

CHECKLIST DES PREPARATIFS A L'ECOUTE DE TOUT AUDIO D'HYPNOSE

Si vous ne l'avez pas encore fait, **écoutez au moins une fois les Audios d'explication** :

1. « *Hypnose : Mensonges et Vérité* » (il dure moins de 15 minutes)
2. « *Préparation à l'écoute de tout Audio d'hypnose* » (il dure moins de 5 minutes)

Référez-vous à cette checklist avant d'écouter tout Audio d'hypnose.

Les préparatifs sur cette liste vous permettront d'être dans les meilleures conditions pour toute écoute d'un Audio d'hypnose. Vous pouvez cocher les cases au fur et à mesure.

- ☐ Allez aux toilettes avant, pour être tranquille durant l'écoute.
- ☐ Éteignez tous les téléphones.
- ☐ Arrangez-vous pour que quelqu'un s'occupe de vos enfants ou de votre animal domestique, pour être sûr de ne pas être dérangée.
- ☐ Affichez un papier sur la porte d'entrée de votre habitation demandant à ne pas être dérangé, pour éviter que quelqu'un ne sonne à la porte.
- ☐ Affichez un papier sur la porte d'entrée de la pièce dans laquelle vous allez écouter votre Audio d'hypnose, demandant à ne pas être dérangée.
- ☐ Trouvez un endroit confortable pour vous asseoir. Cela peut-être un fauteuil, un divan, ou vous pouvez aussi utiliser votre lit, mais en veillant à ne pas être complètement allongée.
- ☐ Ajustez le niveau de lumière pour qu'il vous permette de vous relaxer les yeux fermés.
- ☐ Assurez-vous que la température est agréable, qu'il ne fait ni trop chaud, ni trop froid.
- ☐ Desserrez les vêtements trop serrés. Enlevez vos chaussures si vous êtes plus à l'aise.
- ☐ Assurez-vous que les batteries de votre baladeur MP3 ou de votre téléphone portable soient bien chargées.
- ☐ Utilisez un casque audio ou des écouteurs confortables pour écouter l'Audio d'hypnose.
- ☐ Écoutez l'audio à un volume confortable, ni trop fort, ni trop faible.

Note :

- Si vous avez déjà écouté un autre Audio d'hypnose et que les conditions d'écoute ont été bonnes, remettez-vous dans les mêmes conditions autant que possible (pièce, fauteuil, moment de la journée, etc.)
- Si cela fait déjà un certain temps que vous avez écouté un Audio d'hypnose, réécoutez l'Audio « *Préparation à l'écoute de tout Audio d'hypnose* » (il dure moins de 5 minutes)