

L'hypnose régressive : un moyen d'accéder à son moi intérieur

: 09/01/2024



Toute sa vie, Magali Merlo a dû faire face aux épreuves. De ce parcours de vie chaotique, elle a souhaité en garder que le meilleur. Aujourd'hui, elle transcende cette expérience en proposant un coaching intuitif et un accompagnement personnalisé afin d'aider ses consultants à se reconnecter à leur moi-intérieur.

En compagnie de MM Coach Intuitif, focus sur les bienfaits de l'hypnose régressive.

Comment avez-vous décidé de vous lancer dans l'hypnose spirituelle ?

Depuis petite, j'ai toujours pu faire confiance à mon instinct, à mes ressentis. Au fur et à mesure que la vie passe, les épreuves s'accumulent, les traumatismes aussi. Je fonce dans la vie et je mets ses épreuves de côté. Puis un accident d'équitation me fait perdre l'usage de mes jambes. Selon les médecins, je ne pourrais plus marcher.

C'est à ce moment que je prends mon destin en main. Je travaille sur moi-même, physiquement et mentalement, je dompte mon esprit et peu à peu, les progrès apparaissent. Je retrouve miraculeusement l'usage de mes jambes, malgré l'avis négatif des médecins.

Je comprends alors la force de notre esprit, de notre psychique. Il me faudra quelques années avant de réaliser que c'est à ce moment précis qu'est née ma vocation. Celle d'utiliser mon éveil spirituel pour accompagner les autres à se reconnecter à eux-mêmes.

Il y a quelques années, pour apprivoiser mes dons de clairvoyance, j'ai suivi une première formation en hypnose, puis une seconde dans les arts énergétiques. Aujourd'hui, je propose des séances d'hypnose régressive à distance.

Pouvez-vous nous expliquer en quoi consiste l'hypnose régressive ?

L'hypnose transpersonnelle explore les dimensions spirituelles et transcendantales de la conscience. Elle vise à intégrer des expériences au-delà du moi individuel, favorisant la croissance personnelle et la compréhension profonde de soi. En utilisant des techniques hypnotiques, elle ouvre la voie à une compréhension profonde de soi et à des états de conscience élargis.

Quels sont les bienfaits de l'hypnose régressive ?

L'hypnose régressive offre de multiples bienfaits, tels que la réduction du stress, l'amélioration de la santé mentale et la promotion du bien-être général. En explorant les dimensions spirituelles de la conscience, elle favorise la croissance personnelle, elle facilite l'accès à des états de conscience élargis, permettant d'envisager la vie sous un meilleur jour.

Surtout, elle est une invitation à la compréhension de ses traumatismes. Elle permet de les affronter, de réécrire son destin en retrouvant la joie de vivre. En affrontant les épreuves passées, les consultants se libèrent de leurs chaînes pour vivre une vie en pleine conscience et mettre fin aux schémas répétitifs transgénérationnels.

Comment se déroule une séance d'hypnose spirituelle ?

Je tiens d'abord à préciser que tout le monde est réceptif à l'hypnose. Dès lors qu'une séance est réalisée dans un climat de confiance et de bienveillance, toutes les personnes peuvent accéder à cet état de régression et de conscience modifié.

Les séances sont longues afin d'avoir le temps de guider et de répondre aux objectifs personnels du consultant sans le brusquer.

Ainsi, avant même de rentrer dans le vif du sujet et de guider le consultant vers un état de conscience modifié, une première demi-heure est nécessaire afin d'apprendre à connaître les étapes majeures de l'existence de la personne et de mettre en lumière ses objectifs. Les séances sont ainsi personnalisées en fonction des besoins et des attentes individuels.

Ensuite, la séance d'hypnose peut commencer. Au cours d'une séance d'hypnose régressive, je guide le sujet vers un état modifié de conscience, un état méditatif profond.

Cet état de relaxation intense est une invitation au lâcher prise et à la reconnexion à son enfant intérieur. En se déconnectant de ses pensées répétitives, en trouvant le calme intérieur et en explorant les dimensions spirituelles, la personne peut accéder à des expériences transcendantales.

Pendant le plateau thérapeutique, mon rôle est celui d'un guide. Sans influencer, j'accompagne le consultant pour que celui-ci trouve les réponses à ses problématiques énergétiques en explorant, par exemple, un événement passé ou présent, en se libérant de liens d'attachement ou en échangeant avec sa conscience supérieure. Il s'agit d'un véritable voyage transcendantal.

En fin de séance, je ramène doucement la personne vers un état d'éveil.

Quelles sont les qualités d'un praticien en hypnose spirituelle ?

Selon mon expérience personnelle et professionnelle, un praticien en hypnose spirituelle doit posséder des qualités telles que l'empathie, la compassion, la bienveillance, l'authenticité et une écoute attentive. D'autre part, l'intégrité, le respect de la confidentialité et la capacité à guider les individus vers des expériences transcendantales en toute sécurité sont des aspects cruciaux de notre rôle. Enfin, pour répondre aux attentes personnelles de chaque consultant, nous devons nous adapter aux besoins spécifiques de chaque personne.

Si vous deviez donner un dernier conseil à nos lecteurs ?

La clé pour vivre une vie pleine de sens est de savoir écouter ses ressentis, se faire confiance et être en accord avec la voix de son enfant intérieur.

