

# RANDI LIGHT

## Article 1



### LA SÉANCE DE SOULAGEMENT DU STRESS ET DE RENFORCEMENT DE LA CONFIANCE EN SOI

1. Induction avec des Convincers
2. Suggestions - "A partir de maintenant, à partir d'aujourd'hui..."
  - a. "Vous vous sentez calme, confiant et maître de la situation. Vous contrôlez vos pensées, vos sentiments, vos actions et vos réactions."
  - b. "Concentrez-vous sur ce que vous voulez, ce que vous aimez, ce que vous pouvez faire et ce dont vous êtes reconnaissant."
  - c. "Devenez l'observateur plutôt que le juge. »
3. Emmenez les clients dans la salle de leur subconscient, le centre de leur être.
4. "Prenez conscience des sentiments positifs et négatifs stockés dans la salle de votre subconscient."
  - a. "Peut-être que tous les sentiments positifs sont stockés sur des post-it blancs ou quelque chose de similaire et que les sentiments négatifs sont stockés sur des post-it de couleur, ou quelque chose de similaire.
5. Concentrez-vous sur chaque sentiment, émotion et croyance positifs et dites-les.

a. Un par un, énoncez tous les sentiments et croyances positifs qui pourraient être stockés dans la pièce - amour, paix, force, confiance, curiosité, courage, etc. En tant qu'hypnotiseur, je dispose d'un morceau de papier sur lequel sont inscrits les sentiments positifs et négatifs, afin de ne pas oublier de les énoncer tous.

b. Demandez aux clients de respirer chaque sentiment positif dans leur cœur et dans leurs cellules – énoncez les sentiments positifs comme des suggestions.

c. "Il se peut que tu sois en avance sur moi ou que je sois en avance sur toi, et ce n'est pas grave car tu me rattraperas ou je te rattraperai.

6. Demandez au client de se concentrer sur la libération et le lâcher-prise des sentiments, émotions et croyances négatifs.

a. "Imaginez un trou qui s'ouvre au centre de la pièce et qui peut brûler, aspirer ou déchiqeter les sentiments, les émotions et les croyances négatifs.

b. "Un par un, arrachez, émiettez et éliminez les sentiments négatifs."

c. Répétez à quel point il est bon de se débarrasser des sentiments négatifs et de l'emprise qu'ils ont eue sur son esprit, son corps et sa vie, ainsi que sur son passé, son présent et son avenir.

7. "Imaginez que les sentiments positifs grandissent et s'étendent en une belle lumière blanche qui remplit tous les endroits et les espaces où se trouvaient les sentiments négatifs.

8. Le trou se referme ; les sentiments négatifs sont aspirés.

9. La lumière blanche forme une bulle ou un cocon de protection autour du client.

a. Demandez au client d'inspirer les sentiments positifs, afin que la lumière blanche soit autour et à l'intérieur de lui, jusqu'à ce que le client soit complètement rempli de lumière blanche et de toute sa positivité et de tous les sentiments positifs d'amour, de force, de courage, de confiance, de paix, d'assurance, etc.

10. La pièce se dissout

a. "Imaginez que la pièce se dissout maintenant, mais que la lumière blanche protectrice et aimante vous entoure comme un cocon, une bulle ou une couverture, et qu'elle grandit en vous à chaque respiration, jusqu'à ce que vous soyez rempli de lumière blanche et de tous les sentiments, émotions et croyances positifs.

b. "Respirez l'amour, la force, le courage, la paix, la confiance, jusqu'à ce que vous soyez complètement rempli de la lumière blanche et de tous les sentiments positifs qui s'y trouvent.

11. Installez le « A.R.L.A » - Apprendre, Rire, Laisser aller et S'aimer en demandant aux clients de se voir dans une ou deux situations différentes dans leur avenir en utilisant chaque stratégie.

a. Apprendre - Demandez-vous : "Qu'est-ce que je peux apprendre de cette situation ?"

b. Rire - "Riez des choses qui vous dérangent".

"Voyez l'humour que vous ne pouviez pas voir auparavant. Riez avec eux et utilisez des "pilules du bonheur" pour émettre des sons de rire.

c. Laissez aller les choses - "Laissez aller les pensées, les sentiments et les événements négatifs."  
"Arrachez cette pensée négative de votre tête ou de votre corps et jetez-la derrière vous. Demandez-leur d'imaginer un lourd sac à dos glissant de leurs épaules et de leur dos.

d. S'aimer soi-même - Technique de *respiration en cohérence cardiaque* - Inspirez et expirez l'amour

- Invitez votre cœur à s'ouvrir..

- Voyagez dans le temps jusqu'à un souvenir d'amour pour le revivre et ressentir ce sentiment d'amour..."

"C'est ce que vous êtes vraiment, l'amour, l'amour inconditionnel, l'amour universel...

- " Prenez l'engagement de vous aimer et de vous accepter tel que vous êtes. Devenir votre propre

Meilleur Ami pour Toujours..."

- " J'ai un cadeau pour vous. C'est un bracelet qui fonctionne comme suit..."

12. Sortez le client de l'hypnose.

## À propos de Randki Light

Randi Light, MS, CH, Présidente de Enlightened Living Inc.com est une spécialiste de la transformation, une formatrice mentale et une guérisseuse.

Son travail combine plus de 30 ans de recherche, de formation et d'expérience de vie pour fournir des solutions durables de bien-être pour l'amélioration des performances personnelles et professionnelles.

Le système exclusif de Randi, Les 4 Essentiels, établit un taux de réussite de plus de 90 % avec des clients privés qui améliorent leurs performances personnelles et professionnelles.

Un taux de réussite de 90 % avec des clients qui sont stressés, souffrent de douleurs chroniques, qui ont des troubles du sommeil ou dont les émotions négatives bloquent leur succès et leur bonheur. Elle a également créé un processus en 4 étapes pour mettre les athlètes, les artistes et les conférenciers dans la Zone.

Randi communique avec son cœur et vit sa vie au service des autres. Sa passion est d'aider les gens à sortir de leur chemin, à aller de l'avant et à donner le meilleur d'eux-mêmes. Son travail en hypnose fournit un cadre qui peut aider les gens à réduire rapidement le stress, à surmonter les symptômes de maladies, relâcher les douleurs émotionnelles et physiques, ainsi qu'à briser les croyances limitantes, les sentiments négatifs et les comportements indésirables.

Elle est membre de l'IMDHA, la NGH et l'IHF. Elle a été formée à de nombreuses techniques de guérison comprenant l'hypnose pédiatrique, la guérison thêta, l'hypnothérapie alchimique, l'EFT, le Reiki et la PNL. Randi est une formatrice de renom animant des ateliers de transformation, des classes, des séminaires et retraites pour enfants et adultes. Elle est également coach, Elle coache, consulte et forme par Skype, téléphone et en personne.

En outre, Randi fait partie de plusieurs conseils d'administration pour les femmes et l'environnement. Elle a été animatrice d'une émission de radio et fondatrice de Transformational Radio.

Randi a été élue « Hypnotiseur de l'année » en 2012 lors de la Mid-America Conférence sur l'hypnose.

Livre : [Les 4 Essentiels](#)

