



HypnoBible : Champs d'application de l'Hypnose et de l'AutoHypnose

l'HypnoBible est un document de la marque HypnoLibération®

- Rendez nous visite sur -

<http://www.hypnoliberation.com>



Document écrit par Frédéric Langourieux

Mise en Garde

*Ce document vous est destiné uniquement à titre personnel pour votre usage privé.
Vous ne pouvez pas le distribuer, le partager ni le revendre sous aucune forme que ce*



Copyright 2014 © HypnoLibération.com



soit. Et vous ne pouvez en aucun cas en copier, même une partie. Pour contacter l'équipe de Frédéric Langourieux : contact@hypnolibération.com

Avant propos :

Ce document a pour but de vous faire découvrir, de manière synthétique, une grande variété des buts que permet d'atteindre une pratique sérieuse de l'Hypnose (ou de l'AutoHypnose).

Pourquoi je fais cela ?

Simplement parce que la plupart des gens ont une idée très floue de ce qu'ils peuvent attendre d'une telle pratique. Or ma mission, c'est que vous preniez pleinement connaissance de ce potentiel et des applications concrètes possibles.

Vous allez trouver 2 grandes parties (titres en bleu) dans ce document :

- **La partie 1** vous donne une multitudes de champs d'amélioration possibles. Cela vous donnera des idées sur comment vous pouvez vous changer vous-même, pour devenir meilleur et espérer atteindre vos buts et vos objectifs de vie.
- **La partie 2** vous donne justement un recensement assez précis (sous différentes catégories en rouge) des différents buts et objectifs que vous pouvez raisonnablement atteindre avec une bonne pratique de l'Hypnose.

J'espère sincèrement que ces quelques pages vont vous éveiller au grand potentiel que recèle l'Hypnose.

Sachez que j'ai créé une formation complète à la pratique de l'Hypnose, chez soi, sans le besoin d'une tierce personne (comme un hypnothérapeute), vous pouvez en savoir plus sur la page de présentation : www.hypnolibération.com/autohypnose.

A très bientôt.

Cordialement,



Frédéric Langourieux, hypnoCoach
Créateur de Bien Être instantané



Se CHANGER SOI-MÊME pour “DEVENIR MEILLEUR” et atteindre son PLEIN POTENTIEL !

Domaine 1 : améliorer sa propre nature en développant ses facultés

> Améliorer sa confiance en soi

- surmonter ses complexes d'infériorité (physiques, situation sociale...) et traumatismes passés
- améliorer son estime de soi

> Réduire sa timidité et sa nature introvertie

> Améliorer sa mémoire

- améliorer sa capacité à retenir plus de choses
- améliorer sa vivacité et sa réactivité mémorielle

> Développer sa créativité

- être plus imaginatif
- obtenir davantage de bonnes idées en un temps réduit
- mettre ses idées en forme de manière originale

> Développer son intuition

- savoir se mettre dans l'état qui permet l'intuition pour améliorer ses facultés intellectuelles
- rester connecté et à l'écoute de son intuition
- développer son degré de certitude immédiate et spontanée (indépendant de la réflexion)
- dissocier l'intuition du monologue intérieur habituel

> Améliorer sa capacité de concentration

- développer la **force du focus pour se concentrer** sur une seule pensée
- éviter l'esprit vagabond qui manque de consistance
- développer la qualité psychique de sa concentration mentale
- augmenter la durée de sa concentration
- maintenir le cap avec courage pour atteindre son objectif final
- éviter la dispersion et l'inefficacité

> Développer son pouvoir de persuasion

> Développer ses facultés d'autoguérison



Catégorie 2 : faire grandir ses compétences pour devenir plus efficace

> Améliorer son niveau de lecture

- améliorer sa rapidité de lecture
- améliorer sa compréhension de lecture

> Améliorer sa maîtrise des langues étrangères

- améliorer la richesse de son vocabulaires
- améliorer son accent et sa prononciation

> Développer son aptitude à la méditation

- réussir à vider son esprit en arrêtant de penser
- obtenir une respiration sereine à volonté

> Améliorer son niveau de chance dans la vie

> Savoir fixer et atteindre ses objectifs

- importance/intérêt des objectifs
- savoir se **fixer des objectifs** et évaluer leur atteinte
- savoir mettre en place des stratégies pour atteindre ses objectifs
- **garder le focus** pour atteindre son but et ne pas se disperser

> Savoir mieux gérer son temps

- **vaincre la procrastination** et arrêter de trouver des excuses pour ne pas agir
- **définir les priorités** et faire plus en moins de temps
- optimiser son temps en rapport avec ses rythmes biologiques

> Améliorer son efficacité

- savoir se fixer des **priorités**
- **savoir se discipliner, s'organiser et se structurer** avec **rigueur et méthode**
- **savoir se décider rapidement** et efficacement
- **savoir discerner** : repérer l'essentiel du superflu & l'important de l'urgent
- savoir coordonner des actions multiples dans un même but
- mener plusieurs projets de front sans stress



Catégorie 3 : faire évoluer ses comportements dans le bon sens

> Parvenir à s'auto-motiver

- définir ce qui fait vibrer, passionner pour avoir plus d'énergie
- sortir de la démotivation et retrouver l'envie, la volonté / apprendre à ne plus baisser les bras
- transformer ses échecs en détermination
- trouver de l'énergie et de la conviction pour réussir un objectif de vie
- savoir persévérer : entretenir sa motivation sur le long terme

> Gérer / canaliser / vaincre des émotions et sentiments néfastes

- stress, anxiété, angoisses, peurs, hyper-sensibilité, impatience, jalousie, susceptibilité, colère, énervement, haine, animosité, irritabilité, frustration, etc...
- apprendre le **lâcher prise** pour trouver plaisir dans l'instant présent
- prendre du recul face au jugement et redescendre en tension

> S'affirmer en pensant davantage à SOI

- définir ce qui est important pour soi et développer sa capacité à s'occuper de soi
- arrêter de se faire passer toujours APRÈS les autres
- savoir dit NON / savoir dire STOP
- rester ferme sur sa décision une fois qu'elle est prise
- savoir affirmer aux autres ses propres besoins et ses propres envies
- planifier du temps pour soi en se mettant en avant

> Transformer une mauvaise habitude en bonne habitude

- transformer ses "mauvaises" émotions en quelque chose de positif (sentiments, émotions)
- transformer ses mauvaises habitudes alimentaires en bonnes habitudes alimentaires
- prendre un verre d'eau au lieu de prendre une cigarette



Buts et objectifs possibles pour obtenir une VIE MEILLEURE et se sentir ÉPANOUI. Vivre HEUREUX !

But 1 : améliorer son état physique, son bien être et sa qualité de vie

> Vivre de façon sereine en étant plus Zen

- parvenir à **gérer son stress et son anxiété**
- réussir à vider son esprit en **arrêtant de penser**
- apprendre le **lâcher prise** être trouver plaisir dans l'instant présent avec plénitude
- relâcher sa tension nerveuse
- **Développer sa capacité à méditer** pour obtenir une respiration sereine à volonté
- transformer son stress en créativité
- se sentir bien dans sa tête et dans son corps

> Améliorer son sommeil pour être en meilleur forme

- obtenir un sommeil réparateur / de meilleure qualité
- gérer les peurs/phobies liés au sommeil
- vaincre les troubles du sommeil : insomnie, crises de somnambulisme, cauchemars...

> Transformer son corps pour se sentir en harmonie

- se muscler (prise de muscle, se sculpter, dessiner), perte de poids...
- **transformer ses mauvaises habitudes alimentaires en bonnes habitudes**
- programmer le corps à perdre du poids naturellement
- **se motiver** à conserver les habitudes gagnantes

> Rester jeune plus longtemps

- repousser les manifestation de la vieillesse

> Vaincre ses problèmes de peau :

- eczémas, psoriasis, pellicules, acné (grossesse, rosacé, hormona...)

> Se prémunir de la maladie en développant ses facultés d'auto-guérison

- développer des **facultés d'auto-guérison**
- renforcer son système immunitaire se prémunir de la maladie
- accompagnement psychologique dans la maladie

> Lutter / vaincre ses allergies

- asthme
- pollen
- poils de chat, chien ou autres animaux
- autres allergies



> Gérer / Atténuer la douleur

- migraines et maux de tête
- gérer un mal de dents
- soulager une crise d'arthrite aiguë
- soulager des douleurs chroniques
- soulager les brûlures
- douleurs liés à la maladie

> Retrouver goût en la vie

- dépression, tendance suicidaire
- nostalgie, mal être, sentiment d'impuissance

But 2 : vaincre ses troubles alimentaires

- > Diminuer la sensation de faim
- > Gérer les envies de gourmandises
- > Sortir de la boulimie
- > Retrouver de l'appétit
- > Sortir de l'anorexie
- > Sortir de la malbouffe / manger plus sain
- > Sortir des compulsions alimentaires

But 3 : vaincre ses dépendances

- > Arrêter de fumer
- > Vaincre l'alcoolisme
- > Sortir des drogues
- > Sortir de la dépendance aux jeux (PMU, loto, poker, autres...)
- > Sortir de la dépendance au sexe
- > Sortir de sa dépendance à la caféine
- > Sortir de sa dépendance au travail
- > Sortir de sa dépendance aux médicaments
- > Se sortir de la dépendance des autres (affection, aide, prise de décision...)
- > Sortir de la malbouffe
- > Sortir de ses comportements compulsifs
- > Sortir de la dépendance affective (amoureuse, à autrui...)



But 4 : améliorer sa vie sexuelle

- > Vaincre les troubles de l'éjaculation précoce
- > Développer sa libido
- > Sortir de l'anorgasmie
- > Se débarrasser de l'impuissance
- > Accomplir ses envies / fantasmes
- > Se débarrasser du vaginisme
- > Avoir des enfants (sortir de la stérilité inexplicée)
- > Avoir "moins de complexes"

But 5 : vaincre ses phobies et ses peurs

- > Vaincre la peur du vide
- > Vaincre la peur des animaux : araignées, serpents, etc...
- > Vaincre la peur des endroits publics et la foule (agoraphobie)
- > Vaincre la peur de l'avion
- > Vaincre la peur de conduire
- > Vaincre la peur du noir
- > Vaincre la peur du manque d'argent
- > Vaincre la peur de la folie
- > Vaincre la peur du vomi
- > Vaincre la peur des ascenceurs
- > Vaincre la peur de l'inconnu
- > Vaincre la peur du changement
- > Vaincre la peur d'entreprendre, de prendre des risques
- > Vaincre la peur de se retrouver nu
- > Vaincre la peur des manèges
- > Vaincre la peur de l'eau
- > Vaincre la peur de mourir
- > Vaincre la peur de voir mourir ses proches
- > Vaincre la peur de l'échec
- > Vaincre la peur de réussir
- > Vaincre sa peur d'étouffer
- > Vaincre sa peur de tomber malade
- > Vaincre sa peur de parler en public
- > Vaincre sa peur des autres : contact, regard, rejet, jugements
- > Vaincre sa peur d'être abandonné



But 6 : se sortir des comportements compulsifs

- > Arrêter les Tics
- > Sortir des Tocs
- > Arrêter de se ronger les ongles
- > Arrêter la trichotillomanie (s'arracher les cheveux cheveux)
- > Stopper les achats compulsifs
- > Arrêter la sylogomanie (accumulation compulsive)
- > Arrêter de se mordre les lèvres
- > Arrêter les compulsions alimentaires

But 7 : se préparer mentalement à un évènement important

- > Gérer un deuil
- > Gérer une séparation
- > Réussir le passage à la retraite
- > Réussir ses examens et concours en gérant son trac
- > Réussir son entretien d'embauche
- > Quitter son emploi
- > Prêt à guérir les blessures du passé (je vois pas trop)
- > Créer sa propre activité
- > Vendre son entreprise
- > Négocier un avancement auprès de sa hiérarchie
- > Devenir grands-parents
- > Devenir parent
- > Réussir son permis de conduire
- > Réussir une compétition sportive
- > Se préparer à un procès (tribunal)
- > Réussir son mariage
- > Se préparer à l'accouchement
 - supprimer les problèmes d'infertilités inexplicables
 - calmer le travail prématuré
 - calmer et arrêter les vomissements des premiers mois
 - se passer de péridurale
- > Se préparer à une intervention médicale : peur, douleur, récupération
 - dentiste
 - accident
 - acte de chirurgie



> Gérer et sortir du stress post-traumatique

- violence, viol, accident, catastrophe naturelle...

> Préparation à un évènement physique/sportif

- améliorer ses performances (visualisation)
- mieux récupérer d'un effort

> Réussir une performance

- conditionnement mental sur un objectif
- savoir adopter les bons automatismes

But 8 : améliorer ses relations avec les autres

> Se faire des amis / relations

- savoir établir le contact avec les autres
- **vaincre sa timidité / confiance en soi**
- sortir de la solitude, de l'isolement des autres

> Améliorer ses relations de famille

- savoir se positionner
- comportement en fonction de la place dans la fratrie
- sortir du rôle défini
- prendre son indépendance en douceur

> Mieux vivre avec ses collègues de travail

- savoir prendre de la distance
- mieux se faire comprendre
- **savoir dire non** aux autres
- faites de vos collègues des alliés

> Améliorer ses relations avec ses enfants

- savoir les motiver pour l'école
- apprendre à gérer leur colère
- savoir se faire obéir
- préserver et améliorer leur estime d'eux et leur confiance en eux
- Maintenir la relation avec un adolescent

> Mieux gérer les conflits (personnel, professionnel, familiaux)

- identifier le levier pour lever le conflit
- trouver le terrain d'entente
- trouver le ton juste

> Mieux négocier

- **définir un objectif** de négociation et s'y tenir
- maîtriser le rapport de force



- sortir gagnant-gagnant

> Se préparer à un entretien professionnel

- être plus convaincant (**confiance**)
- faire meilleure impression

> Mieux communiquer avec les autres

- **gérer ses émotions**
- reconnaître et exprimer ses émotions
- canaliser ses émotions pour ne pas envenimer une discussion

> Savoir communiquer avec des personnalités difficiles

- identifier le type de personnalité difficile
- savoir quelle attitude adopter avec les personnalités difficiles

> Faire face aux échecs et rebondir

- faire un bilan positif d'un échec
- évacuer les **émotions négatives** liées à un échec
- se **refixer des objectifs** après un échec

> Influencer les autres pour obtenir ce qu'on souhaite

- comment influencer les autres avec son **langage corporel** (les stratégies d'influence)
- le langage verbale d'influence / tenir tête face à l'adversité

> Devenir un leader

- influencer les autres et imposer ses idées
- se positionner comme meneur
- développer les compétences d'un grand leader
- avoir un moral de vainqueur

> Se défaire de ses rancœurs

- Savoir pardonner aux autres

> Se défaire de sa culpabilité

- Apprendre à se pardonner

But 9 : améliorer ses finances

> Améliorer l'image que l'on a de l'argent

- recadrage de l'image de l'argent
- utilisation de la PNL pour changer notre ressenti sur l'argent



But 10 : réussir en amour

> Vivre une vie de couple épanouie

- avoir des projets de couple
- fonder une famille
- vivre en harmonie
- mieux communiquer dans le couple
- entretenir la séduction

> Entretenir la flamme dans son couple

- adopter les bonnes habitudes qui permettent au couple de durer
- comment retomber amoureux de la personne avec qui vous êtes
- comment équilibrer aventure et routine de manière idéale
- les routines du succès

> Faire des conquêtes amoureuses

- établir un contact
- se conditionner positivement
- se positionner
- méthodes d'approche
- A propos de son niveau d'exigence envers son partenaire

> Réussir son premier rendez-vous amoureux

- enlever le stress lié à ce premier rendez-vous
- les éléments importants
- préparation mentale
- les comportements appropriés
- savoir s'engager en faisant le bon choix

> Encaisser et vivre une rupture amoureuse

- évacuer la déception ou la colère liées à une rupture amoureuse
- la communication qui permet de se quitter en paix
- faire le bilan de la relation et lister ce qu'elle vous a apporté et appris
- comment se servir de cette relation pour mieux définir la personne qui vous convient

> Récupérer son ex

- détecter si votre ex-compagne ou compagnon est récupérable
- identifier si le/la récupérer est une bonne chose pour vous
- recréer le lien et raviver la flamme
- les techniques qui vont le/la reconnecter à vous

> Sortir de la dépendance affective

- comment éteindre sa soif d'amour



- comment se détacher d'une personne

> Trouver le compagnon qui me correspond

But 11 : aider ses enfants

> A régler ses problèmes de concentration

- identifier les mauvaises habitudes qui empêchent la concentration
- exercices pour augmenter la capacité de concentration
- apprendre à rester concentrer autour de perturbations

> A se préparer pour son examen médical :

- prise de sang,
- perfusion,
- dentiste

> A arrêter de sucer son pouce

> A sortir de l'énurésie

> Mieux dormir

- vaincre ses cauchemars
- vaincre ses insomnies
- Sortir de la peur du noir et de la nuit

> Sortir de la phobie scolaire

- évacuer les traumatismes liés à de mauvaises expériences
- réassocier l'école à un endroit agréable
- redonner goût à l'école et maintenir son intérêt

> L'aider à mieux gérer ses relations

> L'aider à retrouver confiance

> L'aider à s'affirmer

> L'aider à vivre la séparation des parents

> L'aider à obéir

> L'aider à gérer ses émotions : colères, tristesse, déprime...



But 12 : développer sa dimension spirituelle

> Faire entrer dans sa vie la loi d'attraction

- découvrir la loi d'attraction
- pourquoi pour 99% la loi d'attraction n'a pas fonctionné
- les éléments essentiels pour utiliser la loi d'attraction
- la loi d'attraction au quotidien
- attirer la chance dans sa vie (événements désirés)

> Dépasser la confiance et aller vers la foi (croyance)

- les différents niveaux de confiance et de peurs
- pourquoi la foi est nécessaire dans la vie
- trouver la paix de l'esprit grâce à la foi
- inclure la foi dans sa vie pour réaliser ses objectifs

> Créer les conditions du bonheur autour de soi

- qu'est ce que le bonheur ? Quels sont les ingrédients et la recette du bonheur ?
- Faire entrer la **"chance"** dans sa vie
- comment retrouver la joie de vivre
- savoir faire table rase des éléments négatifs du passé : événements, paroles...
- réussir à mener une vie fidèle à ses valeurs, idéaux et croyances face à l'adversité
- rester positif quels que soient les événements extérieurs
- trouver sa vocation pour vivre heureux
- vivre et prendre part à toutes choses/activités avec passion
- adopter la gratitude attitude