

Hypnose pour arrêter de fumer

L'hypnose est un état naturel, vous en avez déjà fait l'expérience. Pensez au dernier film ou au dernier livre passionnant que vous ayez vus ou lus, vous êtes certainement devenu complètement absorbé par ce que vous étiez en train de faire. Votre esprit était entièrement focalisé sur votre activité, vous étiez en état d'hypnose sans le savoir.

L'hypnose est une science qui apparaît encore mystérieuse pour beaucoup de gens. Pourtant L'hypnose ne vous fera pas faire n'importe quoi. Elle est, en plus d'être un outil de très grande valeur, un outil de mieux-être. Elle consiste à vous plonger entre deux états de conscience, à vous faire se concentrer sur votre objectif, et à vous permettre ainsi de l'atteindre. Lorsque vous apprendrez à la connaître, vous découvrirez qu'elle est un moyen intéressant d'agir sur les comportements et les émotions.

C'est un art produit par l'être humain qui fonctionne et fait ses preuves. L'hypnose permet de vivre des expériences et d'obtenir des résultats que vous ne pourriez pas obtenir par le seul fait de votre volonté.

L'inconscient fait partie de 80% de vous, c'est vos gestes automatiques, vos émotions, vos réflexes et votre respiration. Lorsque vous pensez à votre inconscient, vous pensez à vos rêves et à vos désirs incontrôlés. C'est pour cela que l'hypnose est très efficace car elle vous permet de communiquer avec celui-ci en lui faisant des suggestions appropriées à l'objectif.