



LUX-POST

À votre service

Toutes les bonnes adresses

Seite 4



Garten und Pflanzen

Skulpturen aus lebendem Grün
Keine lästigen Untermieter

Seite 9



Médecine douce

- Hypnose, rapide et durable
- Musik für das innere Gleichgewicht

Seite 6

51, rue Emile Mark • L-4620 Differdange • Tél.: 44 44 33-1 • Semaine 42 • Du 14/10 au 20/10/08

L'Hypnose pour un changement rapide et durable

L'Hypnose est un état modifié de conscience. Cet état, naturel et inoffensif, est nécessaire au maintien de l'équilibre physique et psychique de la personne. Une personne se trouve dans cet état, à chaque fois qu'elle «plonge» dans un livre, qu'elle est absorbée par un film

ou occupée à effectuer une tâche particulière. Dans cet état elle est consciente du «monde extérieur», des personnes qui parlent ou qui se déplacent autour d'elle, mais toute son attention est focalisée sur l'objet de votre intérêt. Cet état modifié de conscience a donné son nom aux techniques de développement personnel qui utilisent cet état pour créer le changement d'un comportement ou d'un état d'esprit chez une personne d'une manière rapide et durable. On utilise, souvent, le terme hypnose pour désigner l'hypnothérapie.

Pourquoi l'hypnose ?

L'Hypnose permet d'accéder à l'inconscient, où sont «archivés» les souvenirs, le vécu et les apprentissages d'une personne. Il est ainsi aisé, en utilisant des techniques appropriées, d'inscrire le changement souhaité selon l'objectif du client.

Voici un exemple: Une personne a eu un accident de voiture. Sur le plan physique, elle est intacte, mais elle a subi un traumatisme psychique. En effet, depuis l'accident, la personne est sujette à des attaques de panique (anxiété aiguë, souffle court, battements cardiaques rapides, malaise) dès qu'elle se met au volant d'une voiture. Résultat: la personne ne peut plus conduire et se trouve handicapée dans sa vie quotidienne (pour se rendre au travail ou pour emmener les enfants à l'école en voiture). Pourtant la personne déploie d'énormes efforts pour vaincre sa panique et maîtriser ses

réactions, mais sans y arriver. En effet, ce genre de réactions étant contrôlé par l'inconscient, les efforts conscients ont peu d'impact dessus. Dans ce cas, lors d'une séance d'hypnothérapie, il s'agit de libérer l'inconscient de la charge émotionnelle liée à l'événement et de remplacer le «mauvais» apprentissage (que la voiture est source de danger) par une information sécurisante adéquate, en utilisant les techniques appropriées.

L'Hypnose peut être utilisée à chaque fois où l'inconscient est impliqué. Outre les traumatismes, on peut citer à titre d'exemple les phobies, les troubles du sommeil, les troubles d'alimentation, les compulsions ou les dépendances (alcool, tabac, drogues, jeux vidéo,...). L'Hypnose peut servir à avoir une meilleure qualité de vie en se libérant du stress et de ses effets, récupérer de la fatigue et du surmenage, améliorer la qualité du sommeil, se

détendre, avoir confiance en soi, garder une attitude positive en toutes circonstances et vivre un bien-être global.

Si vous voulez savoir comment l'Hypnose peut vous aider ou pour toute autre information, contactez Majed Chambah, Ph.D, Hypnothérapeute et enseignant en développement personnel & professionnel, Innertech™ Institut. Email: contact@innertech.eu



INNERTECH® INSTITUT DE TECHNOLOGIE INTÉRIEURE
Développement Personnel & Professionnel

Hypnothérapie, Psychogénéalogie
Constellations familiales, PNL, Coaching

RENDEZ-VOUS AU SOMMET !

TÉL : 691 94 58 82

WEB : WWW.INNERTECH.EU