

## Comment se préparer à la séance QHHT

- Préparez une liste de 5 questions (relationnelles, spirituelles, professionnelles, santé, etc.) pour lesquelles vous voudriez avoir des réponses.
  - Envoyez la liste des questions par mail à [amal.quantique@gmail.com](mailto:amal.quantique@gmail.com), le matin même de la séance. Je n'ai pas besoin de cette liste au préalable.
  - Désactiver les notifications sur votre ordinateur.
  - Préparer :
    - des écouteurs
    - de l'eau et des mouchoirs
    - une couverture + un masque / écharpe pour couvrir les yeux (facultatif)
    - un endroit calme et confortable pour s'allonger et pouvoir garder le visage visible sur votre écran
- Votre intention d'avoir une bonne séance est la clé!  
Une fois que vous avez pris la décision d'avoir une séance QHHT, votre Moi profond se prépare à avoir une merveilleuse conversation avec vous.  
Votre conscience doit être rappelée qu'elle sera en arrière siège dans cette expérience.  
Répétez à vous-même plusieurs fois par jour "je me connecte à mon Moi profond facilement."
- Si vous méditez, vous pouvez le faire le matin ou le jour de votre rendez-vous pour vous aider à éclairer votre esprit. Si vous ne méditez pas, faites quelque chose qui vous met dans un état calme comme faire une promenade à pied ou écouter une musique apaisante.
- La veille au soir et le jour de votre séance ne buvez pas d'alcool.  
Éliminer ou limiter votre consommation de caféine le jour de votre séance.  
La séance peut durer 4 heures, vous devez donc vous assurer d'avoir pris un bon petit déjeuner / déjeuner, afin que vous ne soyez pas distrait par la faim.
- Il est important que vous portiez des vêtements confortables pour la séance.
- Votre séance sera audio-enregistrée en mp3 et envoyée sur votre boîte mail par WeTransfer.  
Vous vous souviendrez peut-être d'une partie, toutes, ou rien de votre séance pendant l'hypnose ainsi, un enregistrement peut remplir 'les trous de mémoire', et il est effectivement important pour votre thérapie.  
Plus vous écoutez votre enregistrement, plus facilement les modifications souhaitées seront achevées. En outre, réécouter vous permettra d'acquiescer une plus grande clarté sur les messages qui vous ont été donnés.
- Votre séance est une séance privée. C'est un processus qui exige que vous vous sentiez totalement en sécurité (sachant que toutes vos questions restent confidentielles, et que vous êtes complètement libre de toute forme de jugement). De ce fait, personne d'autre n'est autorisé à assister à la séance. Sachez que vous pouvez partager votre enregistrement, tous vos souvenirs ou pensées après votre séance si vous souhaitez.

- Vous serez guidé à voir une à plusieurs vies antérieures / parallèles. Votre Âme choisit celles qu'elle doit vous montrer pour que vous puissiez mieux comprendre les réponses aux questions que vous avez posées. Une fois que nous aurons fini de voir les vies antérieures / parallèles nous allons faire appel à votre Moi profond. Votre Moi profond et moi allons passer en revue votre liste de questions et, dans la plupart des cas obtenir des réponses pour chacune.

- J'ai été formée par Dolores Cannon qui a perfectionné sa thérapie en hypnose de soin quantique pendant plus de 45 ans. Grâce à ce processus la plupart des consultants obtient un soin physique et / ou émotionnel. Ils trouvent souvent la compréhension de luttes de leur vie / santé qui leur permet de se dissiper, se libérer et d'avancer dans la vie plus heureux et en meilleure santé.

NOTE: Je ne fais pas de guérison. Vous êtes vous-même le guérisseur / la guérisseuse dans cette expérience guidée. La puissance de cette expérience c'est que c'est vous qui vous dites quels sont les causes profondes et les problèmes et comment le processus de guérison / soin se produit.

Je ne suis que la facilitatrice et votre assistante dans ce processus. Mon intention est de vous aider à recevoir des informations que vous cherchez.

A très bientôt !

Amal Masri

## How to prepare for your Quantum Healing Hypnosis QHHT

- Prepare a list of 5 questions (relational, spiritual, professional, health, etc.) you would like your Higher Self to answer.
  - Send your list of questions by email to [amal.quantique@gmail.com](mailto:amal.quantique@gmail.com), the morning of the session. I do not need these ahead of time.
  - Deactivate the notifications on your computer
  - Prepare:
    - earphones
    - water & tissues
    - bed cover & eye mask (optional)
    - calm and comfortable place to lie down and be able to keep the face visible on your computer screen

- Your intention to having a great session is key!

Once you have made the decision to have a QHHT session, already your Higher Self is preparing and getting ready to have a wonderful conversation with you.

Your Conscious Self needs to be reminded that it will be taking a back seat in this experience.

Start repeating to yourself several times a day “I connect to my Higher Self easily.”

- If you meditate, do so the morning or day of your appointment to help clear your mind.

If you don't meditate, do something that puts you in a calm state like taking a walk or listening to some soothing music.

- The night before and the day of your session don't drink alcohol. Eliminate or limit your use of caffeine the day of your session... if you normally have three cups of coffee in the morning, try just having one.

Our session may be 4 hours, so make sure you eat well before coming in so that you are not distracted by hunger.

- It is important that you wear very comfortable clothing for the session; as you will be need to lie down for about two hours.

- Your session will be mp3 audio-recorded. I will send it to your email by WeTransfer for you to download onto your own device.

You may remember some, all, or nothing of your session while you were hypnotized, so a recording can fill in the 'memory gaps', and it is actually important to your process afterwards. The more you listen to your recording, the easier the changes will stick. In addition, re-listening will allow you to gain more clarity about the messages you were given.

- Your session is a private one. Even though spouses / partners / friends want to be with you to witness this amazing event; this is a process that requires you to feel completely safe, to know that your confidentiality in all matters is preserved, and that you are completely free from any form of judgment. Because of this, no one else is allowed in your session. You may share your recording or any memories or thoughts at your discretion.
- You will be guided to see one to several past / parallel lives. Your Higher Self picks which ones to show you so that you can best understand the answers to the questions you have. Once we are finished looking at your past / parallel lives we will bring forth your Higher Self. Your Higher Self and I will go through your list of questions and in most cases get answers for each one of them.
- I have been trained by Dolores Cannon who has perfected her Quantum Healing Hypnosis Technique process for over 45 years. Through this process most clients experience physical and / or emotional healing; often finding understanding to their life / health struggles which allows them to dissipate thus freeing the client to move forward in life in a happier and healthier way.  
NOTE: I am not doing the healing... YOU are healing yourself in this guided experience.
- The power of this experience is that it is YOU telling YOU what the root causes and issues are and how the healing is occurring. I am only the facilitator and your assistant in this process.
- My intention is to assist you to receive the information you seek so that you can have a very happy and focused life. I will do everything in my power to work for your greater good.

See you soon!

Amal Masri