

# Addictions

## Perte de poids en utilisant l'hypnothérapie

### Différents types de mangeurs

#### Mangeurs émotionnels

Les mangeurs émotionnels sont des personnes qui ont tendance à manger de la nourriture en réponse à leurs émotions telles que le stress, la solitude, les bouleversements, l'inquiétude, la frustration, l'ennui, le manque d'amour dans leur vie, la punition ou ils utiliseront même la nourriture comme récompense. Ce type de mangeur est également connu sous le nom de mangeur de confort. Ils essaient de nourrir leurs émotions avec de la nourriture.

#### Mangeurs conditionnés

Un mangeur conditionné a tendance à trop manger normalement en raison du conditionnement de la petite enfance où l'enfant a peut-être été culpabilisé d'avoir laissé des restes de nourriture dans son assiette au moment des repas. On leur a peut-être dit qu'il y a «des gens qui meurent de faim dans d'autres pays, donc ils doivent manger de la nourriture» ou l'enfant a peut-être été motivé à tout manger dans son assiette pour obtenir le dessert. Donc, le plaisir a été associé à manger tous les aliments devant eux, et la culpabilité à ne pas manger les aliments.

Être récompensé comme un enfant pour «être bon» avec des bonbons ou donner aux enfants des bonbons et de la malbouffe quand ils sont bouleversés les conditionne de sorte que plus tard dans la vie, ils voient toujours ces mauvais aliments comme un réconfort et un lien avec l'amour qu'ils avaient en tant que enfant.

#### Mangeurs inconscients

Un mangeur inconscient a tendance à être totalement inconscient de la quantité de nourriture qu'il mange, par exemple, il peut regarder un film et sans s'en rendre compte, il a mangé un sac géant entier de pop-corn ou un pot de crème glacée. Ce type de mangeur grignote continuellement au travail et ne sait pas combien il mange réellement tout au long de la journée. Un mangeur subconscient est un mangeur automatique et n'est pas conscient de son habitude de trop manger.

### La cocaïne du monde de l'alimentation

Votre corps ne peut pas digérer le sucre - il transfère une partie du sucre au foie et aux muscles pour une utilisation d'énergie à «court terme» - **Le reste est stocké dans le corps**

"Si vous ne prenez pas soin de votre corps, vous n'aurez nulle part où vivre!"

**450 gramme de gras = 3500 calories**

## Conséquences de la consommation de sucre

Certains des dangers de la consommation de sucre raffiné sont bien connus - carie dentaire et obésité - mais le sucre peut également supprimer le système immunitaire et perturber l'équilibre minéral du corps. Il peut réduire le cholestérol à haute densité utile et favoriser une élévation du cholestérol nocif .

Le sucre peut provoquer une hypoglycémie, un déséquilibre hormonal, des varices, des allergies alimentaires, une hypertension et une dépression. Le sucre crée également une dépendance; il peut provoquer des envies de plus de nourriture, en particulier des aliments sucrés, conduisant à une suralimentation.

## Dépendance au sucre

### Conseils pour éliminer l'habitude du sucre

Certains experts pensent qu'il est plus difficile de se passer de sucre que de cigarette ou même de l'héroïne!

Le sucre est partout. Il est annoncé à la télévision, c'est l'un des principaux ingrédients des fêtes d'enfants, il est dans des boissons gazeuses, dans de nombreux aliments. Alors, pour retirer le sucre de votre alimentation, par où commencer? Les conseils ci-dessous vous permettront de démarrer.

1. **Connaissez tous les noms sournois du sucre.** Lisez les étiquettes des aliments et éliminez les condiments, les sauces et les vinaigrettes contenant du sucre. Apprenez à faire des condiments et des vinaigrettes sans sucre.
2. **Mangez des fruits.** Les fruits sont un excellent moyen de manger quelque chose de sucré et de contrôler les calories. Restez à l'écart des fruits secs ou des fruits sucrés.
3. **Évitez les édulcorants artificiels.** Ce ne sont que des béquilles. Ils vous empêchent d'apprendre à profiter de la douceur naturelle de la vraie nourriture. Il y a aussi des études qui montrent qu'elles peuvent vous donner envie de sucre, sans parler des études qui montrent d'autres effets dangereux sur la santé comme le cancer.
4. **Éliminez les trucs blancs.** Farine blanche, riz blanc et pommes de terre blanches. Ceux-ci ont le même effet sur la glycémie que le sucre, ce qui rendra le sucre plus difficile à battre. Ces aliments vous maintiennent sur le cycle de la glycémie insulino-faible.
5. **Évitez le jus.** Même le jus à 100% est de l'eau sucrée déguisée. Buvez de l'eau, et si vous le devez, seulement une touche de jus pour la saveur.
6. **Essayez la stévia.** La stévia est une herbe très douce qui a une légère saveur de réglisse. Bien qu'il soit difficile de faire un dessert entier avec de la stévia, il est excellent dans le café et les céréales. Cela peut prendre un certain temps pour s'y habituer, mais c'est bien mieux que de charger vos aliments avec du sucre ou des produits chimiques toxiques connus. Astuce: recherchez la stévia dans la section des compléments alimentaires. Ce ne sera pas avec les édulcorants.

7. **Apprenez à utiliser le miel.** Si vous avez vraiment besoin d'une dose de sucre, mangez du miel. Apprenez à cuisiner avec. Apprenez à l'arroser de fines vapeurs. Il est très riche en sucre, mais présente d'autres avantages que le sucre et il est entièrement naturel. **Astuce:** Achetez du miel local dans votre région. Les pollens locaux que les abeilles utilisent pour fabriquer le miel pourraient aider à prévenir certaines allergies saisonnières.
8. **Limitez l'alcool.** L'alcool est fabriqué à partir de sucre. Il agit comme du sucre dans le corps. Surtout lorsque vous essayez de donner du sucre pour la première fois, éloignez-vous des boissons alcoolisées.
9. **Apportez un dessert faible en sucre à partager.** Les tentations sont partout. Montrez aux autres à quel point un style de vie pauvre en sucre peut être délicieux.
10. **Gardez-le hors de la maison.** Ne vous tentez pas avec les tartes pop de votre enfant ou les glaces de votre mari. Dites à votre famille ce que vous faites, puis posez votre pied. C'est déjà assez difficile sans que des bonbons appellent votre nom toute la journée.
11. **Mangez des patates douces, des patates rouges et du riz brun aux repas.** Ce sont les aliments pour remplacer les aliments blancs. Faites cuire à la vapeur de petites pommes de terre rouges ou du riz brun à manger au dîner. Si le temps est un problème, faites cuire ces articles à l'avance.
12. **Si vous devez manger des bonbons, mangez-les après les repas.** Après le repas, le sucre a moins d'effet sur la glycémie. Vous serez moins susceptible de tomber en panne et d'en avoir plus envie plus tard.

Le sucre peut être expulsé avec l'hypnothérapie et les envies diminueront avec le temps. Plus le sucre est hors de votre alimentation, plus il deviendra facile.

*"Tout ce que vous mangez aujourd'hui affectera ce que vous ressentirez demain."*

## Exercice et perte de poids

Pour perdre un demi kilo de graisse, vous devez brûler environ 3500 calories en **plus de ce que vous brûlez déjà dans vos activités quotidiennes**. Cela dépend évidemment de votre poids actuel et d'autres facteurs qui contribuent à votre taux métabolique de base, qui est le nombre de calories que vous brûlez lorsque vous êtes au repos; par exemple, ce dont votre corps a besoin pour maintenir des fonctions normales comme la respiration, la digestion, etc.

## Nutrition et calories

Un double cheeseburger McDonald's contient environ 860 calories.

Pour brûler les calories dans un *seul* hamburger, la personne moyenne de 68 kilos devrait faire de l'aérobic d'intensité modérée pendant plus d'une heure et demie!

Ajoutez une sauce et une commande de frites et vous pourriez aussi bien annuler tous les plans que vous aviez pour la demi-journée que vous devrez dépenser au gymnase pour annuler ce seul repas!

Une bonne nutrition est très importante pour la perte de graisse, et se concentrer sur la santé et les aliments favorisant la santé est beaucoup plus productif que de se concentrer sur la perte de graisse et le déni des aliments préférés.

### Définition d'objectifs

Fixez-vous un objectif passionnant: par exemple, inscrivez-vous pour une course de 5 km.

Vous pouvez commencer à perdre du poids **dès maintenant** en faisant quelques changements simples. Si vous pouvez brûler 500 calories supplémentaires chaque jour, vous perdrez un demi kilo par semaine. Essayez ces idées:

Au lieu de cela	Faites ceci
Prendre un coca l'après-midi	Boire un verre d'eau. (calories économisées: 97)
Utiliser votre pause pour rattraper son retard sur le travail ou manger une collation	Allez vous promener (calories brûlées: 100)
Réveillez-vous 5 minutes plus tôt	Levez-vous 10 minutes plus tôt pour faire quelques exercices, c'est-à-dire des craquements abdominaux (calories brûlées: 100)
Regarder la télévision après le travail	Faites 10 minutes de yoga (calories brûlées: 50)

### Recadrage en six étapes pour la perte de poids

Le recadrage est le processus visant à aider le client à développer de nouvelles significations et compréhensions à propos d'un comportement indésirable. Nous pouvons utiliser cette séance pour aider le client à identifier au moins une motivation interne qui provoque une suralimentation ou une alimentation inutile (c'est-à-dire manger lorsqu'il n'a pas vraiment faim).

Cette session part du principe que tout ce que nous faisons, nous le faisons pour une raison. En PNL et en hypnothérapie, l'une des prémisses est que toutes les parties de la personnalité d'un individu servent une intention positive - satisfaisant généralement les besoins, les valeurs et les croyances physiques et émotionnelles de base de l'homme. En théorie, nous pourrions alors dire que les «parties» influencent les actions et les comportements destinés à réaliser des intentions positives, même lorsque les intentions ne sont connues qu'à un niveau subconscient.

Certaines parties provoquent parfois des comportements indésirables, blessants ou d'automutilation dans les tentatives de satisfaire ces intentions positives.

Ironiquement, ces comportements blessants causent souvent les problèmes mêmes qu'ils sont censés prévenir. Souvent, comme dans le cas d'une suralimentation, l'intention positive peut être de fournir du confort ou de soulager le stress.

Même si lécher un paquet de biscuits au chocolat peut apporter un sentiment momentané de bien-être ou de plaisir, les conséquences du regret et du dégoût peuvent être très inconfortables, et le gain de poids qui en résulte peut être une source d'inconfort et de stress supplémentaires.

Le recadrage en six étapes vous aide, vous et le client, à contacter la «partie de soi» du client responsable de la suralimentation, à identifier l'intention positive derrière la suralimentation ou la fringale et à persuader cette partie de choisir des alternatives à la suralimentation.

J'aime dire à mes clients que c'est une méthode qui prend toute l'énergie attachée à la suralimentation et canalise cette énergie dans une nouvelle direction plus saine.

## **Session**

**Expliquez que le but de cette session est d'aider le client à identifier les raisons sous-jacentes de la suralimentation ou de la fringale.**

Cette méthode améliore la capacité du client à contrôler ses habitudes alimentaires d'emballement. Il aide le client à examiner un comportement ou une habitude indésirable dans une nouvelle perspective, et métaphoriquement, à communiquer avec une partie de soi qui cause le problème. Voici les étapes. Remarque: Pour chaque étape, demandez au client de fermer les yeux, complétez l'étape puis ouvrez les yeux.

### **1. Identifiez la parti**

- **Présentez le cadre «partis».**

Parfois, lorsque les gens font à plusieurs reprises des choses qu'ils regrettent ou souhaitent ne pas avoir faites, mais qu'ils ne semblent pas pouvoir s'arrêter, nous pourrions dire qu'une «partie de soi» est à l'origine du comportement indésirable. «Je veux vous enseigner une méthode pour contacter la partie de vous-même qui vous a conduit à trop manger les mauvais types d'aliments, identifier les parties qui ont une intention positive pour vous et demander à cette partie de trouver des moyens alternatifs de satisfaire l'intention, afin que vous pouvez canaliser cette énergie dans des directions plus positives. »

- **Enseignez au client comment établir un contact intérieur avec la parti.**

«Dans un instant, je vais vous demander de vous détendre, de fermer les yeux et d'inviter mentalement cette partie dans votre conscience, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de le faire, c'est un processus intuitif, alors soyez simplement ouvert et réceptif à votre expérience intérieure. La parti se fera connaître de plusieurs façons. Ce sera peut-être une image dans votre esprit, comme un symbole, un objet ou une mémoire. Ou cela peut être quelque chose que vous ressentez sur le plan physique - une sensation. Cela pourrait être un dialogue intérieur - quelque chose que vous vous dites.

Tout ce que vous vivrez sera très bien. Maintenant installez-vous confortablement, respirez profondément, détendez-vous, fermez les yeux et allez-y. Lorsque vous avez des indications de cette partie, faites le moi savoir. "

## 2. Établissez Oui à partir de la partie. - Signalisation idéomotrice ou faire parler le client.

**Aidez le client à établir la communication avec la partie.**

"Demandez à la partie si elle est disposée à communiquer avec vous, et faites-moi savoir la réponse."

## 3. Identifier l'intention positive

**Demandez au client de renouer avec la partie et de découvrir l'intention positive derrière la suralimentation.**

«Fermez les yeux et connectez-vous avec la partie et demandez à la partie de vous dire l'intention positive derrière votre suralimentation. En d'autres termes, que veut faire la partie pour vous en vous faisant trop manger? Qu'est-ce qu'il essaie de vous donner? Détendez-vous maintenant et laissez les réponses venir à vous. Chaque fois que vous êtes prêt, ouvrez simplement les yeux et faites-le moi savoir. »

Parfois, la réponse du client indique une intention très claire et logique. À d'autres moments, la réponse du client est vague et apparemment hors de propos. Dans ce dernier cas, c'est à vous d'aider le client à préciser le sens de la réponse et à comprendre l'intention positive. D'une manière ou d'une autre, il y a généralement une connexion.

Parfois, le client donne une réponse qui suggère une intention négative au lieu d'une intention positive. Votre réponse devrait être «et qu'est-ce que cela vous apporterait?»

Continuez à demander jusqu'à ce que vous obteniez une intention positive. Par exemple, un client m'a dit un jour que l'intention de trop manger était «de me faire mourir». Quand j'ai alors demandé: "Que ferait la mort pour vous?" sa réponse a été: «Pour que je puisse aller au paradis et être heureuse». J'ai alors demandé: «Y a-t-il d'autres façons pour vous d'aller au ciel sans avoir à manger avec excès? Y a-t-il d'autres façons d'être heureux maintenant, sans avoir à attendre sa mort? ".

## 4. Aidez le client à trouver des alternatives pour satisfaire l'intention positive.

- **Expliquez au client que des parties sont souvent coincées dans une ornière, en utilisant des méthodes inefficaces ou nuisibles pour satisfaire une intention positive et sans savoir quoi faire d'autre. Dites au client que vous allez donner des instructions à cette partie afin qu'il puisse accéder aux ressources internes du client - comme la créativité, l'intuition et la sagesse intérieure - et qu'il puisse envisager des alternatives à la suralimentation.**

«Maintenant que vous vous détendez et que vous vous reconnectez avec cette partie. Cela peut sembler identique ou cela peut sembler différent d'une manière ou d'une autre. Nous voulons que cette partie comprenne que la suralimentation ne résout pas le problème ou ne satisfait pas l'intention positive et que la suralimentation de cette manière est en fait nocive et malsaine. Alors maintenant, cette partie a la possibilité de faire son travail plus efficacement, avec plus de flexibilité.

Dites à cette partie que vous lui donnez un accès complet à vos ressources intérieures, telles que votre créativité, votre intuition et votre sagesse intérieure, afin qu'il puisse commencer à apprendre plus que jamais. La partie peut accéder à ces ressources internes en ce moment, alors même que je vous parle. Comme cette partie apprend et s'améliore, elle peut commencer à créer une liste de façons supplémentaires d'accomplir cette intention positive - des façons saines et pratiques de le faire.... De nombreuses options et alternatives à la suralimentation, de sorte que la suralimentation n'est plus le seul choix. ... Et cette énergie est canalisée dans des directions plus positives pour vous.

Alors que cette partie de vous-même commence à enregistrer toutes ces options et alternatives, il peut sélectionner trois de ces options et les porter à votre conscience pour votre examen et votre approbation. Alors, quand ces trois sélections... ces alternatives... sont à votre disposition... ouvrez vos yeux.

- **Attendez tranquillement pendant que votre client termine cette étape. Lorsque les yeux des clients sont ouverts, renseignez-vous sur les trois choix. Évaluez avec le client si ces sélections sont réalistes et appropriées pour satisfaire l'intention positive. Au moins un de ces choix devrait être facile et pratique à faire - offrant la même facilité et commodité que la nourriture. Encouragez le client à apprécier la créativité qui a amené ces sélections et à remarquer à quel point la parti coopère.**

Certains clients ne pensent pas à 3 alternatives. Ils pourraient plutôt penser à 2 ou 1 ou peut-être 4 ou 5. Quel que soit le nombre qu'ils proposent, acceptez-les et dites au client qu'ils font du bon travail.

##### 5. Passer un contrat avec la parti

- **Demandez au client de conclure un contrat ou un accord avec la parti pour choisir l'une des alternatives les plus saines chaque fois qu'il est nécessaire de remplir l'intention positive qui a conduit à la suralimentation:**

«Fermez les yeux et détendez-vous à nouveau et remerciez cette partie d'avoir choisi ces alternatives. Sachez que vous avez d'autres moyens de prendre soin de vous et de répondre à vos besoins. Je vous demande maintenant de conclure un contrat avec cette partie, de sorte qu'à partir de maintenant, chaque fois que vous devrez satisfaire cette intention (par exemple, faire face au stress, à l'ennui, vous reconforter, etc.), cette partie choisira automatiquement l'une de ces alternatives plus saines.

En fait, si cette partie nécessite encore plus de flexibilité, elle peut continuer à accéder à votre créativité, à votre intuition et à votre sagesse intérieure pour arriver à des choix sains et positifs supplémentaires qui répondront à vos besoins et désirs.

Lorsque cette partie est en accord avec ce contrat, hochez la tête. D'un autre côté, si cette partie a des préoccupations ou des réserves, ouvrez les yeux et parlons-en. »

## 6. Répétition future

- **Demandez au client d'examiner mentalement les nouvelles alternatives à la suralimentation:**

«Fermez à nouveau les yeux et remerciez cette partie d'avoir conclu le contrat avec vous. Voir les images dans lesquelles vous choisissez des moyens appropriés et sains de prendre soin de vous. Entrez dans ces images une par une et profitez des nouveaux comportements. »

- **Guider le client à travers des scénarios futurs possibles dans lesquels il choisit une ou plusieurs des alternatives sélectionnées à l'étape 4, afin de satisfaire le positif, par exemple:**

«Imaginez que vous reveniez d'une dure journée de travail et que vous souhaitiez vous détendre, vous détendre et vous faire dorloter (l'intention positive).

Vous vous asseyez et commencez à écouter certaines de vos musiques préférées ou allez vous promener (une des alternatives à la suralimentation). Lorsque vous fermez les yeux et vous détendez, un sentiment de contentement vous envahit et tous les soucis et frustrations de la journée semblent fondre et vous vous sentez tellement plus à l'aise. Vous êtes tellement heureux et satisfait que vous avez trouvé cette méthode pour vous dorloter. »

## Session de perte de poids complète - y compris l'induction

"Et alors que vous vous concentrez sur votre respiration et que vous lâchez complètement. ... vous commencez à vous détendre. ... et n'essayez pas de faire en sorte que cela se produise, laissez-le simplement arriver ... imaginez simplement une vague de relaxation qui lave votre corps comme de l'eau sous la douche en allant de la tête aux pieds.

Et je veux que vous imaginiez dix étapes en descendant, et comme je compte en arrière de dix à un, vous pouvez littéralement sentir vos pieds passer à l'étape dix, vous pouvez voir vos pieds entrer en contact avec l'étape 9, vous pouvez entendre vos pieds toucher l'étape 8 et maintenant vous passez aux étapes 7 et 6 et vous allez plus profondément dans une prise de conscience de vous-même, votre étape 5 à mesure que chaque muscle se détend, se détend et vous allez plus profondément, votre étape 3 à mesure que vous passez doucement et calmement facilement à un niveau encore plus profond, vous passez à l'étape 2, et maintenant vous passez à l'étape 1....

Et vous allez juste de plus en plus profondément, et plus profond signifie simplement aller plus loin dans une conscience de vous-même, vous n'allez pas dormir c'est juste un sommeil du système nerveux et vous allez vraiment l'aimer, et vous pouvez tout voir, tout entendre, tout ressentir et vous allez vraiment apprécier d'être complètement détendu... et même lorsque vous n'en êtes pas conscient, votre esprit brillant voit, croit et accepte chaque mot que je dis, et au fur et à mesure plus profondément dans un état de conscience différent, vous êtes si conscient que vous avez un fort désir, un puissant désir irrésistible et une capacité irrésistible à devenir plus mince, à devenir plus maigre, et ce désir ... cette capacité de motivation à devenir maigre et mince ... devient si puissant... une partie permanente de vous, qu'il annule toutes les vieilles habitudes alimentaires négatives, et au lieu de cela, vous êtes maintenant constamment motivé à agir d'une manière complètement différente.

Vous êtes motivé à agir d'une manière qui vous fait perdre du poids en excès assez facilement et en bonne santé, et devenir plus mince et plus en forme et en meilleure santé pour la vie, et en allant plus loin, votre subconscient se souvient que vous êtes réellement né avec un parfait corps.... avec une attitude parfaite envers la nourriture, en tant que bébé, vous étiez si parfaitement en phase avec votre corps que vous saviez quand manger.... et vous saviez quand arrêter de manger.... et vous n'avez jamais perdu cette capacité, et à droite maintenant vous réactivez puissamment et régénérez cette capacité grâce à la puissance et à la direction de votre subconscient.

Votre brillant subconscient réactive, régénère et remanifeste en vous cette attitude parfaite envers la nourriture avec laquelle vous êtes né et qui existe toujours en vous, et pendant que votre subconscient s'en souvient et vous le redonne directement, votre esprit conscient a oublié tout ce dont il a besoin d'oublier.... votre souvenir de tout ce dont vous avez besoin pour vous souvenir qui vous permet d'avoir un poids normal et une relation normale avec la nourriture... et en même temps votre esprit conscient oublie toutes les vieilles habitudes négatives, elles deviennent simplement effacés, éradiqués, éliminés et disparus... ils sont dans votre passé maintenant, ils sont tous derrière vous et hors de votre vie, vous vous souvenez de tout ce dont vous avez besoin de vous souvenir avec votre subconscient pour devenir et rester mince, et votre esprit conscient oublie tout tu dois oublier, vous vous souvenez de manger quand vous avez faim, vous vous souvenez automatiquement de manger lentement, vous vous souvenez de laisser de la nourriture, puis vous vous souvenez d'oublier de la nourriture pendant des heures après, en fait, vous avez la même attitude à manger que vous devez dormir, vous vous souvenez pour dormir et quand vous avez suffisamment dormi, vous oubliez tout, vous vous souvenez de manger de manière sélective,

Puis vous oubliez tout de manger parce que vous devenez si parfaitement en harmonie avec votre corps et que vous et votre corps travaillez ensemble maintenant équipe parfaite. Vous vous souvenez de manger de façon sélective, puis vous oubliez tout de manger parce que vous devenez si parfaitement en phase avec votre corps et que vous et votre corps travaillez maintenant ensemble en équipe parfaite. Vous vous souvenez de manger de façon sélective, puis vous oubliez tout de manger parce que vous devenez si parfaitement en phase avec votre corps et que vous et votre corps travaillez maintenant ensemble en équipe parfaite.

Vous répondez à votre corps en mangeant des aliments sains et nutritifs qui vous permettent de devenir plus mince, plus léger et plus sain et vous êtes tellement conscient que vous avez le droit absolu d'être mince, un lecteur et un engagement à être mince, et chaque jour vous vous sentez puissamment motivé et conditionné à manger différemment, en fait, vous vous sentez tellement différemment de la nourriture maintenant que vous voyez la nourriture comme carburant pour votre corps et que vous ne voulez manger que la nourriture que votre corps peut utiliser.... Vous ne voulez manger que des aliments frais naturels sains ....

Vous aimez faire de l'exercice, vous l'adaptez toujours à votre emploi du temps, vous êtes maintenant si facilement heureux et si volontiers que vous choisissez d'être plus mince.... Et vous aimez le processus, vous êtes libre d'habitudes alimentaires autodestructrices... votre libre pour toujours de vous- habitudes alimentaires destructrices et autodestructrices... il n'y a pas de place dans votre esprit, dans votre corps, dans votre vie pour manger avec excès.

Désormais, la suralimentation est quelque chose que vous faisiez auparavant, cela ne peut tout simplement plus... ne va pas... ne vous influence plus, tout est derrière vous... c'est maintenant dans le passé alors que vous passez d'une grande réussite à une autre... et que vous passez d'une réalisation phénoménale à une autre, vous mangez tellement différemment maintenant et appréciez le processus... , vous avez tellement plus d'énergie, vous vous entraînez volontiers et vous en profitez absolument, vous aimez ce sentiment de s'adapter à des vêtements plus petits et vous ressentez un tel sentiment d'accomplissement et d'accomplissement, la nourriture ne pourrait jamais vous donner ce sentiment que vous donnez pour vous-même, lorsque vous prenez le contrôle de votre apparence, de ce que vous ressentez et de votre alimentation, vous avez décidé de changer votre poids, votre forme et votre taille et vous prenez facilement toutes les mesures qui vous permettent de gommer et d'éliminer à jamais les mauvaises habitudes alimentaires.

Vous vous retrouvez facilement à refuser la mauvaise nourriture, vous vous retrouvez avec joie à dire non à la nourriture qui ne peut que nuire à votre corps... vous aimez votre corps, vous voulez en prendre soin, vous traitez votre corps avec respect et vous choisissez des aliments sains , vous mangez automatiquement moins de nourriture, vous aimez laisser de la nourriture dans votre assiette, vous aimez refuser le mauvais type de nourriture, cela vous fait sentir si puissant, et comme vous aimez votre corps, il vous aime tout de suite.... il devient la voie vous voulez que ce soit.... vous regardez comme vous voulez qu'il ait l'air... et vous vous sentez si heureux... vous êtes les bienvenus... vous célébrez vous appréciez les bonnes restrictions que vous faites, vous vous réjouissez absolument de laisser de la nourriture et de la jeter, Je veux que vous vous voyiez dans votre esprit en ce moment à votre poids idéal, ressentez à quel point vous êtes maigre, vous pouvez sentir la différence qu'il y a moins de vous, vous pouvez entendre les gens vous féliciter en vous disant "vous avez l'air incroyable" ....

Et vous êtes incroyable parce que vous faites cela pour vous-même, vous pouvez entendre les gens vous louer, remarquer toutes les réalisations et vous remarquez à quel point votre corps est plus heureux maintenant que vous le respectez....

Vous l'aimez, vous voulez faire des choses qui garde-le dans un état sain et attrayant, alors faites une image de ce que vous voulez regarder et vous pouvez le voir très clairement.... vous pouvez vous voir plus maigre plus léger, vous préférerez peut-être avoir l'impression que vous êtes moins en portant votre jean ou votre ceinture, vous voudrez peut-être entendre des gens vous dire que vous avez besoin d'une taille différente dans un magasin, vous pouvez utiliser tous vos sens, vous voir plus léger et plus léger porter tous les vêtements que vous avez toujours voulu porter, regarder et sentir la façon dont vous avez toujours voulu regarder, entendre les gens vous dire à quel point vous êtes belle, vous sentir porter une taille plus petite et vous remarquez particulièrement que votre corps se sent tellement bien parce que vous le respectez... vous l'aimez...

Vous voulez faire les bonnes choses pour cela.... Et pendant que vous vous concentrez sur cette image, voyant sentir entendre à quel point vous regardez bien en vous concentrant sur cette image en utilisant tous vos sens, vous vous dirigez vers cette image en ce moment, parce que votre intérieur l'esprit se rend compte que votre désir le plus fort est d'atteindre et de maintenir la forme et le poids souhaités, votre désir le plus fort est de choisir d'être plus mince, plus en forme, plus fort et plus sain, d'accueillir ... pour célébrer les changements passionnants que vous apportez et vous absolument sachez que vous êtes assez... bien sûr vous êtes assez... vous êtes toujours assez... vous êtes plus que suffisant.... Vous

vous rappelez cette vérité absolue chaque jour plusieurs fois par jour, juste après votre réveil... juste avant de vous coucher, au début et à la fin de chaque repas vous vous rappelez... je suis assez.

D'une manière normale et saine, vous laissant plus mince, plus en forme, plus attrayant et plus heureux, votre esprit intérieur la force de guérison la plus puissante qui soit, vous libère... vous libère... de toutes vos vieilles habitudes, vous vous déplacez si loin, loin, loin loin de trop manger, vous pouvez littéralement le sentir rétrécir disparaître, disparaître.... il est hors de votre vie pour toujours et vous célébrez vous vous réjouissez d'accueillir son absence... et maintenant que vous mangez différemment pour la vie, votre corps devient une machine plus efficace, utilisant toutes les calories saines que vous absorbez pour construire un corps sain parfait pour vous, vous nourrissez votre corps avec des fruits et légumes naturels avec de vrais aliments sains et vous vous retrouvez à vouloir et à manger moins, et pendant que vous mangez moins, votre taux métabolique augmente grâce à la puissance et à la direction de votre esprit intérieur,

s'arrêtant naturellement et automatiquement simplement parce que vous le souhaitez, vous serrez le poing avant chaque repas pour vous rappeler que vous êtes assez et que vous pouvez et vous serez le meilleur que vous pouvez être, vous serrez le poing avant chaque repas pour vous rappeler que vous avez un petit estomac et vous vous trouvez continuellement constamment à vouloir et à manger moins de nourriture, vous appréciez la nourriture que vous mangez mais vous en voulez et en avez moins besoin, à partir de maintenant vous ne mangez qu'en réponse à une vraie faim, chaque fois que vous avez faim vous vous demanderez sur une échelle de 1 à 10 à quel point j'ai faim? et vous ne mangerez jamais que lorsque vous serez à 8 sur cette échelle... vous ne mangerez maintenant qu'en réponse à une vraie faim... vous serrez votre poing avant chaque repas pour vous rappeler que vous êtes assez et que vous pouvez et vous serez le meilleur possible, vous serrez votre poing avant chaque repas pour vous rappeler que vous avez un petit estomac et que vous vous retrouvez continuellement vouloir constamment et manger moins de nourriture en toute confiance, vous aimez la nourriture que vous mangez mais vous en voulez et en avez besoin moins, à partir de maintenant vous ne mangez qu'en réponse à une vraie faim, chaque fois que vous avez faim, vous vous poserez sur une échelle de 1 à 10 à quel point j'ai faim? et vous ne mangerez jamais que lorsque vous serez à 8 sur cette échelle... vous ne mangerez maintenant qu'en réponse à une vraie faim...

vous serrez votre poing avant chaque repas pour vous rappeler que vous êtes assez et que vous pouvez et vous serez le meilleur possible, vous serrez votre poing avant chaque repas pour vous rappeler que vous avez un petit estomac et que vous vous retrouvez continuellement vouloir constamment et manger moins de nourriture en toute confiance, vous aimez la nourriture que vous mangez mais vous en voulez et en avez besoin moins, à partir de maintenant vous ne mangez qu'en réponse à une vraie faim, chaque fois que vous avez faim, vous vous poserez sur une échelle de 1 à 10 à quel point j'ai faim? et vous ne mangerez jamais que lorsque vous serez à 8 sur cette échelle... vous ne mangerez maintenant qu'en réponse à une vraie faim... vous aimez la nourriture que vous mangez mais vous voulez juste et en avez moins besoin, à partir de maintenant vous ne mangez qu'en réponse à une vraie faim, chaque fois que vous avez faim, vous vous demanderez sur une échelle de 1 à 10 à quel point j'ai faim? et vous ne mangerez jamais que lorsque vous serez à 8 sur cette échelle... vous ne mangerez maintenant qu'en réponse à une vraie faim... vous aimez la nourriture que vous mangez mais vous voulez juste et en avez moins besoin, à partir de maintenant vous ne mangez qu'en réponse à une vraie faim, chaque fois que vous avez faim, vous vous demanderez sur une échelle de 1 à 10 à quel point j'ai faim? et vous ne

mangerez jamais que lorsque vous serez à 8 sur cette échelle... vous ne mangerez maintenant qu'en réponse à une vraie faim...

Vous êtes maintenant et pour toujours un mangeur sensible et sélectif.... Vous vous éloignez des produits de blé et des aliments gras.... Vous voyez votre corps comme un bon cheval de course.... Ce cheval de course peut et va vous gagner de nombreuses courses dans la vie. Prenez soin de votre cheval de course gagnant, vous ne devez le nourrir qu'avec les meilleurs ingrédients les plus sains.... vous buvez maintenant beaucoup d'eau chaque jour pour aider votre corps à éliminer les déchets excessifs, vous avez envie d'eau, vous buvez 8 verres par jour votre peau est éclatante, vous vous sentez simplement fabuleux, vous buvez de l'eau dès votre réveil, vous buvez automatiquement de l'eau et vous laissez automatiquement de la nourriture à chaque repas, vous aimez cette sensation de choix, vous aimez cette sensation de choisir de laisser un petit quelque chose, et vous avez toujours choisi de laisser quelque chose car cela vous fait sentir si puissant,

Je vais maintenant vous compter de 1 à 10, et sur le son de 10, vous serez complètement rechargé, plein d'énergie, de vitalité avec un sentiment écrasant de positivité et de motivation pour atteindre tous vos objectifs.... 1.2.3.4.5.6.7.8.9.10

### **Script de perte de poids facile**

Dérivant maintenant vers une relaxation très profonde et confortable - votre subconscient est dans un état idéal pour la visualisation et les suggestions - et même si vous vous sentez mal à l'aise avec votre poids depuis un certain temps maintenant - vous pouvez vous souvenir d'un moment où vous étiez juste le poids et la forme idéaux pour votre taille - et si vous n'avez jamais été ce poids idéal, cela n'a vraiment pas d'importance - parce que votre subconscient créatif peut imaginer comment il se sentira - lorsque vous aurez perdu ces kilos superflus - pour être capable de se déplacer facilement et librement - sans la charge de transporter tout l'excès de poids.

Et je suis sûr que vous savez ce que je veux dire - sentir un excès de poids autour des fesses et des cuisses - se sentir lent et incapable de bouger - de la manière confortable et facile que votre corps sait comment - être incapable de porter tous ces merveilleux vêtements que vous savez que cela aurait l'air si bien sur un corps plus mince - ayant moins d'énergie que vous ne le souhaiteriez - ce ne sont pas de bons sentiments pour vous - jusqu'à présent, vous les avez endurés - peut-être redoutant de monter sur ces échelles et de regarder comment les livres ont été régulièrement rampant de haut en bas - sachant que tôt ou tard vous devrez faire quelque chose - mais repoussant l'inévitable - jusqu'à présent.

Eh bien - maintenant - vous avez décidé qu'il est temps de revenir à ce que vous êtes plus mince et plus sain - et parce que vous avez décidé - parce que vous avez déjà dans votre esprit que c'est le moment - vous allez trouver cela la perte de poids est facile - et vous allez perdre cet excès de poids - assez facilement au fil des semaines - votre style de vie change maintenant - même - surtout - à mesure que vous dérivez de plus en plus profondément dans cet état confortable et relaxant.

La première chose que votre esprit commence à accepter est que pour perdre du poids, vous allez brûler plus de calories que vous n'en absorbez - donc - peu importe ce que vous avez mangé ou bu quotidiennement dans le passé - vous allez constater que vous n'avez plus besoin ni envie de manger ou de boire presque autant - si vous avez déjà grignoté entre les repas que vous ne sentez plus que vous

voulez le faire - votre appétit diminue et vous ne pensez plus de nourriture comme vous le faisiez auparavant.

Lorsque vous mangez - vous le faites pour vivre - vous ne vivez plus pour manger - vous mangez pour vivre - la nourriture n'est qu'une distraction nécessaire et parfois gênante pour tout ce qui se passe autour de vous. Vous constatez cependant que vous n'avez aucune envie de nourriture ou de boisson sucrée, grasse ou autrement malsaine - vous vous concentrez au lieu de nourrir votre corps avec les nutriments sains dont il a besoin.

Vous constatez qu'il y a toujours quelque chose de mieux à faire que de manger - et vous mangez de moins en moins chaque jour - simplement parce que la nourriture n'est pas une partie importante de votre vie. Votre esprit est concentré ailleurs - vos passe-temps - vos relations - votre joie de vivre - tout ce qui est important pour vous en tant que merveilleuse personne créative que vous êtes.

À partir de ce moment, vous commencez à profiter de votre corps à son plein potentiel - et si vous êtes un conducteur et que vous aimez conduire votre voiture ou même être conduit d'un endroit à un autre, vous préférez vraiment marcher - vous faites un effort déterminé pour marcher chaque fois que vous le pouvez - que ce soit en montant ou en descendant des escaliers - vers les magasins - en ville - ou pour rendre visite à des amis - cela n'a vraiment pas d'importance - le fait est que la marche devient très importante pour vous.

Vous constatez que vous pouvez non seulement doubler - mais tripler votre distance de marche - et même lorsque le temps presse - vous préférez tellement marcher. Cela vous rappelle que vous perdez vraiment du poids - perdre du poids et vous sentir bien. Perdre du poids et se sentir bien.

Au cours de vos promenades, votre esprit commence à trouver tant de choses différentes sur lesquelles vous concentrer - tous les problèmes que vous avez rencontrés au cours de votre vie quotidienne sont résolus à un niveau inconscient par votre merveilleux subconscient créatif - et vous marchez - et vous marchez comme autant que possible pour vous - en fonction de votre situation quotidienne et de votre style de vie.

Vous avez plus d'énergie pendant vos activités quotidiennes normales et vous vous retrouvez debout et en déplacement - autant que vous le pouvez - plus de rester assis à ne rien faire du tout - ce n'est pas pour vous - et même lorsque vous commencez à vous déplacer de plus en plus - vous êtes conscient que c'est ainsi que cela est censé être - si naturel pour vous - en tant qu'être humain avec les jambes et les bras, vous êtes censé faire de l'exercice et utiliser votre corps - pour brûler l'excès de graisse - plutôt que de vous asseoir et de stagner comme un vieux légume affaissé qui est prêt pour la poubelle.

L'avantage pour vous dans cet exercice est que non seulement vous avez plus d'énergie et plus de vitalité - mais vous commencez vraiment à perdre du poids - à devenir plus mince et plus sain - plus en forme et tellement plus motivé aussi - à perdre cet excès de poids - et ce qui est merveilleux, c'est que c'est si facile pour vous - parce que c'est ainsi que vous étiez censé être.

Donc - si vous voulez - imaginez-vous maintenant au poids et à la taille que vous avez choisis. Voyez-vous - plus mince - plus sain - plus en forme et tellement plus confiant - sachant que vous vous sentez et vous sentez si bien. Voyez ce que vous portez - ces vêtements ne sont-ils pas si beaux sur votre corps merveilleux, mince et sain? Comment vous sentez-vous?

Imaginez les félicitations et les éloges que les gens vous font pour avoir perdu cette graisse - mais - c'est loin d'être aussi important pour vous que ce que vous ressentez pour vous - en ce moment - vous êtes mince, vous êtes en bonne santé, vous êtes votre poids idéal - et taille pour votre taille - vous regardez bien - vous vous sentez bien - vous êtes bien. C'est votre moi idéal - alors prenez l'image de votre moi idéal et placez-la là-haut dans votre esprit - pour rappeler - encore et encore - à quel point ce sera bon lorsque vous aurez perdu cet excès de poids.

Vous trouverez peut-être qu'il y a des jours où vous n'avez tout simplement pas envie de marcher - c'est bien si c'est juste le jour impair - mais - si votre corps est en forme et en bonne santé, vous le constaterez - le lendemain, votre détermination et la motivation aura doublé - parce que vous aurez juste envie de vous rattraper - parce que vous avez vraiment hâte de perdre cet excès de poids.

Et - si votre corps n'est pas en bonne forme physique et en bonne santé - ce n'est pas un problème - vous vous rythmez - vous vous rapprochez de votre corps et sachez de quoi il est important pour vous - vous ne vous pousserez que jusqu'à vous savez que vous pouvez aller en toute sécurité - réalisant peut-être qu'un peu plus loin - viendra avec le temps - et il le fera - votre inconscient vous fera savoir quand il est temps de s'arrêter - et il y a un temps pour s'arrêter - et un temps pour aller - et vous êtes beaucoup plus en déplacement - à mesure que vous vous dirigez vers votre moi plus sain et plus mince.

Et ces suggestions sont fermement ancrées dans votre subconscient et se renforcent de jour en jour. Plus fort au jour, plus fort à l'heure, plus fort à la minute.

Donc, dans un instant - quand vous serez prêt - je vais compter de un à cinq et au nombre de cinq, vous serez bien réveillé.

Un deux trois quatre cinq.

## **Script de perte de poids de voiture**

Commencez par une induction et un approfondissement.

Vous êtes arrivé à un point de votre vie où vous êtes prêt à vous débarrasser de manger en réponse aux émotions. Vous l'avez essayé dans le passé et cela n'a pas fonctionné. Au mieux, manger peut vous avoir *distrain* de vos émotions, mais l'émotion est revenue. Il n'y a pas de nourriture, de bonbons ou de boissons qui pourraient satisfaire toute émotion que vous n'avez jamais ressentie. Vous avez essayé cela et cela n'a pas fonctionné.

Tous vos sentiments sont bons. Tous vos sentiments sont là pour une raison. Il n'y a aucune différence entre les cinq sens extérieurs, le toucher, le goût, la vue, l'odorat et l'ouïe, et toutes vos émotions intérieures que nous appelons sentiments. Ils sont là pour vous aider, pour vous protéger et pour vous guider, afin que vous puissiez prendre soin de vous de la manière la plus avantageuse pour vous.

Vos sentiments sont comme les jauges et les lumières sur le tableau de bord d'une voiture. Ces lumières et jauges sur la voiture sont là pour une raison. Ils vous aident à savoir quoi faire afin de le faire fonctionner efficacement afin qu'il fonctionne de manière fiable pendant une longue période. Cela vous permet de tirer le meilleur parti de votre voiture. Les meilleures performances et valeur. Il en va de même pour vous et votre corps... les sentiments vous aident à prendre soin de vous.

Si vous traitez une voiture comme vous traitez votre corps, la voiture sera bientôt en difficulté, de la même manière que vous avez maintenant des problèmes de suralimentation. Lorsque le voyant d'huile s'allume dans une voiture, le conducteur ne rentre pas dans une station-service et ne met plus d'essence dans le réservoir, surtout si le réservoir est déjà plein. C'est ce que vous avez fait à votre corps.

Vous êtes ici parce que, dans le passé, lorsque vous avez ressenti un sentiment d'anxiété, de frustration, d'ennui, de dépression ou quoi que ce soit, et que vous avez essayé de nourrir ce sentiment. Vous savez que c'est vrai, car vous l'avez essayé et cela n'a pas fonctionné.

Lorsque le voyant d'huile sur une voiture s'allume, cela indique que le conducteur doit vérifier l'huile.

Lorsque le voyant de température s'allume, le conducteur doit vérifier l'eau dans le radiateur.

Lorsque le voyant de liquide d'essuie-glace s'allume, le conducteur doit mettre plus de liquide, etc. Ces lumières sont bonnes. Ils doivent également être suivis. Mettre plus de gaz dans la voiture n'aidera aucune de ces situations.

Lorsque vous vous sentez anxieux, c'est un signal, à regarder autour de vous, quelque chose dans votre vie doit être réparé.

Lorsque vous vous sentez déprimé, c'est un signal, pour devenir plus efficace. C'est un appel à l'action.

Lorsque vous vous sentez frustré, c'est un signal, que ce que vous faites ne fonctionne pas, essayez autre chose.

Lorsque vous vous sentez stressé, cela signifie que vous essayez d'en faire trop, de bien le faire, vous devez faire autre chose pour vous aider à vous détendre.

Lorsque vous ressentez la solitude, cela signifie que vous avez un désir sain de contact humain. Appelez quelqu'un, écrivez une lettre, consultez votre courrier électronique, rejoignez un club ou devenez bénévole.

Manger ne satisfait pas plus aucun de ces sentiments que de mettre plus d'essence dans votre voiture ne résoudra un problème d'huile ou de température. Je veux que votre subconscient vous donne maintenant une alternative à manger lorsque vous devenez stressé, frustré ou ennuyé ou ressentez une sorte d'émotion.... Laissez le pouvoir de votre subconscient vous montrer maintenant comme le nouveau vous..., Soit rejoindre un club... **(entrez de nouvelles alternatives comme discuté)** .

Il vous sera maintenant plus facile de savoir ce que chacun de vos sentiments essaie d'indiquer pour vous. Comme vous pouvez le voir maintenant, tous vos sentiments sont bons. Aussi bon que les cinq sens. Ils sont là pour vous guider et vous protéger. Quelque part, vous avez croisé les fils. Maintenant, nous corrigeons cela.

La raison pour laquelle vos fils ont pu se croiser est qu'il y a quelque temps, probablement lorsque vous étiez très jeune, vous avez ressenti une sensation et vous ne pouviez pas y répondre. Vous avez ressenti le sentiment, mais essayez comme vous le pouviez, en raison de votre situation, vous ne pouviez rien ou presque rien à l'origine de ce sentiment.

Donc, même si vous compreniez ce que le sentiment essayait de vous dire, vous ne pouviez pas y faire grand-chose. Vous avez fini par oublier ce que le sentiment signifiait même pour vous. Vous avez ensuite trouvé par erreur un réconfort temporaire dans la *distraction* des aliments. Ça n'a pas vraiment aidé. Mais il y avait plus de nourriture et plus de sentiments, et vous êtes tombé dans cette ornière. Maintenant, vous sortez de cette ornière.

Vous êtes maintenant prêt à commencer une vie beaucoup plus satisfaisante que celle que vous avez vécue. Maintenant, vous êtes capable de vous satisfaire comme jamais auparavant.

Maintenant, quand un sentiment ressurgit, vous saurez quoi faire. En fait, vous commencerez à attendre avec impatience d'agir sur vos sentiments d'une manière plus satisfaisante. Par exemple, si vous vous sentez seul, vous pouvez appeler un ami, rendre visite à quelqu'un ou aller dans un endroit où vous pouvez rencontrer des gens.

La solitude ne peut jamais être satisfaite avec de la nourriture. Vous comprenez maintenant que c'est un fait.

Et tout comme la solitude ne peut être satisfaite par la nourriture, le stress, la frustration, l'anxiété, la dépression, l'ennui ou tout autre sentiment ne peuvent pas non plus être satisfaits.

Vous êtes maintenant libéré du cycle frustrant qui vous a causé tant de détresse et de gain de poids. À partir de ce moment, vous ne mangerez que lorsque vous serez sûr d'avoir besoin de faire le plein et vous vous poserez la question sur une échelle de 1 à 10... à quel point ai-je faim? Et vous ne mangerez que lorsque vous serez à 8 sur cette échelle et que vous êtes sûr que votre corps a vraiment besoin de faire le plein et que vous n'essayez pas seulement de nourrir une émotion. Vous commencerez maintenant à vous satisfaire de nombreuses façons nouvelles et plus intéressantes et épanouissantes plutôt que de la nourriture. A partir de maintenant, quand vous aurez une sensation, et ce n'est pas de la faim, vous direz simplement, STOP, c'est important, je donne tout mon effort à 100%. Mes sentiments essaient de me dire quelque chose d'important. Écoutez ensuite le sentiment et commencez à agir en conséquence.

**Je veux que vous vous concentriez sur toutes les choses merveilleuses qui vous rendent uniques, qui font de vous la personne unique très spéciale que vous êtes maintenant. Et vous pourriez saisir cette occasion pour vous concentrer sur la façon dont vous pouvez améliorer les choses dans votre vie que vous aimeriez améliorer.**

## La collection d'art

### Métaphore - Tabagisme et abus de substances

Je me souviens d'un homme que je connaissais il y a de nombreuses années, appelé Henry, qui s'intéressait beaucoup à l'art. Il n'avait pas beaucoup d'argent, mais il a travaillé dur et a épargné ce qu'il a pu pour constituer une très belle collection d'œuvres d'art dont il était à juste titre fier.

Il a consulté une de ses connaissances, un expert reconnu, quant à la meilleure façon de gérer sa collection de porcelaine fine et de porcelaine. La connaissance lui a vendu une substance spéciale, qu'il avait formulée, avec des instructions précises quant à la manière et à la fréquence à laquelle elle devait être utilisée. Il a dit à Henry que s'il l'utilisait régulièrement, il n'aurait pas à s'inquiéter et qu'il pourrait simplement se détendre, heureux de savoir qu'il faisait de son mieux pour préserver sa collection d'œuvres d'art.

Henry a payé l'argent et, au fil des ans, il a nettoyé et prodigué de l'attention à sa précieuse collection, s'assurant toujours qu'il achetait une bonne quantité de composé, se sentant détendu avec la pensée et l'idée qu'il faisait de son mieux. Assurer le bien-être de ses œuvres d'art.

Il ne remarqua pas le fait qu'il semblait toujours avoir un mal de tête lancinant. La peau de ses mains est devenue rougie et douloureuse, ses ongles sont devenus cassants et disgracieux, et rien ne semblait le rendre meilleur. Il ignorait l'odeur âcre qui faisait désormais partie de sa personne. Il s'accrochait à ses vêtements et à ses cheveux. Au moins, il avait sa collection de belles œuvres d'art.

Quelques années auparavant, il avait réussi à mettre de côté suffisamment d'argent pour prendre les vacances qu'il avait prévues depuis si longtemps. Avant de partir, il a demandé à un très bon ami de s'occuper de sa collection pendant son absence. Il a donné des instructions précises sur la façon dont les trésors d'art devraient être nettoyés et entretenus, en utilisant le composé spécial qui était si important pour lui pour sa tranquillité d'esprit.

L'ami a promis de faire ce qu'Henry lui avait demandé, même si l'odeur du composé était dégoûtante, et cela tachait si facilement ses mains et ses vêtements.

Henry est parti en vacances et a été étonné de découvrir qu'après seulement quelques jours les maux de tête et les douleurs, les mains rouges et douloureuses se sont dissipées et il se sentait tellement mieux et plus vivant qu'il ne l'avait ressenti depuis si longtemps.

Imaginez comment il s'est senti à son retour quand il a constaté que son ami était malade, souffrant comme il l'avait fait. Et l'odeur maintenant si évidente pour lui était dégoûtante. Il a rapidement réalisé que le composé sur lequel il comptait tant pour la tranquillité d'esprit était plein de produits chimiques toxiques et toxiques. Ce même jour, Henry a détruit tout son stock de l'enceinte, et il savait que sa santé valait plus que tout bien, aussi précieux ou rare soit-il.

Henry a demandé des conseils supplémentaires aux experts les plus respectés dans leur domaine pour trouver des alternatives pour prendre soin de ses œuvres d'art de manière saine.

À sa grande surprise, la réponse était simple et peu coûteuse, et elle était toujours présente devant lui, des solutions simples de produits de nettoyage doux et appropriés permettraient d'atteindre exactement les résultats qu'il souhaitait. Ses œuvres d'art seraient nettoyées et entretenues de la manière la plus naturelle qui s'avérerait saine et bénéfique.

Le fabricant du composé continuerait de produire et de vendre son poison mortel sans égard ni pitié pour ceux qui souffriraient de ses actions irresponsables et mercenaires, mais Henry avait pris la décision de prendre la responsabilité de sa propre vie et de sa propre santé. Il ne compterait plus sur les conseils d'autres personnes dont l'intérêt n'était pas celui d'Henry. Il avait accepté les preuves telles qu'elles étaient, s'appuyant sur son propre jugement et ses propres capacités, ne sachant pas ou n'ayant pas besoin de savoir comment son propre esprit intérieur savait quoi faire pour lui, et je me demande maintenant si vous ne permettez pas maintenant votre propre sagesse. Conseiller intérieur pour faire les choses nécessaires pour vous... et vous le ferez, n'est-ce pas?

***Continuez avec un script d'arrêt de la cigarette après cette métaphore***

## **Métaphore – Les interrupteurs**

Maintenant, avant de vous réveiller complètement, je voudrais que vous fermiez à nouveau les yeux et que vous laissiez cette dérive redescendre, pénétrant à nouveau dans ce lieu de détente calme, car il y avait un jeune garçon à la télévision il n'y a pas longtemps, qui avait appris à contrôler toute sa douleur. Il décrivit les étapes qu'il descendait dans son esprit, une par une en bas de ces étapes, jusqu'à ce qu'il trouve cette salle au fond, comme un long tunnel, et tout le long de ce tunnel des deux côtés, il y avait de nombreux interrupteurs et boîtiers de commutation différents, tous clairement étiquetés. Un pour la main droite, un pour la gauche, un pour chaque jambe, un interrupteur pour chaque partie du corps, et il pouvait voir clairement les fils qui transportaient les sensations d'un endroit à un autre, tous passant par ces interrupteurs.

Tout ce qu'il devait faire ici était de chercher dans son esprit et d'éteindre les interrupteurs qu'il voulait, puis il ne pouvait plus rien ressentir, aucune sensation ne pouvait y passer car il avait éteint les interrupteurs appropriés.

Il a utilisé les capacités de son esprit différemment de l'homme qui a simplement engourdi son corps. Il ne savait pas exactement comment il l'avait fait. Tout ce qu'il savait, c'était qu'il se détendait et se déconnectait du reste, éloignait son esprit de son corps, le déplaçait à l'extérieur ailleurs, où il pouvait regarder et écouter, mais s'éloignait complètement ailleurs. Peu importe comment vous dites à votre subconscient quoi faire, ou comment votre inconscient le fait pour vous.

La seule chose importante est que vous savez que vous pouvez perdre des sensations aussi facilement que de fermer les yeux et de dériver vers le bas là où quelque chose d'inconnu se produit qui vous

permet de vous déconnecter, qui permet à cet engourdissement de se produire, puis une dérive vers le haut maintenant, vers la surface, et en ouvrant lentement les yeux à mesure que la conscience éveillée revient avec une confortable continuation de cette sensation de relaxation sûre et sécurisée et une capacité à oublier un bras, ou quoi que ce soit, sans avoir besoin de prêter attention aux choses qui vont bien, que quelqu'un d'autre peut s'occuper pendant un moment, pendant que vous dérivez dans votre esprit, puis revenez quand il est temps de profiter de cette dérive confortable vers le haut où les yeux s'ouvrent et la conscience éveillée revient complètement.... MAINTENANT.

## **Arrêter de fumer avec l'hypnothérapie**

### **Objectifs d'apprentissage**

À la fin de ce module, vous allez:

- Comprendre comment planifier une séance d'hypnothérapie pour cesser de fumer réussie
- Sachez comment tester la motivation de votre client
- Comprenez pourquoi l'amnésie est utile pour votre client après une séance d'hypnothérapie.

### **Séance d'abandon du tabac réussie**

- Questionnaire sur le tabagisme - leur donne le temps de réfléchir et de vraiment réfléchir à leurs raisons pour arrêter de fumer.
- Passez en revue les réponses au questionnaire avec le client rassemblant autant d'informations que vous pouvez utiliser plus tard dans votre session.
- 19 Poisons mortels dans les cigarettes - en vaut-il vraiment la peine?
- Model de l'esprit - Comment fonctionne l'hypnothérapie.
- Test de suggestibilité - Montrez la puissance de l'esprit.
- Avez-vous des questions avant d'arrêter de fumer?
- Technique de relaxation - Induction.
- Approfondisseur.
- Travail / Script de Thérapie.

## Questionnaire sur le tabagisme - Exemple 1

Nom : .....

Âge: ..... ..                      État matrimonial : .....

Occupation:.....

Votre travail est-il stressant? Oui Non Modérément Très

Nom des partenaires : .....

Âge:.....

Enfants : .....

Noms des enfants : .....

Est-ce que d'autres membres de votre famille fument? Oui non

Combien de cigarettes fumez-vous par jour? .....

À quel âge as-tu commencé à fumer? .....

Pourquoi avez-vous redémarré?

Pression des pairs

Rebelle contre l'autorité

Pour paraître plus adulte

Autre:.....

Qu'obtenez-vous en fumant?

Ça me détend

Ça m'aide à me concentrer

C'est une excuse pour une pause

Cela me donne un regain de confiance

C'est un accessoire

Autre:.....

Quand fumez-vous?

Au réveil

Conduite

**Au petit déjeuner**                      **Au téléphone**

**Avec thé / café**                      **au travail**

**Après les repas**                      **Au lit**

**Autre:**.....

**Qu'est-ce qui vous fait peur de fumer?**

.....  
.....

**Quelle est votre principale motivation pour arrêter de fumer?**

.....  
.....

**Connaissez-vous une personne décédée d'une maladie liée au tabagisme?**

**Oui**      **non**

**Si oui, qui?**

.....

**Connaissez-vous quelqu'un qui est malade maintenant?    Oui    non**

**Qu'est-ce qui est important pour toi?**

.....  
.....

**À qui êtes-vous important et pourquoi?**

.....  
.....

**Votre médecin a-t-il mentionné votre tabagisme?    Oui    non**

**Avez-vous déjà eu des symptômes inquiétants?    Oui    non**

**Avez-vous des problèmes de santé?**

**Problèmes cardiaques    Hypertension artérielle    Diabète**

**Ulcères d'asthme**

**Autre: .....**

**Combien de temps veux-tu vivre?**

.....  
**Pourquoi?**

.....  
.....

**Qui est responsable de votre santé?**

.....

**Que ferez-vous en tant que non-fumeur que vous ne pouviez pas faire auparavant?**

.....  
.....

**Que ferez-vous avec l'argent que vous économisez?**

.....  
.....  
.....

**Souhaitez-vous vraiment vous engager à arrêter de fumer?**

Oui    non

**Qu'est-ce qui t'arrête?**

.....  
.....

**Sur une échelle de 1 à 10, 10 étant totalement déterminés et déterminés à arrêter de fumer, quel nombre êtes-vous actuellement sur l'échelle?**

.....

**Si vous n'êtes pas un 10 sur l'échelle, que pensez-vous qu'il faut pour que vous soyez un 10 sur l'échelle?**

.....

**Que devez-vous penser des cigarettes?**

.....

**De quoi avez-vous besoin pour les voir?**

.....  
**Que ressentez-vous à leur sujet?**

.....  
**Êtes-vous 100% déterminé à arrêter de fumer aujourd'hui?**

**Oui non**

**Signé** .....

**Date:** .....

### **Questionnaire sur l'arrêt du tabagisme - Exemple 2**

Nom: .....

Âge: ..... État matrimonial: .....

Occupation:.....

Votre travail est-il stressant? Oui Non Modérément Très

Le nom du partenaire: .....

Âge:.....

Enfants: .....

Noms des enfants: .....

(Veuillez encercler ou supprimer le cas échéant)

Combien de cigarettes fumez-vous par jour (environ)

1-5: 6-10: 10-15: 16-20: 20-30: 31+

Où fumez-vous la plupart de vos cigarettes?

.....  
Êtes-vous habituellement en compagnie d'autres fumeurs ou seul lorsque vous fumez? En entreprise / seul

Vivez-vous avec quelqu'un d'autre qui fume? Oui Non

Est-ce que l'un de vos collègues de travail fume? Oui Non

Fumez-vous au travail? Oui Non

Avez-vous déjà arrêté de fumer? Oui Non

Si oui, depuis combien de temps arrêtez-vous de fumer?

.....

Quelle méthode avez-vous utilisée? (Veuillez encercler)

Patchs à la nicotine: Chewing-gum: Hypnothérapie: Volonté: Autre

.....

Qu'est-ce qui vous a incité à recommencer à fumer?

.....

Quelles émotions associez-vous à la raison pour laquelle vous avez commencé à fumer? c'est-à-dire la culpabilité, le confort, la punition, le contentement,

stress, pression des pairs, etc.

.....

Où et quand avez-vous la première cigarette de la journée

.....

Fumez-vous après les repas? Oui Non

Fumez-vous davantage dans des situations sociales? Oui Non

Avez-vous actuellement un stress majeur dans votre vie? Si oui, décrivez brièvement ci-dessous:

.....

.....

Souffrez-vous de difficultés respiratoires? Oui Non

Souffrez-vous de rhume, de toux et / ou de grippe? Oui Non

Êtes-vous soucieux de votre santé? Oui Non

Pourriez-vous décrire votre santé comme: excellente / bonne / passable / mauvaise

Un membre de votre famille est-il décédé des suites de maladies liées au tabagisme? Oui Non

Quel est le bénéfice du tabagisme pour vous?

.....

Pourquoi voulez-vous arrêter de fumer?

.....

## Identifier les modèles de comportement

En réfléchissant aux raisons ou aux situations pour lesquelles et quand vous fumez maintenant, veuillez énumérer les trois qui s'appliquent le plus à vous dans la liste suivante, ou remplacez-les par les vôtres.

Je fume plus quand je suis:

Souligné	En colère	solitaire
Ennuyé	Dérangé	Parler au téléphone
Conduite	Relaxant	Socialiser
Après avoir fait l'amour	En pensant	Nerveux
Irritable	Pour échapper à la pression	Parlant
En marchant	Après les repas	Heureux

Qu'est-ce qui est important pour toi?

.....  
.....

À qui êtes-vous important? Pourquoi?

.....  
.....

Combien de temps veux-tu vivre? Pourquoi?

.....  
.....

Qui est responsable de votre santé?

.....

Que ferez-vous en tant que non-fumeur que vous ne pouviez pas faire auparavant?

.....

Que ferez-vous avec l'argent que vous économisez?

.....

### **Pensez à votre date butoir pour arrêter de fumer.**

Si vous êtes un type de personnalité «tout ou rien», il vaut peut-être mieux arrêter immédiatement de fumer (c'est-à-dire après une séance d'hypnothérapie). Cependant, si vous avez du stress dans votre vie, ou si vous préférez couper avant de quitter, décidez d'une date et écrivez-la dans l'espace prévu à cet effet.

Je m'engage à arrêter de fumer

.....

Maintenant, signez cela comme un engagement envers vous-même

.....

### **Raisons de fumer**

Les clients ont parfois l'impression de perdre quelque chose lorsqu'ils deviennent non-fumeurs. Votre travail consiste à leur montrer que les cigarettes ne peuvent pas leur donner ces choses. Par exemple, la confiance, cela ne vient pas des cigarettes, ça a toujours été à l'intérieur d'eux. Faites-le en transe où vos recadrages ont un plus grand impact.

### **Raison courante (excuses) pour fumer**

1. Confiance
2. Une excuse pour une pause au travail
3. Pour célébrer quelque chose
4. Relaxation
5. Comme rituel de fin de journée
6. Une partie de boire quelque chose, par exemple de l'alcool ou du café
7. Pour accompagner les repas
8. Une partie de la socialisation
9. Pour éviter l'ennui
10. Moment tranquille pour penser aux choses
11. Pour signaler un moment pour eux d'avoir une conversation privée avec quelqu'un (généralement un partenaire)
12. Se concentrer sur une tâche

## Poisons mortels dans les cigarettes

Les cigarettes sont l'un des rares produits qui peuvent être vendus légalement et qui peuvent vous nuire et même vous tuer au fil du temps.

Voici une liste de quelques-uns des poisons mortels dans les cigarettes:

### **Benzène** (additif essence)

Hydrocarbure cyclique incolore obtenu à partir du charbon et du pétrole, utilisé comme **solvant** dans le carburant et dans la fabrication de produits chimiques - et contenu dans la fumée de cigarette. C'est un **cancérogène** connu et associé à la leucémie.

### **Formaldéhyde** (fluide d'embaumement)

Un liquide incolore, **très toxique**, utilisé pour préserver les cadavres - également présent dans la fumée de cigarette. Connue pour causer le **cancer**, des problèmes respiratoires, cutanés et gastro-intestinaux.

### **Ammoniac** (nettoyant pour toilettes)

Utilisé comme arôme, libère la nicotine du tabac en la transformant en gaz, présent dans **les liquides de nettoyage à sec**.

### **Acétone** (dissolvant pour vernis à ongles)

Cétone liquide volatile parfumée, utilisée comme **solvant**, par exemple, dissolvant de vernis à ongles - trouvé dans la fumée de cigarette.

### **Le goudron**

Matière particulaire **aspirée dans les poumons** lorsque vous inspirez avec une cigarette allumée. Une fois inhalée, la fumée se condense et environ **70%** du goudron contenu dans la fumée se **dépose** dans les poumons du fumeur.

### **Nicotine** (insecticide / drogue addictive)

L'une des **substances les plus addictives connues** de l'homme, un **poison** médical et non médical puissant et à action rapide. C'est le produit chimique qui provoque la dépendance.

### **Monoxyde de carbone (CO)** (gaz d'échappement de voiture)

Un gaz inodore, insipide et **toxique**, rapidement **mortel** en grande quantité - c'est le même gaz qui sort des **échappements de voiture** et est le principal gaz dans la fumée de cigarette, formé lorsque la cigarette est allumée.

D'autres que vous pourriez reconnaître sont:

**Arsenic** (poison de rat), **cyanure d'hydrogène** (poison de chambre à gaz)

## Motivez vos clients

Votre client veut-il vraiment arrêter de fumer? Dans quelle mesure sont-ils motivés?

Découvrez la raison pour laquelle ils veulent arrêter. Habituellement, c'est la famille et / ou la santé et / ou l'argent.

Testez leur motivation - regardez-les de manière significative et dites - "**Êtes-vous absolument sûr de vouloir arrêter de fumer maintenant!?!**"

Il n'y a que 3 réactions à cela:

1. "OUI!" - le client est prêt pour la session principale.
2. "Euh ... ouais ... bien sûr" - un oui incongru signifie que vous recadrez le client.
3. "Ummm ... je ne pense pas" - s'ils disent non, cela signifie que vous recadrez le client ou ne poursuivez pas la session.

Vous ne souhaitez travailler qu'avec des clients enthousiastes à l'idée d'obtenir des résultats et convaincus à 100% qu'ils veulent arrêter de fumer. Sinon, vous DEVEZ les renvoyer pour vraiment y penser.

## Le processus Dickens - tabagisme

### Changement et motivation, perte de poids, arrêter de fumer

Adaptez librement le script aux besoins et à la personnalité de votre client (et à votre style de livraison), en changeant le libellé comme bon vous semble, pour atteindre l'objectif. Le but ici est de rendre le client hautement suggestible pour les suggestions associées au changement qu'il souhaite apporter. Ceci est accompli de manière vivante en comparant ce qu'ils ont fait avec son résultat (c.-à-d. Les difficultés que le tabagisme cause) et le résultat probable du changement (c.-à-d. Une meilleure santé en tant que non-fumeur).

Dans le script, faire la chose facile (prendre la Low Road) est associé à l'échec ultime, tandis que faire un effort pour effectuer le changement est associé au succès et à la réussite ultimes (prendre la High Road).

Lorsque vous emmenez votre cliente sur la route basse, n'oubliez pas de lui faire prendre conscience des personnes et des objets associés à cette route basse et douloureuse. Par exemple, si vous travaillez avec un fumeur, alors que vous empruntez la mauvaise route du tabagisme, demandez-lui de regarder tous les mégots de cigarette et les cendriers en cours de route, de sorte que la douleur émotionnelle de l'expérience Low Road soit associée à ces articles. Si vous travaillez avec une toxicomane, demandez-lui de regarder tous les accessoires et les amis toxicomanes qui sont tout le long de cette route. Ceci est utile car il aide votre client à se libérer du plaisir d'associer ces articles et ces individus. Ensuite, ils peuvent commencer à associer plaisir et succès avec les gens et les choses sur la route à droite, comme vous le faites remarquer.

## La voie du succès: en tant que non-fumeur

Aujourd'hui, vous vous tenez à une fourchette sur la route de votre vie. Vous êtes arrivé à un point de décision. Devriez-vous continuer à faire ce que vous avez fait en ce qui concerne le **tabagisme** ? Vous pensez à tous les problèmes et préoccupations que le **tabagisme** apporte dans votre vie. (Mentionnez certaines des raisons pour lesquelles votre cliente vous a dit qu'elle souhaitait effectuer le changement). Vous pensez à la façon dont cela vous a volé de l'argent, de l'énergie, de la santé et un sentiment de contrôle sur votre vie.

La route à gauche est une lente descente. Il est facile de prendre la Low Road. Vous pourriez simplement la descendre. C'est la voie à suivre pour faire ce que vous faites depuis si longtemps, **en continuant à fumer**. Mais c'est un chemin de misère. La route à droite monte. Il faudra un certain effort pour prendre la High Road. Mais c'est le chemin de la liberté, de la santé et de la vie. C'est la voie pour contrôler votre vie. C'est la grande route vers le succès! **C'est la route que vous avez décidé de prendre en tant que non-fumeur.**

Regardez la route à gauche. Cela signifie porter tous les problèmes associés à continuer de **fumer** avec vous encore plus longtemps que vous ne l'avez déjà fait. Pensez à la façon dont vous vous sentez mal de **fumer**. Permettez-vous vraiment de ressentir le poids du fardeau de ce comportement autodestructeur. Ressentez votre désir d'être libéré de tous les effets néfastes de vous faire du mal **en fumant et en prenant du poison dans votre corps**.

Je vais compter de 1 à 3, et nous allons emprunter cette voie basse d'être hors de contrôle un an de plus. 1, 2, 3! Voilà, après un an de plus d'être hors de contrôle - d'être misérable parce que vous avez continué à **fumer des cigarettes**. Vous ressentez en vous le poids de la déception. Vous remarquez les choses qui jonchent ce mode de vie douloureux - **des cendriers sales, des brûlures dans les tissus et les meubles, et l'odeur!** Vous voyez une route jonchée de mégots de cigarettes, de cartons ou de paquets de cigarettes. **Vous les voyez et ils vous font sentir de cette façon.** (mentionner l'attirail associé, comme les cendriers, les bouteilles, etc.) **Vous en voyez d'autres que vous connaissez, qui fument, peut-être que ce sont ceux avec qui vous avez fumé, ou d'autres que vous avez vus blottis ensemble à l'extérieur des bâtiments ou coincés dans la section fumeurs des restaurants, et la vue d'eux vous fait sentir désolé pour eux, ils sont coincés sur la Low Road d'être un fumeur.** (Si cela semble approprié au problème, faites remarquer les personnes associées au problème, les mauvaises influences.) Il y a un miroir là-bas et vous vous voyez et vous vous demandez: Suis-je content de moi?

Suis-je heureux d'avoir une autre année **de tabagisme** ? Est-ce que je me sens mieux d'avoir pris cette décision? Est-ce que je me sens en meilleure santé ou pire? Ai-je l'air de me sentir mieux ou pas? Est-ce que je me sens plus intelligent? Ressentez la déception que vous avez en vous de continuer à **fumer** pendant un an!

Je vais compter de 1 à 3 et on va descendre au point 5 ans sur cette route d'un **fumeur** à l'année \_\_\_\_\_! 1, 2, 3! Vous voilà après 5 ans de plus sur la Low Road. Faites ressortir tous les effets de ce choix! Permettez-vous vraiment de ressentir les effets de cette décision. Vous vous sentez **malsain, inquiet des effets de mettre du poison du tabac dans votre bouche tous les jours**.

Vous vous sentez désespéré. Maintenant, regardez autour de vous et vous voyez tous **ces cartons et paquets de cigarettes que vous avez achetés, les cendriers puants sales, les mais, l'odeur sur vos**

**vêtements et vos mains et votre visage, et vous détestez parce que cela apporte toutes ces terribles sentiments de sensation hors de contrôle, victime de la commercialisation du tabac.** (Mentionnez les éléments associés au problème, c.-à-d. Cendriers ou emballages de bonbons, etc.). **Ce sont les choses qui vous ont fait cela. Donc, vous ne pouvez plus les supporter. Peut-être même que vous les détestez. Vous voyez les autres sur le chemin, ils ont l'air terribles et ils se sentent terriblement.**

**Ce sont des étrangers. La société les repousse, car ils semblent si ignorants ou têtus et ils sentent mauvais. Personne ne les veut autour de leurs enfants, ni autour d'eux socialement ou même au travail parce qu'ils sentent mauvais. Vous avez peut-être fumé avec certaines de ces personnes. Sont-ils vraiment tes amis? Se soucient-ils vraiment de vous? Encore une fois, vous vous demandez: Suis-je content de **fumer** pendant 5 ans de plus? Ai-je le droit de me faire ça? Suis-je en meilleure santé pour **fumer**? Comment cela affecte-t-il ma vie? Ma vie est-elle meilleure ou pire? Est-ce que je me sens plus intelligent pour **fumer** pendant 5 ans de plus?**

Et maintenant, je compte de 1 à 3 et nous descendons au point de 10 ans sur cette route basse de continuer à l'année \_\_\_\_\_. 1, 2, 3! Voilà que vous vous blessez encore 10 ans en **fumant**. Encore une fois, faites ressortir tous les effets cumulatifs de ce choix! Permettez-vous vraiment de ressentir les effets de cette décision, de continuer à **fumer** pendant 10 ans de plus. Vous vous sentez **fatigué et inquiet pour votre santé**. Vous vous sentez plus désespéré. Encore une fois, vous regardez autour de vous et vous voyez toutes les **choses qui sont associées à vous faire sentir de cette façon, les cendriers, les mégots de cigarettes, le paquet et les cartons de poison de tabac sous forme de cigarettes** (mentionnez les éléments associés au problème, c.-à-d. cendriers ou emballages de bonbons, etc.). **Ce sont les choses qui vous ont fait cela. Donc, vous ne pouvez plus les supporter. Peut-être que vous les détestez même. Le simple fait de regarder tout ce qui est associé au tabagisme vous fait ressentir cela. Vous voyez les autres qui sont sur le point d'être hors de contrôle avec le tabagisme. Vous souhaitez peut-être pouvoir les aider. Certains peuvent être de la famille ou des amis. Remarquez comment la sensation de fumer vous fait ressentir la cigarette. Il y a un miroir là-bas et vous vous regardez. Vous vous demandez: suis-je content de **fumer** pendant 10 ans de plus? Ma vie est-elle meilleure ou pire? Est-ce que je me sens intelligent pour **être fumeur** pendant 10 ans supplémentaires? Ressentez vraiment les conséquences de rester sur cette route basse mais facile.**

Comme je compte en arrière de 5 à 1, vous revenez jusqu'au début de la fourche sur la route. 5, 4, 3, 2, 1. Et, vous vous sentez mieux parce que rien de tout cela ne doit encore se produire et il n'est pas nécessaire ... Vous avez décidé de ne pas laisser cela vous arriver. Vous avez décidé de prendre la route du succès à droite! Vous savez que cela demandera un peu plus d'efforts, mais maintenant vous savez dans votre cœur et votre esprit que cela en vaut la peine. Vous avez décidé de commencer à mieux prendre soin de vous! En fait, vous avez déjà quitté l'ancienne voie en venant ici aujourd'hui! Vous faites déjà vos premiers pas vers la liberté et le succès sur la route de droite en **tant que non-fumeur pour de bon!**

Voyons comment cette nouvelle décision de ne **plus fumer** à vie vous affecte. Vous pensez à tous les bons changements positifs que la libération de l'habitude d'autodestruction a apportés dans votre vie! Être libre de tous ces problèmes - le sentiment d'être vraiment en contrôle et confiant. Vous êtes maintenant sur le chemin de droite, cela signifie succès et sentiment d'énergie et d'optimisme. **Vous avez plus d'énergie. Vous vous sentez plus en contrôle. Vous vous sentez plus sûr de vous, encore plus intelligent. Vous êtes libre de tous les soucis, coûts et inconvénients que les cigarettes causent.**

Je vais compter de 1 à 3, et nous allons suivre cette voie pour **être un non-fumeur gratuit**. D' avoir fait ce changement **sain** pendant un an. 1, 2, 3! Voilà, après un an de contrôle , **de non-fumeur** . Vous vous sentez bien, super! Vous l'avez fait! Vous êtes un succès et vous ne vous êtes jamais senti mieux et vous vous sentirez encore mieux! Il y a un miroir là-bas et vous vous voyez et vous vous demandez: suis-je content de moi? Suis-je heureux d'avoir atteint mon objectif **d'être non-fumeur** pendant une année entière? **Il y a de nouvelles choses dans votre vie parce que vous êtes plus actif et énergique. Vous passez de plus en plus de temps avec des amis qui sont sur cette route du succès. Vous avez inspiré d'autres personnes à faire ce bon choix santé.** (Si cela semble approprié au problème, indiquez les choses / éléments et les personnes associés à cette nouvelle façon de vivre et d'être.) Est-ce que je me sens mieux après avoir pris cette saine décision? Est-ce que je me sens plus intelligent? Ressentez la fierté et la santé qui sont en vous. Cela en valait-il la peine? Voulez-vous continuer à rester sur la voie du succès? **Vous avez décidé que cette vie de non-fumeur vous convenait.**

Je vais compter de 1 à 3 et nous allons descendre au point de 5 ans sur cette route pour réussir à **devenir non-fumeur** à l'année \_\_! 1,2,3! Vous voilà après 5 années de succès supplémentaires, à récolter les fruits de ce changement permanent dans la façon dont vous vous **sentez**. **Vous avez trouvé d'autres moyens de vous détendre ou de faire une pause. De bonnes façons saines de faire une pause quand vous le souhaitez** . 5 ans de maîtrise et d'énergie! Faites ressortir dès maintenant tous les effets de ce choix! Permettez-vous vraiment de ressentir les effets de cette décision. Vous vous sentez fort. **C'est ce que l'on ressent en tant que non-fumeur**. Tout dans votre vie est meilleur pour avoir effectué ce changement permanent. Profitez de la sensation de savoir que vous avez fait un changement permanent, sachant que vous ne reviendrez jamais à l'ancienne.

Et maintenant, je compte de 1 à 3 et nous passons au point de 10 ans sur cette route haute du succès de l'année \_\_\_\_\_. 1, 2, 3, et vous voilà après 10 ans de plus à apporter ce changement positif et positif dans votre vie. Faites ressortir tous les effets de ce choix intelligent! Permettez-vous vraiment de ressentir les effets de cette décision, de continuer à garder le contrôle pendant 10 ans de plus.

**Le tabagisme** est maintenant simplement quelque chose que vous faisiez. C'était une erreur d'avoir déjà **fumé** , mais maintenant vous êtes libre et resterez libre pour le reste de votre vie! Vous regardez dans ce miroir une fois de plus et vous vous demandez: Suis-je content de moi d' **avoir abandonné cette vieille habitude dégoûtante** pendant 10 ans de plus? Serais-je jamais revenu à cette vieille mauvaise habitude de me faire du mal en **fumant** ? Suis-je heureux d'avoir apporté ce changement permanent? Un changement pour de bon! Bien sûr, vous êtes!

Je compte à 1 et tu es de retour dans l'année , 5,4,3,2,1. Vous avez maintenant un nouveau niveau de certitude que vous êtes prêt - vraiment prêt à faire ce changement! Vous êtes maintenant prêt à accepter une puissante suggestion hypnotique pour vous aider à rester sur la route de droite, la route du succès , **la route d'un non-fumeur** . Maintenant, votre subconscient accepte pleinement la suggestion que vous ne **fumerez** plus jamais . Désormais, vous serez **toujours un non-fumeur, libre d'être plus heureux et en meilleure santé pour le reste de votre vie!** Cela vous maintient sur la route du succès à droite. (Répétez et ajoutez les avantages que votre client attend de cette modification. Par exemple, "Maintenant \_\_\_\_\_ que vous avez décidé de devenir un non-fumeur pour de bon, vous constaterez **que vous avez amélioré votre vie de toutes les manières!** ) " .

## La route du succès en tant que non-fumeur

Vous vous tenez à un carrefour de votre vie. Vous parcourez cette route depuis (nombre d'années en tant que fumeur), et comme vous le voyez, la route continue sur plusieurs kilomètres. Mais maintenant, vous avez atteint le carrefour et vous avez la possibilité de prendre un chemin différent - mais vous ne savez pas comment sera la vie si vous changez de cap à ce stade de votre vie.

Continuons donc encore quelques instants sur ce vieux chemin familier, et voyons si nous pouvons voir ce que la vie réserve à ceux qui continuent de fumer. Marchez le long du chemin de continuer à fumer de cette façon et voyez le long de votre chemin, toutes les choses associées au tabagisme. Les cendriers sales débordant de quatre mégots odorants, la fumée épaisse qui pénètre sous votre peau et dans vos cheveux et même dans vos poumons - vous fait tousser et respirer une respiration sifflante, à bout de souffle en chemin. Remarquez l'odeur de vos vêtements lorsque vous marchez le long du chemin, vous vous sentez gêné et essayez de garder vos distances avec les non-fumeurs, car vous êtes gêné de la façon dont vos vêtements et vos cheveux et votre peau sentent si mauvais.

Et vous continuez à marcher le long de la route de continuer à fumer, en voyant d'autres fumeurs le long du chemin et ils toussent aussi. Vous passez devant un hôpital et vous vous souvenez de quelqu'un là-dedans - haletant désespérément pour chaque respiration, cherchant un appareil respiratoire, et vous vous sentez tellement désolé pour cette personne parce qu'il n'y a rien que vous puissiez faire.

Alors que vous continuez le long du chemin, vous vous voyez dans les années à venir avec des enfants - des petits-enfants - des bébés que vous n'êtes pas autorisé à tenir au cas où vous respireriez dessus et laisseriez cette odeur désagréable désagréable. Vous vous voyez avoir très peu d'argent, tout en le grattant pour acheter un paquet de tapettes, puis en mettant le feu à chacun - tout en même temps - en essayant de vous tuer avec du poison.

Vous voyez vos doigts jaunis avec des taches de nicotine et cette odeur nauséabonde et nauséabonde. Votre peau est tendue et sale et vous toussiez et respirez constamment. Cette toux chatouilleuse ne disparaîtra tout simplement pas.

Vous vous voyez comme un paria - personne ne veut vous connaître. Au travail, vous devez sortir pour fumer. En compagnie, vous vous sentez aliéné lorsque vous remarquez ces quelques amis que vous avez, se rapprochant de vous alors qu'ils se tiennent le nez - essayant de ne pas inhaler cette puanteur.

Vous voyez des marques de brûlure dans votre maison et les murs qui sont tachés de jaune par la fumée. Les meubles aussi ont cette odeur désagréable et désagréable. Et pendant que vous continuez jusqu'au bout de cette route, voyez-vous à l'hôpital, comme cet ami avant vous, effrayé et luttant pour votre souffle.

Et toutes ces choses que vous voyez, en cours de route, sont associées, à juste titre, au tabagisme.

Laissons maintenant cette scène pour le moment, car rien de tout cela ne s'est produit et parce que cela ne se produira pas. Vous avez atteint le carrefour de votre vie. En venant ici aujourd'hui, vous avez déjà décidé qu'il était temps d'apporter ce changement. Vous avez vu ce qui pourrait arriver si vous continuiez sur cette route, voyons maintenant à quoi ressemblera vraiment la vie pour vous. Prenez la nouvelle route maintenant - la route vers le succès pour être un non-fumeur. Venez avec moi un instant et voyons ce qui se passe sur cette nouvelle route du succès.

La première chose que vous remarquez est la pureté de l'air ici. Tout est limpide et vous respirez de l'air pur, vous pouvez réellement respirer cet air frais, pur et cristallin. Voyez comme vous vous sentez bien en marchant le long de la route. L'air remplit votre être d'une énergie et d'une vitalité renouvelées et déjà, après une courte période de non-fumeur, vous constatez que vous vous sentez mieux et en meilleure santé que jamais.

Vous remarquez que votre respiration est tellement plus facile qu'avant. Votre poitrine est confortable et votre gorge belle et claire. Votre peau se sent mieux et vos doigts sont d'une couleur saine.

Vous remarquez aussi à quel point vous sentez propre et frais, vos vêtements, votre peau, vos cheveux - une belle odeur fraîche et propre, une odeur délicate, ce léger parfum par lequel les gens vous reconnaissent maintenant. Remarquez les gens sur la voie du succès, ils vous admirent tous parce que vous avez dit que vous pouviez être un non-fumeur, et vous l'avez fait. Vous avez tenu parole, vous avez pris la décision de cesser de fumer une fois pour toutes, et vous l'avez fait. Les gens que vous aimez aiment être proches de vous, car vous sentez propre, agréable et frais.

Et au lieu d'un hôpital, vous êtes un lieu de divertissement, un complexe sportif ou un gymnase, ou un autre endroit où vous aimez être et rester en forme et en bonne santé, avec des amis ou des personnes que vous aimez - avec d'autres que vous avez inspirés pour en faire aussi choix sain de devenir et de rester des non-fumeurs pour le reste de leur vie.

Vous avez plus confiance en vous parce que vous comptez sur vous-même, au lieu des accessoires ou des dépendances - vous êtes votre propre personne - sûr de vous, sûr de vous - vous avez de merveilleux sentiments d'accomplissement et de réalisation et de bien-être, maintenant que vous êtes un non-fumeur.

Vous voyez votre maison - un endroit magnifique, elle est propre et fraîche et bien entretenue, aucun signe de fumée, de goudron ou de nicotine ou de cigarettes. Juste un endroit magnifique et paisible. Et vous aimez vraiment être ici. Vous aimez le sentiment d'être un non-fumeur, c'est un sentiment merveilleux pour vous. Et chaque jour, vous êtes de plus en plus déterminé à rester non-fumeur. Chaque jour, vous êtes de plus en plus motivé à rester non-fumeur. Chaque jour, vous vous sentez mieux, en meilleure santé et en forme, vous avez plus d'énergie et plus de vitalité, vous vous sentez vraiment bien dans votre peau.

Alors que vous voyagez sur le chemin du succès pour devenir un non-fumeur, je me demande si vous pouvez vous voir - ou sentir, ou vous sentir, assez loin après ce carrefour de votre vie. Sachez que vous êtes à une date future, dans plusieurs mois, ayant réussi à devenir un non-fumeur et à vous sentir vraiment fier de vous.

C'est une belle route maintenant, de nouvelles plantes poussent de chaque côté de la route - des opportunités se présentent pour vous, la confiance augmente parce que vous vous sentez tellement mieux dans votre peau, maintenant que vous êtes un non-fumeur.

Voyez-vous avec tout l'argent que vous avez économisé - argent que vous auriez autrement dépensé pour fumer - acheter quelque chose de spécial, peut-être une nouvelle tenue ou quelque chose pour votre maison - peut-être même mettre le dépôt en vacances - peu importe quoi, tant que c'est quelque chose de spécial pour vous - parce que vous êtes spécial - vous méritez de vous faire plaisir, vous méritez

d'être fier de vous. Vous êtes un être humain merveilleux et utile et vous avez prouvé que vous pensiez ce que vous avez dit lorsque vous avez arrêté de fumer.

À ce stade de la route, dans votre avenir, en tant que non-fumeur, je me demande si vous pouvez vous voir dans une situation où, dans le passé, vous auriez pu fumer.

Imaginez que votre soi-disant ami soit là. Un ami qui fume beaucoup. Et cet ami vous offre une cigarette. La voir (lui) sortir un paquet de cigarettes et en débiller lentement et soigneusement le cellophane. Ensuite, ouvrez le paquet et sortez à mi-chemin, une cigarette à vous offrir.

Et soudain, vous vous rendez compte que cet ami n'est pas un «vrai» ami. Aucun véritable ami n'essaierait de vous tenter de cette façon. Et cela vous fait vous sentir encore plus déterminé à rester un non-fumeur.

Écoutez-vous dire «non». Vous dites «non» aux cigarettes, et vous voulez dire non. Votre esprit et votre corps rejettent les cigarettes. Les cigarettes sont comme un poison pour votre système. Vous n'en voulez pas, vous n'en avez pas besoin, vous ne les avez pas.

Et quand vous dites «non» aux cigarettes, une chose incroyable se produit. Vous ressentez une merveilleuse sensation qui coule dans votre être. Remplir votre existence même de fierté et de confiance et de ce sentiment d'accomplissement à nouveau. Tu te sens merveilleusement bien. Donc vous dites «non» aux cigarettes, et vous voulez dire non. Vous dites non, non, non. Non aux cigarettes, parce que vous êtes un non-fumeur et c'est ainsi que vous préférez.

Chaque jour, vous vous sentez mieux, en meilleure santé et plus heureux, vous avez plus de confiance et plus de vitalité et vous vous sentez vraiment, vraiment bien, parce que vous êtes un non-fumeur maintenant. Vous êtes un non-fumeur et c'est ainsi que vous préférez être. Chaque jour, ces suggestions deviendront de plus en plus fortes. Chaque jour, vous devenez plus déterminé et plus motivé pour rester un non-fumeur, chaque jour vous vous sentez mieux et plus heureux et en meilleure santé et en forme que jamais. Vous êtes non-fumeur maintenant. Vous êtes non-fumeur et vous préférez être non-fumeur. Et chaque jour ces suggestions deviennent de plus en plus fortes, elles deviennent de plus en plus profondes, de plus en plus puissantes et de plus en plus importantes pour vous. Dans un instant, je vais compter jusqu'à cinq et au nombre de cinq, vous serez très, très bien éveillé. Vous aurez de belles sensations qui traversent votre corps, des pensées calmes et paisibles qui traversent votre esprit. Et ces pensées et sentiments merveilleux resteront avec vous. Ils resteront et resteront avec vous.

## Voyage de culpabilité

**Cette technique est très efficace lorsqu'elle est utilisée vers la fin d'une session. Cette approche peut être utilisée pour tant de comportements négatifs. Par exemple, le simple fait de remplacer le mot «fumer» par «trop manger» fera l'affaire.**

Alors que vous prenez une profonde inspiration maintenant.... J'aimerais que votre subconscient vous montre une parti.... une parti familière peut-être.... réunis ici sont toutes ces personnes qui sont spéciales pour vous.... qui vous aime et qui vous aime et qui vous aimez et dont vous vous souciez. Ils sont tous venus ici aujourd'hui.... parce que vous avez quelque chose à leur expliquer à tous.... Votre médecin vous a averti que vous devez arrêter de fumer car le prochain anévrisme / crise cardiaque sera probablement mortel.... Vous mourrez d'une mort prématurée parce que vous refusez d'assumer la responsabilité de votre propre vie et de votre propre santé.... Au nom d'une habitude nocive, vous êtes prêt à tout risquer.... En fait, vous avez fait un choix.... un choix de mourir d'une mort prématurée en laissant derrière toutes ces personnes qui souhaitent tellement que vous abandonniez cette terrible habitude.... Maintenant, je veux que vous expliquiez à tous ici pourquoi vous choisissez de continuer à fumer.... risquer avec chaque cigarette cette vie si précieuse.... pas seulement pour vous.... mais à ceux ici qui comptent sur vous pour être là pour eux.... Allez-y et dites-leur pourquoi une cigarette signifie tellement plus pour vous que l'amour et le soin qu'ils vous apportent.... bien plus que la vie si précieuse.... Dites-leur maintenant la terrible vérité.... et regarder leurs visages.... la consternation.... l'horreur.... le dégoût.... les sentiments d'impuissance.... colère.... douleur.... et comment vous sentez-vous maintenant? les sentiments d'impuissance.... colère.... douleur.... et comment vous sentez-vous maintenant? les sentiments d'impuissance.... colère.... douleur.... et comment vous sentez-vous maintenant?

**(Attendez la réponse et continuez la session).**