

« Être à l'écoute de soi pour évoluer »

Développement personnel

Pour cet exercice, je vais vous demander de vous installer confortablement, peut-être sur un canapé, un fauteuil ou une chaise, comme vous le souhaitez.

Simplement, installez-vous confortablement, assis, allongé, demi-assis, comme vous voulez.

Installez-vous donc confortablement et fermez les yeux.

Je vais vous inviter à adopter une respiration douce, une respiration agréable.

Simplement une respiration destinée à vous apporter détente, confort, apaisement, plénitude et sérénité.

Vous prenez simplement conscience de votre respiration.

Prenez conscience que lorsque vous inspirez, vous aspirez tout l'oxygène absolument vital, nécessaire, indispensable pour nourrir

les milliards et milliards de cellules qui composent votre organisme.

Lorsque vous expirez, c'est comme si vous chassiez de vous, loin de vous, tout ce qui n'est pas tout à fait agréable ou confortable.

Votre respiration s'adoucit, est plus lente, régulière et agréable.

Vous êtes confortablement installé et vous pouvez commencer à détendre tranquillement, à votre rythme, tous les muscles de votre corps en prenant le temps, votre temps, le temps de la détente, ce temps dont vous avez tant besoin, le temps qui vous apaise tant, détendez-vous, relaxez-vous maintenant.

C'est un peu comme si, lors de chaque expiration, et tout à fait naturellement, l'ensemble des muscles de votre corps se détendent davantage, se relaxent et se relâchent.

C'est comme si vous étiez installé sur un joli nuage, peut être allongé, peut être en position assise, peu importe.

Un nuage d'une certaine forme, d'une certaine couleur, d'une certaine texture, d'une certaine odeur aussi.

Simplement, ce nuage épouse impeccablement les formes de votre corps, et lors de chaque expiration, c'est comme si vous vous

enfoncez de quelques centimètres seulement dans ce nuage, et vous y êtes bien, confortable, apaisé et détendu.

Etre à l'écoute de soi est une invitation à devenir acteur de son propre bien-être, de sa vie, à être maître de chacune de ses décisions.

Etre à l'écoute de son corps et de soi, c'est accepter et assumer les conséquences de nos actions.

Etre à l'écoute de soi c'est cheminer personnellement vers une vie meilleure et c'est s'ouvrir davantage à son être et aux autres.

Présentement, vous êtes à l'écoute de ma voix, c'est comme si vous étiez dans une bulle, une bulle de confort, une bulle de bien-être, une bulle de sérénité, une bulle de sécurité.

Votre respiration est douce, agréable, calme et régulière et tranquillement, à votre rythme à vous et au rythme de votre inconscient, vos muscles se détendent et vous ne faites rien de particulier.

Simplement, « laisser faire ».

Laissez-faire tout ce qui doit se faire : cette détente musculaire, cet apaisement, ce lâcher prise.

Peut-être un peu comme si vous vous endormiez.

C'est peut-être d'ailleurs la sensation que vous ressentez.

Tout se passe très bien, puisque tout est naturel.

J'aimerais vous demander de penser à une situation désagréable, répétitive sûrement, qui fait écho en vous.

Quand vous y pensez, quand vous y êtes, ces expressions font sens : « j'ai une boule dans la gorge », « j'ai comme un nœud à l'estomac », « j'en ai plein au dos », « mes épaules portent tout ».

Et bien, lorsque vous repensez à cette situation désagréable et répétitive qui fait écho en vous, prenez le temps d'identifier ce que vous ressentez.

Que ressentez-vous ? Peut-être du stress, de l'angoisse, peut-être même aussi des douleurs.

Prenez le temps d'identifier, de ressentir ce qui se passe en vous-même.

Quelles sont les sensations désagréables ? Identifiez-les.

Identifiez leur localisation corporelle.

Peut-être au niveau de la tête, au niveau du thorax ou de l'abdomen ou au niveau du dos, du bassin, des jambes, peu importe.

Prenez simplement le temps d'identifier ces sensations et leurs localisations.

Identifiez et respirez confortablement.

Vous êtes toujours en totale sécurité.

Le but de cet exercice est simplement d'identifier les situations souvent répétitives qui peuvent être désagréables.

Demandez alors à ces sensations désagréables liées à une situation particulière, répétitive, quels messages elles souhaitent vous transmettre.

Quel est ce message ou quels sont ces messages ?

Peut-être les entendez-vous, peut-être les ressentez-vous, peut-être les voyez-vous.

Quels sont ces messages ?

Que dois-je faire ?

Quel changement dois-je opérer ?

Quand ?

Quelle décision ?

Quelle stratégie adopter ?

Comment ?

Pourquoi ?

Alors, je vais vous laisser quelques instants et prenez le temps d'identifier les messages.

Posez les questions nécessaires pour obtenir les réponses qui vont très probablement vous aider après, lorsque vous ouvrirez les yeux.

Prenez tout le temps nécessaire pour ce faire et quand vous avez terminé, faites-moi un petit signe avec votre main droite.

Voilà, et tout à l'heure, lorsque vous ouvrirez les yeux, vous pourrez peut-être simplement les noter pour les prendre en considération.

Peut-être prendrez-vous en considération ces messages que votre corps vous a proposé, que votre corps vous a offert.

Cet exercice est pour vous-même, avec vous-même et dans vous-même.

Je vais maintenant tranquillement vous accompagner pour vous permettre d'ouvrir vos yeux et vous permettre de revenir à vous, ici et maintenant.

Quand vous ouvrirez les yeux dans quelques secondes, vous serez tout à fait détendu et relâché, et vous aurez regagné en vitalité en énergie.

Vous allez très probablement encore une fois prendre en considération ces messages que vous avez pris la peine d'écouter.

Je vous en félicite et vous pouvez être fiers de vous.

Alors, je vais compter jusqu'à cinq.

En prenant tout votre temps, au chiffre cinq, vous pourrez ouvrir vos yeux, vous pourrez revenir à vous, ici et maintenant.

Un, vous pouvez adopter une respiration tout à fait normale, une respiration tout à fait naturelle ;

Deux, vous pouvez commencer à bouger vos mains, vos doigts, vos pieds, contracter, décontracter les muscles de votre corps ;

Trois, vous pouvez commencer à ressentir les points d'appui de votre corps là où vous êtes installé ;

Quatre, vous pouvez commencer à percevoir la lumière de la pièce dans laquelle vous êtes installé qui traverse vos paupières ;

Et cinq, en prenant votre temps, vous pouvez ouvrir vos yeux sur une grande inspiration et revenir à vous, revenir à nous, ici et maintenant.

C'est comme un réveil le matin, prenez le temps de revenir à vous tranquillement, confortablement ... et vous ouvrez les yeux.

Prescriptions de tâches, suggestions post-hypnotiques :

Vous pouvez prendre maintenant le temps d'écrire les réponses que vous avez obtenues.

Par la suite, peut-être allez-vous procéder à certains changements, prendre certaines décisions.

Ceci vous appartient.

Je vous remercie pour votre attention, pour les changements que peut-être vous allez opérer.