

Ressources & Déploiement

Bonjour {{ contact.PRENOM }}.

Ce mail est fait pour être lu, transmis ou partagé sur les réseaux !

Au menu de cette missive :

Zoom PNL : Tri sur soi / Tri sur l'autre + exo ludique

☺ Zoom Hypnose : Suggestions Efficaces

Et si on utilisait ChatGPT

Actualités : Le nouveau parcours se précise...

Temps de lecture : 7'



Des ressources & Du déploiement !

Zoom PNL

Améliorez vos compétences en communication et en coaching.

Explorer en profondeur les **Métaprogrammes** de la PNL !

L'Équilibre entre Tri sur Soi et Tri sur l'Autre : La Clé d'une Harmonie Relationnelle

Vous avez déjà entendu parler du Tri sur Soi et du Tri sur l'Autre, ce métaprogramme de la PNL qui influence nos décisions et nos interactions. Mais saviez-vous que l'équilibre entre ces deux aspects est essentiel pour des relations épanouissantes ?

Tri sur Soi : Ce n'est pas de l'égoïsme, mais l'art de respecter ses propres critères sans négliger ceux des autres. Découvrez 5 astuces pour cultiver cet alignement sans basculer dans l'égoïsme.

Tri sur l'Autre : Entre aider les autres et s'oublier soi-même, il y a un équilibre délicat. Explorez 5 conseils pour maintenir cette balance sans perdre de vue vos propres besoins.

Équilibre parfait : Ce n'est pas un mythe ! Des stratégies simples de PNL et de thérapie vous aident à naviguer entre ces métaprogrammes. Imaginez une boussole pour vous guider !

Exemples concrets : Découvrez comment cet équilibre est vital au travail, en famille ou même entre amis. Des situations quotidiennes qui résonneront avec votre vécu !

Aller plus loin : Terminez en explorant un exercice captivant : le Jeu des Valeurs Orientées. Un outil puissant pour comprendre vos valeurs et leurs orientations spécifiques.

Si vous voulez illuminer vos interactions quotidiennes et explorer cet équilibre fascinant, plongez-vous dans l'article complet ! Et pourquoi ne pas essayer l'exercice pour une réflexion enrichissante ? C'est juste en dessous !

Plongez-vous dans l'article complet !

 **Zoom Hypnose**

Les Clés d'une Suggestion Hypnotique Efficace

La suggestion hypnotique est un art précis nécessitant

rigueur et précision pour atteindre les objectifs fixés. Voici une approche stratégique et constructive pour affiner vos suggestions hypnotiques, inspirée des principes d'Erickson :

Les Règles Fondamentales :

- **Ciblée et Précise** : Une seule cible, exprimée positivement, répétée pour ancrer l'idée.
- **Confiance Absolue** : Croyez en votre suggestion, soyez convaincu de son efficacité.
- **Écologie** : Impact bénéfique pour votre client, pour vous et pour les autres.
- **Réalisme** : Les suggestions doivent être réalisables et réalistes.

Construction d'une Suggestion à la manière d'Erickson :

1. **Problème/Objectif** : Identifiez le problème à résoudre et l'objectif visé. *Exemple : Se libérer de la dépendance à la cigarette.*
2. **Métaphore 1** : Une courte histoire symbolique. *Par exemple, un prisonnier à perpétuité libéré.*
3. **Métaphore 2** : Une autre histoire brève. *Par exemple, obéir à un supérieur détesté puis le voir disparaître.*
4. **Pont avec le Client** : Reliez ces métaphores au problème du client. *Par exemple, comment ces histoires pourraient-elles prendre sens pour un fumeur ?*
5. **Suggestion Directe** : Exprimez clairement la suggestion. *Exemple : "C'est le moment de vous libérer de la cigarette, définitivement."*

Renforcement de la Suggestion

:

- **Focalisation sur les Sensations** : Accentuez les sensations positives liées à l'atteinte de l'objectif.
- **Énumération des Bénéfices** : Parlez des avantages d'atteindre cet objectif.
- **Renforcement Positif** : Utilisez des phrases encourageantes comme "Voilà, comme ça", "C'est bien", etc.
- **Utilisation du "Yes Set"** : Introduisez des affirmations auxquelles le client acquiesce facilement.
- **Signaux Idéaux Moteurs** : Utilisez les mouvements et réactions corporelles pour renforcer la suggestion.
- **Démonstration du Pouvoir de l'Esprit** : Avant de convaincre votre client, montrez-lui le potentiel de son esprit à travers des expériences comme l'analgésie, la lévitation, etc.

La suggestion hypnotique est un art subtil qui, maîtrisé avec compétence et empathie, peut apporter des transformations significatives dans la vie de vos clients.

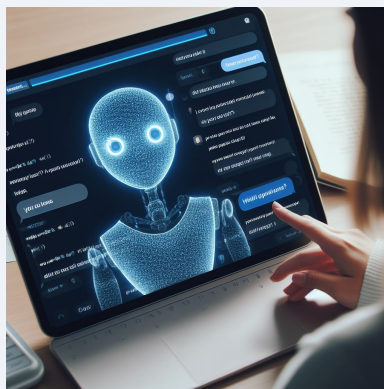
Continuez à explorer les nuances de l'hypnose et de la suggestion, en adaptant ces principes à chaque individu pour un accompagnement personnalisé et efficace.

J'espère que cet article vous inspirera pour perfectionner vos suggestions hypnotiques et ouvrir de nouvelles portes vers le changement positif pour vos clients.

Si vous désirez davantage d'outils ou de techniques spécifiques, n'hésitez pas à me contacter. Et souvenez-vous, la clé réside dans la conviction et la justesse de vos suggestions. ☐☐



Et vous vous l'utilisez ?



Prompt Universel pour ChatGPT :

Je vous propose ici une manière de faire avec ChatGPT quand vous faites une requête.

- Définir le **rôle** de ChatGPT : Tu es un formateur en hypnose et en PNL, ...

- Lui donner une **mission** : Ce que tu dois faire & à qui tu t'adresses
- Lui demander une **forme** : Comment je veux la réponse, style d'écriture, tableau, etc...

Pour aller plus loin dans les missions :

- **Donner à manger** : Je vais travailler sur les contenus X que voici : ...
- **Brainstormer** : A partir de ces contenus donne moi 10 idées de : Posts, idées d'exercices, idées d'articles de blog, ...
- **Analyser** : A partir de ces 10 idées donnent moi les avantages et les inconvénients de chacune. (Sous forme de tableau)
- **Choisir** : Quelles sont les 3 propositions les plus intéressantes pour mon persona ?
- **Développer le choix** : Reprendre le prompt universel pour chacune des 3 propositions.

Mes actus !

Suite à vos retours...

Le parcours mêlant de la PNL et de l'hypnose prend forme !

La durée s'étalera sur 6 mois de contenus et 6 mois de supervision.

Et non ce ne sera pas du plein temps, il faut bien que je vous laisse un peu travailler non ?

Voici le nom qui a reçu le plus d'approbation : " &Clöre "

Et pour qui c'est ?

Les jeunes coaches, psychopraticiens déjà en poste et ceux qui souhaitent se lancer, pour dépasser le syndrome de l'imposteur.

La promesse :

Devenir des experts en acquérant des compétences utiles pour vous et pour vos clients, devenir légitime, confiant, ouvert et aligné tout en développant votre activité en la rendant pérenne.

J'aimerais bien plus d'info !

Merci de m'avoir lu {{ contact.PRENOM }}.

Si ça t'a plu partage à ton réseau 😊

Je m'inscris à la newsletter



Ressources & Déploiement - Thomas Rolin

10 Place Sébastopol, 13004 Marseille

Cet email a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}

Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Se désinscrire](#)

