

## « Gagner en minceur »

### Perte de poids

Je suis très heureux de vous aider par cette séance pour perdre du poids.

Il peut y avoir plusieurs moyens, peut-être une intervention sur l'addiction au sucre, ou une réduction des quantités.

Après cette séance essayez de laisser un peu de temps quand même à l'intégration des suggestions. Votre inconscient a aussi besoin de cela.

Pour cette séance, je vous invite à chercher la position qui est agréable pour vous.

Le tout c'est que vous soyez bien.

Voilà, c'est déjà prendre soin de vous que de vérifier cela, c'est un temps que vous vous offrez, que vous vous donnez.

Donc mettez-y vraiment de la confiance et du soin pour être bien.

Laissez déjà votre corps se déposer, offrez-lui vraiment ce temps pour lui, où il va pouvoir, de manière complètement autonome, avec

son intelligence, trouver ce qui est bon pour lui. Cela sera donc bon pour vous aussi bien sûr.

Et puis, si ce n'est pas encore fait, je vous invite à laisser vos paupières se fermer, en prenant le temps nécessaire pour vous retrouver juste encore un peu plus près de vous, en contact avec votre espace intérieur.

Déjà, laissez-vous vraiment prendre contact avec les sensations qui sont présentes ici aujourd'hui, en ce moment même.

Juste pour que vous puissiez vous regarder, vous sentir dans la réalité de ce qui est là, sans juger, sans critiquer.

Ce que j'appelle la météo intérieure. La météo du moral c'est comment est-ce que vous vous sentez là maintenant, à l'endroit où vous êtes les yeux fermés.

Sur chacune de vos expirations, vous allez consciemment laisser votre corps se relâcher. En tout cas, de mettre une intention de cet ordre-là : qu'à chacune des expirations votre corps va se déposer un peu plus, se poser.

Entrez en contact davantage, avec l'endroit où vous avez choisi de le déposer, le temps de cette expérience relaxante.

Un temps où vous n'allez rien faire d'autre, peut-être que de vous détendre, ou de choisir d'écouter le son de ma voix, ou peut-être d'autres sons qui pourraient être sont présents autour.

(Ça peut être aussi cette petite musique qui vous accompagne. Elle est à la juste distance pour qu'elle ne prenne pas trop l'espace et qu'en même temps elle vienne participer avec ses petites ondes musicales qui vont glisser dans le creux de votre oreille).

Tout cela va simplement venir se synchroniser en quelque sorte avec le ralentissement de vos ondes cérébrales.

C'est comme si ces petites ondes avaient le pouvoir de venir simplement ralentir un peu le rythme de vos propres ondes à l'intérieur de votre cerveau.

D'ailleurs, c'est peut-être déjà ce qui se passe ; installé-la confortablement à l'endroit où vous êtes.

En prenant du temps pour vous, en écoutant ce qu'il y a à entendre, peut-être même que vous pouvez entendre toutes ces choses sans vraiment y prêter beaucoup d'attention, parce qu'il y a une partie de vous qui peut écouter le son de ma voix, tandis que vous pouvez simplement apprécier, de descendre un peu plus bas à l'intérieur de vous-même.

Parce qu'il n'y a rien d'autre à faire, il n'y a personne à satisfaire en ce moment, seul est important, le plaisir que vous pouvez vraiment tirer de cette expérience apaisante, relaxante.

Et plus vous laissez les choses se faire et plus ça fonctionne tout seul.

C'est vrai que c'est un travail complexe, mais qui se fait tout seul, sans même que vous ayez besoin d'y penser, parce qu'il y a une part de vous qui sait très bien faire ce qu'elle a à faire, pour vous laisser glisser profondément à l'intérieur de vous-même.

Plus profondément encore à chaque expiration comme si à présent votre corps s'alourdissait davantage, encore et encore et un peu plus.

Agréablement lourd, il devient très profondément et agréablement lourd.

Et plus vous laissez faire et plus ça s'alourdit. Et plus le corps s'alourdit et plus vous plongez un peu plus loin encore, dans votre monde intérieur ça va peut-être se faire un peu à la fois, ou bien tout d'un coup.

Et peut-être, avez-vous simplement envie d'être bien, d'aller bien, à

moins que vous ayez aujourd'hui, envie d'aller mieux, d'être mieux dans votre peau, dans votre corps.

Puis, après tout, vous avez peut-être aussi envie d'aller bien mieux que mieux, ou bien mieux que bien, auquel cas, laissez-vous écouter ma voix qui vous accompagne de plus en plus profondément en vous, jusqu'à cet endroit au milieu de nulle part, pour vous y reposer et pour apprendre.

Peut-être apprendre quelque chose de nouveau, à propos de votre désir de mincir.

J'aimerais d'ailleurs qu'à partir d'aujourd'hui, vous puissiez arrêter de vouloir perdre du poids, parce que pensez-vous qu'il soit vraiment très agréable, de perdre quelque chose ?

Moi je n'aime pas perdre les choses, perdre mes affaires par exemple.

Ça crée un sentiment de vide, une sorte d'angoisse en quelque sorte.

Peut-être que vous pourriez simplement songer à gagner quelque chose, à gagner en minceur, parce que c'est agréable de gagner quelque chose. On se sent parfois valorisé, on se sent avoir de la

chance. On peut gagner en confiance, en estime de soi-même quand on gagne quelque chose.

Alors, à partir d'aujourd'hui, tous ces mots vont se transformer à l'intérieur de vous, pour que vous puissiez continuer et en particulier continuer cette expérience, dans le seul but pour vous aujourd'hui de gagner de la minceur.

Si vous voulez aller vers cet objectif, je demande à votre inconscient d'approfondir cette transe d'au moins 10 fois maintenant.

Que cela devienne très agréable, très relaxant, de vivre cette expérience de transe et je me demande si elle se fait plutôt ressentir dans une main, à droite ou à gauche ?

Peut-être que c'est dans la main droite, que cette détente est plus perceptible dans cette transe profonde, à moins que ce ne soit la main qui est la plus à gauche, de la main droite ou c'est peut-être tout l'inverse.

Je ne sais pas, parce que ce sont peut-être vos pieds, qui se sentent profondément et confortablement relaxés, à moins que ce ne soit tout l'inverse et peut-être plutôt à l'arrière du corps, qu'à l'avant.

Tout ça n'a pas vraiment beaucoup d'importance et vous vous demandez peut-être même, ce que je suis en train de dire, ou ce que j'ai dit il y a quelques instants, sachant que le moment présent, est le seul moment le plus important, que tout le reste n'a plus beaucoup d'importance, parce que ma voix vous demande maintenant, de plonger de plus en plus profondément, de plus en plus loin.

Exactement comme vous êtes en train de le faire, c'est très très bien.

Si vous pensez que vous pouvez gagner encore un peu mieux en détente, je demande à votre inconscient de faire revenir des sensations de détente plus agréables, les plus intenses que vous ayez déjà vécus.

Que tous ces endroits confortables, que tous ces relâchements se déversent à l'intérieur de vous et relâchent tout votre corps, tout votre corps... Jusqu'à ce qu'il aille au minimum de tensions nécessaires, pour rester dans la position où vous êtes et tout le reste est superflu, inutile.

Alors, vous pouvez choisir de faire cette économie d'énergie, d'être participatif à l'écologie de votre propre système intérieur en lâchant, comme on abandonne tout effort, comme votre regard s'abandonne

à la détente, derrière les paupières closes. Que tous les muscles se relâchent un à un.

Dans votre visage, tous les muscles se relâchent jusqu'à ressentir un visage paisible, de plus en plus paisible. Si paisible qu'un sourire imperceptible est né des profondeurs de vous-même et illumine votre visage de manière agréable.

Et c'est bon n'est-ce pas de vivre ce moment hors du temps ?

Vous pouvez vraiment prendre tout cet espace, tout le temps dont vous avez besoin, parce qu'il est très probable que pour vous à présent le temps n'ait vraiment plus beaucoup d'importance.

Que la seule chose importante c'est de vous détendre et de ressentir la relaxation que cela procure de se détendre. Et de sentir la détente que cela vous procure de vous relaxer.

Ça fonctionne aussi très bien comme ça, de vous relâcher, pour ressentir la détente que cela procure de vous relaxer, ou de vous relaxer pour ressentir le relâchement que cela procure de vous détendre et ça fonctionne aussi alors.

Laissez-vous descendre encore parce que cette transe, peut être aussi profonde, aussi loin que vous en avez le désir.



Ça peut être aussi lent et aussi agréable, que vous en avez le désir et le besoin en ce moment même.

Comme ça c'est très très bien.

Je demande aussi à votre inconscient d'augmenter la profondeur de cette transe d'au moins 10 fois et maintenant de plus en plus profond, de plus en plus agréable. En continuant à laisser le visage se détendre, la nuque...les épaules.

Et vous allez même imaginer qu'à la base de votre nuque, il y a à l'arrière, comme une petite porte que vous allez ouvrir, pour entrer à l'intérieur même de la colonne vertébrale, dans les cervicales.

On va prendre une sorte de grand ascenseur aux parois transparentes, à partir de cet endroit-là, pour remonter un peu plus haut, jusqu'à la salle des machines.

La salle des machines, c'est de cet endroit que sont commandées et dirigées toutes les fonctions de votre corps, parce que vous le savez bien, il y a tellement de mécanismes qui se font de manière complètement autonome, spontanée, inconsciente, comme le fait de respirer par exemple ou lorsque vous dormez automatiquement.

Certaines fonctions se ralentissent ou s'arrêtent. Alors, on va aller dans cette salle des commandes, pour faire quelques réglages, pour gagner en minceur bien sûr, si cela est juste et a du sens pour vous.

C'est si difficile d'imaginer cet ascenseur à la base des cervicales, faites juste comme si vous étiez à cet endroit-là, à ce moment même et que je vais compter de 1 jusqu'à 20 et qu'au chiffre 20, nous arriverons sur cet étage.

À cet étage, il y aura encore quelque chose à faire, avant d'entrer dans cette salle des machines, mais pour l'instant, nous allons nous diriger vers cette salle de contrôle, de votre merveilleux inconscient.

Alors, on va monter et d'ailleurs en montant, vous allez en profiter pour laisser les cervicales se relâcher, au passage de cet ascenseur transparent, peut être lumineux, comme s'il pouvait aussi apporter un peu de chaleur, un peu de relâchement au niveau des cervicales.

Plus je compte, plus ça avance, plus ça monte jusqu'à 20 et plus ça relâche la nuque, les épaules et c'est bon :

1, 2, 3, ce petit ascenseur qui monte.

4, 5 et ça fait du bien aux cervicales et aux épaules.

6, 7, en direction de cet étage.

8, qui va donner sur une salle.

9, la salle de contrôles.

10, 11 où se trouvent toutes les fonctions commandées par votre merveilleux inconscient.

12, 13, ça monte encore et on approche.

14, 15, trois quarts de ce voyage en vous.

16, presque arrivé sur le palier.

17, 18 et ça ralentit tranquillement.

19 en transe profonde et 20, les portes s'ouvrent sur un palier où se trouvent plusieurs portes dont une, qui se trouve face à vous.

Vous allez ouvrir cette porte, elle va donner sur une sorte de très grande salle, où se trouvent des milliers de boutons, de cadrans, de commandes, de leviers...

Parmi tous ces boutons, ces commandes, ces leviers, vous recherchez ceux qui commandent votre métabolisme, la capacité de votre corps à gagner en minceur, à mieux éliminer, à avoir une bonne digestion facile, souple.

Peut-être qu'il y a une sorte d'écrêteau, qui indique à quel endroit de cette pièce, de cet endroit, sont dirigées toutes ces fonctions physiologiques, organiques, psychologiques aussi, qui font que vous avez gagné en minceur.

J'aimerais que, lorsque vous arriverez à cet endroit, vous puissiez prendre le temps de regarder ce qui est là, toutes ces manettes, tous ces boutons, parce qu'il est probable que quelque chose ne fonctionne pas, peut-être que quelque chose est cassé, ou a du mal à tourner, ou à avancer, quelque chose qui bloque votre processus d'amincissement.

Vous allez agir comme un(e) technicien(ne), de sorte à réparer, vous avez tout ce qu'il faut à disposition, ça peut parfois juste de mettre un peu d'huile dans les rouages, ou régler une manette, un bouton, un levier pour que ça marche mieux, vous pouvez remplacer des pièces bien sûr.

Quand cela est fait, vous allez tester tout simplement à votre

manière. Faites confiance à votre inconscient, faites-vous confiance et vous testez si ça marche, s'il y encore quelques réglages à faire.

Quand vous aurez réalisé ces quelques réglages, vous chercherez en particulier dans cet endroit, les commandes qui traitent votre poids.

J'aimerais que vous recherchiez un cadran en particulier.

Il doit y avoir une aiguille avec une indication de votre poids, de sorte que vous regardiez le poids qui s'affiche actuellement, qui est votre poids actuel.

Et si ce poids, si cette aiguille n'est pas située sur une extrémité du cadran, laissez-la se placer d'un côté du cadran, à une extrémité indiquant votre poids actuel, là c'est très bien !

De la même manière, vous allez regarder les boutons qui permettent de régler ce poids, de sorte que vous puissiez gagner en minceur, en activant maintenant ce bouton, ce levier, ce qui peut commander votre poids, pour gagner de la minceur.

En activant cette commande, vous allez regarder très lentement l'aiguille descendre et il est très important que ce soit très lent.

L'aiguille va descendre après que vous ayez activé la commande à descendre et elle va simplement se fixer sur votre poids de santé, sur le poids idéal de santé.

Peut-être qu'elle n'est pas encore descendue ou qu'elle n'a pas fini de descendre, laissez faire, jusqu'à ce qu'elle se fixe sur le poids de santé et que vous allez regarder le poids qui est affiché.

À partir de maintenant, je demande à votre inconscient, d'activer tous les réglages qui ont été auparavant réalisés, pour atteindre le poids de santé qui s'affiche maintenant sur ce cadran et que chaque jour, les réglages vont peut-être s'affiner, pour aller vers ce poids de santé, de manière complètement autonome, sans même que vous ayez besoin d'y penser.

Vous pouvez mettre votre touche de conscience bien sûr, sur les actes de la vie quotidienne, sur votre manière de faire les choses, il y aura aussi tous ces réglages à votre service, pour vous maintenant.

Toutes ces suggestions s'incrusteront profondément dans votre esprit inconscient, pour qu'il les reproduise fidèlement, jour après jour, pour vous amener vers ce poids de santé idéal, voilà.

Les réglages étant réalisés, je vais vous demander de sortir de la

pièce, de sortir de cette salle de contrôles, pour vous retrouver à nouveau sur ce palier où il y a une autre porte, que vous allez ouvrir et qui donne sur un grand dressing avec un grand miroir.

C'est amusant parce que dans ce dressing, il y a certains de vos vêtements et en particulier ce vêtement que vous aimeriez tellement porter ; peut-être que c'est celui qui vous avez pu porter un jour, ou c'est peut-être un vêtement, que vous avez vu dans la vitrine d'un magasin, ou dans un catalogue, ou c'est peut-être simplement dans votre imagination, un vêtement en relation avec quelque chose que vous désirez vraiment.

J'aimerais que vous puissiez fixer ce vêtement, juste que vous contactiez à quel point votre désir est intense, de pouvoir enfiler à nouveau ce vêtement-là, de pouvoir avoir cette taille, ce poids, cette minceur et de continuer à gagner de la minceur en conséquence, parce que votre désir est très fort.

Puis, j'aimerais aussi, que vous vous regardiez dans ce miroir la distance qui est juste pour vous, mais vraiment tout à fait entre nous, vous pouvez tout à fait oser, regarder les formes de votre corps, de face, sur les côtés.

Souvenez-vous de ce chiffre, que vous avez vu dans la salle de contrôles, le chiffre de votre poids idéal.

Il est possible que rien qu'en y pensant, rien qu'en regardant à nouveau ce chiffre, vous puissiez voir votre corps qui se transforme dans ce miroir, un peu ou peut-être beaucoup, ou il se libère probablement de ces kilos émotionnels, qui n'ont plus raison d'exister aujourd'hui, avec tous ces processus de transformation en cours, à l'intérieur de vous-même ; si bien que vous pouvez presque voir cette forme bouger, changer, mincir peut-être comme de la graisse aussi qui fond.

En fait, vous allez sculpter votre corps maintenant, quand vous en avez envie, dans ce miroir, jusqu'à pouvoir enfiler ce vêtement que vous avez regardé tout à l'heure.

Laissez-vous apprécier, regarder, à quel point cette personne a tellement changée, a tellement progressée, a fait toutes les démarches, y compris celle-ci aujourd'hui, pour gagner en minceur et c'est bon d'avoir gagné ça et vous pouvez être fier de vous.

Vous êtes passé par beaucoup d'étapes pour arriver là et vraiment c'est une très belle expérience, une très bonne chose, que vous avez accomplie.

Je demande également à votre inconscient de poursuivre ce travail de minceur, de sorte que vous puissiez vraiment ressembler à cette



personne qui est là, dans ce miroir.

La personne que vous avez toujours voulu être, avec son poids de santé idéal, pleine de confiance en elle et portant les vêtements qu'elle désire porter.

À présent, vous allez pouvoir quitter cette pièce, partir de ce lieu, parce qu'il y a tellement d'autres expériences à vivre dans votre vie.

Vous allez même réutiliser cet ascenseur de verre transparent, il vous a permis de monter jusqu'à cet étage et vous allez vous laisser redescendre.

Au lieu de vous arrêter au niveau des cervicales, vous allez descendre tout en bas, tout le long de la colonne vertébrale.

Au passage de cet ascenseur, ça illumine toutes les vertèbres, les réaligne, les réchauffe agréablement ; ça réchauffe les muscles de part et d'autre dans votre dos.

Ça relâche les muscles autour des omoplates et ce jusqu'en bas, jusqu'aux lombaires, accentuant peut-être le contact de votre dos avec le support qui vous tient jusqu'en bas, jusque dans le sacrum, jusqu'au coccyx.

Le bassin se relâche, la taille, les fessiers et tout est profondément ancré, enraciné ; vous êtes calme, détendu et vous vous sentez merveilleusement bien.

Puis, je vais me taire un instant, alors que vous êtes profondément et complètement détendu dans cette transe, plus profonde à présent.

Pendant que je vais rester silencieux, votre inconscient va procéder aux derniers réglages nécessaires, pour gagner en minceur et ce, à partir de maintenant et jours après jours, semaines après semaines, pour gagner en minceur, jusqu'à votre poids de santé idéal.

Donc voilà, c'est bien !

Puis, vous allez pouvoir laisser se dissiper toutes ces images, simplement aussi pour vous rappeler, que vous êtes ici, aujourd'hui, dans cette réalité-là, en train d'expérimenter, de vivre cette séance.

Ma voix vous accompagne dans le présent, dans ce retour à votre vie quotidienne.

Puis, si vous avez encore des activités à accomplir après cette séance, vous allez vous laisser revenir vers l'état d'éveil, jusqu'à ce que vous puissiez commencer à bouger un peu, que vous puissiez

remettre de l'énergie au service de votre corps.

À chaque inspiration, ça va même venir dynamiser davantage, jusqu'à autoriser les petits mouvements des articulations, parce que ça fait du bien, c'est agréable et de plus en plus vers l'état d'éveil jusqu'à ce que ces mouvements se transforment en étirements, en bâillements, jusqu'à ce que vous puissiez laisser vos yeux s'ouvrir, reprendre contact avec la réalité de l'endroit où vous êtes installé.

Continuez à ressentir votre corps, qui est tellement plus relaxé, détendu à présent.

Laissez le corps s'éveiller, il a peut-être besoin de plus de temps ; offrez-lui ce temps d'éveil.

Voilà, très bien, comme ça.