



HypnoNaissance®

La Méthode Mongan

LES LOIS DE LA PENSÉE

LOI NO.1 L'esprit ne peut penser qu'à une chose à la fois. Des pensées opposées ne peuvent être gérées simultanément ; c'est pourquoi la pensée positive crée des résultats positifs. La personne qui émet une pensée peut et doit choisir quelle sera la nature de cette pensée.

LOI NO.2 Les pensées précèdent la réalité. Tout ce sur quoi nous nous concentrons se produit, que cela provienne de l'intérieur ou de l'extérieur. Ce que nous affirmons est ce que nous obtenons. L'intention crée l'expérience.

LOI NO.3 Chaque pensée ou émotion entraîne une réponse physique qui lui est associée. Les pensées qui sont imprimées dans le subconscient créent une réponse biochimique dans le corps. En outre, après une certaine période de temps, nous pouvons créer notre propre santé ou notre maladie en conditionnant nos réponses. *Exemple : Les riches deviennent plus riches et les pauvres s'appauvrissent.*

LOI NO.4 Les nouvelles programmations du subconscient sont toujours plus puissantes que les anciennes et gagnent toujours contre les vieilles programmations lorsque les deux entrent en conflit. Le subconscient, déraisonnable et enfantin, ne peut pas faire la distinction entre les faits et l'imagination. S'il a l'illusion que la nouvelle information peut contribuer au bien-être de la personne, le subconscient accepte la nouvelle programmation, qu'elle soit juste ou erronée.

LOI NO.5 Une fois qu'une pensée est acceptée et mise en action, le comportement sera induit plus facilement avec toute pensée similaire subséquente. Le renforcement continu d'une pensée ou d'une action tend à faire accepter d'emblée la pensée et il devient facile pour toute suggestion supplémentaire de même nature d'être acceptée et mise en action. *Exemple : Un enfant qui a eu peur d'un chien méchant peut développer la phobie de tous les chiens même s'il n'a aucune raison de les craindre.*

LOI NO.6 Une fois qu'une pensée est acceptée par le subconscient, elle demeure intacte jusqu'à ce qu'elle soit remplacée par une autre. Peu importe l'information contraire, la personne conservera cette pensée originale tant que la première impression ne sera pas relâchée et détruite et qu'une nouvelle impression ne l'aura pas remplacée.

La plupart des gens vivent, du point de vue intellectuel ou du point de vue moral, dans un cercle très restreint du potentiel de leur être. Ils utilisent une très petite portion de leur potentiel de conscience et des ressources de leur essence en général ; à peu près comme un homme qui, de tout son organisme, aurait l'habitude de n'utiliser et de ne faire bouger que son petit doigt.

«De grandes urgences et de grandes crises nous démontrent combien nos ressources vitales sont plus importantes que nous ne le supposons.» William James

Les lois de la pensée qui entraînent le changement :

- ❖ **LA LOI DU DÉSIR** : La personne doit vraiment vouloir le résultat qu'elle affirme rechercher. Il doit y avoir un désir ardent d'obtenir un résultat positif. Si cette personne a un modèle de comportement qui la porte à récolter des bénéfices secondaires comme l'attention d'un conjoint ou de la famille qui sont portés à faire les choses pour elle ; si le comportement habituel de la personne en est un de fragilité, de faiblesse et d'appel à l'aide, cela peut faire obstacle. Le développement de la confiance en soi à titre de personne indépendante et capable peut entraîner un résultat tout à fait différent.
- ❖ **LA LOI DE L'ATTIRANCE HARMONIEUSE** : Voici de loin la plus importante loi de la pensée et, pourtant, c'est une des plus difficiles d'application. Tout ce que la personne dit (ou entend) ainsi que tout ce en quoi elle croit constitue ce qu'elle obtient. La personne attire les conditions et les situations qui s'harmonisent avec ce qu'elle pense. Explorez votre façon de parler de vous-même. C'est très important que ce qui n'est **PAS DÉSIRÉ** soit complètement évité. Il ne devrait y avoir aucune discussion autour de ce qui n'est pas désiré ou aucune attention accordée à ces sujets. Ceci est très difficile pour certaines personnes qui ont vécu avec une conception différente pendant une période de temps. On ne tient compte que des créations positives. Abandonnez tout discours négatif – **NE METTEZ PAS LES PIEDS LÀ-DEDANS!**
- ❖ **LA LOI DE LA CROYANCE ET DE L'ATTENTE** : Avec l'hypnothérapie, ce n'est plus « le voir pour le croire » mais bien « le croire pour le voir ». Le succès est dû au fait que la personne a confiance en elle et en son corps et qu'elle croit profondément que tout ce qui doit être fait peut l'être. Toutes les attentes de la personne se réalisent alors.
- ❖ **LA LOI DE LA RELAXATION** : C'est aussi la loi du moindre effort. Si la personne fait un travail manuel, elle doit s'y impliquer entièrement. Lorsqu'elle s'apprête à faire un travail de l'esprit, elle doit s'écarter et laisser venir naturellement. Les résultats désirés ne peuvent être forcés ou manipulés. L'imagerie est un outil dont la pensée est la technique. Les pensées sont des entités et, pour cette raison, elles ont le pouvoir de produire les résultats souhaités.
- ❖ **LA LOI DE LA VISUALISATION** : Avec un guide, la personne reçoit de l'aide pour « voir » les résultats positifs. Les éléments négatifs peuvent alors être libérés et les nouvelles images être imprimées. La personne peut être aidée à se voir en train d'atteindre par elle-même ses buts avec facilité et aisance et devenir en fait une partie de cette image physique en s'impliquant dans la visualisation.
- ❖ **LA LOI DE SUBSTITUTION** : Comme l'esprit ne peut composer qu'avec une seule pensée à la fois et que la personne décide laquelle pensée ce sera, il est essentiel que les pensées négatives soient immédiatement annulées et que l'espace libre soit rempli par une imagerie positive de substitution. Ce n'est pas suffisant d'identifier les pensées qui induisent la peur, ces pensées doivent être éliminées et remplacées. C'est la différence majeure entre les thérapies par la parole et l'hypnose. L'hypnose fournit une imagerie de substitution.
- ❖ **LA LOI DE LA PRATIQUE DE L'ESPRIT** : Voici l'importance de la pratique régulière de l'autohypnose, à l'aide des CD et autres outils d'exercice. La répétition est la solution.
- ❖ **LA LOI DE LA CONCEPTION PERSONNELLE** : La personne doit être capable de sentir qu'elle a le droit et le pouvoir d'atteindre les résultats désirés. Si d'autres personnes (parents, amis, thérapeutes et professionnels de la santé) s'imposent dans certains espaces libres de son esprit, ces espaces de contrôle doivent être libérés. Les personnes doivent mettre fin au pillage et vider leur sac de pensées limitatives. Les personnes doivent sentir qu'elles ont le pouvoir. Le praticien doit les aider à reconstruire leur confiance en soi et leur foi en leur pouvoir et en leur corps ainsi qu'en leurs capacités.

« *La belle occasion se tient au milieu des difficultés.* » Albert Einstein