Être dans le temps

25 min

Dr Vande Lanoitte

THÈMES Energie · Stress

Une exploration hypnotique pour s'ancrer dans l'instant présent, focaliser son énergie sur l'essentiel et cultiver une relation amicale avec le temps.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

- Le retrait intérieur et l'espace de recul : Vous apprendrez à fermer les portes sur l'agitation extérieure pour vous recentrer dans un espace intemporel et sécurisant, propre à votre monde intérieur.
- La connexion aux priorités absolues : Vous identifierez avec clarté la tâche essentielle du moment, en laissant de côté les sollicitations secondaires pour vous investir pleinement dans ce qui compte vraiment.
- L'état de focalisation totale : À la manière d'un athlète concentré sur son geste, vous vivrez chaque action avec une précision et une intensité libérées de la dispersion.
- L'art de clôturer avec satisfaction : Vous découvrirez comment mener chaque étape à son terme, en appréciant pleinement la boucle fermée d'un travail bien fait avant de passer à une autre vitesse.
- Le basculement de la course contre la montre au gain de temps : Vous apprivoiserez le temps non plus comme un ennemi stressant, mais comme un allié précieux qui se déploie à votre rythme.

Les bienfaits de cette pratique

- Soutien de la concentration : Invite à apaiser le bruit mental et les pensées multitâches pour se centrer sur une action précise.
- Apaisement de l'inquiétude liée aux délais : Invite à vivre la pression du temps comme une structure plus sécurisante.
- Sentiment de profonde satisfaction personnelle : Renforce la confiance en soi à travers la capacité à achever pleinement ses objectifs.
- Énergie au quotidien : Invite à réaliser ses tâches en y consacrant un temps plus qualitatif et apaisé.

Conseils pour une expérience optimale

- Installez-vous dans un confort total : Choisissez une posture assise ou allongée qui favorise l'immobilité et la réceptivité mentale.
- Privilégiez l'écoute au casque : Pour vous isoler des bruits extérieurs et vous laisser envelopper par la guidance de la voix.
- Plongez dans l'exercice sans résistance : Laissez-vous guider à travers les différentes étapes de l'attention sans chercher à intellectualiser chaque suggestion.
- Savourez le retour à l'action : Prenez le temps d'intégrer ce sentiment d'efficacité retrouvée avant de reprendre vos activités, dynamisé.

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.