

A.D.C. L'Atelier des Changements
Hypnose à Saintes
Sylviane Moiroux
06 29 59 55 11

Gagner en confiance avec l'hypnose

La confiance en soi n'est pas un don du ciel, elle se construit, se façonne, s'entretient au fil des jours. Nous en sommes les artisans.

Elle est indispensable pour la réussite de notre vie, tant personnelle que professionnelle.

Or, le manque de confiance nous fait douter :

- on se compare aux autres et on a tendance à se rabaisser
- on accorde de l'importance (trop) au regard des autres et on craint leur jugement
- on voudrait dire, entreprendre quelque chose mais on a peur de faire une erreur, on aimerait aller vers les autres, mais on redoute d'être rejeté(e), etc....

Bref, on est chargé de peurs qui nous dévalorisent, nous paralysent, parfois engendrent un mal-être profond et nous empêchent d'avoir la vie souhaitée.

La confiance en soi, c'est l'idée que nous nous faisons de notre capacité ou non à aborder une situation donnée.

L'hypnose peut vous aider à désactiver ces peurs inconscientes liées au regard des autres. **Avec l'hypnose**, vous allez pouvoir « déprogrammer » ces pensées qui vous amènent à croire que vous n'êtes pas à la hauteur et les remplacer par d'autres pour vous sentir confiant(e) et en pleine possession de vos moyens.

Grâce à l'hypnose, vous bénéficiez d'une évolution durable vers le champ des possibles.