

L'estime de soi qu'est-ce que c'est ?

L'estime de soi est un concept psychologique qui définit la perception de l'individu par sa propre personne. C'est-à-dire comment l'individu se voit lui-même. Il est souvent confondu à tort avec la confiance en soi ou l'amour-propre. Si la confiance en soi à rapport avec l'action, l'estime de soi est l'identité personnelle et elle conduit à la confiance en soi. L'estime de soi d'une personne dépend de son environnement, de ses capacités physiques et intellectuelles, de ses croyances, etc. Elle commence à se construire dès le bas âge et se renforce à l'âge adulte. Il n'est pas rare de constater des adultes avec un niveau zéro d'estime de soi. L'hypnose estime de soi vous aidera à vous en sortir.

L'estime de soi, importance

« Nos pensées au sujet de ce que nous sommes et de ce que nous pouvons être déterminent précisément ce que nous pouvons être » Anthony Robbins

On se demandera pourquoi il est si important de développer une bonne estime de soi. Tout simplement parce que la bonne estime de soi donne du tonus à la vie. Elle permet à l'individu de s'épanouir et d'être heureux.

Une faible estime de soi entraîne un mal-être général au niveau de l'individu. Il éprouve des difficultés dans ses relations avec son entourage. Cet individu ne se trouve jamais bien, ni à la hauteur de quoi que ce soit. Tout cela constitue un facteur de risque pour la survenue des troubles psychologiques. Une forte estime de soi par contre, rend l'individu hautain, égoïste et suffisant. Il ne s'agit donc pas d'en arriver là, mais de trouver le juste-milieu.

L'hypnose pour une bonne estime de soi

Le thérapeute donc moi et vous en séance.

Tout d'abord, vous serez en contact avec un thérapeute. Mais rassurez-vous, il ne s'agira pas de vous mettre devant lui à déballer votre vie. De manière générale, voici les quelques étapes que vous serez amené à franchir :

- La prise de contact : pour une meilleure collaboration, vous devez vous familiariser avec votre thérapeute. Il a pour devoir de vous mettre en confiance de manière à ce que vous soyez ouverts et surtout réceptifs à ses suggestions. C'est la **base de l'hypnose estime de soi**.
- La relaxation : Il vous demandera de vous allonger ou de vous asseoir confortablement dans un fauteuil. Les jambes et les bras détendus, la mâchoire desserrée. Il vous demandera peu à peu de fermer les yeux et de vous relaxer. Tout ceci dans le but de disposer votre corps et votre esprit au changement à venir.
- L'analyse : une fois relaxé, il a pour obligation de vous conduire vers votre subconscient. Avec ce dernier, vous allez dialoguer pour ressortir les causes de votre mauvaise estime de soi. Avec lui également, vous trouverez les différentes voies de guérison.

- La transe hypnotique : c'est la partie la plus importante de la séance d'hypnose estime de soi. Une fois que les causes sont identifiées, vous devez reprogrammer votre subconscient « *dehors mauvaise estime de soi* » et bienvenue « *bonne estime de soi* ».
- Le retour : c'est la fin de la thérapie, le thérapeute vous aide à sortir de la transe hypnotique.

Il n'est pas dit que vous sortirez de la première séance avec un plein d'estime de soi. NON mais, après chaque séance, vous gagnerez un peu plus en estime de soi.