

Témoignage Hypnose avec Nancy Burrello

Adresse e-mail *

Veuillez raconter brièvement votre histoire lors de votre passage chez Alliance Hypnose avec Nancy Burrello. Veuillez partager le type de changements et d'expériences que vous avez vécus ou les raisons pour lesquelles vous êtes venu.e ici et comment vous allez à présent. *

Je suis venue chez Nancy Burrello pour un problème de poids que n'arrivais plus à régler seule avec les méthodes classiques de régime. Malgré que je sois plutôt méfiante par rapport à des approches "alternatives", je me suis dit que je ne risquais rien à essayer.

J'ai gardé ce scepticisme au cours des premières séances; j'avait l'impression de ne pas être "réceptive" à l'hypnose et certains exercices me semblaient futiles. Mais j'ai "joué le jeu" et dès la 4ème séance j'ai constaté un début de perte de poids (j'étais la première étonnée car cela ne m'étais plus arrivé depuis 7 ans, lors de mes tentatives de régimes précédentes). Parallèlement au démarrage des séances d'hypnose, j'avais remis en place un contrôle de mon alimentation. Mais au lieu que ces efforts/changements alimentaires soient source de frustration (ce qui m'arrivait en général au bout d'un mois de "privation" dans un régime classique), il y avait une certaine facilité à réduire les quantités et je ressentais moins de compulsions à manger dans certaines situations.

J'ai terminé une série de 8 séances et la perte de poids se poursuit à concurrence de 1kg tous les 7 à 10 jours, sans trop d'efforts. A ce stade j'ai atteint la 1/2 de mon objectif. Je sais qu'en cas de besoin je peux refaire quelques séances pour une piqûre de rappel ou quelques "nettoyages émotionnels" complémentaires.

La perte de poids s'accompagne déjà d'une meilleure acceptation de mon image (en photo, dans le miroir), du plaisir de remettre des vêtements qu'on avait mis de côté, d'une réduction significative de la douleur que le surpoids causait dans mes genoux. Bref, les résultats sont encourageants et je me sens déjà beaucoup mieux dans ma peau!

Pour quel(s) problème(s) êtes-vous venu.e chez Alliance Hypnose? *

Problème de surcharge pondérale (IMC de 26,7): Sur les 7 dernières années j'avais accumulé en moyenne 2kg/an, sans jamais parvenir à m'en débarrasser. Diverses tentatives de régimes sans résultat et avec beaucoup de frustrations liés à la "privation".

Veuillez partager le succès de l'hypnose pour vous: *

Je pense que l'hypnose seule ne permet pas de perdre du poids. Il est nécessaire de mettre en place un changement dans l'alimentation: un choix d'aliments plus plus sains dans des quantités moindres. En principe, on sait tous ce qui est bon à manger (fruits & légumes, alimentation peu transformée, réduction des viandes rouges, etc). J'ai mis en place ces changements dès le début. J'ai rapidement constaté une diminution du besoin compulsif de manger où la raison perd systématiquement face au "besoin supérieur" d'ingérer quelque chose. Chez moi, les résultats ont commencé à se manifester au bout de 4 séances. Ensuite, le contrôle alimentaire devient plus naturel, facile. A partir de là je conseillerais d'espacer les séances (à concurrence d'1 toute les 2 voire 3 semaines. Personnellement, j'ai l'impression d'avoir enchaîné les 4 dernières séances trop rapidement (1/semaine).

Qu'est-ce qui a été unique dans votre expérience d'hypnose par rapport aux autres méthodes que vous avez essayées auparavant? *

... contre toute attente, ça marche! Etant assez terre-à-terre, je partais avec une certaine dose de scepticisme mais j'étais ouverte à de nouvelles voies pour m'aider à perdre du poids. Toutes les autres méthodes avaient échoué, la 50aine installée n'aidant pas dans ce genre de situation.

Pourquoi avez-vous choisi Alliance Hypnose_Nancy Burrello? *

J'ai choisi Nancy car une amie m'avait parlé de son expérience d'hypnose avec elle pour régler un problème de type "addiction" et des résultats positifs qu'elle avait obtenus.

J'ai écouté tous les podcasts de Ma Voix t'accompagnera.

Les témoignages sur son site ont fini de me convaincre de tenter l'expérience.

Comment avons-nous réussi à répondre à vos attentes? *

Des objectifs clairs ont été définis en début de thérapie (image de soi, douleurs de genoux, objectif de poids). Ils sont déjà atteints en partie et je suis en bonne voie pour le reste!

Objectivement, mon IMC était à 25 au bout des 8 séances et poursuit sa tendance baissière depuis).

Seriez-vous à l'aise de référer ce service à d'autres personnes? *

Oui

Non

Les résultats sont-ils à la hauteur de l'investissement financier? *

Si l'opportunité se présentait, utiliseriez-vous à nouveau ces services? *

Oui

Non

Autre :

Nom (ou Initiales) et date *

BR - 21/10/2021

Ce contenu n'est ni rédigé, ni cautionné par Google.