

# Découvrez les pouvoirs de guérison et de transformation de vos rêves

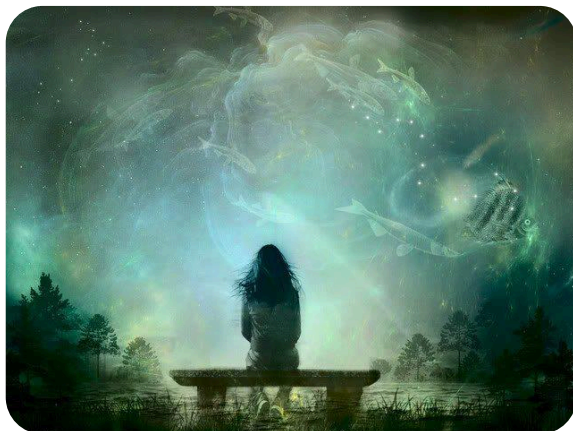


1 866  
2 96  
6861

[www.dolfino.tv](http://www.dolfino.tv) | 194 avenue Seignioriy Pointe-Claire (Québec) H9R 1J9

Nous vous invitons dans un voyage qui vous transformera à coup sûr et vous fera découvrir toutes les facettes cachées de vous-même. Pas besoin d'accumuler vos air-miles ou d'attendre l'arrivée des vacances d'été pour partir à l'aventure et découvrir une destination fabuleuse qui est à la portée de tous. Prenez une position confortable, votre oreiller comme compagnon de voyage et nous voilà en route vers cet univers étonnant et original qui ne cessera de vous surprendre et de vous enchanter, le pays de vos rêves.

## Qu'allez-vous découvrir dans vos rêves ?



Des images et des symboles amusants pour vous épanouir, guérir et mieux vous connaître;

Des facettes cachées de votre vie;

Vos désirs et vos aspirations secrètes;

Une opportunité de transformer vos patterns inconscients et avoir une vie plus riche et saine;

Une façon inspirante et puissante de développer votre imaginaire, votre créativité et votre intuition.

**Suivez le guide !** Ce livre vous permettra de :

- Comprendre le processus du sommeil et du rêve.
- Connaître les fonctions de vos rêves.
- Identifier les différentes catégories de rêve.
- Vous souvenir de vos rêves avec clarté.

- Vivre des rêves conscients et lucides.
- Créer votre journal de rêves inspirant et révélateur.
- Comprendre et interpréter les symboles de vos rêves.
- Utiliser les rêves comme outils de transformation de soi.

Nous dormons en moyenne quatre mois en continu par année... Étonnant ? Avec ce livre, vous apprendrez comment profiter de ces quatre mois pour découvrir les facettes cachées de votre psyché et transformer votre vie. Il vous sera possible de profiter de ces heures de sommeil pour travailler sur vos rêves en vous servant des symboles qu'ils manifestent et programmer en vous des changements positifs et profonds.

### **Que se passe-t-il durant ces quatre mois de sommeil ?**



On traverse de l'autre côté du miroir de la conscience dans un monde imaginaire, symbolique qui exprime vos souvenirs d'enfance, vos sentiments refoulés, vos désirs inassouvis, etc. Ce qui est merveilleux dans le rêve, c'est que le mental et la raison ne sont plus présents pour brouiller notre vision. On se retrouve directement en contact avec les forces, les croyances et les idées pures qui nous habitent. C'est tellement transformateur de découvrir l'univers de notre inconscient, car c'est lui qui conditionne notre vie et influence nos perceptions du monde et de nous-mêmes.

## Le sommeil, votre meilleur allié !



Avant de penser à vivre des rêves inspirés et lucides, il faut avoir un sommeil de qualité. Aujourd'hui, notre vie est frénétique et stressante. Le sommeil et le repos sont négligés et souvent perçus comme une obligation. Les experts conseillent de dormir entre 7hrs et 9hrs30 pour une adulte moyen. Un bon sommeil permet au système immunitaire d'être optimal. Il favorise la libération des hormones qui renforcent les fonctions endocriniennes et mentales pour jouer un rôle capital dans la régulation de l'appétit et métaboliser les graisses.

## Pour avoir un sommeil optimal :

- Réduisez la lumière au maximum dans votre environnement
- Dédier votre chambre exclusivement aux activités de repos et de détente
- Éviter les sucres et les autres excitants en soirée
- Réduisez les activités physiques intenses en soirée
- Réduisez au maximum votre exposition à la lumière durant la soirée
- Si vous faites une sieste en journée, elle devrait être de 20 minutes maximum
- Créez-vous un rituel avant de vous mettre au lit (bain, brosser vos dents, mettre de l'eau de lavande sur votre lit, lecture calme, etc.)



Avant de découvrir les fonctions du rêve et différentes méthodes pour nous en souvenir et les comprendre, nous allons voir les phases du sommeil. Le cycle de sommeil dure environ 90 minutes et se constitue de 5 phases de sommeil que nous vivons tout au long de la nuit.

**Première phase de sommeil :** C'est la phase Alpha. On tombe dans le sommeil, le corps refroidit, la respiration est plus lente et le rythme cardiaque ralentit. C'est un moment privilégié où le voile entre la conscience et l'inconscient est très mince. C'est durant ce moment que nous pouvons agir sur nos rêves. Eh oui, les quelques minutes les plus importantes de la journée sont celles qui précèdent le sommeil, car les émotions qui nous habitent à ce moment-là vont influencer tout l'imaginaire de la nuit. Ces émotions se cristallisent donc dans la partie la plus profonde de notre être. Cette période d'une vingtaine de minutes se vit le soir en s'endormant et le matin au réveil.



**Deuxième phase de sommeil :** C'est la phase Thêta. C'est une période de somnolence ou l'on peut facilement être réveillé. On se réveille et s'endort aussitôt. Dans cette période, on se souvient facilement de nos rêves.

**Troisième phase de sommeil :** C'est la phase Delta. Cette période vous plonge dans un sommeil assez profond duquel il est difficile de vous réveiller. Sa durée est environ de 30 minutes. À ce stade, il est difficile de se souvenir de nos rêves.

**Quatrième phase de sommeil :** C'est toujours la phase Delta mais plus profonde. On est complètement inconscient durant cette phase et il est très difficile de se réveiller et de se souvenir de ses rêves.

**Cinquième phase de sommeil :** C'est le **fameux sommeil paradoxal** qui est caractérisé par un mouvement oculaire rapide et une activité cérébrale aussi forte que durant la période d'éveil. Paradoxalement, c'est un état de sommeil très profond. Cette phase est aussi appelée notre troisième état d'existence tellement elle est riche de vie au niveau neuronale. **Cette phase est celle qui produit le plus de rêves symboliques et significatifs.** C'est une véritable sinécure intérieure durant laquelle des milliers d'images et de symboles nous sommes révélés par notre inconscient comme autant de clefs pour mieux nous connaître et nous transformer. Si vous vous réveillez durant cette période, vous allez vous souvenir de vos rêves.

## Qu'est-ce que le rêve?



Vos rêves expriment vos pulsions, désirs, idéaux qui sont refoulés en vous. Le rêve vous révèle les forces actives qui sont en vous et qui n'attendent qu'à être libéré pour vous permettre de vous réaliser complètement.

Le rêve utilise un langage symbolique pour transmettre ses messages à travers des images parfois très concrètes d'autre fois complètement loufoques, mais toujours pleine de sens. Un élément extraordinaire qu'il vous que vous sachiez est que l'inconscient ne communique jamais à la conscience ce qu'elle sait déjà. Le rêve exprime toujours des vérités cachées et codées dans un langage symbolique. Si la première interprétation d'un rêve confirme quelque chose que vous saviez déjà, il faut creuser encore plus profond pour trouver le vrai message. Tous les symboles que l'on voit en rêve sont donc une révélation pour votre conscience.

Les rêves récurrents se produisent pour favoriser une prise de conscience et vous pousser à agir sur le rêve, le comprendre et transformer ce qui doit être transformé dans votre vie. Votre inconscient est le gardien de votre équilibre physique, psychologique et psychique, à vous de l'écouter !

*« Le rêve est une fleur de conscience ! »*

Au réveil, il suffit de la cueillir et de la transcrire dans votre carnet de rêves. Noter tout ce qui revient à votre esprit, personnages, couleurs, mots, chiffres, sensations, etc.

Le rêve est le gardien de trésor de l'inconscient. Il faut juste apprendre à honorer, reconnaître et transformer les symboles qu'ils nous livrent pour se guérir et se transformer véritablement.

## Découvrir les différentes catégories de rêves et leurs fonctions

### Les cauchemars



Ce sont des mauvais rêves qui se manifestent sous forme de rêves effrayants. À l'origine, il manifeste une situation d'étouffement, de piège, d'urgence où le rêveur se sent en danger et impuissant devant la menace. Ce qui caractérise ce type de rêve est que l'on se réveille en plein milieu du drame avec un sentiment de panique et d'angoisse. Les cauchemars les plus fréquents sont se noyer, être torturé, tomber dans un précipice, dévoré par un fauve, brûler vivant, etc.

Ces rêves témoignent de nos peurs refoulées les plus importantes. Ultimement, ils nous reflètent notre attitude face à un changement actuel, un passage difficile, une mort symbolique. Ultimement, ils témoignent de notre peur de l'abandon, trahison ou littéralement de la mort.

### Les rêves factuels



Ce sont les rêves qui mettent en scène nos activités quotidiennes. Ils nous parlent des gens qui nous entourent et des lieux où se déroulent nos activités régulières. Ils expriment souvent des éléments de notre vie actuelle qui nous préoccupent ou pour lesquels notre mental est très sollicité. Les images et les souvenirs s'entremêlent dans l'ordre ou le chaos. En exemple, vous aller rêver d'un projet d'envergure sur lequel vous travailler en ce



moment, des théories sur l'examen qui s'en vient ou d'une situation qui vous rend particulièrement émotive ces jours-ci.

Ces rêves ont peu ou pas de significations. Ils permettent de purifier l'esprit de ses pensées parasites et de trier les informations de la journée. La bonne nouvelle est qu'ils peuvent facilement devenir une source de développement si nous apprenons à en faire des songes. À cet effet, des techniques de préparation aux rêves sont expliquées plus loin dans le livre.

## Les rêves symboliques



Les rêves symboliques ouvrent la porte du monde de notre inconscient vers l'inconscient collectif. Ils se nourrissent à même les symboles des mythes, des légendes et des civilisations anciennes pour faire émerger des vérités à notre conscience. Ces rêves offrent des scénarios de guérison et de transformation incroyables. Ils mettent en scène les émotions et les énergies que vous refoulez durant le jour. Ils vous parlent des patterns, des blessures, des peurs et des traumatismes qui demandent à être résolus pour vous permettre de continuer votre évolution.

## Les songes



Ce sont les rêves symboliques les plus purs et les plus significatifs. Dans les traditions tibétaines, on les appelle des rêves de clarté et on les considère comme des perles de sagesse. Ils sont souvent distinctifs de par leurs détails, la qualité de notre vision, des sentis et la continuité de l'histoire. On garde également une mémoire très claire de ces rêves. Ils apportent



une réponse à une grande question de notre vie. Ils se présentent souvent comme un présage ou un oracle. Les symboles qu'ils expriment sont connus et peuvent être compris facilement par le rêveur.

Dans les songes, on voit souvent des personnages en autorité s'y présenter. Ceux-ci manifestent notre anima et notre animus, la partie masculine et féminine pure que nous avons tous en nous. Ils peuvent également y rencontrer des personnages mythiques ou spirituels qui nous livrent des messages très clairs. Les rêves prémonitoires sont également inclus dans les songes. Tous ceux qui aiment et travaillent sur leurs rêves désirent vivre le plus souvent des songes.

1 8 6 6  
2 9 6  
6 8 6 1

[www.dolfino.tv](http://www.dolfino.tv) | 194 avenue Seignioroy Pointe-Claire (Québec) H9R 1J9

## Deux méthodes pour vous souvenir de vos rêves avec clarté !



### Méthode douce :

- Chaque soir dans votre lit avant de vous endormir dites-vous « **J'aimerais qu'à mon réveil je puisse me souvenir d'au moins un rêve que j'ai réalisé pendant mon sommeil** ». La sincérité et la puissance de votre intention sont les clefs !

Votre inconscient entend ce que vous lui demandez, il comprendra de vous rappeler un rêve significatif pour vous.

***Préparez-vous un carnet et un stylo sur votre table de nuit, c'est important.***

- Votre esprit est habitué à refouler les rêves le matin ce qui rend la tâche compliquée au départ. Alors au début, il est plus facile de se rappeler les rêves lorsqu'on se réveille durant la nuit.

Il est important de rester calme au réveil et de garder **la même position**.

**Ouvrez tranquillement les yeux** et surtout **ne pensez qu'au rêve**.

- Lorsque vous vous réveillez dites-vous seulement « **De quoi ai-je rêvé cette nuit?** » et laissez venir...

Lorsque les images reviennent à votre esprit, laissez-les émerger dans votre esprit de manière continue avant de l'écrire sur votre carnet.

- Soyez vigilant aux éléments révélateurs que ce rêve vous a laissés : « humeur, sentiment, images, sons, mots, chiffres... »

**Il est plus facile de reconstruire et de noter le rêve en partant de la fin.**

- Au bout de quelques minutes, vous allez commencer à remonter le fil de votre rêve...
- Si rien ne vous vient, imaginez un rêve que vous auriez pu rêver pendant la nuit... Et dites-vous « **ai-je rêvé de cela?** » puis laissez le véritable rêve remonter...
- *Pensez que si vous oubliez vos rêves c'est parce que vos pensées interfèrent avec le souvenir du rêve et celui-ci disparaît.*
- Une fois que vous avez le rêve complet en tête, écrivez-le dans votre carnet. Notez les points importants, inutile d'écrire un roman.

**Méthode plus intensive :**



- Avant de vous coucher le soir, préparez votre carnet de rêve sur votre table de nuit puis **programmez un réveille-matin** à un moment de la nuit où vous êtes susceptible d'être en train de rêver. Il faut donc que ce soit un multiple de 90 minutes après vous être couché, donc, après 1h30, après 3h, après 4h30 et ainsi de suite.

***Souvenez-vous que le sommeil paradoxal***

***survient toutes les 90 minutes.***

- Il est indispensable que vous restiez dans la même position lorsque vous vous réveillez afin de vous souvenir de votre rêve. Seulement ensuite, prenez le stylo et écrivez votre rêve.

- **Il est plus facile de l'écrire de la fin vers le début de l'histoire.** Pas la peine d'écrire toute l'histoire, notez les éléments importants, car tout sera rapidement effacé.

Ensuite ...

Lorsque vous allez vous coucher le soir, prenez votre carnet et lisez votre dernier rêve afin de vous remettre en condition pour tenter de comprendre son intention.

Se souvenir de ses rêves peut sembler compliqué au départ, mais vous allez rapidement être capable de vous souvenir de vos rêves et y découvrirez un outil exceptionnel et amusant de développement de soi. Mieux se comprendre c'est la clef pour changer sa vie.



## La clef pour découvrir le sens de vos rêves



Voici quelques méthodes efficaces et amusantes pour interpréter vos rêves et d'être ensuite en mesure d'agir en accord avec leur enseignement. Tout d'abord il faut respecter le principe suivant quand on travaille avec les rêves : **TOUT A UN SENS !** On prend un temps de recul et on regarde la réaction intime et intérieure de ce qui s'est manifesté. Tout est valable (images, sensations, émotions, mots, etc.)

Le travail avec les rêves est une invitation à se centrer sur ce qui se passe à l'intérieur. Par la suite, on va au-delà des « images » pour en retirer toute la sagesse et la symbolique.

### Outils d'interprétation individuelle :

Vos rêves sont le miroir de votre inconscient. Il témoigne des forces et des énergies enfouies en vous qui tente d'atteindre de monter à la surface de votre conscience pour vous guider. La question principale à se poser est « comment ce rêve me parle de moi? ». Pour nous aider à répondre à cette question, voici quelques conseils pour travailler à partir des rêves inscrits dans votre carnet :

#### **Donner un titre à votre rêve**

Trouver un titre qui résume bien votre rêve. Ceci vous permet de dégager l'essentiel du rêve en peu de mot et de saisir le message principal de celui-ci.

#### **Dessiner votre rêve**

Créer un dessin, un collage ou faire du *scrapbooking* à partir d'un rêve est un exercice très intéressant. Cela vous permet de dégager les symboles les plus importants, vous aide à prendre du recul et à laisser votre imagination compléter les images et les scènes que le rêve a évoquées en vous.

#### **Décrivez toujours le contexte de votre vie**

Il est primordial de mettre en contexte vos rêves. Je vous encourage fortement à décrire les événements importants que vous vivez. Cela vous permettra de mettre en contexte l'apparition de votre rêve. Identifiez les questions et les états d'esprit qui vous habitaient durant cette période. Ces éléments donnent une direction à vos rêves et permettent de mieux comprendre son message.

#### **Inscrire les éléments qui ont généré une émotion**

Chaque rêve à son atmosphère propre. Il est important d'être capable d'identifier celui-ci. Ensuite, on se rappelle les parties du rêve qui ont suscité une émotion forte.

Après avoir noté tous ces éléments, on revient à la question « **Comment ce rêve me parle de moi** ». Tous les éléments du rêve peuvent être considérés comme une partie de soi, un symbole d'une émotion, d'un désir, d'une impulsion. Vous êtes tous les personnages de votre rêve.

## **Interprétations des symboles**

Il est également conseillé de se munir d'un bon dictionnaire des symboles et des rêves afin de s'inspirer de la définition des symboles qui peuplent l'imaginaire collectif. Ils sont une source d'aide, mais la véritable réponse et signification du rêve est en vous.

### **Exercice d'interprétation des rêves en groupe**

Voici une belle opportunité de créer des soirées intéressantes et enrichissantes entre amis ou en famille. Nous vous invitons à créer une soirée d'interprétation des rêves en groupe, et ce, armé de vos dictionnaires des symboles et des rêves. Tout le monde apporte un rêve qu'il partagera au groupe.

Voici le résumé des étapes pour créer votre propre cercle de rêve :

Étape 1 : On conte le rêve, les autres le reçoivent les yeux fermés

Étape 2 : Instinctivement, les autres comment ce qui les frappe et les a touché de manière descriptive.

Étape 3 : Les questions sont posées au rêveur. La première question doit être de savoir ce qui habitait, préoccupait le rêveur dans les jours ou les semaines précédant le rêve.

Étape 4 : voir les symboles et les éléments mythiques

Étapes 5 : Interprétation du rêveur et ensuite des autres... « si c'était mon rêve... »

Étape 6 : Amplification des symboles, trouver le sens universel

Étape 7 : Que feras-tu pour amener le rêve dans la réalité ?

## Transformez votre vie grâce à vos rêves !



Suite à ces exercices, voici un **exemple simple de travail de transformation de soi à partir d'un rêve.**

Nous allons nous inspirer de ce rêve d'un ami: *« Je trouve un jeune enfant en fugue. Il est découvert par une femme rigide qui désire le remettre dans un centre fermé. J'arrive dans le rêve pour le délivrer de cette femme et lui redonner sa liberté. »*

Suite à une discussion sur les éléments cités plus haut, on lui a posé trois questions :

- Qu'est-ce qui cherche à se libérer en toi présentement ? Dans quel aspect de ta vie tu te sens contraint, étouffé? (enfant)
- Qu'est-ce qui t'empêche de te sentir libre? Qu'est-ce qui t'empêche de changer cette situation ou cet état d'esprit? (femme)
- Quelles forces, quelles qualités en toi peuvent te permettre de te transformer et de transformer cette situation?

Les réponses en résumé ont été :

- L'enfant symbolisait son besoin de créativité.
- La femme rigide symbolisait sa peur de déplaire aux gens qui l'entouraient et qui auraient pu résister à ses idées nouvelles.
- Sa personnification (lui) symbolisait ses capacités de s'affranchir, les forces latentes en lui ainsi que son courage de changer pour vivre ses vérités intérieures.



Cette démarche d'introspection lui permit de clarifier ce qui limitait son développement et sa joie de vivre; sa propre rigidité et la peur de déplaire. Savoir que son inconscient lui avait transmis ce rêve pour l'aider dans son évolution lui donna le signal qu'il fallait agir maintenant. Ainsi, il développa des méthodes de travail plus créatives, laissa plus librement s'exprimer sa créativité dans ses projets et il apprit à se soucier moins de l'opinion des autres et des conventions.

**Un rêve n'est jamais intégré que lorsque nous passons à l'action et honorons la conclusion qui en découle. L'inconscient compense le conscient dans la marche de l'évolution. La sagesse de vos rêves vous est transmise afin de vous permettre de grandir et d'évoluer. Ce sont des outils puissants pour agir sur les racines de vos peurs, malaises, angoisses, etc. L'inconscient vous met en garde et vous donne les clefs de votre évolution. C'est incroyablement riche et évolutif de travailler avec les rêves. Il est cependant essentiel de passer à l'action et d'agir sur nos rêves. Il vous faut honorer leur message en prenant en charge des changements durables en vous-même et dans votre vie.**

## **Des outils puissants pour transformer votre vie grâce à vos rêves**



Un véritable chemin de transformation et de guérison peut se vivre grâce aux techniques suivantes.

**Technique de rêve éveillé :** Le rêve éveillé est une technique d'imagerie mentale qui se pratique le plus souvent dans un cadre thérapeutique. La personne est mise en état de relaxation tout en restant consciente. Elle est invitée à entrer dans son monde intérieur. Sur un thème défini en lien avec un rêve, une histoire se déroule dans un cadre imaginaire. Cette entrée dans le monde intérieur et imaginaire est une excellente méthode pour explorer d'autres dimensions de soi et de sa vie.

**Guidance en hypnose :** L'hypnose vous permet d'entrer en contact avec votre inconscient pour mieux le comprendre et lui proposer des changements qui vous aideront à améliorer votre santé et développer toutes sortes d'aspects de votre vie.

**Création de rituels :** On dit du rituel qu'il est le théâtre pour l'inconscient. Participer à un rituel c'est participer à construire un mythe. Un mythe est l'expression d'une sagesse universelle qui est portée par un langage symbolique et mythique. Créer un rituel, c'est créer de la sagesse et semer des graines de cette sagesse dans l'inconscient pour vivre des transformations en profondeur.

**Geste métaphorique :** Il s'agit de créer des gestes et des images pour parler directement à notre inconscient. Ce sont des actes poétiques et inspirés qui sont faits pour leur portée symbolique. En exemple : Tous les matins je sors mes vêtements au soleil avant de les porter pour me couvrir de lumière et de joie au quotidien.

**Écriture de sa légende personnelle :** Inspiré des méthodes de l'art thérapie et de l'écriture automatique. Cette méthode vous permet de revoir votre vie sous la forme d'une histoire fantastique. Plusieurs exercices de créativité et d'introspection accompagnent le processus d'écriture. Cet outil merveilleux vous permet de découvrir toute la richesse et les sens cachés de votre vie à travers des personnages et des symboles insoupçonnés.

Ces techniques offrent des expériences d'enchantement et de guérison exceptionnelles. Pour bien intégrer ces outils, il est conseillé de les vivre en groupe et d'être assisté par un thérapeute par les rêves. Ensuite, il est plus facile de continuer le travail chez soi ou avec des amis. Elles sont explorées dans diverses formations que nous offrons ainsi que des outils disponibles sur notre site web.

## Conclusion

Le rêve est le gardien des trésors de l'inconscient. Il vous faut apprendre à honorer, reconnaître et transformer les symboles qu'ils vous livrent pour vous guérir et vous transformer véritablement. Je vous souhaite de conserver une curiosité, un enthousiasme et un esprit de découverte tout au long du voyage dans le monde des songes.

Maintenant, vous avez la carte et tous les instruments de navigation nécessaire pour débiter le voyage en pleine confiance. Ouvrez votre cœur, générez des intentions claires et puissantes et laissez-vous voguer sur les vagues de votre inconscient !

Bon voyages !!

## Petit lexique des rêves



**Les archétypes** : Structures énergétiques et psychologiques universelles. Ce sont les forces inconscientes à la base de notre mode de vie. Ils représentent les instincts de l'être spirituel (esprit). Ils sont transmis dans l'inconscient collectif et sont portés en nous que l'on en fasse l'expérience ou non.

**Inconscient individuel** : L'inconscient garde la mémoire de la vie instinctive, primitive et archétypale.

Il rassemble nos pulsions et nos instincts personnels, nos acquis émotifs, nos habitudes relationnelles ancrées, nos croyances refoulées. Il contient les vestiges de tous nos souvenirs oubliés qui sont prêt à refaire surface en cas de besoin ou pour compléter une guérison. Les rêves factuels proviennent de notre inconscient individuel.

On peut découvrir l'inconscient par ses manifestations : projections, lapsus, synchronicités, inspirations, etc.

**Inconscient collectif** : C'est la partie de nous ou de notre vie inconsciente qui est unie à l'inconscient de toute la race humaine depuis la nuit des temps. C'est le réservoir des symboles universels de toutes les civilisations. Il se manifeste à travers les symboles, les mythes, les héros et les archétypes. Les rêves symboliques et les songes proviennent de l'inconscient collectif qui permet de se connecter à une sagesse qui dépasse notre propre mental.

**Symbole** : Le symbole est une image parfois abstraite ou concrète qui a toujours un sens caché. Il fait le pont entre le conscient et l'inconscient.

## **Formation : Activez vos pouvoirs de guérison avec l'hypnose**

Vous apprendrez, pratiquerez et expérimenterez les pouvoirs de l'hypnose et de l'autohypnose. Vous saurez utiliser des techniques d'hypnose pour soulager la douleur, soigner des « patterns destructeurs », libérer de dépendance, des allergies, des peurs et phobies et bien plus.

Vous apprendrez et expérimenterez dix (10) techniques qui changent des vies.

- Hypnotiser quiconque vous en fait la demande... et vous-même par l'autohypnose
- Réduire la douleur; la vôtre et celle de ceux qui vous le demandent
- Éliminer les phobies et les peurs incontrôlables
- Soigner des « patterns destructeurs » et des souvenirs douloureux
- Parler au « jeune moi », pour réduire la sensibilité aux allergènes, par exemple
- Faire vivre une expérience d'éveil de conscience grâce aux techniques d'hypnose humaniste
- Éloigner le stress, la déprime, les allergies et perdre du poids
- Libérer la dépendance au tabac, à la nourriture, à l'alcool et aux drogues;
- Diriger des rêves pour régler certains problèmes sexuels, d'argent et de relations familiales.

Description : [www.dolfino.tv/sgc/hypnose](http://www.dolfino.tv/sgc/hypnose)

P.S. Si l'hypnose vous intéresse, vous êtes invité à télécharger le livre électronique gratuit « Activez vos pouvoirs de guérison avec l'hypnose ». Vous y trouverez les bases de l'hypnose holistique, en termes clairs, imagés et simples à comprendre. Ensuite, vous verrez comment amener un ami, un parent ou vous-même en état d'hypnose. Finalement, vous y trouverez quelques « histoires qui guérissent » que vous pourrez utiliser pour soigner, entre autres choses :

- un problème de santé spécifique
- un manque de confiance en soi
- un problème d'excès de poids.

Téléchargez le maintenant ici :

<http://www.dolfino.tv/ebook/ebook-hypnose>

