



HypnoNaissance[®]
La Méthode Mongan

LA MONTGOLFIÈRE

Ce scénario peut servir au début du travail ou si le travail diminue ou s'arrête. On peut également l'utiliser pour libérer les pensées limitatives. Il peut être utilisé par le compagnon de naissance ou la praticienne si elle assiste à la naissance. C'est toujours préférable à l'induction. Il devrait être placé dans la valise de naissance. Enjoliver les scènes au besoin. Commencer avec la respiration de la vague.

SCÉNARIO

Visualise une belle et grande montgolfière prête à partir pour une ballade très spéciale ... à travers la naissance ... Imagine que son ballon est de toutes tes couleurs préférées.

Regarde-toi embarquer ... dans la montgolfière de toutes les couleurs ... pour faire le voyage ... Le bébé est dans ton ventre ... et moi aussi, je suis avec toi.

La montgolfière monte tout doucement et voyage à travers un beau ciel d'été ... plein de nuages cotonneux ... C'est un beau voyage, mais la montgolfière semble rester toujours à la même altitude ... Quoi que tu penses pour essayer de la faire monter plus haut ... elle semble garder la même hauteur et la même vitesse ... Quelque chose – un souvenir, une expérience, un quelconque commentaire, quelque fausse croyance, une peur, une pensée limitative ou peut-être encore _____ empêche ta montgolfière de continuer son voyage.

Tu regardes au fond de la nacelle et tu te rends compte qu'il y a un petit coffre qui est là ... Dans ce coffre, il y a le poids d'une raison ... connue ou non ... qui retient la montgolfière ... quelque chose qui résiste même si tu as déjà libéré toutes les pensées limitatives ... Tu sais que si tu pouvais seulement te débarrasser de ce poids ... le voyage de la naissance se déroulerait en douceur, facilement et rapidement ... Tu peux le faire maintenant ... tout simplement ... sans avoir à dire un mot ... Tu peux le faire ... C'est ce que tu veux ... Repasse dans ta tête les pensées qui pourraient t'empêcher d'avoir la plus merveilleuse naissance ... Si quelque chose te retient ... il est dans ce coffre.

Amène la montgolfière au-dessus d'un grand plan d'eau très profond ... Penche-toi et soulève le coffre jusqu'au bord de la nacelle ... Décide, une fois pour toutes, de libérer ce qui empêche ta montgolfière de poursuivre son voyage ... Maintenant, pousse doucement le coffre par-dessus bord et regarde-le tomber dans l'eau ... Regarde-le couler au fond de l'eau ... Regarde les « ronds » dans l'eau ... Ils emportent avec eux tous les sentiments négatifs ... qui étaient associés au poids que tu viens de jeter ... Tu peux maintenant poursuivre ... confiante que cette naissance sera telle que tu l'as prévue.

Profite du reste de ton voyage ... Vois maintenant comme tu navigues librement et doucement dans le ciel ... Prends tout le temps dont tu as besoin pour bien travailler avec notre bébé ... et ne reviens que lorsque ton corps et notre bébé te diront qu'il est temps pour notre bébé de naître.

En regardant la montgolfière qui descend ... imagine que notre bébé descend aussi calmement et doucement que la montgolfière ... pendant ce merveilleux voyage ... qui se terminera par la plus heureuse des naissances.

Tous droits réservés. HynoNaissance®