

HYPNO-KIT

Protocoles-Kit

FICHE PROTOCOLE
PROFESSIONNEL

DÉLESTAGE ÉMOTIONNEL

Le sac à dos

Libérer ce qui pèse pour
retrouver légèreté et énergie.

ALLÉGER
POUR AVANCER
AVEC PLUS DE
CLARTÉ ET DE
LIBERTÉ

LES 4 ÉTAPES

1



CRÉER UN ESPACE SÉCURISANT

Installer l'état de détente
et de sécurité intérieure.

- Induction et approfondissement
- Respiration, relâchement
- Lieu ressource, ancrage de sécurité
- Autorisation de lâcher pour un temps

2



PERCEVOIR CE QUE CONTIENT LE SAC À DOS

Identifier ce qui pèse aujourd'hui
ou depuis longtemps.

- Pensées, émotions, tensions, responsabilités, soucis, souvenirs...
- Tout ce que la personne est prête à déposer pour se libérer
- Laisser l'inconscient choisir ce qui doit y aller

3



DÉPOSER LE SAC ET SE DÉLESTER

Se séparer symboliquement
du sac à dos pour ressentir
plus de légèreté.

- Trouver un endroit symbolique pour déposer le sac (au sol, sur une étagère, dans un coffre, au bord d'un lac...)
- Observer ce qui change dans le corps et dans l'esprit
- Ressentir l'allègement, l'espace, la liberté retrouvée
- Intégrer cette nouvelle sensation

4



REPARTIR PLUS LÉGER ET PLUS ALIGNÉ

Ancrer cette légèreté pour continuer
son chemin avec plus de clarté
et d'énergie.

- Identifier ce que la personne veut emporter avec elle (ressources, forces, valeurs, intentions...)
- Ancrer cette nouvelle posture intérieure
- Se projeter dans les prochains jours : comment ça change son quotidien ?

LES BÉNÉFICES DU DÉLESTAGE ÉMOTIONNEL



MOINS DE CHARGE
INTÉRIEURE

Libérer les tensions
et les poids émotionnels.



PLUS DE LÉGÈRETÉ
Retrouver de l'énergie
et un mieux-être
durable.



CLARTÉ & REcul
Voir plus clair
et faire de meilleurs
choix.



PLUS D'ALIGNEMENT
Se reconnecter
à ce qui compte
vraiment.



PLUS DE LIBERTÉ
Avancer avec plus
de confiance
et de sérénité.



RESSOURCE
OFFERTE

Cette fiche synthétique vous est offerte par **HYPNO-KIT**.
Elle vous permet de découvrir l'approche du délestage émotionnel
et ses étapes clés.

Découvrez d'autres ressources sur Hypno-Kit.

