

# L'hypnose

« Avez-vous déjà eu la sensation d'être intensément absorbé.e dans un film ? D'être complètement focalisé.e sur vos pensées ? L'impression de faire une action de manière automatique ?

C'est sur ces mêmes **principes naturels** que l'hypnose s'appuie pour vous conduire dans un état dans lequel votre activité cérébrale s'intensifie.

En effet, dans l'état d'hypnose, les perceptions sont différentes, les idées émergent plus facilement, l'attention est plus intense, le temps paraît s'écouler différemment...

Vous devenez alors plus à même de dépasser vos blocages et de vous orienter vers le changement que vous souhaitez.

Même si l'hypnose n'est pas un coup de baguette magique, elle est un outil permettant d'aller à la rencontre du fonctionnement de votre subjectivité et, par conséquent, d'atteindre vos objectifs personnels. »

Page d'accueil <https://hypnose-pralat.fr>

***(Attention, l'hypnose ne remplace en aucun cas un suivi médical.)***

## Le déroulement d'une séance :

- La phase d'entretien
- Découverte de l'état d'hypnose
- La construction du changement

## Les applications au quotidien sont nombreuses :

- Changement de comportements
- Travail émotionnel
- Étapes de la vie
- Développement personnel