

« Se réaliser pleinement »

Développement personnel

Je vous propose de vous installer confortablement et de fermer les yeux.

Restez à l'écoute de ma voix et de mes suggestions.

Se réaliser, c'est s'épanouir, donner un sens à sa vie, c'est trouver sa voie, son chemin, sa mission de vie.

Cette séance va vous permettre de trouver votre chemin, pour vous réaliser pleinement, pour entrer en résonance avec vous-même, car vous avez les clés pour vous réaliser pleinement et orienter votre vie.

Inspirez et expirez, prenez conscience que lorsque vous inspirez, vous nourrissez les milliards de milliards de cellules qui composent votre organisme : les cellules de vos os, de vos muscles, de vos tissus, de vos organes, de votre peau, ...

Et lorsque vous expirez, c'est comme si vous chassiez de vous, très loin de vous, tout ce qui n'est pas actuellement agréable ou confortable.

Vous êtes agréablement installé à l'écoute de ma voix, de cette musique, vous êtes bien.

Votre respiration s'ajuste et devient plus abdominale et vous pouvez même visualiser l'air qui entre et qui sort de vos poumons, de vos narines.

Mais aussi, imaginez que lorsque vous inspirez, vous aspirez de l'air d'une certaine couleur, d'une certaine douceur, d'une certaine bienveillance et ceci vous apporte détente et légèreté.

Alors, cet air se diffuse dans votre organisme, vos organes, vos cellules, comme si vous coloriez tout votre corps, de la couleur qui vous semble la plus douce et la plus agréable.

Mais lorsque vous expirez, vous insufflez également cette couleur dans vos muscles qui s'apaisent et se détendent, à votre rythme consciemment mais peut-être aussi inconsciemment.

Les muscles de votre crâne, de votre visage puis de votre cou s'apaisent ; ainsi que les muscles de vos cervicales, puis ceux de

vos épaules et de vos bras tout à fait détendus, relâchés.

Alors que les muscles de vos avant-bras, de vos poignets puis de vos mains se détendent, se relâchent davantage.

Lors de chaque expiration, les muscles de votre thorax et de votre abdomen se détendent.

Et votre abdomen se creuse agréablement, vous êtes bien apaisé, alors que les muscles de votre dos se détendent, se relâchent.

Tous les muscles de votre colonne vertébrale, cet arbre de vie, s'apaisent et s'allègent.

Puis, ceux de votre abdomen se détendent confortablement, ainsi que les muscles de vos cuisses, de vos jambes, de vos chevilles et vos pieds tout à fait détendus, relâchés.

Peut-être, sentez-vous une légèreté douce, agréable, aussi légère que si vous étiez porté par une plume.

Ressentez, visualisez, vous vous relaxez à votre rythme, vous pouvez même ressentir que votre respiration est maintenant plus régulière, plus lente mais agréable.

Et, vous n'êtes pas encore de moins en plus profondément détendu, relâchez-vous, apaisez-vous, pendant que votre corps et votre esprit continuent de se détendre, vous êtes à l'écoute de mes suggestions et vos muscles se détendent paisiblement.

C'est peut-être comme si vous vous endormiez tranquillement, comme lorsque vous faites une sieste quand vous en avez grandement besoin ; peut-être, retrouvez-vous toutes ces douces sensations.

Parfois, vous vous promeniez inconsciemment dans certaines parties de votre corps, parfois, sur ma voix, (sur la musique), simplement laissez-faire et laissez le calme s'installer en vous.

Maintenant que votre corps et votre esprit sont calmes et détendus, votre inconscient fort et puissant est en éveil.

Et celui-ci vous permet maintenant, d'imaginer deux chemins qui sont là devant vous : un chemin est situé sur votre gauche et le second sur votre droite.

Ce sont vos chemins de vie, sur lesquels vous allez vous promener pour évaluer dans lequel des deux, se trouve votre mission de vie.

Alors, chaque chemin correspond à une situation précise et/ou à des questions que vous vous posez et que vous souhaitez éclaircir afin de vous réaliser pleinement.

Je vous propose de vous approcher du premier chemin situé sur votre gauche et de le découvrir.

Le découvrir, cela signifie que vous devez y associer une situation précise que vous vouliez évaluer, avec des émotions, des ressentis et tous les détails s'y rapportant.

Alors, découvrez ce chemin et promenez-vous-y, ressentez dans chacune de vos cellules, ce que ce chemin de vie vous procure : peut-être un mal être, des doutes, une angoisse, ou au contraire, de la satisfaction et un épanouissement, une joie...

Ce sont des questions que vous devez maintenant vous poser.

Sur ce chemin, vous pouvez peut-être apercevoir des images fixes ou des séquences vidéo, vous êtes là pour évaluer et déterminer si, oui ou non, ce chemin est VOTRE chemin de vie.

Pour ce faire, je vous laisse quelques instants pour le déterminer.

Très bien.

Vous avez probablement obtenu une réponse et je vous propose maintenant de quitter ce premier chemin, alors que vous restez dans un état confortable et détendu.

Vous pouvez revenir au point de départ et de découvrir maintenant le deuxième chemin, situé sur votre droite.

Alors, approchez-vous de ce deuxième chemin et découvrez-le maintenant.

Et comme tout à l'heure, associez à ce chemin, une situation précise, que vous souhaitez évaluer avec toujours les émotions, les ressentis et les détails qui s'y rapportent.

Vous ressentez dans chacune de vos cellules, ce que ce chemin de vie vous procure : mal être, doute, angoisse ou au contraire, satisfaction, épanouissement, joie, bonheur, mission de vie, ...

Et comme tout à l'heure, ce sont peut-être des images ou des séquences vidéo animées, comme un film qui défile sur votre écran intérieur.

Évaluez et déterminez, si oui ou non, ce second chemin est VOTRE chemin de vie, ressentez-le au fond de vous-même et soyez à l'écoute de vos sensations.

Peut-être y a-t-il des personnes, des animaux, des amis, des membres de votre famille, des biens, ... Ressentez, évaluez. ...

Je vous propose maintenant, de quitter ce second chemin pour revenir au point de départ, celui sur lequel vous aviez ces deux chemins devant vous : l'un situé sur votre gauche et l'autre sur votre droite.

Peut-être, avez-vous obtenu des réponses...

Lequel de ces chemins est votre chemin de vie ?

Quelle est votre mission de vie ?

Celle qui vous permet de vous épanouir, qui donne un véritable sens à votre vie, quelle est votre voie ?

Qu'est-ce qui vous permet de vous réaliser pleinement ?

Peut-être, cet exercice vous a-t-il permis de prendre une ou plusieurs décisions.

Sachez que la décision précède l'action, la décision permet de matérialiser une action dans l'univers, une action que vous allez mener et qui va aboutir, ceci vous permettant d'atteindre un but

pour vous réaliser.

Tout à l'heure à votre réveil, vous garderez en tête toutes les réponses, que cet exercice vous a offert, toutes ces réponses qui, en réalité étaient déjà en vous, mais que vous avez su maintenant, prendre en considération.

Bravo, et pour cela, félicitez-vous.

Souvenez-vous que vous êtes le maître de votre vie, de vos décisions, de vos choix, de vos actions et vous avez les capacités de vous réaliser pleinement.

Je vais compter jusqu'à cinq et à cinq en prenant tout votre temps, vous allez pouvoir revenir à vous, dans l'ici et le maintenant et peut-être avec l'opportunité de mobiliser vos ressources pour vous réaliser pleinement :

Un, vous adoptez maintenant une respiration normale, une respiration naturelle, vitalisante.

Deux, vous ressentez les points d'appui de votre corps, là où vous êtes installé,

Trois, vous commencez tranquillement à revenir à vous, vous pouvez bouger vos mains, vos doigts, vos pieds, reprendre contact avec votre corps,

Quatre, vous percevez la lumière de cette pièce qui traverse vos paupières, et déjà, ces dernières commencent à s'ouvrir,

Cinq, sur une grande inspiration, vous pouvez ouvrir vos yeux, revenir à vous ici et maintenant, bonjour et bienvenue dans l'ici et maintenant.