

Se préparer à une séance d'Hypnose Régressive Quantique

(Les indications données dans cette feuille sont utiles quelque soit le type de séance que vous souhaitez faire)

* Prenez bien le temps d'écrire la liste de questions que vous souhaitez demander à votre Moi Supérieur ou les sujets que vous souhaitez aborder.

Une fois la liste écrite, merci de **me l'envoyer par email au moins 48 heures avant notre RDV.**

- Pour la **séance régressive suivant la méthode de Dolores Cannon** (durée entre 3 et 5 h) vous pouvez noter jusqu'à 10 questions.
- Pour **une séance régressive d'harmonisation** (durée entre 1h30 et 2h) vous pouvez noter jusqu'à 3 questions.

Avant d'écrire votre liste il est important de bien clarifier votre intention afin de sélectionner vos sujets prioritaires. Pour cela, vous pouvez faire une petite méditation pour bien vous centrer dans le cœur ou si vous avez des difficultés à méditer une ballade en silence dans la nature ou dans un jardin est aussi bien.

Quand vous vous sentez en paix, posez-vous cette question : « **Qu'est ce qui est important que je guérisse, que je libère, que je clarifie ou que je comprenne aujourd'hui ?** »

Sachez de toute façon que votre Moi Supérieur saura vous montrer pendant la séance ce qui est le plus important pour vous en ce moment.

Voici quelques exemples de questions qui peuvent être posées :

-Questions sur la Vie et la spiritualité

(Sur le sens de sa vie, qu'est que je suis venu faire, quel est mon chemin de vie, etc.)

- ¿Quel est le sens de ma vie ? ¿Est-ce que je suis sur le bon chemin ? ¿Qu'est-ce que je peux faire pour mieux me centrer sur mon chemin spirituel ? Quels sont les obstacles ?
- ¿Qu'est que je peux faire pour mieux m'orienter dans la vie ?
- Trouver le sens de quelque chose qui est arrivé, expérience, rêve, etc.. Pourquoi est-ce que cela est arrivé ?

Questions sur les relations

• J'ai une relation difficile avec mon compagnon, enfants, frères, etc

Qu'est-ce que j'ai à comprendre et comment est-ce que je peux le guérir ?

Questions sur la profession

• Je n'aime pas mon travail actuel ou les études que je suis en train de faire...est-ce que je dois le laisser ? Si oui, comment faire la transition ?

Autres questions (quelques exemples)

- Est-ce qu'il est utile pour moi de connaître mes origines, ma famille d'âmes, etc...
- Est-ce que je peux avoir un message de cet ami qui est décédé quand il avait 10 ans...

Questions en rapport avec la santé

- Pourquoi est-ce que j'ai cette allergie ? Comment est-ce que je peux la guérir ?
- Qu'est-ce que je peux faire pour mon coude ? Quelle est la cause de cette douleur ?

Etablissez une intention claire d'avoir une grande séance. Votre intention est la clé.

Et en même temps, lâchez les attentes. Faites confiance à votre Moi Supérieur car lui sait exactement ce dont vous avez besoin.

Une fois que vous avez décidé de prendre le RDV pour une séance, votre Moi Supérieur prépare le « terrain », il ouvre des voies pour mieux communiquer avec vous. Soyez à l'écoute, le travail commence déjà avec votre intention et il continuera quelque temps après la séance.

Les jours qui précèdent la séance.

Vous pouvez faire des petites pauses silence dans la journée et vous pouvez commencer à dialoguer avec votre Moi-supérieur, en lui montrant votre confiance et en affirmant votre souhait de dialoguer avec lui. Si pensées de doute arrivent, observez-le et laissez-le tout simplement passer. Un moyen très efficace pour cultiver ce lien est d'écrire votre questionnement quotidien dans un journal sous forme de dialogue (questions/réponses). Vous serez surpris des réponses obtenues. La séance va vous permettre de consolider ce lien.

Si vous n'avez pas l'habitude de méditer et cela est peut-être un peu trop difficile, faites quelque chose qui vous détends, comme par exemple des promenades dans la nature, écouter de la musique, danser, chanter, peindre ou dessiner.

La nuit avant la séance ne prenez pas de l'alcool et limitez aussi le café ou les excitants le jour de la séance. Mangez bien mais léger, surtout pour la séance régressive suivant la méthode de Dolores Canon qui peut durer jusqu'à 5 heures. Apportez quelque chose à manger pour juste après la séance.

*** La séance sera enregistrée en audio.** Certaines personnes se souviennent, d'autres pas ou presque rien, mais de toute façon **l'enregistrement est essentiel.**

Il est très important de l'écouter après et plus vous l'écoutez plus vous comprendrez des choses et vous pourrez le mettre en pratique dans votre quotidien.

Pour terminer, **je vous invite à laisser aller toute attente.** Le mental/ego qui croit savoir et qui est toujours à l'origine de nos attentes ne fera que limiter l'expérience. **Faisons confiance à cette autre partie de nous qui a toute la sagesse.**

Vivez la séance comme une expérience, un voyage à l'intérieur de vous, en y prenant plaisir, c'est ainsi que nous nous ouvrons à la magie (l'âme agit) de la Vie. Et vous verrez comment tout se fait dans la fluidité et la légèreté.

Une séance régressive quantique est un voyage à l'intérieur de vous même. Il est temps de cesser d'aller à l'extérieur pour chercher ce que nous avons déjà dans notre cœur.

J'aime cette phrase du livre « Dialogue avec l'Ange »

DEHORS, VOUS NE VOYEZ QUE LA SOUFFRANCE DE LA TERRE.

IL N'Y A QU'UNE SOUFFRANCE : " ÊTRE AU-DEHORS."

E53 - 277

Bonne préparation !

C'est un véritable bonheur pour moi de vous accompagner dans ce voyage à l'intérieur.

Maria-Elisa