

Auto-hypnose

Auto-hypnose

Une technique tout à fait simple : faire fonctionner l'imaginaire et « le comme si » : je bascule du réel au virtuel. Le cerveau ne fait pas la différence.

- fermer le point.
- « *je fais comme si* »: vos doigts étaient collectés à la pomme de votre main. Je sais très bien que c'est faux, mais « je fais comme si »
- Et tant que « je vais comme si » rien ne peut vous déranger. La protection s'installe.

<https://youtu.be/qcOFoLQLaME?is=wb67Fr2dgiXVz4QT>