La Présence

21 min

Dr Vande Lanoitte

THÈMES Concentration · Pensées · Ressource · Stress

Une expérience immersive pour apaiser l'esprit, ouvrir l'intuition et retrouver une profonde clarté.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

- Un ancrage visuel et sensoriel : Vous commencerez par fixer votre regard sur un point simple pour élargir progressivement votre champ de vision à 180 degrés, relâchant ainsi les tensions du mental.

- Une immersion sonore captivante : En guidant votre attention vers les sons environnants et le son de la voix, votre esprit apprend à lâcher prise sur le contrôle pour se tourner naturellement vers l'intérieur.
- L'ouverture de l'écran intérieur : Une fois les yeux fermés, vous explorerez l'espace de votre imagination et de votre mémoire à 360 degrés, accédant à une présence d'esprit d'une grande fluidité.
- Un espace d'inspiration et d'intuition : vous accéderez à cet état de calme profond où le bruit mental s'apaise pour laisser émerger des déclics, des solutions et une clarté nouvelle.
- Une transition douce et réparatrice : La séance s'achève par un retour dynamique et plein d'énergie, vous laissant revitalisé, l'esprit clair et le corps pleinement détendu.

Les bienfaits de cette pratique

- Apaisement du stress et des pensées parasites : L'élargissement du champ attentionnel peut aider à espacer les pensées et à installer une sérénité.
- Stimulation de la créativité et de l'intuition : En apaisant le bavardage mental, vous ouvrez la porte aux prises de conscience et aux idées inspirées.
- Relâchement musculaire et corporel profond : L'attention portée aux sensations internes (respiration, battements du cœur) favorise une détente physique.
- Accompagnement vers le sommeil et la récupération : Cette séance vous emmène aux portes du sommeil, pour relâcher les tensions accumulées au cours de la journée.

Conseils pour une expérience optimale

- Utilisez un casque ou des écouteurs : Pour profiter pleinement de la qualité stéréo et de la précision du guidage vocal.
- Installez-vous confortablement : Que vous soyez assis, semi-allongé ou allongé, choisissez une position dans laquelle vous vous sentez parfaitement bien.
- Assurez votre tranquillité : Prévoyez environ 25 minutes au calme, à l'abri des distractions et des interruptions.
- Laissez-vous simplement porter : Il n'y a rien à réussir ni à forcer. Votre inconscient peut tirer parti de ce moment à sa façon.

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.