

Gestion de la douleur

Voyage en train

Commencez par votre induction

Imaginez votre ligne du temps comme un voyage en train - chaque station que vous passez dans le train représente un événement ou une émotion importante dans votre vie. La station dans laquelle vous vous trouvez maintenant est l'heure actuelle - pour votre voyage dans la vie.

Selon l'endroit où vous souhaitez vous rendre - il peut s'agir d'un train interurbain rapide ou d'une voiture plus ancienne qui s'arrête à chaque gare - et les gares portent en fait le nom de l'événement ou de l'émotion qu'elle symbolise. Par exemple, vous pouvez avoir une station appelée amour ou une station appelée premier jour à l'école - et le voyage lui-même pourrait être appelé votre naissance jusqu'à la fin de votre vie express - ou cela pourrait aller au-delà de tout ce qui s'est passé dans une vie précédente - ou des événements de l'avenir dans une vie après la mort.

Vous êtes assis à côté de la fenêtre du train - et lorsque vous passez rapidement devant une gare, vous ne verrez que des regards éphémères sur ce qui s'est passé à celle-ci - mais lorsque votre train s'arrête, vous pouvez voir clairement et ressentir toutes les émotions de ce moment particulier dans votre vie - mais cette fois vous la verrez en tant qu'observateur - et ces émotions ou événements auront un impact totalement différent sur vous - car vous êtes totalement détaché et détendu.

Remarquez la direction que prend le train - va-t-il du passé au présent ou du présent au futur ou du présent au passé? Est-ce que ça va à travers le pays - de gauche à droite, ou de haut en bas ?

Soyez conscient de votre position dans ce train - vous êtes dans un siège confortable - et le train commence à bouger - va au premier événement le plus important de votre vie récente - le problème que vous avez vécu - et en tant que train arrive à la station - vous pouvez voir le nom de la station ou l'émotion ou où que vous soyez à ce stade de la vie.

Quel est le nom de la station? (Attendez la réponse) - Souhaitez-vous vous arrêter et explorer cette mémoire?

(Si oui - suggérez que la mémoire commence à se déployer - si non continuez vers une autre station)

(Lorsqu'une destination désagréable ou indésirable est atteinte, proposez à votre client d'évaluer cette situation de manière rationnelle - s'il ne peut pas la résoudre à ce moment, demandez ce dont il a besoin et récupérez-la dans une autre station).

Continuez en passant par différentes stations - en vous arrêtant si nécessaire - et en recueillant les bons sentiments des événements positifs passés et en les emmenant vers ceux qui causent des difficultés dans la vie du client.

Une fois le voyage terminé, ramenez-les à la gare actuelle.

Script de douleur et de guérison

Et maintenant.... à mesure que vous devenez moins conscient de votre corps physique.... vous devenez plus conscient de votre propre subconscient parfait et pur.... qui sait vraiment tout sur vous.... et cette partie subconsciente de vous s'ouvre maintenant.... recevoir.... d'accepter et d'agir sur toutes les affirmations positives.... concepts et images que je vous proposerai.... alors que vous dérivez plus profondément maintenant.

Alors que vous dérivez plus profondément avec chaque mot que je prononce.... votre subconscient est pleinement alerte.... actif et vivant de jour comme de nuit.... créer une nouvelle énergie.... capacités de santé et de guérison permettant à votre corps de se reposer.... réparer et régénérer.... vous permettant d'adopter toutes ces perspectives positives qui sont pour votre plus grand bien et confort.

Dérivant encore plus profondément maintenant, vous permettez à votre esprit de devenir paisible... calme et confortable.... que votre corps se repose.... à l'aise.... et maintenant vous pouvez vous imaginer dans un bel endroit.... un lieu de confort.... paix et tranquillité.... de sécurité et de guérison.... une clairière boisée chaude où vous pouvez vous sentir à l'aise... votre esprit et votre corps reposé.... un endroit où vous pouvez revenir à tout moment.... et vous sentez que vous appartenez ici.... que vous êtes apprécié et aimé ici.... et ceux qui se sentent vous réconfortent donc vous êtes heureux de dériver plus profondément maintenant.

Alors que vous dérivez et que vous vous enfoncez plus profondément dans cet endroit.... le sol doux et élastique sous votre pas.... la lumière du soleil diffusée par les branches et le feuillage des arbres.... les sons subtils des merveilles de la nature vous apaisent.... vous faisant facilement lâcher prise et vous reposer si profondément maintenant.... vous vous retrouvez au bord d'une piscine d'eau cristalline.... La piscine est remplie d'eau de source naturelle qui est chauffée par les propres forces de la nature.... De la vapeur s'échappe de sa surface doucement bouillonnante.... La piscine a l'air si accueillante et si réconfortante.... reposant et paisible et vous pouvez commencer à voir.... sentir ou imaginer.... vous plongeant dans les eaux de la piscine.... vous trouvez un rebord rocheux pratique qui vous soutient et vous vous sentez si léger.... ici en apesanteur alors que les eaux apaisantes montent pour couvrir votre poitrine et vos épaules.... Vous n'avez aucune inquiétude ni aucune crainte....

La douce chaleur des eaux vous détend.... vous apaiser.... et vous sentez la douce stimulation des eaux tourbillonnantes.... les bulles massent votre peau avec une douce chaleur pénétrante tandis que la sensation douce vous entoure.... pénétrer profondément dans vos muscles.... dans vos os.... apaiser vos nerfs.... travaillant sur chaque cellule et chaque fibre de votre être.... vous faisant vous détendre encore plus profondément qu'auparavant alors que les eaux tourbillonnent et que la chaleur douce pénètre profondément en vous.... libérant tout inconfort et douleur.... emporté par le flux de guérison douce.

Vous vous détendez encore plus profondément maintenant permettant à l'effet massant des eaux curatives de se concentrer sur ces parties de vous.... les articulations et les muscles qui vous causent de la douleur et de l'inconfort.... et vous sentez ces parties se détendre alors que l'inconfort est

apaisé.... vous ressentez un sentiment de libération.... liberté.... paix et confort qui imprègnent tout votre être.

Vous vous installez encore plus profondément dans la relaxation maintenant que les eaux continuent de masser.... pour vous calmer et vous réconforter.... chaque partie de votre corps est maintenant exempte d'inconfort et de douleur.... vous vous sentez tellement à l'aise maintenant que la douleur et l'inconfort continuent de s'écouler loin de vous.... votre corps devient plus calme.... plus paisible.... se permettant de réparer et de guérir.... Je vais arrêter de parler maintenant.... vous permettant un peu de calme pour continuer à vous baigner dans cette apaisante.... réchauffer l'eau pendant qu'elle vous masse et vous continuez maintenant pour permettre à toute douleur et inconfort de s'écouler simplement.

(Attendez quelques minutes, permettant au client de se détendre et de profiter des forces de guérison).

Et maintenant.... vous vous sentez tellement reposé.... réconforté.... si complètement détendu.... et vous pouvez voir.... ressentez ou imaginez-vous quitter les eaux chaudes de la piscine.... sachant que vous pouvez revenir à tout moment.... et comme vous vous allongez maintenant sur une berge herbeuse.... le sol mou sous toi.... vous soutenir.... vous vous sentez chaud et confortable.... tranquille et détendu.... regardant dans le bleu du ciel au-dessus.... fixant votre attention maintenant sur une surcharge de nuages bas.

Le nuage agit pour vous comme un écran de cinéma.... et sur l'écran, vous pouvez voir projeté l'image de votre corps.... et vous voyez cette image avec les zones de votre corps qui vous ont causé de la douleur et de l'inconfort... clairement défini.... maintenant votre respiration ralentit.... pendant que votre corps se repose.... vous voyez ces domaines clairement définis.... maintenant baigné d'une chaleureuse et douce.... lumière bleue douce.... une lumière qui entoure ces zones.... couvre ces zones d'inconfort.... les baignant dans une aura de guérison qui commence à se rétrécir.... diminuer.... et vous savez que lorsque cette aura de guérison commence à diminuer.... cette lumière absorbe toutes les causes et les raisons de votre inconfort.... tout comme une éponge absorbe l'eau.... et vous regardez ces bassins de lumière devenir de plus en plus petits.... continuer à rétrécir à chaque respiration extérieure.... à chaque battement doux de votre cœur.... de plus en plus petit maintenant.... comme ce sentiment de soulagement.... de libération.... augmente et vous savez que vous vous libérez facilement de l'inconfort maintenant.

Permettez à la lumière d'absorber de plus en plus d'inconfort... de la retirer... de nettoyer, de libérer et de laisser des sensations agréables tandis que la lumière se réduit à de petits points... maintenant vous regardez et observez les points et la douleur et l'inconfort contenus dans les points... et comme vous regardez... ces points s'ouvrent... se changeant en une douce brume bleue qui coule vers l'extérieur de votre corps... se levant vers le soleil qui les évapore... les éliminant... et vous vous sentez totalement libre maintenant.

Et lorsque vous ramenez votre attention sur l'écran.... vous voyez que votre corps est complètement baigné de lumière blanche maintenant.... la lumière bleue a disparu et cette lumière blanche agit comme un soyeux.... onguent crémeux qui lubrifie vos articulations.... apaise vos muscles et nettoie chaque cellule et chaque fibre de votre être.... vos nerfs sont apaisés et apaisés.... et chaque partie de vous continue de se détendre.... et votre parfait subconscient est instruit et activé maintenant pour faire la paix.... soulagement et confort.... et la liberté votre façon naturelle d'être tout en continuant à fonctionner.... nuit et jour pour faire de cette réalité.... diriger les secours au fur et à mesure des

besoins.... anticiper les besoins de votre corps.... faire tout ce qui est nécessaire pour vous garder à l'aise et détendu.

Et maintenant.... pendant que vous continuez à regarder l'écran.... Je veux que vous autorisiez une autre image à apparaître.... une image qui représente la guérison.... le confort et la libération qui ont eu lieu.... permettre à cette image de se développer.... devenir plus clair.... plus vif.... et maintenant imaginez cette image de guérison devenir plus forte maintenant.... plus puissant.... plus vif....

Concentrez-vous clairement et puissamment sur cette image et ce sens.... Sentez-vous et imaginez que cela se passe directement dans votre corps aux bons endroits.... que la sensation soit une guérison.... sachez que cela se produit en ce moment.... et cette guérison.... le bonheur et le confort continuent en vous, que vous soyez ici au repos.... dormir ou vaquer à vos occupations quotidiennes.... sachez que la guérison.... le confort et les sensations agréables sont votre réalité.

Et c'est donc cette guérison.... confort.... le bonheur et les sensations agréables **sont** votre réalité.... et vous réalisez et comprenez que votre corps et votre esprit sont toujours alertes.... et si une situation survient dans votre corps qui nécessite votre attention.... alors cette information vous est communiquée.... rapidement.... avec précision et avec un minimum d'inconfort.

Et votre esprit subconscient pur sait qu'une fois que l'attention a été attirée sur un domaine qui a besoin d'attention.... et que vous avez reconnu que la douleur et l'inconfort ne sont plus productifs.... il va les libérer.... vous permettant de maintenir vos sentiments de paix.... détente et confort.

Je vais maintenant vous donner quelques mots déclencheurs.... qui agira comme une réponse conditionnée post-hypnotique.... chaque fois que vous voulez stimuler votre pensée positive.... intensifiez votre activité subconsciente en produisant de bons sentiments.... et bien-être.... vous fermez simplement les yeux.... respirer profondément.... expirez lentement et dites-vous.... **contrôle facile** vous respirez profondément.... expirez lentement et vous vous dites.... **contrôle facile** et ces mots agissent comme un signal de réponse conditionné qui informe votre subconscient qu'il doit créer immédiatement.... une sensation de bien-être.... sentiments de liberté.... confort.

Alors que vous quittez cet endroit maintenant.... vous vous sentez entrer dans une nouvelle journée lumineuse.... une toute nouvelle journée où vous profitez maintenant.... un sentiment d'esprit élevé.... plus de positivité.... un sentiment de bien-être presque écrasant.... et vous sentez le calme.... reconnaissez que vous appartenez et que vous êtes heureux.... que vous pouvez créer votre propre réalité maintenant.... et les mots suivants.... concepts.... les affirmations et les images impressionnent profondément votre subconscient pur et parfait.... devenir activé maintenant dans chacune de vos pensées et activités.... comportement naturel.

- Vous êtes détendu, calme et heureux.
- C'est une bonne journée pour toi.... tout inconfort est immédiatement libéré.
- Votre corps se détend naturellement.... chaque jour pendant que vous pratiquez votre relaxation programmée.... vous devenez plus détendu.... plus habile à la relaxation et votre respiration profonde et votre état naturel de relaxation deviennent une protection efficace contre l'inconfort.
- Une nouvelle porte dans votre vie s'ouvre maintenant devant vous, car vous voyez naturellement le meilleur dans toutes les situations.

- Vous méritez d'être en bonne santé.... vous méritez d'être aimé et vous êtes une personne plus forte et plus sage à cause de vos expériences.... à cause des tests et des défis placés sur votre esprit et votre corps.
- Vos pensées guérissent.... Nourrissent.... et vous vous libérez maintenant le passé pour faire place à un nouveau moment présent glorieux.... l'amour et la guérison remplissent et entourent chaque cellule et chaque fibre de votre être.
- Vous êtes confiant et optimiste lorsque vous dites au revoir aux peurs passées et que vous acceptez le changement.... acceptez que tout fait partie de votre évolution naturelle.... conduisant finalement à votre plus grand bien.
- Vous libérez maintenant vos peurs et insécurités et les remplacez par la foi et la confiance.
- Vous êtes libre et vous choisissez d'accepter la paix.... santé et bonheur.... Que ce soit votre condition naturelle.
- Votre sommeil est détendu et rafraîchi et vous vous réveillez à chaque nouveau jour déterminé à vivre chaque instant dans un bonheur et une joie parfaite.
- Vous devenez plus fort et chaque jour à un niveau plus subtil.... vous guérissez naturellement.
- Votre mémoire cellulaire se concentre maintenant sur la positivité.... sur la santé et le bien-être.
- Votre esprit est chargé d'objectifs de guérison qui imprègnent chaque cellule de votre corps.
- Vous vous sentez bien dans votre peau.... jour et nuit.... dirigez les pensées et les énergies de guérison dans tout votre être... produisez une vie plus calme et plus productive en créant de la joie.... bonheur, paix et calme à chaque instant d'éveil.... apprenez du passé.... sans peur de l'avenir.... et heureux dans le seul moment qui a un vrai sens pour vous.... un vrai cadeau pour vous.

Technique de confusion et anesthésie au gant

Hypnothérapie pour la gestion de la douleur

Le script d'hypnose suivant peut être utilisé pour aider un client à gérer sa douleur. Utiliser après induction et approfondissement.

Maintenant que vous vous sentez plus à l'aise, je voudrais vous montrer à quel point vous pouvez facilement changer les sensations dans votre corps en utilisant votre esprit. Dans un instant, je toucherai votre main. Et lorsque je touche votre main, vous pouvez vous concentrer sur le son de ma voix, vous permettre de vous sentir encore plus à l'aise.

(Commencez à toucher légèrement ou à taper sur le dos de la main).

Remarquez, en touchant votre main, que toutes les sensations commencent à changer.

Beaucoup de gens remarquent une légère sensation de picotement sur cette main ou ailleurs, peut-être sur votre bras.... ou votre visage. Ou ailleurs.... Mais vous pouvez en faire l'expérience.... toutes les choses que je fais ici de cette main.... peut vous permettre de ressentir encore plus de confort.

Vous connaissez peut-être mon contact.... ou pas.... et il pourrait sembler être.... là bas.... un peu à distance....

Imaginez si vous voulez, que cette zone.... du poignet au bout des doigts est dans un gant confortable....

Très confortable.... fait sur mesure pour vous.... et la zone à l'intérieur commence à se sentir encore plus détendue.... plus confortable.... Vous pouvez penser à cela comme votre gant de détente.... votre gant d'anesthésie....

Et vous vous souvenez peut-être de la sensation que vous ressentez... l'aspirine que vous auriez pu avoir... autrefois....

Et partout.... dans ce gant.... peut se sentir différent.... et mon toucher peut vous faire sentir encore plus détendu.... tout ce que je fais ici peut vous faire sentir de plus en plus à l'aise.... Vous connaissez peut-être mon contact.... mais tout ce que je fais vous permet d'aller de plus en plus profondément dans le confort et la détente.

(Commencez à pincer la main, au-dessus ou dans la zone de la bande entre le pouce et l'index. Commencez lentement et augmentez la pression tout en continuant à parler dans des tons apaisants).

De plus en plus confortable.... vous connaissez peut-être mon contact et vous vous demandez peut-être ce que je fais.... en approfondissant ce confort.... se détendre de plus en plus.... Remarquant le picotement confortable.... peut-être conscient des sensations changeantes lorsque vous vous détendez plus profondément....

Permettre à ce confort de se répandre.... surtout dans votre gant de confort.... Gant d'anesthésie de relaxation....

(Vous pouvez sortir de l'hypnose ou continuer à transférer des sentiments au visage et à d'autres parties du corps où la relaxation est nécessaire).

Et vous voudrez peut-être permettre à ce confort de se propager.... partout où vous avez besoin de ce confort.... sachant que vous pouvez déplacer ce gant.... partout où vous voulez vous sentir mieux.... Remarquez ce qui se passe lorsque je vous aide à porter ce gant à votre visage.... comment cette sensation peut se propager.... en changeant.... cette zone entière peut se sentir de plus en plus différente en termes de confort, remarquez à quel point vous pouvez facilement apporter ce confort là où vous en avez besoin. C'est vrai.... de plus en plus confortable, de plus en plus détendu.

(Sortir lentement, permettant à toutes les sensations de revenir à la normale ou de laisser le confort là où le patient en a besoin).