Hypno-coaching · Auto-hypnose

Comment ça va

27 min

Dr Vande Lanoitte

Themes : Connexion, Emotion

Un voyage intérieur bienveillant à la découverte des sensations corporelles et de la météo de votre esprit.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

- L'ancrage par le souffle de vie : Un retour doux à la conscience de votre respiration, présente depuis votre tout premier souffle et qui s'adapte naturellement à chaque instant de votre journée.
- L'écoute du cœur et de l'abdomen : Une reconnexion profonde aux battements fidèles de votre cœur et à la vie riche et apaisante qui habite votre ventre.
- La visite guidée du corps : Un balayage sensoriel complet allant du soutien de votre dos à la mémoire de vos jambes et de vos mains, jusqu'à la détente des traits de votre visage.
- La météo de l'esprit : Une observation bienveillante de votre paysage mental (ciel bleu, nuages, pluie ou éclaircies) pour accueillir votre humeur du jour sans jugement.
- La synthèse de l'unité : Un moment précieux pour réunir le corps et l'esprit en une seule présence harmonieuse et prendre un vrai temps pour vous demander : « Comment ça va ? ».

Les bienfaits de cette pratique

- Reconnexion corporelle profonde : Invite à rétablir un dialogue harmonieux avec chaque partie de votre corps et à relâcher les tensions accumulées.
- Apaisement et clarté mentale : Aide à prendre de la distance avec les pensées agitées pour retrouver un espace intérieur calme et serein.
- Capacité d'adaptation renforcée : Prendre conscience des variations de sa météo intérieure permet de mieux ajuster ses réactions au quotidien face aux événements extérieurs.
- Présence et authenticité : Développe une véritable qualité de présence à soi-même, essentielle pour aller à la rencontre des autres en toute authenticité.

Conseils pour une expérience optimale

- Installez-vous confortablement : Choisissez une position agréable (assise, couchée ou semi-assise) dans un lieu calme où vous ne serez pas dérangé.
- Privilégiez l'écoute au casque : L'utilisation d'écouteurs favorise une meilleure immersion et vous permet de profiter de toutes les subtilités de la voix.
- Accueillez sans attente : Laissez votre respiration trouver son propre rythme sans chercher à la contrôler. Accueillez les sensations telles qu'elles se présentent.
- Pratiquez aux moments clés : Réécoutez cette séance le matin pour démarrer la journée ancré, ou le soir pour faire le bilan bienveillant de votre journée.

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.