

1. Affirmations

(Exemples pour le client qui pratique l'autohypnose)

Alcool (éviter)	13 - IV
Amplification	15 - III
Ancrer des moments de détente	315 - III
Angoisse (gérer)	14 - IV
Arguments pour une première visite.....	307 - III
Bien-être en général et succès.....	19 - III
Changements (faire face aux)	17 - III
Coincé	16 - IV
Examen du corps	317 - III
Exercice (Aimer).....	15 - IV
Guérir le corps et l'esprit.....	21 - III
Jeunesse	27 - III
Mémoire (améliorer)	23 - III
Parler en public	20 - IV
Passé (abandonner).....	25 - III
Poids (Mon nouveau corps).....	23 - IV
Poids sain.....	17 - IV
Santé & guérison.....	24 - IV
Sortie.....	321 - III
Stress (Gérer).....	21 - IV
Timidité.....	19 - IV
Visualiser (Chacun est capable de).....	311 - III

2. Suggestions post-hypnotiques

(Exemples pour le client qui pratique l'autohypnose)

Détente (ancrer des moments).....	30 - IV
Eau (paix et relaxation)	25 - IV
Hypnose (retrouver)	33 - IV
Insomnie.....	32 - IV
Paix	31 - IV
Paix	320 - III
Rouge (Soutenir la motivation)	28 - IV
Stress	29 - IV
Vert (Crainte).....	27 - IV
Vert.....	319 - III

3. Assertions supplémentaires

(Exemples pour le client qui pratique l'autohypnose)

Inconscient et ressources.....	35 - V
Source du problème original.....	36 - V
Régression (conduite)	37 - V
Sommeil	38 - V
Santé (améliorer).....	39 - V
Anxiété et crainte (gérer).....	40 - V
Carrière	41 - V
Confiance	42 - V
Doute.....	43 - V
Pardon.....	44 - V
Esprit (pouvoir chrétien)	46 - V
Commentaires finaux de confiance et d'assurance	48 - V

4. Alcool & drogues

Alcool session # 1	23
Alcool session # 2	26
Alcool session # 3	29
Alcool session # 4	31
Cesser de boire du vin, de la bière, de l'alcool	157 HS
Défi et alcool comme béquille.....	208 HS
Induction pour l'intoxiqué.....	129 - III
Se libérer de l'alcool	143 HS
Stress, défis vitaux et alcool comme béquille	366 HS
Drogues I.....	65

5. Anxiété, craintes, paniques, stress, phobies

Abus et stress – Rester au-dessus de tout cela	369 HS
Agoraphobie et voyages.....	50 HS
Allergies	35
Anxiété en tant qu'objet	112
Anxiété	187 ST
Anxiété, panique et crainte.....	81 HS
Attaques d'anxiété et de panique (ou craintes et phobies).....	71 - II
Bruits extérieurs, aboiements.....	372 HS
Calme : jardin privé	313
Chiens	29 HS
Chute.....	36 HS
Claustrophobie 1	41 HS
Claustrophobie 2	43 HS
Claustrophobie, agoraphobie & voyages.....	54 HS
Conduite auto.....	46 HS
Crainte et anxiété	76 HS
Crainte.....	51 HS
Craintes et phobies	316
Craintes sociales.....	72 HS
Culpabilité et honte.....	60 HS
Hauteurs.....	38 HS
Insectes.....	27 HS
Neige, vent, espaces ouverts, insectes & natation	55 HS
Nouveaux débuts : le courage de faire face aux changements.....	73 - II
Panique (Attaques).....	13 HS
Panique 1	66 HS
Panique 2	67 HS
Panique 3	69 HS
Panique et confiance dans la vie 1.....	61 HS
Panique et confiance dans la vie 2.....	63 HS
Perte.....	59 HS
Peur du terrorisme & stress post-traumatique	73 HS
Reptiles	30 HS
Stress & anxiété 1	16 HS
Stress & anxiété 2	19 HS
Stress & soulagement de l'anxiété	79 HS
Stress (Gestion)	49 ST
Stress (Réduction).....	155 ST
Stress (Soulagement), patience, qualité de la vie	371 HS
Stress (Travail)	53 HS
Stress	319
Tract.....	57 HS
Vertige.....	45 HS
Vol en avion.....	317 - 48 HS

6. Autohypnose

Découverte du conseiller intérieur	308
Appel du conseiller intérieur	309
Guide intérieur : dialogue	87

7. Confiance en soi, estime de soi

Changer les étiquettes. Construire son estime de soi en créant une nouvelle histoire personnelles	97 - II
Concentration	48
Confiance en soi.....	148
Confiance et concentration.....	48
Crainte de confiance en soi.....	147
Ego Hartland et étiquettes	294
Ego Heap	321
Habilitation au centre	261 - III
Habilitation au centre.....	101 - II
Hypnothérapeute : soyez professionnel	82
Je pourrais si je voulais	84
Liberté de devenir une personnalité formidable.....	105 - II
Poursuivre le voyage de développement une solide estime de soi	265 - III
Ramener vos pouvoirs	259 - III
S'aimer, s'accepter et croire en sa capacité de réussite.....	109 - II
Se réintéresser à sa vie.....	324 HS
Suggestions pour confiance et succès	133 - II
Thérapie des nombres	110
Timidité et manque de confiance.....	113 - II

8. Dépression & peines

Dépression #1	56
Dépression #2	57
Dépression, c'était hier	58
Deuil I.....	354
Deuil II	355
Gérer la dépression.....	55 ST
Soulagement de la peine et de la perte.....	171 - III
Séparation, divorce	346 HS
Séparation divorce (masculin).....	353 HS
Supporter la dépression	167 - III
Tristesse 1/3.....	170 HS
Tristesse 2/3.....	172 HS
Tristesse 3/3.....	173 HS

9. Développement personnel

Activez votre succès personnel	1
Amélioration de la vie : Mémoire, argent et succès	306 HS
Amélioration de la vie	304 HS
Approcher la lumière	40
Atteindre son objectif	80
Bien-être.....	206
Colère et rémission	303 HS
Confiance	318
Créativité	53
Déterminer votre destin	119 - III
Élimination des excès.....	295 HS
Enlever la crainte du risque	123 - III
Exercice de motivation : levez-vous et faites-le.....	299 HS
Extras	330 HS
Grandir et avancer.....	302 HS
Image de fond	315 HS
Jardin de l'arc-en-ciel	135
La caverne, la lumière, le lac : destin	121 - III
La confiance dans la vie et l'appui divin	326 HS
La confiance en soi et harmonie de la vie	294 HS
Magnétisme - croyance dans vous-même.....	291 HS
Maître de votre réalité et de votre vie	309 HS
Motivation pour le succès.....	313 HS
Motivation.....	37 ST
Motivation, relaxation, équilibre et guérison	312 HS
Négativité et tristesse	289 HS
Pensée en paix.....	306
Programmer des suggestions.....	123
Prosperité #1	123
Prosperité #2	124
Réparations et motivations de l'existence	298 HS
Résolution de problèmes.....	118
Santé mentale	301 HS
Sérénité, énergie	73
Succès - thérapie de confiance	174
Suggestion de rappel	142
Suggestions pour la paix, l'harmonie et l'équilibre.....	137 - II
Suggestions pour l'abondance et la prospérité.....	131 - II
Temporisation #1.....	119
Temporisation #2.....	122
Temporisation.....	317 HS
Thérapie des énergies.....	211

10. Études : moyens & améliorations

Academic performance	315
Activation.....	94 HS
Amélioration des facultés d'étude – Extras.....	132 HS
Anxiété des examens	74
Concentration	48
Confiance	95 HS
Créer de capacités	55
Définir et atteindre ses objectifs	43 ST
Dyslexie.....	205 - III
Élargissement des perspectives en libérant l'esprit.....	195 - III
Enlever les blocages mentaux.....	201 - III
Études (Secrets de bonnes habitudes)	144
Études (Secrets de bonnes habitudes)	170
Études (Secrets de bonnes habitudes)	171
Études et travail à domicile.....	107 HS
Études, tests et examens	118 HS
Étudiant confiant.....	197 - III
Examen oral	101 HS
Frayeurs scolaires.....	11 HS
Frayeurs scolaires.....	99 HS
Lire plus vite	142
Maintenir la confiance dans sa performance.....	219 - III
Mémoire	94
Performances dans l'organisation	215 - III
Rappel de mémoire à volonté.....	96
Rappel de mémoire	96
Récupération de sa langue maternelle ou d'enfance #1.....	209 - III
Récupération de sa langue maternelle ou d'enfance #2 – Confiance	212 - III
Tests et examens	103 HS

11. Habitudes, Toc

Bruxisme	193 - III
Bruxisme	45
Colère, timidité et calme	204 HS
Conduite automobile agressive	363 HS
Conduite automobile agressive, confiance en soi et pardon	362 HS
Défi et alcool comme béquille.....	208 HS
Dermatillomanie	32 HS
Manger des légumes.....	154 HS
Onychophagie	97
Onychophagie 1	190 HS
Onychophagie 2	192 HS
Réponse anti-nauséuse à l'ingestion de pilule	139 HS
Réponse anti-nauséuse au travail dentaire	137 HS
Retrouver une chose perdue.....	296 HS
Rougir.....	44
Se débarrasser d'habitudes nerveuses	181 - III
Stress, défis vitaux et alcool comme béquille	366 HS
Supprimer des habitudes	185 - III
Temps d'aller au lit, fin de journée.....	146 HS
TOC 1/2.....	195 HS
TOC 2/2.....	199 HS
Trichotillomanie	74 HS
Trichotillomanie	187 - III
Thérapie des nombres	110
Vous êtes sur le point de percer.....	329 HS

12. Lâcher prise sur le passé

“Couper les rubans” – Une technique de lâcher-prise	118 - III
“Valises” - Une technique de lâcher-prise	117 - III
Abandon des traumatismes passés	292 HS
Apport de la guérison au passé #1	105 - III
Apport de la guérison au passé #2.....	109 - III
Autres méthodes de se décharger du passé	70 - II
Blessures et traumatismes passés.....	159 HS
Démasquer le passé	89 - III
Effacer quelqu'un de votre mémoire.....	72
Jeter les sacs de sable.....	69 - II
La cascade purificatrice.....	61 - II
L'enfant anxieux de l'âge adulte #1	111 - III
L'enfant anxieux de l'âge adulte #2	113 - III
Les rituels légers (pour libérer des esprits terre à terre).....	97 - III
L'incendie du bateau	65 - II
Problème et processus de résolution	55 - II
Recadrer le passé	91 - III
Renforcement du bouclier aurique	101 - III
Scène de la bibliothèque	94
Session avec Vanya	102 - III
Thérapie du pardon.....	75
Travailler avec des sources inconnues (Contexte).....	93 - III

13. Parler en public

Bégayer.....	20 HS
Construire la confiance de parler en public	221 - III
Gérer le trac et la crainte des interviews	224 - III
Professionnellement.....	319 HS
Parler, trac.....	57 HS
Parler.....	131
Succès dans les médias.....	321 HS
Téléphone 1	23 HS
Téléphone 2	32 HS

14. Poids

Affirmations pour contrôler son poids	292 - III
Affirmations pour un corps mince	291 - III
Améliorations générales pour le contrôle du poids	123 - II
Atteindre votre but par le contrôle de l'estomac	303 - III
Chocolat / Sucre - Addiction #1	133 - III
Chocolat / Sucre - Addiction #2	136 - III
Clés qui permettent d'accélérer la perte de poids	183
Contrôle.....	320 M
Émotions et nourriture (Stress).....	219 HS
Motivation 1	222 HS
Motivation 2	327 HS
Névrotique	217 HS
Nourriture saine	293 - III
Perte 2006.....	220 HS
Poids – Guide de contrôle	144 ST
Poids - Contrôle général.....	320
Poids - Réduction I.....	196
Poids - Réduction II.....	199
Poids - Réduction III	203
Poids - Réduction	149 ST
Poids - Réduction	194
Poids – Thérapie de perte	191
Poids & amélioration de la vie	213 HS
Poids & exercice.....	212 HS
Poids & exercice.....	296 - III
Poids, eau et motivation	300 - III
Programme annuel.....	287 - III
Questionnaire idéomoteur : localiser la source de problèmes de poids .	:289 - III
Réalité illimitée et perte de poids.....	178
Réduction	214 HS
Rejet des couches : une fable pour libérer le blindage.....	127 - II
Vivre avec un programme de gestion de poids	305 - III

15. Profession

Motivation de personnels de vente.....	126 HS
Parler en public	319
Programme de formation de carrière réussie	129 HS
Succès pour Day Traders.....	130 HS
Ventes et courtiers	125 HS

16. Relations

“La poupée perdue” – Laisser aller une relation passée	253 - III
“La scène du show de notre vie”- Guérir un cœur brisé	255 - III
Colère / Tempérance	34
Étendre la capacité d'aimer	251 - III
Implorations.....	357 HS
Jalousie	93
Meilleurs parents	333 HS
Membre de la famille à problèmes	336 HS
Partir ou rester.....	358 HS
Peurs de l'infidélité de l'épouse 1	359 HS
Peurs de l'infidélité de l'épouse 2	360 HS
Ronfleur/euse 1	337 HS
Ronfleur/euse 2	341 HS
Ronfleur/euse 3	342 HS
Séparation, divorce 1	346 HS
Séparation, divorce 2	347 HS
Séparation, divorce 3	349 HS
Séparation, divorce 4 (Masculin)	350 HS
Séparation, divorce 5 (Masculin)	353 HS
Séparation, divorce 6 (Masculin)	355 HS
Thérapie des nombres	110
Thérapie des relations.....	142

17. Sexe

Abus – Dialoguer avec l'agresseur.....	125 - III
Abus – Libérer l'adulte et l'enfant	127 - III
Abus passés – Anxiété & Stress	78 HS
Activation de la fertilité féminine	156 HS
Dysfonction sexuelle masculine	189 HS
Enrichissement tranquille	305
Érection primaire	304
Frigidité	79
Orgasme et relaxation ,	202 HS
Sexualité masculine	149
Vaginisme.....	209 HS
Viol	139

18. Sommeil

Insomnie & repas tardif	184 HS
Insomnie et maladie de Parkinson'.....	165 HS
Insomnie.....	187 HS
Insomnie.....	91
Insomnie, soucis et famille	182 HS
Réveil programmé	39
Ronfler & Insomnie.....	141 HS
Ronfler et voisinage 1	337 HS
Ronfler et voisinage 2.....	341 HS
Ronfler et voisinage 3.....	342 HS
Sommeil : suggestions	80

19. Sources

“La porte” - Variation #1 pour régression.....	85 - III
“L'autoroute” - Variation #2 pour régression	86 - III
“Le brouillard” - Préparation pour régression.....	83 - III
“L'île aux souvenirs” - Variation #3 pour régression	87 - III
Induction de résolution de problème (Pour clients déjà en thérapie).....	75 - III
Notes sur le travail de régression	79 - III
Pont affectif pour régression.....	81 - III
Pont affectif 2	312
Problème et solution – Recherche d'un processus	69 - III
Questionnaire idéomoteur pour localiser la source de problèmes.....	65 - III
Régression (vie antérieure)	115
Thérapies des vies passées pour esprits terre à terre.....	95 - III

20. Sports

Arts martiaux : devenir le meilleur	57 SP
Athlète : augmenter ses capacités	23 SP
Athlète : améliorer les qualités athlétiques	41 - I
Athlète : amélioration générale	21 SP
Athlète : confiance	17 SP
Athlète : lâcher les blocages.....	15 SP
Athlète : la meilleure performance.....	13 SP
Athlète : le meilleur possible.....	12 SP
Athlète : maintenir la confiance	19 SP
Attitude sportive.....	52 - VII
Baseball : devenir formidable	25 SP
Baseball : améliorer son lancer	27 SP
Baseball : la position du joueur.....	31 SP
Baseball : attitude sportive	33 SP
Baseball : jouer en équipe	35 SP
Basket : être un grand joueur	50 - VII
Billard : devenir le meilleur 1	59 SP
Billard : devenir le meilleur 2	61 SP
Course à pieds : améliorer sa performance.....	63 SP
Esprit d'équipe.....	54 - VII
Golf : améliorer son jeu	45 SP
Golf : confiance	17 SP
Golf 1.....	121 HS
Golf 2.....	124 HS
Golf : stance, swing, putting sont parfaits	175 III
Golf avec Ben Hogan	45 SP
Golf avec Tiger Wood.....	178 III
Golf : un swing qui épargne le dos	48 SP
Gymnastique 1	57 - VII
Gymnastique 2	59 - VII
Gymnastique : surmonter ses craintes	54 SP
Natation : améliorer sa performance	65 SP
Sports 1	39
Sports 2.....	37
Sports 3.....	40
Sports : être bon.....	43
Tir : précision 1	39 SP
Tir : précision 2.....	43 SP
Divers formulaires : questions pour athlètes.....	85 SP

21. Tabac

“Fumer et chiquer du tabac : conséquences”	270 - III
Affirmations pour le chiqueur qui souhaite arrêter	272 - III
Affirmations pour le fumeur qui souhaite arrêter.....	271 - III
Arrêter de fumer 0	60 ST
Arrêter de fumer I	62 ST
Arrêter de fumer II	66 ST
Arrêter de fumer III	72 ST
Arrêter de fumer IV	117 ST
Dernière cigarette.....	285 - III
Fumeur névrotique	193 HS
La lumière blanche purificatrice.....	154
Programme de base (fumer ou chiquer) du tabac.....	269 - III
Propulser à l'abandon de la fumée.....	279 - III
Propulser à l'abandon de la chique	282 - III
Rester un non-chiqueur	276 - III
Rester un non-fumeur	273 - III
Stop-Tabac (chiquer) sans prendre du poids	117 - II
Stop-Tabac I.....	161
Stop-Tabac II.....	163
Stop-Tabac III.....	166
Stop-Tabac IV	167
Stop-Tabac V	168
Supplément	153
Thérapie du fumeur.....	150
Transformation en non-fumeur	98
Vaincre le tabac.....	206 HS

22. Traitements divers et gestion des douleurs

Accouchement I.....	46
Accouchement II.....	205 ST
Allaitement.....	303
Allergies, asthme.....	35
Anesthésie dentaire.....	82 ST
Dentiste.....	210 ST
Douleurs diverses.....	112
Douleurs diverses.....	202 ST
Douleurs fantômes.....	85 ST
Cancer.....	160
Encourager le corps à guérir.....	227 III
Énergie guérissante.....	77 II
Gant anesthésique.....	200 ST
Lumière guérissante.....	79 II
Hoquet.....	193 ST
Migraines et céphalées.....	175
Poitrine : augmentation ou réduction.....	125 ST
Sida.....	164 ST