaire

Il est conseillé, dans la mesure du possible, de ne rien planifier de trop exigeant pour cette journée afin d'arriver frais et dispo à votre rendez-vous et de pouvoir, ensuite, vous relaxer pour bien intégrer les apprentissages et découvertes que vous allez effectuer durant votre session.

### Préparez votre corps

Il est sage également de bien manger et de ne pas consommer de caféine avant la rencontre pour ne pas nuire à la relaxation physique et mentale nécessaire au processus. Je vous conseille également de vous abstenir de consommer de l'alcool la veille de votre session.

### Tenue vestimentaire

Je vous conseille de porter des vêtements amples et confortables.

### Préparez votre esprit

Quels sont vos objectifs pour cette session? Est-ce qu'il y a quelque chose de spécifique que vous désirez comprendre? Est-ce qu'il y a certains changements que vous souhaitez effectuer dans votre vie ou des aspects de vous-même que vous aimeriez améliorer?

Faites votre liste de questions (5 à 10) et ramenez cette liste pour la séance.

### La méditation et autres techniques similaires

Toute technique qui favorise la relaxation du mental telle que la méditation, le yoga, la sophrologie, l'auto-hypnose, etc. aident à développer un état propice et sont conseillées à ceux et celles qui sont intéressés par ces pratiques.

### Sessions en privé

Veillez noter que toutes les sessions sont effectuées en privé. Il n'est pas possible pour un partenaire ou un ami d'assister à une session car leur présence peut influencer votre capacité à entrer en transe, ou peut vous rendre inconfortable à partager de l'information de nature privée qui peut émerger pendant votre session. Toutefois, toutes les sessions sont enregistrées et je vous remettrai une copie de l'enregistrement lors de votre session. L'enregistrement et le contenu de la session vous appartiennent. Libre à vous de choisir si vous voudrez ou non en partager des éléments avec vos proches.

### Clé USB

Je vous suggère d'apporter une clé USB au rendez-vous. Je pourrai ainsi y verser une copie de l'enregistrement de votre session.