

LIVRET D'ACCOMPAGNEMENT DE LA NEWSLETTER



*Hypnoétique, le podcast
de l'hypnose poétique*



HYPNOÉTIQUE



Je suis **Caroline de la Garanderie**, ma voix et ma plume vous accompagnent avec douceur et délicatesse, sans jugement et dans le respect.

Je suis la créatrice du podcast **HYPNOÉTIQUE** qui vous propose toutes les 2 semaines, le mardi à 11H, des **séances d'hypnose guidée et poétique** : autour d'une thématique féminine ou transgénérationnelle, un conte hypnotique, un échange avec une experte ou une femme au parcours inspirant.

Je propose également des **ateliers et accompagnements en ligne et en présentiel**. Vous pouvez explorer et réserver votre place ici : <https://calendly.com/caroline-delagaranderie>

"Ce qui embellit le désert, dit le petit prince, c'est qu'il cache un puits quelque part."

Ce livret est une invitation à ralentir et à te reconnecter à ce qui compte vraiment pour toi.



Tu peux le remplir après avoir écouté l'audio ***"Et si je revenais à l'essentiel ?"***, ou simplement t'y plonger comme dans un carnet de bord intérieur.

Laisse-toi guider, sans chercher la perfection. **L'important, ici, c'est de t'écouter et de prendre ce temps pour toi.**

PLAYLIST pour les exercices : *Ambiance Espace sur Spotify*

Tous droits réservés.

Ce livret est destiné à un usage personnel uniquement.

Toute reproduction, diffusion ou utilisation à des fins commerciales, même partielle, est strictement interdite sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur.

I. INTROSPECTION : «MA ROSE INTÉRIEURE »

OBJECTIF

Reconnaître ce qui est vivant, précieux et parfois exigeant en toi.

La rose symbolise cette part de toi qui mérite soin et attention. Celle qui demande peut-être un peu de temps, d'écoute, de patience. Et qui, en retour, t'offre beauté, sensibilité, vérité.

CONSIGNE GUIDÉE

Ferme les yeux un instant.

Imagine une rose. Pas une rose quelconque.

Ta rose.

Elle vit là, sur ta planète intérieure.

Parfois vulnérable, parfois piquante.

Elle a ses silences, ses caprices, ses exigences.

Mais elle est unique.

Et elle est tienne.

RÉFLEXION

1. À quoi ressemble ma rose aujourd'hui ?

Couleur, forme, état... Laisse venir une image.

2. Comment est-ce que je prends soin d'elle ?

Quand je l'écoute, quand je l'ignore, quand je l'arrose, etc.

3. Qu'est-ce qu'elle essaie de me dire ?

Par ses silences, ses fragilités, sa présence.

4. Ce que je décide aujourd'hui pour ma rose :

Un geste symbolique, une phrase, une action.

2. MOUVEMENT D'OUVERTURE CORPORELLE : MARCHER VERS L'APPRIVOISEMENT

OBJECTIF

Inviter le corps à s'ouvrir à la rencontre, à la curiosité, au lien, dans l'esprit du renard qui, patiemment, s'approche du Petit Prince.

CONSIGNE GUIDÉE

Debout, pieds légèrement écartés, bien ancrés.
Ferme les yeux un instant.

Inspire en ouvrant doucement les bras sur les côtés, comme pour créer un espace devant toi.

Expire en ramenant les mains vers ton cœur, paumes jointes, comme un geste de présence à toi.

Fais un pas en avant, lentement, en conscience.
Puis un autre.

Avance à ton rythme, comme si tu marchais vers quelque chose, ou quelqu'un, que tu apprivoises.

À chaque pas, laisse ton souffle t'accompagner.
Respire la confiance, l'accueil, la douceur.

Quand tu le souhaites, arrête-toi.
Pose les mains sur ton cœur.
Et murmure intérieurement :

“Je suis là. Je m'apprivoise.”

MES NOTES

3. CRÉATIVITÉ : LES PLANÈTES DE MA VIE

OBJECTIF


Faire le point sur les sphères essentielles de ta vie, et écouter ce qui mérite d'être cultivé, transformé ou allégé.


Chaque planète représente un domaine de ton quotidien : ta famille, ton travail, tes amitiés, ton corps, ta créativité, ton besoin de solitude ou de nature, etc.


CONSIGNE GUIDÉE

Imagine le ciel de ta vie, constellé de sphères lumineuses. Certaines brillent avec éclat, d'autres s'éteignent doucement, d'autres encore sont en mouvement, etc.

Note dans un premier temps :

 Celles que tu veux garder :

 Celles que tu veux explorer :

 Celles que tu veux quitter :

Puis illustre ce territoire à ta façon, sur une feuille et avec des crayons, comme une carte de ton ciel personnel.

Tu n'as pas besoin de savoir dessiner : une ligne, un mot, une forme, une couleur suffisent à faire exister ton univers intérieur.

4. CE QUE J'AI REÇU DANS L'AUDIO

OBJECTIF

Cet exercice vise à mettre en lumière les différentes parts de toi-même et favoriser un dialogue intérieur constructif.

CONSIGNE GUIDÉE

Suite à l'écoute de ton audio « Et si je revenais à l'essentiel ? », **note ici les éléments, images, mots ou sensations que tu as perçus pendant la séance.**

❤️ Mon message ou mot-clé :

🎀 L'objet ou symbole que j'ai reçu :

🌈 Une émotion qui m'a traversée :

5. CITATIONS & INTENTION

- *"On ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux."*
- *"Tu deviens responsable pour toujours de ce que tu as apprivoisé."*
- *"C'est le temps que tu as perdu pour ta rose qui fait ta rose si importante."*
- *"Toutes les grandes personnes ont d'abord été des enfants. (Mais peu d'entre elles s'en souviennent.)"*
- *"C'est bien plus difficile de se juger soi-même que de juger autrui."*
- *"Les étoiles sont éclairées pour que chacun puisse un jour retrouver la sienne. »*

Quelle citation t'inspire et peut devenir ton intention douce pour les jours à venir ?

MES NOTES

6. SUIVI PERSONNEL : GARDER UNE EMPREINTE POUR NE PAS OUBLIER

Date	Ressenti après la séance	Prise de conscience	Intention pour la suite

MES NOTES

9. Ressources et remerciements

- Retrouvez les séances du **podcast HYPNOÉTIQUE** sur les plateformes habituelles.
- Retrouvez les thématiques des **ateliers** dans la lettre d'information en avant-première et inscrivez-vous en priorité.

Merci pour votre confiance et votre engagement envers vous-même.
Prenez soin de vous, et à bientôt, pour un prochain voyage.

Caroline 