



# Comment vous préparer à votre séance d'Hypnose Régressive.

**U**ne fois que vous avez pris la décision d'avoir une séance, votre Conscience Supérieure se prépare 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 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 ...**

Je conseille en général de noter une dizaine de questions (thèmes) nous les passerons en revue ensemble et établirons un ordre de priorité si besoin.

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.

Veillez à boire plus d'eau que d'habitude afin de rester bien hydraté et éviter de consommer de l'alcool 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 4 et 4h30, il est également judicieux de prévoir un encas pour la fin de la séance afin de vous reconnecter pleinement.

Veillez à porter des vêtements confortables car vous allez rester allongé pendant 2H.

J'enregistre la séance et je vous envoie le fichier MP3 par mail 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 écoute.

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 est de LACHER PRISE.**

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

Je vous guiderai au travers de ce voyage.

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

*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.*