SOMMAIRE

Tome 2 - Bien-être et épanouissement

PAROLES DE CLIENTS...
L'AUTRICE
INTRODUCTION

COMPRENDRE L'HYPNOTHÉRAPIE

L'hypnothérapie

- Définition de l'hypnothérapie
- Conscient et Inconscient
- L'Inconscient
- L'approche de l'hypnose thérapeutique
- Séances pour tous et pour les professionnels
- Accepter le changement
- L'anamnèse
- Lire une séance

ACCOMPAGNEMENT OU AUTOHYPNOSE ?

- Guider pour accompagner
- Se guider en autohypnose
- Enregistrement de votre séance
- Dénouements possibles
- Gérer les bruits pendant la lecture d'une séance

SOMMAIRE

Tome 2 - Bien-être et épanouissement

L’ENFANT INTÉRIEUR

L’enfant intérieur, un parfait allié

Relaxation avec l’enfant intérieur

LE « MOI PROFOND »

La découverte de soi

Se refaire une vie pour un nouveau départ

Réduire le stress - Limite Burn out

CROYANCE LIMITANTE

Sortir d’un schéma limitant

Remplacement du négatif par le positif

CONFIANCE EN SOI

Potentiels et ressources

Dépendance affective

Parler devant un auditoire

LE LÂCHER-PRISE

Prendre du recul via l’Inconscient

Anxiété inutile et/ou peur de la mort

SOMMAIRE

Tome 2 - Bien-être et épanouissement

GESTION DES PENSÉES

Gestion des pensées et du dialogue interne

TRAUMATISMES

Oiseau du paradis et liberté

Nager comme un dauphin

Voler comme un aigle

HARCÈLEMENT SCOLAIRE

Adolescence - Harcèlement scolaire

Adolescence - Confiance et chemin de vie

Adolescence - Enfant intérieur comme allié

PERVERS NARCISSIQUE

Test - Êtes-vous victime d’un pervers narcissique ?

Sortir de l’emprise de pervers narcissique(s)

Pervers narcissique(s) au travail

SOMMAIRE

Tome 2 - Bien-être et épanouissement

DEUIL

Deuil - Avant la cérémonie funéraire

Deuil - Très récent

Deuil - Moyennement récent

Deuil - Rencontre avec l’être cher

POUR ALLER PLUS LOIN

Conférences

Bibliographie de l’autrice

Espace « Spécial Membres MBB »

636 pages de contenu structuré

Des thématiques variées et des séances complètes autour du bien-être et de l’épanouissement.