Hypno-coaching · Auto-hypnose

La main qui expire
7 min

Thèmes : Connexion, Douleur, Energie, Ressource

Prenez les commandes de votre esprit et concrétisez vos objectifs les plus chers. Cette séance pratique et accessible d'auto-hypnose vous guide pas à pas dans la création d'une phrase d'impact positive et personnelle. Grâce à un ancrage visuel et corporel, vous inscrivez directement votre intention dans votre inconscient pour déclencher des changements profonds et naturels.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

- La formulation guidée de votre suggestion idéale : claire, courte, positive, au présent et personnalisée avec « Je ».
- L'apprentissage d'une technique d'ancrage rapide par le regard (à 45° au-dessus des yeux) et le mouvement descendant de la main.
- L'alignement respiratoire : l'association d'une respiration profonde à la répétition rythmée de votre phrase d'objectif.
- L'immersion dans un silence concentré et apaisant de 1 à 2 minutes pour laisser votre inconscient traiter et intégrer le message.
- Un retour simple à l'état d'éveil avec une sensation de clarté, de sérénité et de détermination.

Les bienfaits de cette pratique

- Invitation à orienter votre inconscient vers vos objectifs personnels ou professionnels.
- Soutien de la motivation, de l'auto-discipline et de la confiance en soi.
- Invitation à laisser de côté les mauvaises habitudes au profit de comportements alignés avec vos désirs véritables.
- Découverte d'une méthode autonome que vous pourrez réutiliser au quotidien.
- Apaisement mental et focalisation de votre énergie sur l'essentiel.

Conseils pour une expérience optimale

- Préparez ou réfléchissez à votre phrase clé avant ou au début de l'écoute (ex. : « Je réussis mon projet avec calme et assurance »).
- Adoptez la position de votre choix : assis, couché ou même debout, l'important étant que vous soyez concentré(e) et à l'aise.
- Suivez attentivement les consignes de mouvement de la main et de fixation visuelle pour un ancrage maximal.
- Faites confiance à votre esprit : s'il n'y a pas de résultat immédiat, ajustez votre phrase et répétez l'exercice avec régularité.
- Restez réceptif(ve) aux changements subtils qui s'opéreront dans les heures et les jours suivant la séance.

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.