

INTRODUCTION

Comment vous servir de cette méthode ?

Ce que vous avez entre vos mains est l'outil le plus précieux que vous puissiez imaginer pour votre développement personnel et votre succès. Mais tant que vous le garderez dans votre bibliothèque, il ne fera rien pour vous.

Lisez-le, relisez-le, et mettez-le en action. Essayez cependant de ne pas sauter directement au chapitre sur "comment atteindre l'auto-hypnose". Tant que vous n'aurez pas parfaitement assimilé le premier chapitre, relisez-le. Il est un peu long, mais essentiel.

L'ensemble de la méthode a été écrit dans un style parlé, pour le rendre plus vivant, et pour qu'il agisse mieux sur votre subconscient. L'idée m'est venue lors d'une auto-hypnose, et beaucoup des chapitres ont été dictés pendant des séances auto-hypnotiques.

D.R. Steevens, le co-auteur de cette méthode, est un des spécialistes les plus connus dans le monde de l'auto-hypnose. Il a vérifié chaque chapitre, les a complétés, a ajouté des conseils pratiques. Je crois pouvoir dire, sans forfanterie, que vous avez entre les mains la meilleure méthode qui ait jamais été écrite.

Si vous voulez tout de suite vous attaquer à un problème spécifique, étudiez les 2 premiers chapitres, puis passez directement au chapitre qui vous intéresse (la table des matières vous indique à où trouver le chapitre en question).

De toutes façons, il est préférable de lire tous les chapitres, même si vous n'approfondissez que le premier, le deuxième et ceux qui vous intéressent particulièrement.

CHAPITRE 1

Qu'est-ce que l'auto-hypnose ?

La manière la plus simple sans doute de définir l'auto-hypnose est de commencer par expliquer ce qu'est l'hypnose.

L'origine étymologique renvoie au mot grec "Hypnos", qui désignait le dieu du sommeil. Il est vrai que l'état hypnotique s'apparente à un état semblable au sommeil. Mais la comparaison s'arrête là.

En effet, ce n'est que du dehors que le sujet soumis à l'hypnose ressemble à un dormeur. La différence principale entre les 2 états est que le sujet hypnotisé reste lucide et est conscient de tout ce qui se passe. Ses perceptions sont même plus aiguës que dans l'état de veille normale. Mais elles sont d'un autre ordre.

Cet état ressemble d'une certaine manière à celui du rêve éveillé. La volonté et la réflexion laissent place à l'imagination et à la libre association des idées. La détente s'installe, de plus en plus profonde, autant au niveau du corps que de l'esprit.

Le sujet peut parfois éprouver une sorte d'euphorie. Comme il est immobile, son esprit n'est plus mobilisé par ses sensations physiques et le sujet peut facilement fixer son esprit sur des pensées ou des sensations précises.

Mais surtout, et c'est ce qui est capital dans l'état d'hypnose, qu'on a aussi appelé l'état alpha, caractérisé par un ralentissement notable des ondes cérébrales – le sujet atteint alors un haut niveau de suggestibilité.

Les forces cachées de votre esprit

Qu'entend-on par suggestibilité ? Tout simplement ceci : c'est la capacité du subconscient de recevoir une

suggestion du conscient. Une suggestion orientée, pré-établie en fonction des désirs du sujet.

Il est important de bien saisir ce point. Car l'auto-hypnose est “une technique qui permet d'entrer à volonté en contact avec son subconscient pour en libérer la formidable puissance, y puiser les merveilleuses connaissances qu'il recèle et faire en sorte qu'il travaille pour nous et non contre nous”, (comme c'est malheureusement le cas chez la plupart des individus).

Il a été démontré que la plupart des gens n'utilisaient que 10 % de la capacité de leur cerveau. Certains chercheurs prétendent même que nous n'en utilisons que 4 %.

L'auto-hypnose permet d'augmenter substantiellement cette utilisation et de mettre enfin à contribution, nous devrions dire à notre service, les forces cachées de notre esprit.

Depuis la nuit des temps, les sages ont répété que les hommes dormaient et qu'il leur fallait s'éveiller. L'auto-hypnose permet cet éveil. Et il s'agit sans doute de la méthode la plus simple et la plus rapide pour réaliser vos buts dans la vie et atteindre le plein épanouissement de vos capacités.

Simple

Vous le constaterez à la lecture de ma méthode. Je l'ai mise au point au fil des ans en l'améliorant sans cesse grâce aux commentaires et aux observations des sujets auxquels je l'ai enseignée.

En fait, elle est si simple qu'on pourrait aller jusqu'à dire que toute personne qui sait lire peut transformer sa vie grâce à l'auto-hypnose.

Rapide

Dès le début, après quelques jours à peine, vous sentirez le commencement de la transformation

spectaculaire qui vous attend. Et que vous attendez d'ailleurs peut-être depuis longtemps, trop longtemps.

Le temps est enfin arrivé pour vous de prendre en main fermement votre destin et de contrôler les circonstances au lieu d'en être la victime.

Au bout de quelques semaines, en pratiquant les exercices à raison de quelques minutes par jour, vous ne vous reconnaîtrez plus. Vous serez devenu une autre personne, la personne que, probablement, vous rêvez d'être depuis longtemps. Plus épanouie. Plus heureuse. Plus prospère. Plus aimée par votre entourage. Tenant bien en main les rênes de votre destinée.

N'est-ce pas le rêve, d'ailleurs absolument légitime, de tout homme et de toute femme ?

Se changer en toute sécurité

Mais revenons, pour la compléter enfin, à la distinction initiale que nous avons établie entre l'hypnose et l'auto-hypnose. Dans l'hypnose, il y a un hypnotiseur et un hypnotisé. L'hypnotiseur dirige toutes les opérations, et le sujet hypnotisé se soumet passivement à ses directives et ses suggestions.

Notons au passage que le sujet doit en général être consentant pour être induit en état d'hypnose et que, contrairement à ce que certaines personnes pensent, il ne fera rien que puisse réproucher sa morale personnelle.

Une certaine littérature bon marché et des films à sensations ont pu colporter cette idée, qui, rassurez-vous, n'est nullement fondée.

De toute manière et c'est ce qui est avantageux dans ma méthode – dans l'auto-hypnose, le sujet n'est nullement à la merci d'un hypnotiseur peu scrupuleux ou incompetent puisque c'est lui-même qui joue le rôle d'hypnotiseur et d'hypnotisé. Donc, la sécurité est complète.

En outre, la méthode est par le fait même plus accessible et beaucoup moins coûteuse. Vous êtes seul avec vous-même. Avec la partie la plus profonde et aussi la plus puissante de votre personnalité, le centre de votre être.

Vous n'avez pas à confier à un autre vos problèmes. Vous êtes seulement confronté avec vous-même, avec les obstacles que vous voulez surmonter ou les habitudes que vous allez changer. N'est-ce pas idéal ?

Est-ce que ça va marcher pour vous ?

Certaines personnes entretiennent des réserves vis-à-vis de l'auto-hypnose et prétendent que seuls les faibles d'esprit, les sujets à la volonté vacillante peuvent pratiquer l'auto-hypnose.

Rien n'est plus éloigné de la vérité. En fait, l'expérience – pas seulement la mienne mais celle de nombreux médecins, psychologues et thérapeutes – a démontré le contraire.

D'ailleurs, plusieurs grands hommes tels Henri Ford, Thomas Edison, des artistes célèbres et de grands écrivains ont eu recours à l'auto-hypnose pour accomplir leur œuvre. Chacun, peu importe son potentiel actuel, peut pratiquer avec succès, et sans aucun danger, l'auto-hypnose.

D'ailleurs, vous avez déjà été hypnotisé sans le savoir. Par vous-même. Lorsque vous êtes absorbé par un roman passionnant, ou un film, une musique, lorsque vous perdez la notion du temps dans l'accomplissement d'un travail, lorsque vous êtes fasciné par un orateur particulièrement magnétique – et dont vous dites d'ailleurs précisément qu'il vous a hypnotisé, eh bien, vous êtes d'une certaine façon en état d'hypnose.

Rien n'est donc plus naturel que cet état et les craintes qu'on pourrait avoir sont injustifiées.

**L'hypnose est un état naturel
de la conscience**