Hypno-coaching · Auto-hypnose

Chosifier

13 min

Dr Vande Lanoitte

Thèmes : Douleur, Emotion, Pensées

Une séance d'auto-hypnose guidée pour apprivoiser ses tensions, se reconnecter à soi et avancer avec force
Offrez-vous un espace d'introspection profond et bienveillant. Cet audio d'auto-hypnose vous guide pas à pas à la rencontre des zones d'inconfort de votre corps, pour en décoder les messages, transformer votre perception des épreuves et puiser de nouvelles ressources intérieures.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

À travers un guidage attentif et immersif, vous traverserez une exploration corporelle et émotionnelle unique :

- Un ancrage sensoriel progressif : Dès l'installation, vous prenez conscience des points de contact de votre corps, de vos vêtements et de votre posture, vous coupant en douceur du monde extérieur.
- Une orientation vers l'inconfort : Vous êtes guidé pour porter votre attention avec curiosité et sans jugement vers une zone de votre corps ou un souvenir porteur de tension.
- L'exploration détaillée des sensations : Vous apprenez à observer la forme, la texture, la température et le rythme de cet inconfort, en transformant le ressenti en une matière malléable.
- Le remodelage et la transformation : Par l'imagination, vous modelez, modifiez, allégez ou adoucissez ces perceptions pour les rendre plus accueillantes.
- La reconnexion aux apprentissages du passé : Vous revisitez d'anciennes épreuves pour réaliser comment chaque difficulté surmontée vous a renforcé et préparé aux étapes de votre vie.
- Un retour à soi unifié et redynamisé : La séance se referme en douceur par une reprise de conscience progressive, un étirement bienfaisant et une respiration profonde.

Les bienfaits de cette pratique

Cette exploration intérieure peut apporter des bienfaits pour votre équilibre :

- Apaisement des tensions corporelles : En vous mettant à l'écoute de vos sensations physiques, vous apprenez à relâcher les nœuds et les charges accumulées.
- Développement de la flexibilité mentale : Vous changez de regard sur vos difficultés, transformant les obstacles en leçons de vie et en sources de sagesse.
- Renforcement de la confiance en soi : En prenant conscience de votre capacité à traverser l'inconfort, vous cultivez un sentiment de force intérieure.
- Maîtrise de l'auto-observation : Vous apprenez un outil précieux pour accueillir vos états internes avec plus de recul et de sérénité.

Conseils pour une expérience optimale

Pour profiter pleinement de cette séance d'auto-hypnose :

- Installez-vous confortablement : Choisissez un endroit calme, sans risque d'être dérangé, en adoptant la position idéale pour vous (assis ou couché).
- Utilisez un casque audio : Le port d'écouteurs permet d'isoler les sons et de vous envelopper pleinement dans l'ambiance guidée.
- Accueillez ce qui vient : Laissez-vous surprendre par les images et les sensations qui émergent, sans chercher à tout contrôler.
- Soyez patient avec vous-même : Chaque séance est unique ; offrez-vous ce temps précieux pour grandir et vous libérer à votre 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.