L'intention

16 min

Ressource

Une expérience hypnotique guidée pour donner forme à vos intentions, nourrir vos objectifs et laisser germer le succès.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

- L'ouverture du regard et l'induction douce : Vous porterez votre regard au-delà des limites ordinaires pour relâcher progressivement la tension des yeux, fermer les paupières et vous éveiller à la perception de vos sens (sons, lumières, contacts).
- La clarification de l'intention : Vous prendrez le temps d'observer sous toutes ses coutures un projet, une idée ou un objectif important (couleurs, textures, formes, mélodies, sensations associées).
- L'alignement aux valeurs profondes : Vous découvrirez quel besoin fondamental cet objectif vient combler et quelle valeur essentielle il apporte à votre vie.
- La métaphore de la graine : Vous planterez symboliquement cette intention comme une graine dans une terre fertile, bien arrosée et enrichie de votre énergie intérieure.
- La germination inconsciente : Vous laisserez votre esprit inconscient faire son œuvre en secret, sachant qu'une graine peut germer et éclore naturellement au moment venu.

Les bienfaits de cette pratique

- Mobilisation des ressources inconscientes : Invite à activer vos leviers profonds pour avancer dans vos projets de manière fluide et intuitive.
- Renforcement de la clarté et de la motivation : Aide à préciser vos objectifs et à leur donner un sens fort en les connectant directement à vos valeurs.
- Lâcher-prise et confiance en l'avenir : Vous invite à relâcher l'inquiétude du résultat en faisant confiance au processus naturel de développement de vos idées.
- Ancrage de sérénité : Invite à un état de calme, de concentration et de bien-être réutilisable au quotidien pour aborder vos défis avec confiance.

Conseils pour une expérience optimale

- Installez-vous confortablement : Choisissez une posture dans laquelle vous vous sentez parfaitement bien (assis, couché ou semi-assis), au calme.
- Écoutez au casque ou avec des écouteurs : Pour une immersion sonore optimale et pour percevoir pleinement chaque nuance et suggestion de la voix guidée.
- Laissez émerger vos représentations : Ne forcez pas les images ou les idées : accueillez simplement ce qui se présente naturellement à votre esprit.
- Répétez la séance : Nourrissez régulièrement votre graine d'intention en réécoutant cet audio pour accompagner la concrétisation de vos projets.

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.