

« Se préparer à un évènement »

Préparation mentale

Aujourd'hui, nous allons aborder un thème, qui est la préparation à un rendez-vous important ou une réunion, une échéance qui peut vous mettre dans un état intérieur agité, un état où vous vous racontez tout un tas de choses à propos de vous, à propos de la réunion, ou d'un interlocuteur ou interlocutrice.

C'est exactement ce que nous allons faire aujourd'hui.

Pour cela, je vous invite à vous installer dans cet endroit plutôt confortable.

Installez-vous.

L'objectif, c'est vraiment de muscler l'endroit de la confiance, de l'estime, d'abaisser le niveau de stress, de préparer et visualiser l'entretien et comment ça va se passer, se préparer à cela.

On aura déjà vraiment beaucoup travaillé quand on aurait fait tout ça.

Place à votre séance.

Installez-vous vraiment confortablement.

Voilà.

Respirez tranquillement.

Alors, on va ralentir.

On va vraiment ralentir le rythme aujourd'hui, pour cette séance qui est vraiment importante pour vous.

Dans cette séance on va pouvoir vraiment faire les réglages nécessaires pour, que toutes ces histoires que vous vous racontez à propos de cette échéance, qui ne sont donc pas des réalités.

Nous allons reprogrammer ce rendez-vous, cet entretien pour qu'il puisse se passer vraiment dans de très bonnes conditions.

C'est déjà peut-être intéressant, de prendre conscience que vous vous racontez certainement tout un tas de choses à propos de cette échéance, qui vont probablement se produire autrement, puisqu'à l'endroit où vous êtes, vous êtes dans le présent et vous n'êtes pas dans la projection, vous n'êtes pas dans le futur.

C'est vraiment impossible de savoir exactement, ce qui va se passer.

Alors, profitons pour vraiment connaître au moins ce que l'on sait en ce moment, ce qui se passe maintenant.

Ce qui se passe maintenant, c'est à l'endroit où votre corps est installé.

Vous pouvez garder les yeux ouverts encore un instant, ou les fermer.

C'est comme vous voulez.

Mais peut-être au moins avoir la perception de l'endroit où vous vous trouvez, que ce soit à travers la luminosité, que ce soit à travers les couleurs en ayant encore les yeux ouverts.

Ce sont peut-être tout simplement les sons qui vous entourent, qui vous permettent vraiment de rester pour l'instant relié à cet espace dans lequel vous êtes, aux bruits extérieurs et aux bruits intérieurs.

Peut-être que dans un moment, tout va vraiment se mettre à distance, simplement pour que vous puissiez apprécier le grand calme que cela peut vous inviter à expérimenter, de vous détendre,

ou de vous relaxer, pour ressentir cette détente, ou de vous détendre pour ressentir cette relaxation que cela procure de vous relaxer...

Voilà, continuez comme ça.

Laissez-vous vous déposer encore un peu plus.

Laissez-vous vous entraîner vraiment par cette expérience, qui peut vraiment être tellement confortable.

Plus rien n'a vraiment d'importance, indépendamment de ce que vous êtes en train de vivre, de ressentir.

Comme peut-être toutes ces sensations, qui déjà commencent à se déverser.

Ces sensations peuvent être vraiment extrêmement plaisantes, lorsque le conscient se laisse déjà un petit peu plus aller à la dérive, vous laissant profiter complètement de cette expérience tranquille, apaisante.

Ma voix vous accompagne dans cette expérience apaisante.

Vous savez que ma voix, vous pouvez tout à fait l'entendre, ou choisir de ne pas l'écouter, juste la laisser à la distance qui vous apparaît appropriée aujourd'hui.

Vous savez vraiment, que l'on peut entendre sans entendre et voir sans voir et sentir sans ressentir, toutes ces choses que ma voix propose aujourd'hui.

Le plus important, c'est que vous vous laissiez aller, que vous laissiez votre corps continuer à se relaxer, que vous laissiez tous les muscles se détendre, un par un, sachant bien que chaque muscle qui se relâche entraîne la détente des autres muscles tout autour.

Pour l'instant, c'est peut-être une sensation globale de relâchement.

Vous vous laissez glisser encore un peu.

Laissez-vous porter par le support qui est sous votre corps, jusqu'à ce que peut-être votre corps devienne un peu plus lourd ou même très lourd.

De vous laisser peser.

C'est comme si votre corps pouvait s'abandonner complètement à ce support confortable et agréable.

Comme si vous vous installiez sur le plus confortable des supports et d'imaginer que cela peut être un matelas de plumes extrêmement épais et moelleux ou des draps de soie, ou tout autre chose qui vous apparaît comme très confortable.

C'est tellement confortable que la seule chose importante, c'est vraiment de laisser peser votre corps lourd, très lourd, de plus en plus lourd.

Comme allégé de tracas, de souci, d'inconforts qui, eux, s'envolent sur des nuages soufflés par le vent, jusqu'à devenir un point à l'horizon et ne plus être.

Relâchez tout effort.

C'est bien.

Respirez d'une respiration confortable.

Sur chaque expiration, laissez encore un peu plus cette lourdeur s'approfondir.

Laissez là intégrer chaque muscle, chaque nerf, chaque cellule de sorte, à pouvoir laisser votre corps vraiment se reposer, se laisser se réparer.

Ce corps que vous ressentez peut-être là et déjà un peu ailleurs.

Laissez-vous augmenter vraiment cet état intérieur d'au moins dix fois à présent et puis même vingt fois maintenant.

Profondément, profondément relâché et lourd.

Aussi profondément que la profondeur de votre laisser-aller aujourd'hui.

Avant même que nous allions encore un peu plus loin dans cet endroit au milieu de nulle part, j'aimerais que nous profitions que votre conscience soit encore assez disponible, même si votre inconscient l'est de plus en plus, de mieux en mieux, pour vous laisser imaginer qu'autour de vous, vous tracez un cercle.

Peut-être un cercle que l'on peut tracer à la craie.

Un peu comme quand on était petit et qu'on trace quelque chose à la craie dans la cour de l'école.

Là au sol, autour de vous, vous êtes en train de tracer un cercle.

Il peut être à deux ou trois mètres du centre, je ne sais pas où vous vous trouvez.

Vous pouvez le faire plus grand, plus petit, comme c'est bon pour vous.

Ce cercle, il est fermé. Vraiment, tout le trait autour est complètement fermé.

Quand c'est fait, vous allez vous mettre au centre.

Regardez bien si vous êtes au centre.

Un petit tour circulaire peut-être aussi, pour voir ce qu'il y a autour, je ne sais pas vraiment, pour pouvoir regarder le paysage ou le décor.

Laissez les choses se faire d'elles-mêmes.

S'il n'y a rien, c'est ok aussi.

Toute expérience c'est juste une bonne expérience pour vous.

Si c'est difficile d'imaginer et de visualiser, faites comme si en ce moment, vous étiez au centre de ce cercle tracé à la craie.

Dans ce centre, vous êtes dans l'instant présent, en train de vivre l'expérience relaxante.

Songez un instant que, dès lors que vous faites un pas en dehors du centre pour aller vers le trait, eh bien, vous quittez le présent et bien sûr vous commencez à vous raconter tout un tas de scénarios.

Alors, songez un instant, que cette séance que vous êtes en train de réaliser, est parce que vous avez une échéance très proche, ou un peu lointaine.

En tout cas, qui n'est pas une échéance par définition de quelque chose qui appartient au présent.

Eh bien, il se passe tout un tas de phénomènes à l'intérieur de vous qui conduisent à laisser le mécanisme des pensées, se mettre en place, les sensations, les émotions.

J'aimerais que pour cette échéance, encore une fois que ce soit une réunion, que ce soit un rendez-vous, quelque chose d'important pour vous, une rencontre peut-être, laissez-vous sentir ce que cela fait pour vous maintenant, quand vous vous projetez dans la

situation.

Laissez venir toutes formes d'images, laissez venir toutes formes de sensations dans votre corps.

Vous êtes là avec moi aussi en ce moment, capable de regarder, de percevoir et de sentir tous ces phénomènes en toute sécurité.

Vous avez quitté le centre et vous êtes en train de vous balader ou de vous laisser complètement balader en périphéries autour de ce trait que vous avez tracé tout à l'heure à la craie.

En périphérie, on va retrouver différentes situations et différents phénomènes.

Le premier phénomène, il vient de votre critique intérieure.

Alors, laissez-vous aller d'un côté du cercle comme à un point cardinal.

Peut-être que c'est vraiment sur le trait ou juste un peu à côté, mais en tout cas loin du centre.

Laissez-vous sentir ce qui se passe à l'intérieur de vous-même, lorsque vous êtes en relation avec votre critique intérieure.

C'est celui qui se dit par exemple : « je ne suis pas capable » ou « je n'y arrive pas » ou « je ne suis pas performant », « je ne suis pas la bonne personne », ...

Laissez venir toutes ses formes de pensées, tout ce que le mental parfois, peut produire ou tout ce que cette partie de vous, en tout cas, est en train de raconter, lorsqu'elle s'imagine qu'elle va passer cet entretien, ce rendez-vous, cette échéance, cet événement important.

Sentez ce qui se passe à l'intérieur de vous-même. La sensation que cela produit.

Il est très important que vous compreniez, que vous entendiez, que tout ce que vous ressentez en ce moment, ce n'est pas la réalité de la situation.

Vous êtes juste à l'écoute de cette partie de vous, qui se projette dans ce rendez-vous.

Vous n'êtes pas cette partie-là, vous êtes bien plus que cela.

Vous êtes juste en train de sentir votre critique intérieur, ne peut pas être la réalité, parce que la seule réalité notable, c'est le présent.

J'aimerais maintenant, que vous retourniez au centre du cercle que vous avez tracé et vous entendez ma voix, c'est le présent.

Dans le présent, votre corps est tranquillement installé à l'endroit où il est.

Dans le présent, vous êtes en train de respirer.

Donnez-vous un peu d'air.

Laissez-vous soupirer, laissez-vous accueillir à nouveau à l'endroit où vous avez vos pieds ici et maintenant.

Relâchez, relâchez les tensions que cela a pu peut-être générer.

Expirez les tensions.

Détendez-vous à présent.

Tout va bien.

C'est le présent et vous êtes avec moi dans cet endroit du présent en plein milieu de ce cercle.

Voilà, c'est bien.

Dans l'une de vos mains, j'aimerais que vous fassiez comme si, vous mettiez tout ce que vous venez de vous raconter, de manière symbolique, de mettre dans la main toutes ces croyances, que vous n'êtes pas capables, que vous n'allez pas y arriver, que vous n'êtes pas compétent(e), que ça va mal se passer ...

Toutes ces choses que vous allez mettre dans l'une de vos mains.

Dans l'autre main, j'aimerais que, symboliquement aussi, vous mettiez des situations que vous avez réussi à accomplir, des rendez-vous qui se sont bien passés, des rendez-vous qui vous ont permis de progresser dans votre vie, des entretiens, des réunions, qui vraiment, ont été profitables pour vous, des choses qui se sont passées réellement dans votre vie.

Sentez à quel point les mains, peuvent rechercher une sorte d'équilibre, parce que dans le présent, vous pouvez à la fois accueillir ces parties de vous qui se racontent des histoires de manière critique sur vous-même et de l'autre côté, des choses qui ont pu se réaliser réellement.

Surtout, c'est bon de savoir que vous n'avez pas à choisir entre l'une ou l'autre des mains, entre l'une ou l'autre des parties.

Elles font partie de vous, tout simplement et vous pouvez respirer

avec ça.

Respirez avec ces différentes facettes de votre être.

Et puis, de l'autre côté, toujours dans ce monde-là, je vous invite vraiment, à aller à l'opposé de l'endroit où vous étiez du côté du critique.

Plutôt d'aller vraiment à un sens opposé, pour aller jusqu'à percevoir les projections que vous pouvez faire sur les autres.

Peut-être en l'occurrence, les autres ce sont les personnes qui vont être présents dans la réunion, c'est la personne qui va être en face de vous, pendant le rendez-vous, l'entretien, c'est peut-être un supérieur hiérarchique...

De ce côté de ce cercle, sur le trait ou vraiment proche du trait que vous avez tiré tout à l'heure, laissez venir ce que vous pourriez vous raconter, au sujet de l'autre ou des autres, lorsque vous imaginez ce rendez-vous, cette réunion, cet entretien.

Laissez venir toutes ces petites phrases qui peuvent vraiment s'accueillir.

Alors, c'est peut-être des petites phrases comme « de toute façon il ne m'aime pas, il ne m'apprécie pas », « il est beaucoup plus doué

et beaucoup plus intelligent que moi », ...

Ce sont peut-être des choses qui sont bien plus virulentes dans les mots.

En tout cas, ce sont toutes les étiquettes que vous pourrez facilement coller sur l'autre comme ça, toutes les projections.

Des projections, c'est quoi ?

Ce sont des choses qui ne parlent que de vous, de vos inquiétudes, de vos peurs, tout un tas de fantasmes, imaginaires, collés sur l'autre.

Ce sont ces étiquettes, ce sont ces projections qui sont en train peut-être là, en ce moment, de vous activer.

Peut-être qu'il y a des sensations corporelles, peut-être qu'il y a des émotions présentes à bord, lorsque vous êtes dans les situations que vous imaginez.

À nouveau, vous allez revenir au centre maintenant.

Je vous propose vraiment, de vous laisser revenir à l'endroit où vous avez vos pieds, dans la réalité, de vraiment vous laisser

revenir.

La seule chose qui existe vraiment, ce sont les sensations présentes ici et maintenant, alors que ma voix est toujours là, à vos côtés, même si parfois vous l'entendez un peu plus à distance, ou même vous n'entendez plus vraiment.

J'aimerais simplement, que vous vous laissiez revenir complètement dans cette réalité de ce qui est là, de comment est votre corps quand vous lui apportez un souffle de détente.

Voilà.

Peut-être que vous êtes encore dans la perception de l'endroit où vous êtes.

C'est la seule réalité qui existe.

Autour du « mandala », on va encore retrouver des choses en périphérie lorsque l'on quitte le présent.

Il y a bien évidemment tout le poids de votre histoire et peut-être tellement de situations, même lorsque vous étiez enfant, où vous auriez tellement aimé être beaucoup plus soutenu, ou valorisé, ou encore autre chose, où vous auriez simplement aimé qu'on vous

dise que c'était bien ce que vous faisiez, que vous étiez quelqu'un de bien.

Alors, il y a bien sûr tout l'héritage de notre structure familiale, de nos parents, des grands-parents, puis aussi tous les adultes qui étaient là à ce moment-là, des enseignants, peut-être des animateurs dans des clubs, toutes ces personnes qui ont fait partie de votre vie.

Peut-être que vous auriez aimé, qu'ils vous encouragent davantage.

Pour certains d'entre nous, il y a même des blessures très profondes parce qu'au contraire vous avez été écrasé, vous avez été humilié et vous avez vraiment fait comme vous avez pu, avec les moyens que vous aviez sur le moment et ça a créé tellement de croyances.

Des croyances, par définition, ce mot veut dire que ce ne sont pas des vérités, mais que vous avez fini par croire que c'était vrai.

Alors tout ça appartient au passé, en périphérie de l'être.

J'aimerais que vous laissiez vraiment tout ça en périphérie et que vous reveniez au présent, que vous fassiez de manière tout à fait imaginaire, quelques pas pour revenir au centre de ce cercle.

Vous pouvez vous relaxer à présent, parce que c'est le présent, c'est la seule réalité qui compte.

C'est la seule chose palpable.

Détendez-vous, relaxez-vous à nouveau si vous sentez les zones de tensions qui se sont invitées, quand vous vous êtes installé en périphérie.

À nouveau, mettez-y de la conscience, mettez-y du souffle, profitez de vos expirations pour relâcher ces zones tendues.

C'est bien.

Puis bien sûr puisqu'il y a le passé en périphérie, il y a aussi le futur de l'autre côté, toujours près du cercle, près du trait que vous avez tiré tout à l'heure et toutes ces projections dans le futur, sont parfois extrêmement anxiogènes.

Par définition, le futur est anxiogène.

Pour l'instant, restez vraiment au centre et relaxez-vous.

Laissez-vous récupérer un peu.

De manière consciente, ou peut-être avec l'aide de votre inconscient, j'aimerais vraiment que vous intégriez profondément dans vos structures, le fait que la seule chose qui compte, c'est le présent.

Vous laissez à distance tous le reste, ce ne sont pas des réalités toutes ces choses, que vous vous racontez dans le critique intérieur, toutes ces projections, qui sont réalisées sur les autres.

Tout ce que vous avez vécu ont été jusqu'à cet instant, des réalités, mais aujourd'hui, dans le présent, là où vous avez vos pieds, ce n'est plus la réalité.

C'est ici maintenant que vous êtes.

Vous allez laisser votre corps se relaxer un peu plus, laissez les membres inférieurs se relâcher davantage, les cuisses, les genoux, les mollets, les pieds.

Relâchez tout.

Et si vous êtes sorti d'un état de transe hypnotique, laissez-vous glisser à nouveau dans une transe encore un peu plus profonde.

Laissez aussi tous les muscles du haut du corps se relâcher, les

bras, les avant-bras, les mains, le dos et tout l'avant du corps.

Relâchez votre visage, détendu lisse, infiniment paisible.

Tout se détend un peu plus et laissez-vous plonger profondément à l'intérieur de vous-même.

Laissez-vous glisser jusqu'à imaginer aussi, que vous allez descendre un escalier composé de dix marches, qui mène vers cet endroit où se contrôlent toutes les fonctions de votre être corporel, émotionnel, cognitif, énergétique.

Un escalier qui va vous emmener directement vers la salle des commandes.

Dix, laissez-vous descendre cet escalier ; Neuf ; Huit, ça descend encore ; Sept ; Six ; Cinq, de plus en plus bas, de plus en plus relaxé ; Quatre, de plus en plus détendu ; Trois, descendre encore ; Deux ; Un, c'est le bas de l'escalier.

Vous êtes totalement et complètement relâché à présent.

Laissez-vous guider par ma voix, si c'est votre mode de fonctionnement, ou laissez faire tout simplement, parce que votre inconscient est maintenant très disponible à toute forme de

suggestions que vous allez entendre.

C'est comme entendre par exemple maintenant, que au bas de l'escalier, vous apercevez une porte.

C'est cette porte qui donne sur la salle de contrôle de toute cette grande machinerie qui est votre être.

Déjà, de manière inconsciente, vous savez qu'il y a des choses qui se commandent spontanément, comme votre respiration par exemple, ou le battement de votre cœur, votre pression artérielle, spontanément, inconsciemment.

J'aimerais que vous ouvriez cette porte, pour rentrer dans cette salle des machines qui commande tout ça, parce que nous allons faire un certain nombre de réglages pour vous, pour rendre ce rendez-vous, cet entretien ou cette réunion facile, parfaitement agréable, en vous sentant plein, (pleine) de confiance en vous-mêmes.

Quand vous êtes derrière cette porte, laissez-vous regarder à quoi ressemble pour vous cette salle, qui peut être assez vaste.

Il peut y avoir plein d'ordinateurs, d'armoires électriques, de cadrans, de boutons, de leviers.

Vous allez commencer par chercher dans cette salle, l'endroit où se gère tout le stress ressenti, lorsque vous imaginez cette réunion, ce rendez-vous.

Vous allez regarder une sorte de cadran, un peu comme un contour de voitures finalement, où le contour serait vraiment dans la zone rouge.

C'est le symbole que vraiment, votre stress est d'une intensité importante.

C'est ce stress qui génère toutes ses pensées dérangeantes, toutes ses sensations inconfortables.

Vous allez également chercher ce bouton, ou cette manette, ce levier, qui gère l'intensité de votre stress, lorsque vous vous imaginez dans cette échéance importante pour vous.

Vous allez activer ce bouton, ce levier, de sorte à faire descendre l'aiguille qui était en zone rouge.

Il faut que ce soit assez lent, c'est important.

Et vous regardez l'aiguille descendre lentement.

Le stress diminue. Les pensées dérangeantes diminuent. L'intensité du stress sur votre corps diminue, de plus en plus, de mieux en mieux, à mesure que l'aiguille descend.

Elle va aller jusqu'à se positionner dans une zone, peut-être marquée d'une couleur verte.

Ça peut être zéro et ça peut être même, une toute petite intensité de stress, qui est tout à fait acceptable, en zone verte, complètement à l'opposé de l'endroit où l'aiguille a été tout à l'heure.

Votre inconscient enregistre maintenant, cette nouvelle donnée dans la salle des contrôles.

À partir de maintenant, le stress, quand vous vous projetez dans cette réunion, ou même lorsque la réunion ou le rendez-vous, l'échéance va arriver, vous serez dans cette zone de stress de coloris vert, proche de zéro.

Maintenant, c'est enregistré profondément et totalement dans ces zones de votre inconscient, dans cette salle des machines.

C'est bien.

Respirez un peu tranquillement.

Profitez de cette sensation de stress, lorsqu'elle est très proche de zéro.

Qu'est-ce que ça fait pour vous maintenant, intérieurement avec cette nouvelle donnée ?

Et puis, vous allez chercher dans la salle, un autre endroit qui gère votre confiance en vous-même.

Confiance en vos capacités à réussir, à être performant pendant ce rendez-vous, pendant cette réunion.

De la même manière, vous allez pouvoir observer le cadran, qui indique l'intensité de confiance.

Là, à l'inverse de tout à l'heure, vous allez laisser l'aiguille vraiment proche de zéro, en tout cas au niveau le plus bas.

C'est synonyme que vous avez une approche et un regard sur vous-même, plutôt inconfortable, lorsque vous vous projetez dans cette échéance, vous êtes plutôt du côté du critique en ce qui concerne vos capacités.

Cherchez aussi le bouton, le levier, la commande qui gère la confiance en vous-même et vous l'activez.

Vous allez regarder l'aiguille de confiance en vous, monter, monter encore un peu plus, jusqu'à ce que l'aiguille de confiance se positionne à 100% de confiance.

Il faut que ce soit lent aussi, lent.

Et ça monte encore. Laissez-faire ça déjà.

Je vais vous proposer tout simplement de sortir de la salle des commandes, de repasser par la porte.

Juste derrière la porte, vous n'aviez peut-être pas vu tout à l'heure, il y a un miroir, un peu comme cet objet dans ce hall, dans cette petite pièce ou cet espace, avant que vous ne soyez rentré tout à l'heure dans la salle des commandes, un grand miroir.

J'aimerais que vous observiez ce miroir, parce qu'il va vous faire avancer de quelques jours dans le temps.

Dans ce miroir, vous allez aussi vous voir bien évidemment. Vous allez voir aussi, tout autour de vous, comme un bouclier protecteur, comme une sorte de dôme tout autour de vous.

C'est peut-être quelque chose de très subtile, de très éthérée comme une fine membrane.

Je ne sais pas si c'est quelque chose de colorée.

Si vous avez envie de mettre une couleur, choisissez plutôt une couleur bleue par exemple.

Mais, si c'est autre chose qui se présente auquel vous êtes davantage habitué, gardez ça comme ça.

C'est un dôme protecteur, comme une énergie protectrice tout autour de vous à présent.

Lorsque vous regardez le miroir et que vous pouvez vous voir ainsi avancé de quelques jours dans le temps très proche, même peut-être à quelques minutes de votre rendez-vous, ou de votre réunion, vous êtes en train de vous regarder avec cette bulle protectrice, tout autour de vous.

C'est très important, parce qu'elle va absorber toutes les énergies négatives qui peuvent émaner de vous, mais qui peuvent émaner des autres, ne serait-ce que par le lieu dans lequel vous allez vous trouver et que vous êtes en train de vous projeter maintenant, dans ce miroir magique.

Laissez-vous vous regarder avec cette bulle protectrice, autour de vous de l'endroit peut-être que vous connaissez très bien, vous

allez simplement laisser votre inconscient dresser le décor.

Vous êtes en train de respirer de manière très calme et tranquille, tout va bien, parce qu'à ce moment-là dans l'écran, c'est juste le présent de votre imaginaire, en train de vous visualiser très simplement, avec cette bulle protectrice et avec le même calme, peut-être que celui que vous ressentez dans le présent, là où votre corps qui est devant le miroir, peut ressentir.

C'est peut-être amusant, ou très étonnant, de voir que vous pouvez être à plusieurs endroits à la fois et tout va bien.

Votre corps est profondément relâché.

Si vous ressentez la moindre tension, mettez-y du souffle, mettez-y de la conscience.

Laissez votre dôme protecteur aussi, venir caresser la tension, venir l'apaiser.

Avancez encore un peu, jusqu'à aller à la rencontre de votre interlocuteur, interlocutrice.

Peut-être qu'il y a d'autres personnes.

Laissez ce film avancer, tout va bien.

Tout est profondément relaxé, détendu.

Tout se passe merveilleusement bien, parce que, il y a votre estime de vous, votre confiance, qui est vraiment au sommet.

Et vous êtes complètement en train de réussir ce pour quoi vous êtes là, dans cette échéance, dans cet événement.

Peut-être que vous pouvez même, vous sentir souriant, (souriante), plein(e) de confiance, qui se répand dans le corps et à l'intérieur de cette bulle.

Peut-être même d'ailleurs, que les interlocuteurs, ou le seul interlocuteur en face, est un peu surpris de vous sentir et de vous voir comme ça.

Ce dôme de lumière, ce dôme subtil qui n'est pas forcément visible au regard par l'autre, est vraiment perceptible avec peut-être même un peu d'incompréhension en face.

Mais vous vous sentez fort, forte, protégé à l'intérieur de ce dôme.

S'il y a la moindre énergie négative, peut-être par une attitude, ou par des mots, ou par le lieu tout simplement qui n'est pas toujours agréable, laissez-les être absorbé complètement par le dôme.

Jamais en aucun moment, ça va venir vous atteindre, alors que vous êtes bien au centre du dôme.

Peut-être que le centre du dôme, va vous rappeler quelque chose spontanément, inconsciemment d'être au centre, au centre du mandala, au centre de l'être.

Tout va très bien.

Peut-être même, amenez-vous à prendre un peu de plaisir, à faire ce que vous êtes en train de faire.

Et vous allez laisser se dérouler le film, jusqu'à ce que l'entretien se termine, ou la réunion.

Vous saluez votre interlocuteur ou les interlocuteurs et vous quittez ces endroits.

Vous quittez ces endroits et vous vous laissez retraverser le miroir pour vous retrouver de l'autre côté du miroir.

C'était tout à l'heure devant la porte de la salle des contrôles.

Avant que nous terminions cette séance, j'aimerais vraiment vous proposer quelques minutes de repos, de tranquillité.

Toujours dans le lieu où vous vous trouvez, il y a une espèce de petit palier comme ça en bas de l'escalier et là où il y a la porte, là où il y a le miroir, il y a aussi quelque chose d'extrêmement confortable, une sorte de hamac comme vous aimez bien.

Et vous allez vous installer dedans et vous allez vous y reposer à présent.

J'aimerais, que vous laissiez augmenter l'état agréable de détente d'au moins de dix fois encore maintenant.

Reposez-vous.

Reposez-vous complètement.

Encore quelques instants, quelques minutes de repos, pour récupérer de toutes ces expériences.

Vous allez à présent vous laisser remonter cet escalier de dix marches et au sommet de l'escalier, vous allez retrouver la

perception de votre corps à l'endroit où vous l'avez installé.

À chaque marche remontée, vous allez vraiment vous sentir de plus en plus éveillé, de plus en plus présent à votre environnement, sans presser, tout le temps dont vous allez avoir besoin.

Même quand vous serez en haut de l'escalier, vous pourrez encore prendre du temps.

Mettez-vous maintenant au pied de l'escalier, en sortant de votre hamac où vous étiez installé.

Au pied de l'escalier qui monte dix marches et on va remonter ensemble.

Un, une marche remontée ;

Deux, deuxième marche remontée, commençons peut-être simplement à sentir que vous êtes déjà en train de revenir un peu ;

Trois, retrouvons un peu la perception de votre corps qui est installé sur le support ;

Trois, un peu plus présent encore ;

Quatre, peut-être déjà, que les bruits autour de vous, sont un peu plus perceptibles et ma voix vous accompagne vers le présent ;

Cinq, votre corps est confortablement installé à l'endroit où il s'est déposé tout à l'heure et déjà, vous pouvez retrouver les contours de votre corps et la perception de celui-ci, avec toutes formes de sensations qui peuvent à nouveau se manifester à vous ;

Six, cette sixième marche remontée, va aussi vous permettre de vous rappeler qu'il y a autour de vous de la vie, le monde qui tourne avec lequel vous allez vous relier de manière confortable, tout en restant bien présent à vous-même ;

Sept, de plus en plus éveillé et peut-être comme si vous sortiez d'une sieste très confortable, extrêmement reposé, détendu, tellement relaxé ;

Huit, prêt, (prête) à poursuivre peut-être l'activité que vous étiez en train de faire ;

Neuf, neuvième marche remontée, il en reste juste une.

À cette dixième marche, vous serez éveillé.

Pour l'instant, vous êtes encore en train de faire cette démarche, ce retour vers le présent, où les mouvements peuvent aussi vraiment se mettre en place.

Vous pouvez commencer à dynamiser votre souffle, pour retrouver l'énergie.

Dix, éveillez-vous maintenant avec toute la justesse nécessaire, peut-être que c'est déjà fait, ou peut-être allez-vous avoir besoin d'encore un peu de temps.

Laissez-vous du coup, le temps nécessaire jusqu'à ce que vous soyez complètement éveillé à présent, ici et maintenant à l'endroit où vous êtes.

Et puis, vous allez bien sûr reprendre le cours de votre histoire de la vie. Je souhaite de belle réussite dans vos projets.