



HYPNOSE MODERNE

GÉRER LES PENSÉES INTRUSIVES

Qui n'a pas ruminé, été obsédé par des pensées, ou a eu des difficultés à dormir car des idées, bonnes ou mauvaises, l'en empêchaient ? Combien de fois avez-vous souhaité arrêter de penser, de vous questionner ?

Combien de fois vous êtes-vous retrouvé à créer des scénarios, parfois catastrophes, sans pouvoir cesser malgré toute votre bonne volonté ?

Les ruminations, les pensées obsessionnelles ou en boucles provoquent souvent des troubles anxieux. Plus vous ruminez (on entend par ruminations le fait de n'avoir de cesse de penser à quelque chose en se posant un tas de questions), plus vous alimentez vos ruminations et moins vous trouvez de réponses aux questions et plus cela entraîne du stress, de l'anxiété.

De plus, en neuroscience il a été démontré que le cerveau ne faisait pas toujours de différence entre le réel et l'imaginaire.

Donc, lorsqu'on laisse les pensées devenir des ruminations ou nous envahir, notre système nerveux réagit comme si nous étions face à un danger, qu'il soit réel ou non. Devant cette menace, notre corps déclenche la sécrétion d'hormones de stress. Plus on rumine longtemps et surtout souvent, plus on déséquilibre la sécrétion de nos hormones, ce qui peut amener à la longue de la fatigue, de l'anxiété, voire même la dépression.

Découvrez le moyen le plus rapide, le plus efficace et le plus puissant pour diminuer le bavardage mental et contrôler vos pensées !

Avec mon programme vous apprenez :

- À identifier l'émotion et la peur qui se cache derrière votre inquiétude.
- Les techniques rapides pour diminuer la rumination.
- Éviter de croire les pensées et de les confondre avec la réalité.

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

Prix : 897 Fr.