

Comment l'hypnose peut vous aider aujourd'hui

Problématique/Besoin	Comment l'hypnose agit
Stress, anxiété, burn-out	Retrouver calme et sérénité, gérer les tensions, apprendre à lâcher prise.
Insomnie ou troubles du sommeil	Retrouver un sommeil profond et réparateur grâce à la relaxation et à la régulation du mental.
Confiance en soi et estime personnelle	Renforcer vos ressources intérieures, oser prendre votre place et atteindre vos objectifs.
Motivation et objectifs personnels/professionnels	Booster votre motivation, clarifier vos objectifs et lever les blocages inconscients.
Douleurs chroniques ou tensions corporelles	Soulager la douleur et les tensions en apprenant à relâcher le corps et l'esprit.
Compulsions alimentaires ou gestion du poids	Retrouver un équilibre alimentaire et changer durablement vos habitudes
Tabac et autres addictions	Libération des envies et renforcement du contrôle sur vos comportements
Phobies et peurs (avion, animaux, injections, situations sociales...)	Dépasser vos peurs en douceur et retrouver confiance et liberté dans vos actions
Performance et préparation mentale (sport, travail, art...)	Optimiser vos performances, gérer le trac et améliorer concentration et mémoire
Deuil, séparation, événements traumatisants	Apaiser les émotions, retrouver sérénité et capacité à avancer