

Partie 1 : performance sportive

Les gens ne pensent pas nécessairement à l'hypnothérapie pour quelque chose comme l'amélioration des performances sportives, mais cela peut être un outil très précieux pour quiconque cherche à améliorer son jeu.

De nombreux athlètes utilisent l'imagerie mentale pour se voir réussir ou mieux performer et l'hypnose peut les aider à suralimenter ce processus. Grâce à l'hypnose, ils peuvent se voir atteindre et profiter d'un niveau de réussite supérieur.

La visualisation est un outil très puissant et utilisé dans l'hypnose, elle peut être encore plus puissante.

Il n'y a pas de meilleur moyen de réussir que de vous visualiser en train de réussir. L'hypnose est peut-être l'un des meilleurs chemins pour y arriver.

Le succès est souvent une question de croyance et puisque l'esprit subconscient ne fait pas la différence entre la réalité et l'imagination, il croit tout ce qui y est programmé.

L'hypnose peut aider quelqu'un à réussir, car elle peut les aider à penser de manière plus positive et plus créative. Les athlètes peuvent ne pas appeler ce qu'ils font « hypnose », mais la vérité est que c'est ce que c'est. Il est clair qu'une partie de la réussite d'un athlète implique d'atteindre et de maintenir des niveaux suprêmes de forme physique et l'utilisation de l'hypnose peut aider un athlète à être encore plus performant.

Il y a un aspect mental dans le sport.

La recherche a conclu que la performance sportive a en fait beaucoup plus à voir avec les capacités mentales que physiques. Les athlètes qui peuvent contrôler leur état d'esprit et leur concentration auront un avantage psychologique. L'hypnose peut les aider à calmer leurs nerfs et à se préparer à un événement important. Être capable d'aider quelqu'un à contrôler ces pensées autodestructrices fait partie intégrante du succès de tout athlète.

Être capable de contrôler ces pensées et émotions négatives est en fait la base de la psychologie du sport. L'hypnose peut aider un athlète à conquérir les nerfs d'avant-match, à gagner en confiance, à améliorer son élan de golf et à développer sa concentration et sa clarté. L'hypnose est également un excellent moyen d'aider quelqu'un à entrer dans la zone, en l'aidant à développer cette force mentale très importante.

Le cerveau ne peut pas faire la distinction entre la réalité et l'imagination, alors amener quelqu'un à ce stade mental où il joue son jeu parfaitement peut faire des miracles.

L'hypnose peut aider l'athlète :

- Améliorez leur confiance.
- Éliminez les pensées et croyances négatives et autodestructrices.
- Augmentez leur motivation et leur dévouement.
- Peut les aider à se concentrer et à imaginer leur réussite.
- Aide à éliminer les distractions.

Hypnose et psychologie du sport

Les psychologues du sport et les entraîneurs utilisent l'imagerie visuelle avec les athlètes pour les aider à atteindre leur potentiel ultime. L'imagerie visuelle, parfois appelée imagerie guidée, est une forme d'hypnose et de transe.

L'hypnose peut aider quelqu'un, qu'il s'agisse d'un sportif du week-end ou d'un athlète professionnel. Tout le monde s'efforce toujours de faire de son mieux, et l'hypnose sportive les aide à faire exactement cela. Le pouvoir de gain potentiel des athlètes professionnels est limité uniquement à leur capacité à se pousser vers le succès, donc tout outil utile est généralement le bienvenu.

Il n'y a pas de limite à ce que l'on peut réaliser ou croire en son imagination - et l'hypnose pour la performance sportive est un domaine en pleine croissance.

Cela peut aider quelqu'un à améliorer ses performances sportives et à réduire le stress et l'anxiété qui accompagnent souvent le jeu.

Vous pouvez même enseigner à un athlète des techniques d'auto hypnose afin qu'il puisse l'utiliser quand il en a le plus besoin !

Ce type d'entraînement mental, à la fois sur le terrain et hors du terrain, peut booster le succès de quelqu'un. Vous pouvez même utiliser des suggestions post-hypnotiques ; déclencheurs ou ancrages de performance positive afin que quelqu'un puisse répéter un mot ou geste de repère ou s'imaginer fonctionner parfaitement aussi.

Les sports se déclinent en deux versions : les sports individuels ou d'équipe. L'hypnose peut aider quelqu'un à l'un ou l'autre niveau. Le véritable objectif de tout type d'activité sportive est que quelqu'un trouve le débouché parfait pour l'énergie et le stress accumulés.

Le sport est une pratique mentale comme nous l'avons vu, et aider quelqu'un à améliorer sa constitution mentale est de plus en plus important. L'une des premières étapes à suivre pour créer un scénario sportif pour quelqu'un est de savoir s'il est auditif, visuel ou kinesthésique. Une fois que vous avez compris cela, vous pouvez ensuite adapter votre script à leurs besoins spécifiques.

En utilisant ces signaux VAK, vous pouvez aider quelqu'un à entrer dans la zone beaucoup plus rapidement.

Modèle VAK et sports

De nombreux athlètes sont visuels. Ils comptent sur leurs yeux pour leur fournir des informations et des indices visuels. Gagner et perdre dépendent souvent de la capacité d'un athlète à se concentrer clairement et à capter ces indices visuels.

Si quelqu'un est visuel, il verra plus que probablement des images ou des images dans son esprit. Si quelqu'un joue à un sport et qu'il est visuel, il pourra facilement se voir jouer. Il peut aimer se regarder sous différents angles ou positions différentes. Il peut également être capables de visualiser les mouvements de leurs bras et de leurs jambes, ce qui pourrait aider à perfectionner leur jeu.

Une personne tactile ou kinesthésique peut imaginer la sensation du club ou le poids ou le tissu de l'uniforme. Ils peuvent également remarquer que leur respiration devient plus intense ou ils peuvent se voir transpirer et travailler dur. Une personne auditive peut entendre le bruit de la foule ou entendre la raquette frapper contre la balle. Ils peuvent également apprécier le son de leur propre voix, entendant le son d'eux-mêmes, s'encourageant à faire de leur mieux.

Modélisation comportementale PNL pour le sport

C'est l'une des techniques de PNL les plus élémentaires et elle consiste à modéliser le comportement de quelqu'un. En posant beaucoup de questions et en écoutant attentivement, vous pouvez observer beaucoup de choses. La modélisation comportementale est une étude sur la façon dont les gens réussissent dans leur vie et peut être un outil formidable à utiliser pour quelqu'un qui cherche à améliorer ses capacités sportives.

Lorsque vous modélisez quelqu'un, vous modélisez ses mots, ses comportements, ses compétences, ses croyances et même ses valeurs ...

La modélisation en termes de sport peut être un formidable outil. Quand quelqu'un étudie de près une autre personne, il peut en apprendre beaucoup. En étudiant la technique sportive de quelqu'un, on peut apprendre exactement comment quelqu'un réalise une action. Ils peuvent même s'imaginer comme cette personne. Imaginez à quel point ce serait stimulant de vous voir comme une célèbre star du sport...

Suggestions post-hypnotiques, déclencheurs et ancrages de performance positives

Les athlètes utilisent constamment des ancrages physiques et mentaux pour les aider. De nombreux athlètes ont des rituels qu'ils utilisent avant de commencer la partie. Même compter jusqu'à trois et prendre une profonde respiration est un ancrage physique, et incorporer ces ancrages dans la séance d'hypnose peut faire des merveilles.

Une excellente façon d'utiliser des ancrages de performance positive est de demander à quelqu'un quel est la meilleure partie à laquelle il n'ait jamais joué. Demandez-leur de recréer dans leur esprit ces moments où ils se sont sentis invincibles. Demandez-leur de jouer leur meilleur match dans leur esprit ou de se voir faire une action incroyable. La plupart des joueurs peuvent facilement se souvenir de leur meilleur jeu ou de leurs meilleures performances afin que vous puissiez les utiliser comme points d'ancrage positifs pour un succès futur.

Vous pouvez également demander à quelqu'un de se souvenir d'un moment heureux ou agréable de sa vie. Chacun a quelque chose dont il se souvient et qui était particulièrement heureux. Une fois qu'ils ancrent ce sentiment de bonheur dans leur esprit, ils peuvent alors utiliser un ancrage physique pour cimenter le sentiment. Les ancrages physiques peuvent être aussi simples que l'index et le pouce se touchant ou aussi complexes qu'une série de respirations profondes.

Ancrage hypnotique

En hypnose, une ancre transporte des informations positives de l'état hypnotique à l'état de veille. Lorsque vous établissez une ancre (ou un ancrage) alors que quelqu'un est en transe, cela se traduit plus tard par sa conscience régulière de veille normale - cela l'aide à déclencher les suggestions associées aux réactions.

Même quelque chose comme un ours en peluche, une photo ou un dialogue intérieur peut aider quelqu'un à se connecter. Tout ce qui évoque un souvenir par association aide à créer un esprit, un corps ou un état émotionnel et cela peut être utilisé pour créer une ancre pendant l'hypnose. Les ancrages physiques peuvent également inclure le fait de toucher le lobe de votre oreille ou de faire le signe d'accord avec votre pouce...

Suggestions pour la performance sportive

- Vous prenez bien soin de vous.
- Vos techniques sont pointues.
- Vous savez exactement quoi faire.
- Vous êtes un athlète incroyable.
- Vous vous sentez toujours motivé.
- Vous êtes positif.
- Vous trouvez qu'il est facile d'agir...
- Vous travaillez dur.
- Vous vous efforcez toujours d'être le meilleur possible.
- Vous aimez être compétitif.
- Vous faites tout ce qu'il faut pour gagner.
- Vous vous transformez en un gagnant né naturellement.
- Vous définissez facilement des objectifs et les atteignez.
- Vous trouvez facile d'être un athlète supérieur.
- Votre corps soutient vos efforts sportifs.
- Vous excellez dans tous les sports auxquels vous participez.
- Vous vous voyez facilement gagner ce match.
- Vous pouvez vous visualiser en train de tenir la coupe...
- Vous êtes focalisé sur la victoire.
- Tout vous vient facilement.
- Vous adorez vous entraîner et exercer votre corps.
- Votre corps est à son apogée.

Script pour le sport : le terrain

Maintenant, asseyez-vous et détendez-vous et fermez doucement les yeux. Prenez le temps dont vous avez besoin pour être vraiment à l'aise. Maintenant, prenez une respiration profonde et purifiante et retenez-la pendant juste un instant Maintenant laissez-la aller.

Remarquez à quel point c'est bon de simplement lâcher prise et d'être libre. Permettez-vous d'être aussi confortable que possible et remarquez à quel point cela fait du bien.

Pendant que vous continuez à vous détendre, laissez simplement votre esprit dériver. Vous n'avez nulle part où vous devez aller et rien à faire, alors laissez-vous simplement plonger dans cet état de relaxation agréable.

Maintenant, avant de commencer à vous détendre, je veux que vous vous concentriez un instant sur ce que vous ressentez en entrant sur le terrain - pour être vraiment centré et concentré sur tout ce que vous faites. Pensez à certains des athlètes que vous connaissez - qui exécutent toujours avec brio même sous pression. Vous vous demandez peut-être comment font-ils pour réussir constamment ?

Pensez à quel point ils sont incroyables - si concentrés et si clairs. Qu'est-ce qui se cache derrière cette étonnante capacité qu'ils possèdent ?

Le terrain est un endroit dans l'esprit où le temps semble s'être arrêté. Lorsque vous entrez sur le terrain, même si votre corps est incroyablement actif, votre esprit se sent magnifiquement immobile et en paix.

Lorsque vous entrez sur le terrain tout est facile. Vous êtes très concentré.

Des compétences et des talents deviennent disponibles qui n'étaient pas disponibles auparavant. Vous vous sentez bon et confiant. Vous pouvez rester sur le terrain pendant des heures, car lorsque vous êtes dessus, vous vous comportez exceptionnellement bien. Vous êtes une superstar du sport sur le terrain. Vous faites tout correctement.

Lorsque les athlètes entrent sur le terrain, il n'y a que la perfection.

Les personnes qui entrent régulièrement sur le terrain, comme vous, sont capables de réguler leurs émotions et leurs compétences. Ils peuvent entrer facilement et sans effort et offrent des niveaux de fonctionnement constamment élevés à la demande.

Imaginez maintenant un endroit où personne ne peut vous déranger et personne ne peut vous trouver. Vous pourriez imaginer que vous êtes allongé sur une belle plage. Permettez-vous d'utiliser tous vos sens pour profiter de tout ce qui vous entoure. Sentez l'air chaud, sentez le sable sous vos pieds et sentez les beaux parfums. L'air est revigorant et vous pouvez presque goûter l'air marin en le respirant.

Remarquez à quel point tout est incroyable et à quel point vous vous sentez détendu. Tout est facile dans cet endroit incroyable. Prenez une autre respiration profonde et purifiante et ressentez toutes les sensations qui descendent le long de votre corps.

Imaginez ce qui pourrait être autour de vous, de belles plantes ou fleurs. Imaginez à quel point tout est frais. Sentez l'air contre votre peau et le soleil sur votre visage. Remarquez à quel point vous êtes détendu.

Tout semble lourd et confortable. À chaque respiration que vous prenez, vous vous permettez d'aller de plus en plus profondément dans cette incroyable sensation de détente.

Imaginez maintenant que vous avez découvert un hamac suspendu entre deux arbres. Vous décidez de vous allonger, laissez tout aller... et vous vous laissez aller et c'est tellement agréable.

Vous vous sentez extrêmement détendu et en paix dans cet endroit incroyable. En décomptant de 5 à 1, vous vous permettez de devenir de plus en plus détendu avec chaque nombre.

5 vous vous sentez dériver... .. de plus en plus profondément plongé dans cette relaxation ...c'est si agréable

4 vous vous permettez de doubler votre relaxation avec chaque chiffre que je prononce. Sachez que vous pouvez entendre tout ce que je dis ou que vous pouvez simplement vous laisser aller et rêver, tout ce que vous voulez. C'est votre moment de simplement lâcher prise.

3 vous vous sentez aller de plus en plus profondément à mesure que vous devenez de plus en plus détendu. Plus vous allez en profondeur, mieux vous vous sentez et mieux vous vous sentez, plus vous allez profondément vers la détente...

2... .. vous y êtes presque et c'est si bon de se détendre et d'être tranquille. Tout est facile dans ce lieu magique alors que vous devenez de plus en plus détendu.

1... .vous imaginez à quel point la brise est douce sur votre peau en profitant de cet endroit mystique. Vous vous sentez de plus en plus détendu avec chaque numéro. Vous vous sentez si confortablement détendu en vous allongeant ici. Vous profitez de chaque respiration purifiante tout en continuant à respirer ces sensations de confort et de relaxation profonde. À chaque mot que je prononce, vous devenez de plus en plus détendu, de plus en plus à l'aise.

Vous êtes maintenant à votre niveau de relaxation parfait.

Maintenant que vous êtes détendu, je veux que vous imaginiez que vous êtes maintenant immergé dans votre sport. Quel que soit le sport ou l'activité que vous aimez faire, allez-y maintenant. Il est facile de vous imaginer quelque part que vous aimez, en train de faire quelque chose que vous aimez. Le terrain est un endroit dans votre esprit où vous avez une attention sans partage - une concentration immédiate. Vous êtes capable de réguler vos émotions sur le terrain. Vos compétences sont très développées ici. Vous avez un contrôle parfait.

Lorsque vous êtes absorbé comme ça, tout le reste disparaît. Vos compétences sont à leur apogée. Vous êtes focalisé sur l'objectif. Vous jouez comme un athlète exceptionnel. Lorsque vous vous détendez - comme vous vous détendez maintenant - tout est plus facile. Lorsque vous faites confiance à votre subconscient, vous pouvez faire des miracles. Entrer sur le terrain est facile - lorsque vous faites confiance et que vous croyez. Vous bénéficiez désormais d'une affinité naturelle pour entrer sur le terrain quand vous le souhaitez, quand vous en avez besoin.

À partir de ce moment, vous pourrez accéder à ce même sentiment incroyablement concentré à tout moment. Imaginez simplement que vous fusionnez maintenant avec votre moi parfait maintenant - cet athlète suprême à l'intérieur. Vous êtes naturellement talentueux - et cela se voit. Vous faites tout parfaitement sur le terrain. Vous êtes connecté avec le sentiment de fusion dans n'importe quelle tâche sur laquelle vous vous concentrez. Vous devenez l'activité elle-même.

Votre inconscient accède facilement au terrain - il sait exactement comment y arriver. Lorsque vous êtes complètement concentré sur une tâche, il est facile d'entrer dedans.

Le terrain est un espace magique - où le travail devient un jeu. C'est si facile d'arriver ici. Dans la zone, vous pouvez courir et jouer pendant des heures - sans effort. Le temps s'arrête.

Maintenant, je veux que vous vous voyiez engagé dans une activité - une sorte d'activité sportive. Si vous voulez imaginer un autre type d'activité - comme marcher, courir ou même écrire, c'est bien aussi - c'est votre temps. Entrer sur le terrain vous aide à exceller dans tout.

Maintenant, voyez-vous engagé dans l'activité. Voyez tous les détails - remarquez ce que vous portez. Remarquez quel genre de jour c'est. Remarque-s'il y a des gens autour. Mettez-vous là maintenant. Imaginez que vous êtes engagé dans cette activité en ce moment. (**à voir selon le sport** ...) Si vous êtes un joueur de football, voyez-vous atteindre cet objectif. Si vous êtes basketteur, voyez-vous faire ce panier. Peut-être aimez-vous le golf, peut-être êtes-vous engagé dans le swing parfait. Notez votre formulaire - remarquez à quel point vous êtes lisse. Tout le monde aime vous regarder - vous êtes un athlète exceptionnel.

Vous êtes à l'abri de la pression. C'est si facile... .. vous agissez comme si vous étiez le seul ici. Ce processus d'absorption vous permet de donner le meilleur de vous-même. Vous vous sentez profondément connecté. Vous ne faites qu'un avec votre sport.

Vous adorez entrer sur le terrain. Vous aimez cette sensation intemporelle sans effort. Vous êtes à votre meilleur dans la zone.

Maintenant, rendez l'image dans votre esprit plus lumineuse et plus audacieuse. Agrandissez-la en zoomant et en remarquant ces petits détails. Remarquez à quel point vous êtes beau et à quel point vous êtes concentré sur l'objectif.

Entrer sur le terrain semble si naturel et facile.... Il est si facile pour vous de faire de votre mieux sur le terrain.

Maintenant, donnez-vous un ancrage positif - quelque chose comme un geste de la main ou en serrant votre poing ensemble. Vous pourriez même voir une couleur - comme la couleur rouge, la couleur de l'adrénaline. Chaque fois que vous imaginez la couleur rouge et serrez vos poings ensemble, vous entrerez facilement et sans effort sur le terrain, juste comme ça.

Maintenant, je vais vous donner une suggestion - quelque chose que vous pouvez dire pour entrer automatiquement sur le terrain...

Chaque fois que vous prononcez les mots «le terrain», vous serez instantanément transporté vers cet endroit de votre esprit. Ces petits mots simples - juste deux mots - sont si puissants.

Dites-les dans votre esprit - maintenant. Le terrain ... le terrain ...

Maintenant, voyez-vous performer à votre meilleur. Vous êtes incroyable. La perfection. Vous avez un style incroyable - une clarté et une concentration parfaites. Vous jouez à votre apogée. Tout coule - c'est si facile - vous pourriez rester ici pendant des heures.

Maintenant, répétez après moi :

Mon endurance est imbattable. Je suis concentré sur la compétition. Je suis à mon meilleur niveau personnel.

Je suis confiant et fort. Je suis un athlète incroyable.

Je suis mentalement préparé.

J'entre sur le terrain facilement, quand je veux.

Chaque fois que je dis « le terrain », je suis instantanément transporté vers cet endroit parfait dans le temps, cette zone où je joue à mon meilleur niveau.

Maintenant, détendez-vous un instant de plus - et nous reviendrons bientôt au temps présent. En comptant de 1 à 5, vous reviendrez ici et maintenant...

1.2.3.4.5.

Script pour augmenter la concentration (ex pour le tennis, à adapter...)

Après l'induction et l'approfondissement :

« Entrez sur le court, voyez le filet qui divise le terrain... le filet peut empêcher la balle de passer d'un côté à l'autre. Vous allez découvrir que la concentration de votre attention est capable d'éliminer les distractions, tout comme le filet arrête les balles mal frappées...

Au premier pas que vous faites sur le court, vous pouvez remarquer qu'il y a des lignes tracées pour les limites du terrain. Vous pouvez être capable de former des limites dans votre concentration pour que vous ne fassiez attention qu'aux actions et événements qui sont à l'intérieur de ces limites.

Vous pouvez aussi ignorer les actions, les sons et les événements qui sont en dehors de vos limites mentales pour ce match... vous pouvez les laisser vous traverser sans que cela interrompe votre concentration. Si vous êtes distrait, vous allez être capable de voir que la distraction est momentanée. Comme si vous étiez en pilotage automatique. Vous pouvez revenir à votre match et être concentré...

Vous saisissez votre raquette d'une manière ferme, et assurée. La raquette a un but particulier, celui de jouer le match avec le plus d'efficacité possible. Quand vous saisissez la raquette, vous pouvez apporter le même genre de concentration et de détermination dans votre jeu...

Vous allez associer le sentiment d'être concentré et prêt au premier pas sur le court. Vos exercices d'étirement avant un match peuvent être un étirement complet. Avec ces exercices vous pouvez commencer à être souple sur le plan physique et prêt sur le plan mental ...

Script pour le sport : évacuer le négatif

... A la suite de ce que je vais vous dire maintenant, vous allez découvrir que tous les aspects négatifs de la performance sportive qui ont pu vous perturber dans le passé vont avoir grandement diminué en importance, et avec le temps qui passe, leur importance va continuer à diminuer. Avec chaque jour qui passe, vous allez découvrir que vous adoptez un point de vue beaucoup plus clair, dans lequel les aspects positifs du jeu et l'attrait du succès ont pris beaucoup plus d'importance. Et dans cet état d'esprit plus positif, vous allez en venir à éprouver de nouvelles sensations merveilleuses de force et d'énergie alors que vous vous surprenez à attendre avec impatience chaque nouveau défi, voulant plus que jamais jouer et gagner...

Toutes les barrières ou tous les obstacles qui ont pu vous empêcher d'avoir les meilleures performances sont en train de s'éliminer. Vous êtes capable d'attendre avec impatience chaque nouvelle partie, rassuré par la connaissance de vos aptitudes personnelles et du vaste potentiel qui est à l'intérieur de vous pour encore plus de développement. Rien ne vous freine plus. Toutes les arrières, tous les obstacles, ont été supprimés. Vous êtes totalement libre de développer au maximum toutes les vastes potentialités qui sont en vous...

Et alors que vous continuez, le succès de la victoire va être ressenti comme infiniment plus riche et plus gratifiant qu'il l'avait été jusque-là, alors que la douleur d'une contre-performance occasionnelle que vous pourriez encore connaître va être si considérablement réduite que vous aurez du mal à la remarquer. Vous allez être capable d'accepter avec calme et philosophie tout revers occasionnel, comme le faible prix à payer pour éprouver toutes les richesses de la joie de jouer et de gagner. Et même une période occasionnelle de défaites ne sera plus pour vous source de soucis inutiles. Comme le fait de jouer est par lui-même devenu tellement agréable, vous allez être capable de tirer de la satisfaction de n'importe quelle partie, quel qu'en soit le résultat...

Tous ces changements vont naturellement se traduire par des améliorations marquées dans votre entraînement, votre préparation et dans tout ce qui participe en fait à vos performances. Vous allez vous assurer que vous prenez tout le repos dont vous avez besoin, et vous allez être capable de dormir profondément et bien. Vous allez être capable de faire tout ce qui est nécessaire dans le cadre de votre entraînement et de votre préparation...

Vous n'allez pas perdre votre temps et votre énergie à vous soucier de vos performances passées et futures, à chaque fois que vous jouerez, vous allez sentir que vous vous améliorez. A chaque fois que vous jouez, que vous gagniez ou que vous perdiez, vous allez être toujours fier de votre stratégie et de vos talents, de votre rythme et de votre coordination. Et à chaque fois que vous jouez, vous allez découvrir que vous vous rapprochez de plus en plus de votre objectif qui est de devenir le joueur que vous voulez être.

Partie 1 : performance mentale

Script pour améliorer les aptitudes à l'étude :

A la suite de ce que je vais dire maintenant, vous allez constater que beaucoup d'améliorations utiles se mettent en place dans vos façons habituelles d'étudier, et dans l'efficacité avec laquelle vous utilisez vos aptitudes en travaillant. Chaque fois que vous aurez quelque chose à étudier, vous allez trouver que vous êtes exactement de l'humeur qui convient pour cela. Vous aurez vraiment envie d'étudier...

Vraiment très envie d'étudier, et par conséquent, vous serez capable de plonger dans le travail avec bien plus d'énergie et bien plus d'enthousiasme que par rapport à d'habitude. Vous allez être capable d'employer bien plus efficacement votre temps d'étude, car vous serez capable de vous concentrer bien plus facilement et de vous souvenir avec beaucoup moins d'efforts de ce que vous aurez appris...

Chaque fois que vous terminerez une période d'étude, vous allez constater que vous éprouvez de très forts sentiments de fierté, de réussite et d'accomplissement parce que vous avez été capable de fonctionner avec tant d'efficacité et de façon remarquable. Ces sentiments vous récompenseront pour le temps que vous avez passé à étudier, et vous en viendrez à attendre avec impatience vos moments d'étude, de la même manière qu'un athlète entraîné attend avec impatience une bonne séance d'entraînement. Ce sera pour vous une source de profonde satisfaction personnelle d'être capable de vous servir si pleinement et si bien de vos capacités, et vous allez être ravi et enchanté des résultats...

Script pour passer des examens :

A partir de maintenant, vous allez être capable de voir approcher vos examens avec calme, et de vous sentir calme et détendu au moment de les passer... Quand vous entrerez dans la salle où vous devez passer l'examen, le fait de franchir la porte vous servira de motivation qui va déclencher en vous une grande vague de paix et de tranquillité supplémentaires, de confiance et de calme. Et elle va éliminer complètement toute tension qui pourrait se réveiller au moment où vous commencerez à passer l'examen, si bien qu'au moment où l'examen commence, vous serez juste dans l'état d'esprit qui convient pour fonctionner au mieux...

Vous allez être capable de vous souvenir d'une grande quantité d'informations qui autrement risqueraient d'être bloquées du fait de votre tension. Vos processus mentaux vont être bien plus souples, et vous allez être capable de compter sur une immense réserve de potentialités qui vous permettra de vous concentrer beaucoup plus facilement sur les questions posées et vos réponses à celles-ci...

Vous allez être capable de rester parfaitement calme et détendu tout au long de l'examen, alors que les idées, les notions et les faits continuent à arriver de manières régulières à votre conscience et à s'organiser d'eux-mêmes naturellement et presque spontanément, comme s'ils coulaient d'eux-mêmes sur le papier. Vous allez être ravi et enchanté de la facilité avec laquelle tout l'examen va se dérouler, et de la performance tellement meilleure dont vous allez être capable...

Script pour améliorer la mémoire :

Alors que vous vous laissez à être de plus en plus profondément détendu, tout en concentrant de plus en plus votre esprit, vous êtes réceptif aux suggestions à propos de la mémoire et du souvenir et vous les acceptez...

L'Art de la mémoire est l'art de l'attention, vous devez prêter attention à tout pour vous en souvenir. Les gens qui ne font pas attention ne se souviennent pas. Pour se souvenir de quelque chose, il faut faire attention. Par exemple, vous pensez à un nom, vous regardez la personne et vous les associez. Vous voulez connaître le nom de la personne. Vous voulez vraiment vous en souvenir. C'est ce processus que vous utilisez pour vous souvenir de n'importe quoi : vous vous concentrez, vous pensez, vous écoutez, vous associez, et vous vous souvenez...

Pour pouvoir vous souvenir de quelque chose, vous devez avoir stocké correctement l'information, vous devez mettre les faits dans la banque de votre mémoire avant de pouvoir vous en souvenir. Vous avez une excellente mémoire ... vous allez vous en servir ... vous allez prêter attention ... vous devez tout à fait, au sens propre, prêter attention, une grande attention. De cette manière, vous rangez correctement les faits dans la banque de votre mémoire et ils sont prêts pour quand vous le voulez ou quand vous en avez besoin...

A partir d'aujourd'hui, chaque jour, vous allez utiliser votre bonne mémoire tous les jours. Vous prêtez toujours attention à tout...vous prêtez attention exactement à ce qui se passe autour de vous, exactement à ce qui se dit, et exactement à ce que vous voyez, si bien que lorsque vous avez besoin de vous rendre dans la banque de votre mémoire pour faire un retrait, vous avez déjà déposé quelque chose à retirer... Les faits sont correctement rangés et ils sont disponibles pour vous. Ils sont disponibles pour vous chaque fois que vous le voulez ou que vous en avez besoin...

Votre banque de la mémoire est exactement comme une autre banque, quand vous rentrez dans une banque pour retirer de l'argent sur votre compte, vous ne braquez pas la banque avec une arme. Vous allez retirer de l'argent au distributeur, c'est si simple... Avec la banque de votre mémoire, vous faites la même chose, c'est si simple... Il n'est pas nécessaire de forcer la banque de votre mémoire à vous donner des informations, vous vous détendez, et vous la laissez remonter d'elle-même à votre conscience...

Vous avez une bonne mémoire, vous avez une excellente mémoire. C'est une réalité chez tous les êtres humains. Cela fait partie de la manière dont nous sommes faits. Vous avez juste besoin d'utiliser correctement votre mémoire. Forcer ne mène qu'à la frustration... Pour vous souvenir de tout, il suffit de faire savoir à votre inconscient de ce que vous voulez. Et tout ce que vous voulez savoir vient naturellement et facilement à votre disposition, à votre conscience. Si ça ne vient pas immédiatement, oubliez ça, oubliez ça, oubliez le processus de vous en faire souvenir. N'essayez pas de forcer. L'information que vous voulez va apparaître à votre conscience dans quelques instants... parfois quand vous vous y attendez le moins. Toute information que vous voulez vient à votre conscience.... Naturellement et facilement...