



# HYPNOSE MODERNE

## GÉRER LES CRISES D'ANGOISSE

### Vous sentez l'angoisse monter au fond de vous ?

L'anxiété est une forme d'inquiétude désagréable mais normale tant qu'elle ne se répercute pas sur votre vie quotidienne. Mais parfois elle devient permanente ou se transforme en véritable crise d'angoisse. Dans ce cas, il faut agir.

L'angoisse est la forme ultime de l'anxiété. Elle se manifeste sous forme de crises d'anxiété sévère, que l'on appelle aussi des attaques de panique ou des crises d'angoisse. L'angoisse peut être définie comme un malaise psychique, pouvant avoir des manifestations physiques, causée par une grande anxiété ou le sentiment d'un danger imminent.

Ce programme a pour but de vous apprendre comment reprendre de manière efficace et quasi-instantanée le contrôle sur vos crises d'angoisse.

- Faire baisser le niveau de votre angoisse de manière significative, jusqu'à disparition complète ;
- Calmer en douceur vos émotions ;
- Retrouver le calme intérieur ;
- Mettre à distance les pensées envahissantes ;
- Retrouver le pouvoir sur votre vie ;
- Trouver en douceur les déclencheurs de vos crises ;
- Les désamorcer à votre rythme pour retrouver une vie sans angoisses.



# HYPNOSE MODERNE

Ce programme est fait pour vous si :

- Vous ne supportez plus ce calvaire des crises d'angoisse ;
- Vous évitez certaines situations par peur de déclencher une crise, vous ne supportez plus les remarques incessantes de vos proches sur vos réactions de peur et d'angoisse ;
- Vous vous sentez totalement incompris(e) ;
- Vous perdez totalement confiance en vous ;
- Vous voulez retrouver le pouvoir sur votre vie.

1ère séance de 2h00 + 4 séances de 1h30

Prix : 897 Fr.