Vue des bons moments

21 min

Dr Vande Lanoitte

THÈMES Connexion · Emotion · Ressource · Stress

Une séance d'auto-hypnose guidée pour changer de perspective sur les épreuves de la vie
Plongez dans un voyage intérieur apaisant et régénérant. Cette séance d'auto-hypnose vous invite à prendre de la hauteur face aux situations inconfortables, qu'elles appartiennent à votre passé ou qu'elles se profilent dans votre avenir, pour en révéler tout le potentiel de force et de confiance.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

Guidé étape par étape par une voix douce et enveloppante, vous traverserez un processus complet de métamorphose intérieure :

- Un ancrage par le souffle : Dès le début, vous prenez conscience du flux naturel de votre respiration, permettant à votre corps et à votre esprit de relâcher les tensions physiques et mentales.
- Une prise de recul bienveillante : En fermant les yeux, vous apprenez à vous détacher des événements inconfortables pour les observer sous un nouvel angle, avec une sérénité renouvelée.
- Un changement de perspective : Vous êtes invité à réévaluer les moments difficiles de votre vie afin de découvrir ce qu'ils vous ont apporté en termes de compétences, d'enseignements et de rencontres enrichissantes.
- Une prise de conscience de votre résistance : À travers des métaphores touchantes sur le dépassement de soi, vous réalisez à quel point vous avez déjà surmonté des défis et renforcé votre capacité d'endurance.
- Une intégration des ressources intérieures : Vous réintégrez un sentiment profond de confiance, de force et d'estime personnelle, ancrant la certitude que vous êtes prêt à avancer sereinement.
- Un retour en douceur et dynamisant : La séance se conclut par une réémergence progressive, vous laissant revitalisé, aligné et pleinement présent.

Les bienfaits de cette pratique

L'écoute régulière de cet audio vous offre de précieux bénéfices au quotidien :

- Renforcement de la résilience : Vous développez la capacité d'aborder les défis futurs non plus avec crainte, mais comme des opportunités de grandir et de vous renforcer.
- Apaisement du stress et des inquiétudes : L'apaisement de la respiration et la mise à distance des pensées négatives peuvent procurer une détente corporelle et mentale.
- Ancrage de la confiance en soi : En prenant conscience de toutes les épreuves que vous avez déjà traversées avec succès, vous consolidez votre estime personnelle.
- Acceptation et libération : Vous apprenez à faire la paix avec les cicatrices du passé pour concentrer votre énergie sur le moment présent et l'avenir.

Conseils pour une expérience optimale

Pour tirer le meilleur parti de votre séance d'auto-hypnose :

- Installez-vous confortablement : Choisissez une posture dans laquelle vous vous sentez parfaitement bien (assise, semi-allongée ou couchée).
- Privilégiez l'usage d'un casque ou d'écouteurs : L'écoute au casque favorise une immersion totale et vous permet de profiter pleinement des nuances de la voix guidée.
- Créez un environnement calme : Assurez-vous de ne pas être dérangé pendant toute la durée de l'écoute afin de préserver votre bulle de sérénité.
- Adoptez une attitude de laisser-faire : N'ayez aucune attente particulière et laissez simplement la séance agir à son propre rythme.

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.