



# Comment vous préparer à votre séance BQH en ligne

**U**ne fois que vous avez pris la décision d'avoir une séance, votre Conscience Supérieure se prépare déjà à avoir une merveilleuse conversation avec vous. Elle peut se manifester au travers de vos rêves ou bien d'idées, d'intuitions.

C'est pourquoi je vous conseille de noter les questions et les impressions qui vous viennent à l'esprit pendant les jours et les semaines qui précèdent votre rdv.

Préparez une liste de questions, vous pouvez les organiser en 3 catégories :

- **Santé, problèmes physiques**
- **Relations : famille, amours, amis, professionnelles**
- **Existentiel et spirituel : le but de la vie, mission ...**

Nous les passerons en revue ensemble.

Le matin de votre rendez-vous, essayez de faire une activité pour vous, qui vous fait du bien, vous pouvez méditer, écouter de la musique ou bien vous promener dans la nature. Il est préférable de consacrer votre journée à cette expérience de façon à ne pas avoir d'obligation particulière après la séance et de prendre le temps de digérer les informations reçues.

Veillez à boire plus d'eau que d'habitude afin de rester bien hydraté et éviter de consommer de l'alcool et de la caféine la veille et le jour de notre rendez-vous.

Mangez sainement et en quantité raisonnable. Je vous recommande de manger 1h avant notre RDV car la séance va durer entre 3h30 et 5h, il est également judicieux de prévoir un encas près de vous pour la fin de la séance afin de vous reconnecter pleinement.

Veillez à porter des vêtements confortables et à préparer une pièce calme et confortable où vous allez pouvoir vous installer pendant l'hypnose. Cela peut être un fauteuil, un lit, un canapé, prévoyez des coussins et couvertures pour être totalement à l'aise. Préparer également un verre ou une bouteille d'eau que vous garderez à proximité.

Et bien sûr, demander à vos proches de ne pas vous déranger pendant la séance.

## **Informations techniques :**

La séance se fait via l'application ZOOM qui est une plateforme gratuite de bonne qualité et stable, idéale pour les séances d'hypnose. Merci de télécharger ZOOM avant notre RDV. <https://zoom.us/download>

Le matériel nécessaire pour la séance :

- Une connexion internet suffisamment rapide et puissante
- L'application zoom téléchargée
- Un ordinateur, une tablette ou bien un smartphone récent, branché sur le secteur.
- Un casque ou des écouteurs avec micro intégré.
- Une camera intégrée à votre matériel ou bien une webcam externe. Vous devrez installer votre matériel près de vous de façon à ce que je puisse vous voir tout au long de la séance.

## Disposition de votre matériel

Vous devrez être totalement à l'aise pendant la partie hypnose. Vous devrez positionner votre PC/ tablette/ smartphone près de vous en hauteur, de façon à ce que je puisse voir votre visage. La pièce doit être suffisamment éclairée. Voici quelques photos pour vous montrer comment vous pouvez vous positionner.



Assurez-vous de pouvoir vous lever facilement afin d'aller aux toilettes si besoin pendant la séance. Il est très fréquent de devoir aller plusieurs fois aux toilettes compte tenu du travail énergétique de nettoyage qui est fait.

Assurez-vous également que votre PC soit branché au secteur ou que votre tablette soit chargée à 100%, nous ne voudrions pas être à court de batterie pendant la séance !

J'enregistre la séance et je vous envoie le fichier après la séance.

Il est important pour vous de la réécouter, chaque écoute peut provoquer de nouvelles prises de conscience et le travail de guérison est réactivé à chaque fois.

Votre séance est privée : toutes les informations échangées lors de la séance restent strictement confidentielles, de même l'enregistrement vous est strictement personnel. C'est pour ces raisons que vous comprendrez qu'aucune tierce personne ne sera autorisée à assister à votre séance.

Vous pourrez bien évidemment partager vos impressions et votre enregistrement avec qui vous voulez après la séance.

## La clé d'une bonne séance

- Le lâcher prise : la meilleure attitude à adopter est de ne pas avoir d'attente particulière et précise. La séance va vous apporter exactement ce dont vous avez besoin.
- Votre intention : que souhaitez-vous découvrir et comprendre avec cette séance ?
- Votre âme d'enfant : venez avec ! et aborder cette expérience comme un jeu.

Vous vous apprêtez à vivre une expérience merveilleuse avec vous-même.

Je vous guiderai au travers ce voyage.

C'est votre conscience supérieure qui choisira quelles seront les informations utiles et appropriées pour vous.

### Paiement :

Le règlement se fait uniquement en prépaiement par Paypal, virement bancaire ou bien par envoi de chèque. Si le paiement n'est pas validé avant le rendez-vous, la séance ne pourra pas avoir lieu.

*Attention : Comme dans toute pratique thérapeutique je n'ai pas obligation de résultats, mais une obligation de moyens.*

*C'est pourquoi je mettrai en œuvre toutes mes compétences pour vous accompagner au mieux dans votre séance. Ma pratique ne se substitue en aucun cas à un avis ou un diagnostic médical.*

Je suis ravie de vous accompagner dans ce voyage et je reste bien évidemment à votre écoute si vous avez des questions d'ici notre RDV.

A bientôt,

Audrey