



HYPNOTHERAPIE

DE TRANSFORMATION RAPIDE

MANUEL D'EXERCICES
POUR VOTRE
MASTERCLASS
AVEC MARISA PEER

BIENVENUS DANS VOTRE MANUEL D'EXERCICES

5 conseils pour tirer le plus de profit de cette Masterclass

1. Imprimez ce guide avant la Masterclass, pour prendre des notes pendant que vous écoutez. Vous pouvez également le télécharger et écrire directement dessus pour économiser du papier.
2. Vérifiez le contenu de ce guide avant la Masterclass, pour que vous sachiez à quoi vous attendre, et que vous puissiez y dédier du temps personnel avant, pendant et après la Masterclass afin de compléter les activités.
3. Vous pouvez mettre la vidéo de la masterclass en pause pour prendre des notes ou compléter les espaces en blanc en cliquant sur l'écran de la vidéo.
4. Pensez à la manière la plus rapide d'appliquer les secrets révélés dans cette séance.
5. Durant la Masterclass, utilisez l'espace réservé du côté droit pour écrire TOUTES les idées et inspirations intéressantes qui vous viennent à l'esprit pendant que vous écoutez; de cette manière vous ne perdrez pas ce qui est le plus pertinent pour vous.

CE QUE VOUS ABORDEREZ

Table des matières

1. EXERCICE PRE-MASTERCLASS.	4
• Définissez vos intentions avant la masterclass.	
2. QUIZZ D'AUTO-ÉVALUATION.	5
• Évaluez votre qualité de vie avec cette auto-évaluation.	
3. HYPNOTHÉRAPIE DE TRANSFORMATION RAPIDE	6
• Section 1 : Le Pouvoir de l'Esprit	
• Section 2 : Insensible au Rejet	
• Section 3 : Hypnothérapie de Transformation Rapide	
4. TESTEZ VOS CONNAISSANCES	7
• Optimisez votre apprentissage après la Masterclass en complétant un questionnaire.	
5. REFLEXION	8 - 9
• Vous pouvez obtenir les réponses recherchées en stimulant votre inconscient avec les bonnes questions.	
6. TÉMOIGNAGE DE PARTICIPANTS	10-13
• Lisez ce que d'autres personnes disent de Marisa Peer.	

1. EXERCICE PRE-MASTERCLASS

Commencez avec vos intentions

Ecrivez et établissez vos objectifs ici. Quelles motivations vous poussent à suivre cette Masterclass ? Qu'espérez-vous en tirer ?

2. QUESTIONNAIRE D'AUTO-ÉVALUATION

Commencez avec l'auto-évaluation

Évaluez votre vie sur une échelle de 1 à 10, pour chacun des 12 domaines. Écrivez le premier chiffre qui vous vient à l'esprit.

Expériences:

Vie Sentimentale _____

Amitiés _____

Aventures _____

Environnement _____

Développement:

Santé et forme physique _____

Vie spirituelle _____

Vie intellectuelle _____

Compétences _____

Contribution au monde:

Réussite professionnelle _____

Créativité _____

Famille _____

Bénévolat _____

Si vous avez moins de 8 dans l'un de ces domaines, c'est cet aspect que vous pouvez améliorer...

NOTES

3. HYPNOTHÉRAPIE DE TRANSFORMATION RAPIDE

Suivez la Masterclass et complétez les espaces en blancs. **Vous pouvez mettre la vidéo en pause pour écrire vos réponses ou prendre des notes à droite. Cliquez sur la vidéo pour la mettre en pause.**

Mais soyez attentifs, car vous ne pourrez pas retourner en arrière!

1. LE POUVOIR DE L'ESPRIT

Vous pouvez vous transformer en _____ si vous apprenez comment faire.

Le rejet fait que les gens _____. Nous vivons dans un monde où nous craignons de mourir à cause du rejet.

Les clients de Marisa qui sont membres de l'élite du 1% semblent tout posséder. La croyance clé qu'ils partagent c'est qu'ils _____ tout ceci. Ils souhaitent également le _____ avec tout le monde.

Votre esprit fait, ce qu'il croit que vous _____ qu'il fasse.

Votre esprit se _____ si ce que vous lui demandez est bon ou mauvais. Votre esprit n'entrera pas en conflit avec vous.

2. INSENSIBLE AU REJET

Quand vous êtes _____ vous savez que vous _____ plus, vous savez que vous êtes dignes de plus.

Premièrement vous le faites, et ensuite vous _____.

Savoir que ce que vous êtes, suffit, vous _____ contre le rejet, l'anxiété et autres _____.

3. THÉRAPIE DE TRANSFORMATION RAPIDE

Les paroles les plus importantes à vous dire quand surgissent des souvenirs douloureux sont " _____ à la douleur".

Les événements ne vous affectent pas, ce qui vous affecte c'est les _____ que vous y associez. Vous pouvez changer _____ et le sens que vous donnez à n'importe quel événement.

Notes

4. TESTEZ VOS CONNAISSANCES

Complétez ce questionnaire après la masterclass pour optimiser votre apprentissage.

Quel était le thème de la séance d'Hypnothérapie de Transformation Rapide que vous avez expérimenté durant cette Masterclass ?

2. Selon Marisa, qu'est-ce qui vous empêche de jouir d'une Vie Sans Limites ?

3. Si vous apprenez comment faire, combien de temps vous faut-il pour transformer votre vie ?

4. Que se passe-t-il une fois que vous abandonnez les croyances qui vous freinent ?

5. RÉFLEXION

Vous pouvez obtenir les réponses recherchées en stimulant votre inconscient avec les bonnes questions. Posez-vous donc les questions suivantes : (Utilisez une autre feuille de papier si vous en avez besoin).

1. Pensez aux domaines de votre vie qui ont reçu les pires notes. Se pourrait-il qu'il s'agisse du résultat d'un blocage mental acquis quand vous étiez enfant ?

2. Comment serait votre vie si vous arrêtiez de craindre le rejet ?

3. Comment vous sentiriez-vous si vos convictions constituaient un réel soutien et qu'atteindre vos objectifs devenait soudainement facile ?

4. Comment pouvez-vous dès maintenant rendre vos désirs accessibles, en termes de carrière, relations et santé ?

5. Comment vous êtes-vous senti après la Masterclass ? Quelles furent quelques-unes des réflexions et leçons les plus importantes que vous en avez tiré ?

6. Comment avez-vous vécu la séance d'Hypnothérapie ? Quel type de sensations avez-vous ressenti ? Vous est-il venu à l'esprit des souvenirs ou pensées durant la séance ?

Merci d'avoir rejoint la Masterclass de Marisa Peer !

6. TÉMOIGNAGES DE PARTICIPANTS

"Travailler avec Marisa m'a aidé à désamorcer des problèmes profondément ancrés en moi"



"Travailler avec Marisa m'a aidé à désamorcer des problèmes profondément ancrés en moi. Je ne me sers plus de la nourriture comme échappatoire et je peux enfin m'imaginer mince. Je suis impressionné par la quantité de nourriture que je laisse de côté; je ne fini plus mes repas et le fait d'être insensible à la malbouffe est incroyable pour moi. Pour la toute première fois, je peux travailler dans la restauration sans qu'elle ait une emprise sur moi".

~Steven Wallis,

Chef de cuisine et vainqueur de MasterChef 2007

"Marisa m'a aidé à découvrir que j'avais un énorme blocage."



"Je ne me considère pas comme une personne naïve ni qu'on dupe facilement pour lui faire croire que quelque chose fonctionne... Mais ce que j'ai vécu dans le cabinet de Marisa a changé ma vie en quelques minutes. Elle m'a aidé à m'affranchir d'un blocage énorme, qui je m'en rend compte aujourd'hui, me paralysait depuis très longtemps. Seulement quelques jours après avoir travaillé avec elle, j'ai pu constater de grandes améliorations dans mes relations avec ma femme, mes enfants et mes employés. MERCI Marisa. J'étais sceptique avant de vous rencontrer, mais ce que j'ai découvert est indéniablement réel."

~ Ryan Levesque,

"Elle trouve en cinq minutes ce que des gens passent toute leur vie à chercher".



"Je travaille dans le secteur des finances et peu importe à combien s'élève la fortune de mes clients, ou à quel point leurs vies semblent merveilleuses: s'ils ne saisissent pas ce que Marisa Peer peut extraire de quelqu'un en [cinq] minutes, ils ne se sentent jamais assez épanouis et n'apprécient pas leur vie. Elle trouve en 5 minutes ce que des gens passent toute leur vie à chercher. Il faut le voir pour le croire."

~ Garrett Gunderson,

Auteur du Best-seller du New York Times "Killing Sacred Cows: Dépasser les mythes financiers qui détruisent votre prospérité"

"Deux semaines après avoir eu ma première séance avec Marisa j'ai arrêté de fumer et de boire pour de bon."



"Deux semaines après avoir eu ma première séance avec Marisa j'ai arrêté le tabac et l'alcool définitivement et j'ai adopté une attitude complètement différente envers la nourriture. C'était il y a 21 ans. Depuis lors, je n'ai plus jamais fumé une cigarette ni bu une goutte d'alcool et je n'ai plus aucun appétit pour la malbouffe, alors que j'avais l'habitude d'en consommer énormément. A 75 ans j'ai tellement d'énergie que mon entourage en reste sans voix. J'attribue cela directement à Marisa. Grâce à Marisa Peer j'ai une toute nouvelle vie, je ne la recommanderai jamais assez.."

~ Molly Parkin,

Auteur et artiste renommée

"J'ose enfin faire entendre ma voix"



"Je voudrai rendre hommage à Marisa Peer pour son programme "Une Vie Sans Limites". Il s'est attaqué au coeur de certains blocages mentaux qui m'empêchaient d'avancer depuis de nombreuses années. Certains d'entre eux ont bonnement disparu, et les séances d'Hypnothérapie m'ont suscité plusieurs prises de conscience. J'applique déjà beaucoup de ce qu'elle conseille, donc pour moi il s'agit surtout d'être moins dure envers moi-même et d'être disposée à recevoir plus. J'ose enfin faire entendre ma voix."

~ Tove Engvall, Suède

"Ma confiance en moi a considérablement augmenté"



Marisa est très claire, elle donne des exemples géniaux et est très directe dans la manière de vous orienter. Elle présente très bien ses leçons.

Je ne saurai vous dire quelle partie de "Une Vie Sans Limites" a été le facteur principal du changement qui s'est produit en moi, bien que le segment de "Ce que je suis, suffit" a eu un impact certain. Ma confiance en moi a considérablement augmenté, et ce, bien avant d'avoir abordé ce sujet. J'étais très négatif à propos de mes performances au hockey sur glace. Je critiquais chacune de mes erreurs pendant les matchs. Depuis que j'ai suivi le programme de Marisa, j'ai une attitude positive en jouant, je suis plus détendu, et par conséquent, plus efficace lorsque je joue. Mon jeu s'est beaucoup amélioré lors des matchs et il était temps, j'ai 71 ans!

~ John Maybee, Canada

"Je me sens plus en accord avec moi-même, plus résolue, plus épanouie et plus heureuse"



Il y a une grande différence quand je suis le programme quotidiennement et quand je manque des jours. Lorsque je le suis quotidiennement je me sens plus en accord avec moi-même, plus résolue, plus accomplie et, émotionnellement, je me sens plus heureuse et plus capable. Il y a eu de grands changements dans les notions et idées que j'avais, et par conséquent dans mes habitudes.

J'adore la façon dont elle explique les choses, ça rend tout plus facile. Des notions que je pensais connaître ont à présent été réellement assimilées et je peux les mettre en pratique facilement et avec plaisir grâce à "Une Vie Sans Limites".

~ Ana Fernández, Espagne

"Les séances et le coaching de Marisa m'ont apporté énormément de bénéfices "



Ma vie d'actrice (et de coach) peut parfois être très stressante, mais les séances et le coaching de Marisa m'ont apporté énormément de bénéfices. C'est tellement bien expliqué et concret car elle utilise des histoires vraies pour nous montrer comment fonctionne l'esprit humain [...]

Sa façon de travailler et ses modules sont extrêmement bien conçus. Tous les jours j'écoute les enregistrements d'hypnose, et ça m'a énormément aidé! [...] J'ai pu par exemple être sur scène lors d'un grand événement, une première, en étant pleine de confiance, d'assurance, d'amour propre et en me sentant à l'aise[...] Je recommanderais ce cours à tous le monde. Merci beaucoup Marisa Peer.

~ Ann Esch, Belgique