Hypno-coaching

Le petit bateau

27 min

Dr Vande Lanoitte

Thèmes : Confiance

Embarquez pour un voyage métaphorique et immersif au cœur de votre esprit. À travers des contes captivants d'explorateurs, de traversées océaniques et de victoires du quotidien, cette séance d'auto-hypnose vous invite à lever l'ancre de vos peurs, à apprivoiser l'inconnu et à devenir le véritable capitaine de votre destinée.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

- Une relaxation profonde et réconfortante, rappelant la douceur des histoires racontées au coin du feu durant l'enfance.
- Une aventure métaphorique en haute mer : découvrez l'histoire fascinante d'un navigateur qui prépare son voilier, brave l'océan et traverse les tempêtes en toute sécurité.
- L'art du lâcher-prise : apprenez à détacher l'ancre de la peur et du trac qui vous retient accroché(e) aux rochers du doute.
- La célébration du « non » protecteur : comprenez pourquoi savoir dire non et faire une pause en escale est un acte fondamental de respect de soi.
- L'exploration de la métaphore du voyageur du quotidien : l'histoire de cet homme qui transforme sa vie en osant simplement marcher jusqu'à l'arrêt de bus suivant.
- Un retour dynamisant vers le présent, empreint d'une certitude intérieure : vous possédez déjà tous les instruments de navigation pour réussir.

Les bienfaits de cette pratique

- Définition et expansion naturelle de votre zone de confort grâce à la politique des petits pas audacieux.
- Affranchissement du regard et du jugement des autres : vous apprenez à suivre votre propre boussole plutôt que les avis de la côte.
- Renforcement du sentiment de sécurité intérieure et de la capacité d'adaptation face aux imprévus.
- Valorisation de vos réussites passées et développement d'une profonde gratitude envers votre propre courage.
- Ancrage d'une confiance solide et sereine pour franchir de nouveaux horizons dans votre vie personnelle et professionnelle.

Conseils pour une expérience optimale

- Installez-vous dans un espace paisible où vous vous sentez en parfaite sécurité, sans risque d'être interrompu(e).
- Privilégiez l'utilisation d'un casque audio pour apprécier pleinement le ton chaleureux de la voix et l'immersion narrative.
- Choisissez une position très confortable (assis, semi-assis ou allongé) qui vous permet de relâcher l'ensemble de votre corps.
- Laissez votre imagination voyager librement au gré des histoires et des images suggérées, sans chercher à analyser mentalement.
- En fin d'écoute, prenez le temps de vous étirer, de respirer profondément et de réveiller doucement votre corps avant d'ouvrir les yeux.



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.