Hypno-coaching

Lévitation de la main

23 min

Dr Vande Lanoitte

Thèmes : Concentration, Connexion, Douleur, Emotion, Sommeil, Stress

Une expérience tridimensionnelle pour reprogrammer vos comportements et installer de nouvelles habitudes positives.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

- Une induction par focalisation : Vous poserez vos mains sur vos cuisses et fixerez un point précis sur l'une de vos mains, devenant le centre de toute votre attention.
- L'expérience de la lévitation idéomotrice : La main se lève très lentement et devient un geste inconscient.
- L'entrée naturelle en transe : Au rythme de cette ascension progressive, vos yeux se fermeront naturellement pour vous plonger dans un état de relaxation profonde.
- La projection du comportement désiré : Tandis que la main redescend, vous visualiserez et ressentirez le nouveau comportement ou la nouvelle habitude que vous souhaitez adopter.
- La recherche et l'ancrage des ressources : Votre inconscient explorera toutes vos expériences passées pour sélectionner les meilleures stratégies, ouvrant de nouvelles possibilités.

Les bienfaits de cette pratique

- Changement comportemental profond : Invite à laisser de côté les mauvaises habitudes et à installer des réactions plus bénéfiques.
- Accès aux ressources inconscientes : Mobilise des savoir-faire et des apprentissages enfouis depuis votre enfance pour réussir votre transformation.
- Harmonisation relationnelle : Permet de percevoir à l'avance l'impact positif de vos changements sur votre entourage et votre quotidien.
- Apaisement et sérénité : Offre un moment d'intégration et de reconnexion corporelle profonde, laissant une sensation d'accomplissement et de fraîcheur.

Conseils pour une expérience optimale

- Installez-vous confortablement : Choisissez une position assise agréable, dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé pendant toute la séance.
- Portez un casque audio ou des écouteurs : Cela vous permettra de profiter pleinement de la voix et des subtilités du guidage sonore.
- Laissez faire votre corps : Ne forcez pas le mouvement de la main : observez simplement les petites sensations, picotements ou tressaillements sans jugement.
- Accordez-vous du temps d'intégration : À la fin de la séance, prenez un moment pour vous étirer doucement et respirer profondément avant de reprendre vos activités.

À propos de l'auteur



Le Dr Vande Lanoitte est médecin et hypnothérapeute. Formé en hypnose thérapeutique à l'Institut de Nouvelle Hypnose de Bruxelles et à l'Université de Liège (CHU), il pratique l'hypnothérapie en cabinet privé depuis 2015. Il a conçu et animé des ateliers d'auto-hypnose destinés au grand public en 2023 et 2025, et accompagne ses patients vers plus d'autonomie. Ces enregistrements prolongent cet accompagnement et vous invitent à pratiquer l'auto-hypnose chez vous, en toute simplicité.