



Journaling Post-Hypnose

Conseils post-hypnose pour le journaling et l'intégration du message du Higher Self

Prenez quelques minutes pour écrire dès que possible après la séance, idéalement dans les 24 heures, pendant que l'expérience est encore fraîche dans votre esprit. Ça vous permettra de capturer les émotions, intuitions et messages reçus avant que l'esprit rationnel n'interfère.

Suggestions des questions guidées :

- **Qu'ai-je ressenti lors de la connexion avec mon Higher Self ?**
- **Quel(s) message(s) ai-je reçu ?**
- **Qu'est-ce qui m'a semblé le plus clair et important à retenir de cette séance ?**
- **Comment ce message peut-il influencer mes décisions et actions à venir ?**
- **Quelles petites actions pourrais-je entreprendre pour incarner ce message dans mon quotidien ?**

1. Écrire sans jugement : Super important! Ne cherchez pas à écrire parfaitement. Il s'agit d'un moment pour être honnête et ouvert, sans craindre de se tromper ou de rationaliser les ressentis.
2. Relire et observer les répétitions : Après quelques jours, je vous invite à relire votre journal pour voir s'il y a des éléments ou des thèmes récurrents qui ressortent. Cela peut révéler des messages clés de votre Higher Self à revisiter et approfondir.
3. Créer un plan d'action inspiré : Sur la base de tes notes, et des notions acquises dans les vidéos précédentes, je vous propose d'identifier une ou deux actions concrètes, même petites, que tu pourrais intégrer dans ta vie.
4. Prendre des moments de silence : Je vous encourage à prendre quelques minutes de silence chaque jour pour te reconnecter à ce que tu as ressenti. Ça va te permettre d'intégrer l'énergie et le message du Higher Self dans ton quotidien en renforçant l'impact de l'hypnose.