

Ressources & Déploiement

Bonjour {{ contact.PRENOM }}.

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

Devenez autonome avec l'auto-hypnose en 6 étapes approfondies



**Des ressources &
Du déploiement !**



Zoom Auto-Hypnose

Alors {{ contact.PRENOM }},

Imaginez pouvoir accéder à un état de relaxation profonde à tout moment. Vous avez peut-être déjà envisagé de mobiliser vos ressources intérieures pour atteindre vos objectifs ou de réduire le stress à votre propre rythme. L'auto-hypnose est précisément l'outil qui vous permet de réaliser cela : une autonomie totale sur votre bien-être et votre équilibre mental.

💡 Dans ma nouvelle vidéo intitulée "**Apprendre l'Auto-Hypnose en 6 Étapes**", je vous présente une méthode rigoureusement structurée et accessible à tous, que vous soyez novice ou que vous ayez déjà une certaine expérience de l'hypnose. Cette méthode vous permettra de créer vos propres séances d'auto-hypnose sur mesure, à domicile, pour transformer vos émotions et atteindre un état de sérénité durable.

Les 6 étapes essentielles de l'auto-hypnose



Ces étapes ont été développées pour vous permettre d'accéder à un niveau de maîtrise de soi et de sérénité que vous n'auriez peut-être jamais pensé possible.

L'induction : Créez les conditions propices à l'entrée dans l'état hypnotique, une phase essentielle pour déclencher la transe.

L'approfondissement : Renforcez la relaxation initiale, permettant une immersion plus profonde et une meilleure réceptivité aux suggestions.

Le lieu ressources : Visualisez un espace intérieur de calme et de sécurité, un lieu mental où vous pouvez puiser des forces et vous ressourcer.

Générer / transformer : Utilisez les ressources internes pour produire un changement positif ou transformer des blocages émotionnels.

Suggestion post-hypnotique : Ancrez les changements souhaités de manière durable afin que leurs effets se manifestent dans la vie quotidienne.

Sortie de transe : Revenez progressivement à l'état de conscience éveillée, avec un regain d'énergie et une clarté mentale accrue.

L'auto-hypnose vous offre un véritable levier pour **prendre en main votre développement personnel**. Imaginez-vous rester serein lors d'une présentation professionnelle importante, ou trouver la motivation nécessaire pour aller courir après une journée bien remplie. Grâce à cette pratique, vous pouvez apprendre à naviguer à travers les défis de la vie avec plus de calme et de détermination. Et tout cela, je vous l'explique de manière détaillée dans la vidéo, avec des exemples concrets et un accompagnement pas à pas.



Envie de vous lancer ?

Regardez la vidéo dès maintenant : [\[Lien vers la vidéo\]](#)

Pour celles et ceux qui souhaitent aller encore plus loin, je vous invite à vous inscrire à ma newsletter ! C'est juste en dessous !

Vous y trouverez des **conseils exclusifs**, des outils pratiques, et des ressources approfondies sur l'auto-hypnose, la PNL, et d'autres approches permettant de renforcer votre équilibre et de favoriser votre épanouissement personnel.

Je m'inscris à la newsletter



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

Si ça t'a plu partage à ton réseau 😊



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](#)

