

HypnoSeed Neuroprogram par Choizy Katanga

La Méthode HypnoSeed *par Choizy Katanga*



Vous rappelez vous la personne que vous vouliez être, lorsque vous étiez enfant ?

*Quelle est l'image que vous vous faites de votre vie maintenant ?
Correspond elle à ce que vous souhaitez ou y a-t-il des choses à modifier ?*

Comment vous sentez vous dans votre intérieur ? Votre confiance en vous-même... est-elle au beau fixe ?

Je vous propose de prendre un instant pour vous poser et découvrir la méthode HypnoSeed, mais avant il est important de faire connaissance avec le Cerveau humain et de son centre de pouvoir le Subconscient.

Le Cerveau Humain

Durant ces vingt dernières années, les innovations technologiques comme la mise au point des techniques IRM ou TEP ont permis de très grandes avancées dans la compréhension du fonctionnement du cerveau humain.

Le Cerveau humain est un organe complexe et puissant. Composé d'environ 100 milliards de neurones qui sont nourris par un réseau de plus de 1 500 000 km de vaisseaux sanguin, le Cerveau a une capacité d'action phénoménale :

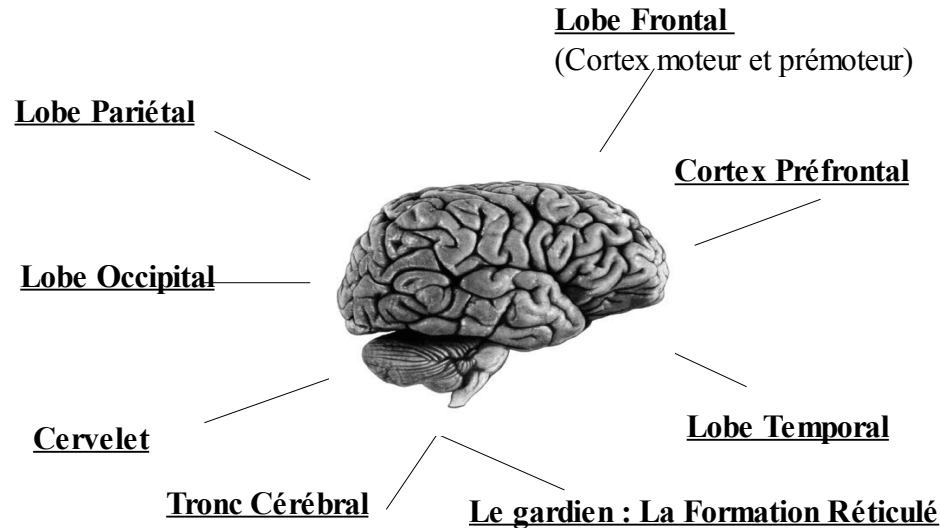
- il produit plus de 9 milliards d'opérations par seconde
- chaque cellule cérébrale présente la complexité d'un réseau téléphonique mondial
- chaque seconde, environ 10 millions de cellules meurent pour être instantanément remplacé par 10 millions d'autres nouvelles cellules.

Avec un tel organe, on comprend très vite que l'être humain présente des potentialités que l'on peut penser potentiellement sans limite.

Pourtant selon les conclusions récentes en neurosciences, nous n'utiliserions consciemment que 4% voire 5 % de notre capacité cérébrale. 95% étant utilisé de façon « inconsciente ».

HypnoSeed Neuroprogram par Choizy Katanga

Le cerveau en bref



1. Le Lobe Frontal qui est subdivisé en 3 structures principales :
Cortex moteur qui régit l'exécution du mouvement volontaire
Cortex prémoteur qui régit la planification et l'organisation du mouvement volontaire
Cortex préfrontal qui régit les différentes fonctions cognitives supérieures – est le siège de la pensée consciente.
2. Le Lobe Temporal gère les fonctions de l'audition et le langage
3. Le Lobe Occipital gère les fonctions visuelles
4. Le Lobe Pariétal gère les fonctions spatiales
5. Le Cervelet et le Tronc Cérébral qui jouent un rôle dans l'équilibre et le contrôle des fonctions primaires (respiration, digestion, battement du coeur etc...)
6. Le Gardien : la Formation Réticulé qui filtre l'information sensorielle et est un relais de l'information vers les autres zones du cerveau

L'être humain est doté d'un esprit qui présente la caractéristique d'être à la fois conscient et inconscient.

Le Cerveau Conscient et la Volonté

Représenté par le Néocortex et le Lobe Frontal, le cerveau conscient se caractérise par les facultés cognitives dites supérieures que sont le raisonnement, l'évaluation, la concentration...
Le cerveau « conscient » est le lieu où sont prises vos décisions.

Lorsque vous prenez une décision consciente, vous faites preuve de volonté.

La volonté est notre faculté de fixer des buts et de faire en sorte que nos objectifs se réalisent. Une de ses manifestation est la discipline, l'engagement, la persévérance.

On nous a appris qu'avec de la volonté on peut tout changer. Cependant combien de fois la réalité a t-elle infirmé ce dicton ? En ce qui me concerne, il y a des objectifs que je n'ai pu atteindre et des habitudes que je n'ai pu changer avec la seule volonté. Il a fallu l'implication d'un autre acteur souvent ignoré : le Cerveau « Subconscient ».

Nous nous identifions à nos pensées conscientes et beaucoup d'entre nous pensons que décider quelque chose, c'est réaliser quelque chose.

Pendant longtemps nous avons pensé que le cerveau est celui qui est totalement responsable de nos actions, or les recherches récentes en psychologie le montrent : consciemment, nous sommes limités.

HypnoSeed Neuroprogram par Choizy Katanga

Le cerveau conscient a une action à court terme et non à long terme.

- il ne réalise qu' environ 5% de nos actions.
- son contrôle est lui aussi à court terme, car nos capacités naturelles de concentration durent en moyenne 10 seconde.

Notre grande croyance en nos facultés conscientes est justifiées par le sentiment d'effectivité et de contrôle que nous procure le fait d'être conscient.

Au contraire, le cerveau Subconscient a une action à long terme sur vos comportements et votre vie :

- Il réalise près de 95% de vos actions
- son contrôle s'effectue 24H/7
- sa concentration est illimité

Tableau comparatif

	CONSCIENT	SUBCONSCIENT
Fonction	Volontaire	Involontaire
Concentration	Env. 10 sec	Illimité
Projection spatiale	Passé/Futur	Présent
Contrôle	5%	95 %

Bien avant que je devienne hypnothérapeute, je m'intéressais déjà au Subconscient.

J'avais eu l'occasion d'observer la manifestation de phénomènes étonnants dans ma vie qui ne s'expliquait pas par une intervention consciente de ma part.

Le Cerveau Subconscient

Le cerveau subconscient apparaît être le centre du pouvoir cérébral.

Alors que le rôle du cerveau conscient est de :

- définir
- structurer => nos buts
- fixer

Le cerveau subconscient a pour rôle de :

- atteindre nos buts

Le cerveau subconscient accomplit la gestion de nos fonctionnalités humaines sans même qu'on est à y penser consciemment. Il est le dépôt de nos habitudes psychologiques et comportementales.

Une habitude étant une activité que l'on répète jusqu'à ce que cela devienne un automatisme, une action à laquelle nous n'avons plus à penser consciemment pour la reproduire.

Lorsque l'on désire changer, qu'est-ce que l'on désire changer véritablement ?

Une habitude - qu'elle soit psychologique ou comportementale.

La force des habitudes et des croyances

Contrairement à ce que l'on pense, les croyances ne sont ni des pensées supérieures ni toujours des vérités absolues. Elles sont des schémas neurologiques ancrés et automatiques qui

HypnoSeed Neuroprogram par Choizy Katanga

sont le plus souvent transmises.

Elles décrivent les pensées, opinions et attitudes que nous adoptons envers nous-même et le monde et la vie en général et conditionnent notre expérience.

Elles sont le socle sur lequel nous déterminons ce qui est possible ou non dans notre vie – et cela de manière pleinement inconsciente.

Lorsque nous désirons quelque chose, le plus souvent nous formulons nos désirs et nos buts sous forme de souhaits, car au fond de nous-même nous avons la croyance que ces désirs ou buts seront irréalisables.

Nous avons échoués avant même d'avoir initié quoi que ce soit ! C'est pour cela que les résolutions du nouvel an n'aboutissent que très rarement vers la réalisation. Nous n'y croyons tout simplement pas.

Vous comprenez donc que les obstacles premiers à la réalisation de vos buts et au changement viennent souvent de l'intérieur.

Les habitudes de penser sont la graine et la situation en est le fruit. Par exemple vos kilos en trop ne sont pas la graine mais le fruit. Si vous fouillez un peu dans vos habitudes de penser vous vous rendez peut-être compte que vous avez nourri pendant longtemps des idées qui favorisent votre problématique de poids comme « je suis trop grosse », « tout le monde est gros dans la famille », « j'ai besoin de manger pour me sentir bien » etc...

Nos habitudes sont des milliers de fois plus puissantes que nos désirs. Nos actions émanent véritablement de nos habitudes et non

de nos pensées conscientes. Pour qu'une pensée consciente, un but, un désir se réalise dans votre vie, il faut que cela devienne une habitude.

Sachant que 95% de notre comportement est automatique, je pense que cette réalité devient de plus en plus claire pour vous !

Pour réaliser ses buts et changer son comportement et sa vie, il est nécessaire de faire appel au cerveau subconscient!

Changer ses habitudes

Il est possible aujourd'hui de changer ses habitudes grâce à l'hypnoprogrammation du subconscient.

Grâce au phénomène de neuroplasticité, chaque jour nous établissons de nouvelles connexions nerveuses.

Chaque nouvelle idée ou nouvelle expérience que votre cerveau encode va créer de nouvelles connexions nerveuses qui vont, au fur et à mesure que ces connexions sont renforcées, faire naître de nouveaux comportements et expériences dans votre vie.

Notre héritage génétique et culturel nous façonnent mais il est possible de transformer les connexions existantes et ré-écrire notre histoire si nous le décidons, dans la mesure de ce qui est acceptable par nous-mêmes.

Le cerveau humain est un organe qui a été conçu pour le changement et la capacité à nous réaliser tout au long de notre vie dépend de notre capacité à l'utiliser au mieux!

Si vous voulez changer ce qui ne va pas dans votre comportement ou dans votre vie, il est nécessaire que vous fassiez appel à vos deux

HypnoSeed Neuroprogram par Choizy Katanga

cerveau !

Le cerveau conscient pour fixer vos objectifs et le cerveau subconscient pour atteindre vos buts en faisant de vos objectifs une partie de vous-même.

Cela passe par une programmation du Subconscient : la méthode HypnoSeed est en ce sens la méthode appropriée.

HypnoSeed (ou La méthode de la Graine du Sommeil)

Dans l'antiquité, les anciens égyptiens avaient comme pratique de faire murmurer des affirmations durant leur sommeil afin de renforcer leur personnalité, guérir des maladies etc...

HypnoSeed ou "la méthode de la Graine du Sommeil" est un système simple et directe de programmation cérébrale.

Depuis plusieurs décennies, la pratique de la visualisation, des autosuggestions et affirmations positives est en vogue.

Très tôt, je me suis moi-même intéressée à ces méthodes. J'ai lu des oeuvres du Dr Murphy, Napoleon Hill, Dr Chopra, M. Coué... Aujourd'hui, en tant que psychothérapeute-hypnothérapeute, je suis moi-même amené à travailler avec les suggestions et autosuggestions. Selon les cas, les résultats chez mes clients sont plus ou moins spectaculaires.

Cependant en tant que pratiquante de l'autosuggestion et comme beaucoup d'autres personnes, je me suis rendue compte que malgré toutes les affirmations et suggestions positives, les résultats

pouvaient tarder à venir.

Quelque chose manquait.

Dans mon souci de toujours améliorer ma vie et celle de mes clients, je me suis mise à la recherche de la solution miracle.

Et la méthode de programmation du subconscient HypnoSeed est née.

La méthode HypnoSeed n'est pas une méthode miracle, mais il est très possible qu'elle sera à l'origine de changements merveilleux dans votre vie, comme elle l'a été pour moi et d'autres.

Une méthode différente de toutes les autres méthodes de reprogrammation du subconscient

La Méthode HypnoSeed est une méthode de programmation cérébrale qui implique une écoute en boucle de suggestions murmurées dites « Seed » au coucher ou dans la journée en mode subliminal.

Lors de mes recherches, j'ai pu noter que la plupart des techniques de programmation du subconscient impliquait des actions conscientes.

A moins que vous ne soyez dans un état méditatif ou hypnotique, la visualisation, les autosuggestions et nombreux exercices d'affirmations sollicitent votre esprit conscient.

Lorsque vous êtes en état de veille, seules les pensées auxquelles

HypnoSeed Neuroprogram par Choizy Katanga

vous croyez ou qui sont en résonance avec des croyances postérieures peuvent être entrées et être acceptées par le Subconscient.

Toute pensée à laquelle vous ne croyez pas fondamentalement est rejetée par un système qui a pour rôle de protéger votre équilibre psychologique que j'appelle *le Gardien*.

Les premières années de votre vie vous avez enregistré les croyances et les valeurs qui sont devenues le fondement de votre vie actuelle. Au fil des années, vous emmagasinez des informations qui viennent s'ajouter à ces croyances et ces valeurs premières et les renforcent.

Le Gardien filtre toutes les informations avant qu'elles ne fassent partie de vous. Il laisse entrer principalement les informations qui sont déjà en résonance avec ceux que vous avez emmagasiné et accepté en vous.

Si vous désirez faire d'une pensée une habitude, une croyance ou une réalité, elle a besoin d'être actualisée par votre esprit subconscient et doit donc passer le filtre du *Gardien*.

Le Subconscient est présent 24h/7, mais *le Gardien* étant plus vigilant lorsque l'esprit est en mode Conscient, implanter des affirmations et suggestions positives qui ont justement pour but de modifier votre comportement (et donc une croyance ancrée et souvent en contradiction) devient beaucoup plus difficile.

La répétition consciente d'une même suggestion/visualisation aide à la faire accepter par l'esprit, mais combien de fois avez-vous pu observer que vous retourniez à vos anciennes habitudes ? Sans doute bien souvent !

Le Gardien

Nous pouvons changer, cependant il est important de savoir qu'il existe en nous des structures de protection que je nomme ici le Gardien et qui ont pour rôle de conserver l'équilibre interne que nous avons créé au fil des ans.

Nous voyons avec notre cerveau. Les organes des sens sont des relais de l'information sensorielle vers le Cerveau. Ces informations sensorielles sont filtrés par un réseau de voies nerveuses à la base du cerveau appelé la formation réticulée.

Lors de la programmation d'une pensée, la formation réticulée va se mettre à chercher toute donnée en lien avec cette pensée dans votre cerveau et dans votre réalité => la formation réticulée vous amène au résultat quoi qu'il en soit !

Alors pourquoi je n'obtiens pas ce que je veux ?

Parce que sans doute existe en vous la croyance que vous ne croyez pas en votre capacité à obtenir ce que vous désirez.

Mais là encore, il est possible de changer les choses !

HypnoSeed Neuroprogram par Choizy Katanga

Ecouter les suggestions au coucher

Le Conscient et le Subconscient vibrent à différentes vitesses cérébrales :

le Conscient se caractérise par les ondes cérébrales :

Delta (13-30Hz) qui correspond à l'état d'éveil

Alpha (12-8Hz) qui correspond au rêve éveillé, la relaxation, la méditation, l'hypnose

Le Subconscient se caractérise par les ondes cérébrales :

Theta (7-4hz) qui correspond au sommeil

Delta (3-1Hz) qui correspond au sommeil profond

Il existe 4 façons principales d'accéder au subconscient : l'hypnothérapie, le subliminal, la méditation et le sommeil.

Parce que le niveau Theta correspond au niveau du subconscient et au sommeil et que c'est durant cette phase que les suggestions sont le plus aisément assimilés, la méthode HypnoSeed privilégie l'écoute des suggestions juste avant de s'endormir.

En hypnothérapie, j'ai toujours conseillé à mes clients d'écouter leur CD au moment du coucher, et si ils s'endorment, alors c'est parfait !

Une des raisons pour lesquelles les changements mettent du temps à se mettre en place : les doutes et les croyances limitatives que vous pourrez nourrir durant l'exercice consciente de la suggestion et l'affirmation positive.

Planter des suggestions positives durant la phase précédant le sommeil est une méthode qui apporte des résultats rapides et sans effort et vous permet de laisser votre Ego et vos soucis de côté durant le jour !

Vous pouvez aussi écouter vos suggestions dans la journée en utilisant la méthode HypnoSeed en Subliminal ! Cela produira tout autant d'aussi bons résultats !

Cependant faites attention à conserver une attitude de détachement !

Les Seeds : des suggestions du Subconscient

Le mot **Seed** désigne la Graine en anglais. **HypnoSeed** veut dire donc **Graine du Sommeil**.

Les Seeds sont le coeur de la méthode HypnoSeed. Il s'agit de suggestions murmurées qui exprime l'idée que vous désirez que votre esprit accepte et mette en oeuvre dans votre vie.

Les Seeds constituent une suggestion qui n'entre pas en conflit avec l'esprit conscient et qui passe donc plus aisément le filtre du Gardien, notamment si vous désirez écouter votre enregistrement en mode Subliminal.

Le Subconscient est une force créatrice qui demande à être utilisé.

Il travaille plus vite lorsqu'on lui laisse pleinement le travail de création. Le travail de création est un processus d'ingénierie. L'ingénierie est la faculté de relier les choses.

HypnoSeed Neuroprogram par Choizy Katanga

Le Subconscient est ingénieux, c'est à dire qu'il peut concevoir votre réalité si vous le lui demandez grâce à sa faculté de relier des informations que vous aurez internalisé.

Les Seeds

Lorsque vous devez vous approprier une affirmation ou une suggestion positive de façon consciente, vous faites face à la résistance de votre esprit conscient.

Cette résistance se manifestera de nombreuses façons (les doutes, les frustrations...), car votre esprit conscient qui est logique sait que ce que vous affirmez ne correspond pas à la réalité présente telle qu'il le conçoit.

Les Seeds, suggestions murmurées ne sont pas des affirmations qui entreront en contradiction avec votre esprit conscient.

HypnoSeed : Une méthode efficace

Au XIXème siècle, le Dr Coué avait déjà observé comment la méthode des murmures utilisée par les anciens égyptiens dans les Temples du Sommeil était efficace en conseillant aux parents de murmurer des paroles positives à leurs enfants une fois que ceux ci étaient endormis. La légende dit que Jules César lui-même l'utilisait.

HypnoSeed est une méthode facile, simple et sans effort.

Des études en neurosciences ont déterminés que votre vie est largement basée sur des habitudes, des préférences et des choix qui

sont essentiellement emmagasinés dans votre Subconscient.

Ces habitudes, ces préférences, ces choix qui sont souvent le résultat de diktats familiaux ou culturels ont forgés votre personnalité et l'image que vous faîte de votre vie en général. Ces programmations peuvent avoir été inadéquats pour votre vie. Or vous pouvez modifier ces programmations afin qu'elles correspondent à ce que vous voulez de votre vie, en reprogrammant votre subconscient de façon positive et durable, sans effort.

Avec la méthode HypnoSeed, des changements positifs apparaissent et se mettent en place dans votre vie sans effort particulier.

Bien sûr, tout le monde est différent et la vitesse à laquelle ces changements se réalisent dépende d'une personne à une autre. Certaines personnes peuvent observer des changements au bout de 10 jours selon le problème à traiter.

D'après les recherches scientifiques, il faut 21 à 30 jours pour qu'une information fasse pleinement partie de votre Subconscient.

Nous avons tous des attachements émotionnels qui peuvent bloquer la manifestation du changement. Ecouter l'enregistrement jusqu'à l'obtention de vos résultats et peu après est important.

Je conseille à mes clients d'écouter leur enregistrement pendant 6 à 12 semaines afin de cimenter les résultats.

HypnoSeed Neuroprogram par Choizy Katanga

HypnoSeed est une méthode sans risque

Les «effets secondaires» que vous pourrez peut-être observer, car cela varie d'une personne à une autre sont :

Une augmentation des rêves : certains de vos rêves pourront être troublants ou déroutants ; le rêve est un des moyens pour l'esprit humain de briser des schémas inconscients invalides tout comme un moyen de lier les pensées et événements de votre vie.

Certaines manifestations somatiques comme de la fatigue légère, de la mauvaise humeur (notamment avec les programmations bien-être), des pleurs ou au contraire un regain d'énergie

Ces effets secondaires sont très temporaires

Comment appliquer la méthode HypnoSeed ?

L'écoute des programmes se fait pendant un temps minimum de 6 à 12 semaines, tous les soirs/jours.

Votre objectif peut être atteint en peu de temps, avant ou après cette période.

Il vous faudra :

- un lecteur de fichier audio wma : je vous conseille de vous munir d'un petit lecteur mp3 afin de pouvoir tranquillement écouter votre audio dans la journée et en toute discrétion
- de la patience et de la persévérance

Après avoir commandé et téléchargé votre programme audio HypnoSeed, enregistrez le dans votre ordinateur et votre lecteur mp3.

Ecouter votre audio en boucle :

en mode subliminal dans la journée

Allumez votre appareil audio

Baissez le volume le plus bas possible afin que les mots soient très peu audible

Prenez 4/6 respirations profondes et écoutez sans écouter : vous pouvez écouter votre audio sans que votre conscient y prête une réelle attention.

Les informations passent ainsi dans votre subconscient

en mode coucher

Allumez votre appareil audio

Baissez le volume : les mots doivent rester audibles

Prenez 4/6 respirations profondes et écoutez attentivement la première fois puis laissez aller.

Laissez vous emporter par le sommeil et passer une bonne nuit !

Vous désirez votre programme audio personnalisé ? C'est possible !

Commandez sur www.psykae.net pour seulement 15 euros !

Choizy Katanga est psychothérapeute –
hypnothérapeute et créatrice de la **méthode
HypnoSeed** sur www.psykae.net

mon website :

<http://www.choizykatanga.com>