

## Compulsions génériques :

### « Autohypnose »

Si dans le passé, vous avez déjà réussi à faire ce travail de décohérence du lien sur autre chose, votre cerveau connaît alors le protocole et vous pouvez aussi demander à votre inconscient de faire le travail avec le lien qui vous pose des difficultés sur la base de ce protocole. L'inconscient connaît l'information puisque c'est lui qui a créé le lien. Pour faire cela, il est possible d'utiliser la visualisation et l'autohypnose :

- Installez-vous confortablement dans un canapé, dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé ;
- Fermez les yeux et prenez quelques minutes pour vous détendre en vous concentrant sur votre respiration ;
- Laissez vos pensées et les images se manifester sans les chasser ;
- **Au bout d'un moment, demandez à votre inconscient de visualiser l'objet et le lien qui vous pose problème. Cela pourra revêtir n'importe quelle forme, même quelque chose qui ne ressemble à rien, mais laissez votre inconscient faire sans essayer de projeter quelque chose en particulier ;**
- **A côté, visualisez l'ancien lien sur lequel vous avez déjà travaillé avec succès, mais celui-ci agrémenté d'une autre partie qui représente le processus qui a permis de le transformer (les deux doivent apparaître sous différentes formes) ;**
- Mentalement, faites une copie de la forme du processus que vous avez visualisé et transplantez-la sur le lien qui pose problème, un peu comme une greffe ;
- **Laissez l'ancien lien transformé retourner à sa place, et autorisez votre inconscient à faire le même travail avec le lien encore en présence, en lui demandant simplement de manifester un changement pour signaler que le travail a bien commencé ;**
- Lorsque cette visualisation est obtenue, vous pouvez doucement ressortir de votre concentration.