



## Comment préparer votre séance ?



- Listez les questions (tapées à double interligne) pour lesquelles vous voudriez avoir des réponses et apportez-les le jour de la séance (inutile de les communiquer avant). Organisez votre liste selon l'ordre des thèmes suivant et notez vos questions les plus importantes en haut de chaque thème :
  - o Problèmes de santé...
  - o Questions relationnelles : partenaires, amis, famille...
  - o Questions professionnelles : travail, changement de profession, patron...
  - o Questions métaphysiques et spirituelles : but de la vie, mission...
  - o Autres ...
- **Votre intention d'avoir une bonne séance est la clé !** Dès que vous aurez pris la décision de suivre une séance d'Hypnose Quantique Harmony, votre Soi profond sera déjà en train de se préparer à une merveilleuse conversation avec vous. Lors de cette expérience, votre conscience sera en arrière-plan et vous devez l'y préparer : répétez-vous plusieurs fois par jour "je me connecte facilement à mon Soi Profond/mon Soi Supérieur/ma Conscience Supérieure".
- Si vous méditez, vous pouvez le faire le matin de votre rendez-vous, pour vous aider à éclairer votre esprit. Si vous ne méditez pas, faite quelque chose qui vous met dans un état calme, comme faire une promenade à pied ou écouter une musique apaisante.
- La veille au soir et le jour de votre séance ne buvez pas d'alcool et mangez sainement. Le jour de votre séance, éliminez ou limitez votre consommation de caféine
- La séance pouvant durer de 4 à 6 heures, vous devez vous assurer d'avoir pris un bon petit déjeuner pour ne pas être distrait par la faim. En revanche, il n'est pas conseillé de manger juste avant.
- Portez des vêtements confortables, dans lesquels vous vous sentez bien.
- Votre séance sera audio-enregistrée et envoyée sur votre boîte mail par WeTransfer. Si vous avez un smartphone, il est également possible de l'utiliser pour une copie de sauvegarde.

**Pourquoi un enregistrement :** à l'issue de votre séance, vous vous souviendrez peut-être d'une partie, de tout ou de rien. Un enregistrement peut combler 'les trous de mémoire', et il est effectivement important pour votre thérapie. Plus vous l'écoutez, plus les évolutions souhaitées seront facilement achevées. En outre, le réécouter vous permettra d'acquérir une plus grande clarté sur les messages qui vous ont été donnés.



## Comment se déroule votre séance ?

En début de séance, vous échangerez avec votre thérapeute (entre 2 et 3 heures d'entretien). Ensuite vous passerez en revue les questions que vous avez apportées avec vous et ajouterez celles qui ont émergé lors de votre entretien.

Vous entrerez ensuite en transe hypnotique pendant laquelle vous découvrirez ce que votre Soi Supérieur choisit de vous montrer de vos expériences passées ou de vos vies antérieures et qui expliquent les problématiques que vous affrontez.

Votre subconscient apportera, dans la plupart des cas, des réponses aux questions de votre liste.

Une fois cette exploration terminée, vous échangerez à nouveau avec votre thérapeute sur ce qui s'est passé sous hypnose et sur les réponses apportées par votre Soi supérieur.



## Note

**Au cœur de cette expérience puissante, vous êtes le seul acteur de votre guérison. C'est vous qui identifiez les causes profondes de ce qui vous perturbe et les moyens de soin/guérison nécessaires.** Le rôle de votre thérapeute consiste simplement à vous accompagner dans ce processus, faciliter l'accès aux informations que vous cherchez et vous aider à les recevoir.



## Le mot de Ségolène, votre thérapeute

Passionnée par le potentiel de résilience de l'être humain et profondément attachée au bien-être de chacun, j'ai été formée aux différentes techniques d'hypnose pour lesquelles j'ai obtenu les diplômes nécessaires à leur exercice. L'Hypnose Quantique Harmony est une synthèse de ces différentes techniques, destinée à en tirer les points clés pour parvenir à un mode de soin efficace et accessible à toutes et tous.

