

GUIDE HYPNOSE BQH

Préparation de séance

Aurélie Thomas

BQH



*ça y est!
votre rendez-vous approche*

MES CONSEILS POUR SE SENTIR PRÊT(E)



SE PROJETER

Une fois avoir pris la décision de vivre une séance d'hypnose BQH, votre moi supérieur (ou autre terme qui vous convient) va se préparer à échanger avec vous et organiser les meilleures conditions de séance.

Je vous invite pour cela à garder à l'esprit **ce qui vous motive** à faire la séance. Vous pouvez également lister, si vous le souhaitez, des **questions plus précises (3 maximum)** que vous pourrez me transmettre le jour même. Ce sont des questions pour lesquelles vous aimeriez avoir des réponses. Elles peuvent avoir trait par exemple à:

- la santé (maladie, fragilités...)
- au relationnel (partenaires, amis, famille...)
- au professionnel (travail, cadre...)
- à la métaphysique et la spiritualité (raison d'incarnation, les règnes du vivant, l'ascension...)

VÉRIFIER SON ESPACE ET SON MATÉRIEL

En pratique, il est nécessaire d'aménager l'espace où vous vous placerez lors de l'hypnose pour qu'il soit exactement à votre image et conforme à votre bien être.

- Ce peut être un **fauteuil, un canapé ou un lit** par exemple pour lequel vous prévoyez une **petite couverture** en cas de besoin. Testez le confort de votre support au préalable. La position semi-allongée ou allongée est recommandée. Assurez-vous également de la tranquillité du lieu.
- Prévoir un **grand verre d'eau.** 
- Vous pouvez y placer des éléments qui participent à votre détente tel que des senteurs agréables, des bougies, des décorations inspirantes...
- **En distanciel, il est indispensable de vérifier sa connexion internet ainsi que son matériel pour le son et l'image (micro/casque) avant la séance et de tester le lien skype envoyé par mail.** Veillez à placer votre appareil de sorte à ce **que je vous vois durant l'hypnose** et privilégiez les matériels filaires dans la mesure du possible.



LE JOUR J ET APRÈS

Le jour même, ressentez que vous avez fait le bon choix pour vous et que ce moment sera une expérience riche, sécurisée et intime.

Les repas légers et les boissons saines sont préférables avant de débiter la séance.

Si vous le pouvez, libérez les heures qui suivent la séance. Un temps d'assimilation peut parfois être nécessaire avant de reprendre ses activités habituelles. Pensez à bien vous hydrater après la séance et à manger/grignoter.

Je vous transmettrai ensuite par mail l'enregistrement de votre séance que vous pourrez télécharger.

A TRÈS BIENTÔT!

Aurélie



Délicataura

praticienne certifiée en hypnose BQH®
certificat n°2845

