

« Volez comme un oiseau »

Lâcher prise, développement personnel

Installez-vous et fermez paisiblement vos yeux.

« Voler comme un oiseau », c'est l'un des plus grands rêves, peut-être un peu fou de l'homme, mais c'est comme ça.

Pour ce voyage magique, atypique et surprenant. Je vous propose de vous installer confortablement, le plus confortablement possible pour vivre et ressentir le mieux possible ce voyage exceptionnel.

Ne vous détendez pas ... Pas tout de suite.

Adoptez une respiration douce, agréable et détendante.

Chaque expiration est pour vous comme « libératrice », chaque expiration vous apaise et vous détend.

Votre conscient et votre inconscient s'unissent pour absorber pleinement et durablement chaque suggestion que j'émet maintenant.

Voulez-vous vivre une expérience extraordinaire dans laquelle vous serez munis de pouvoir vous permettant de vous élever ?

Voulez-vous prendre de la hauteur ? Beaucoup de hauteur si vous le souhaitez.

Voulez-vous voyager au-dessus de tout et de tout le monde ?

Si vous avez répondu « oui » à ces questions, bienvenue ... car vous allez vivre tout cela.

Peut-être que quand vous dormez, vous avez déjà rêvé de voler comme un oiseau et de vous sentir libre d'aller et de venir où vous souhaitez, comme jamais vous n'avez exploré un tel sentiment auparavant.

Eh bien, bonne nouvelle. C'est ce que vous allez vivre, ressentir et découvrir.

Pour commencer, mobiliser les pouvoirs de votre imagination et demandez-vous comment vous voleriez si vous en aviez le pouvoir.

Voleriez-vous comme un oiseau ?

Ou comme si vous enfileriez son costume ?

Voleriez-vous plutôt comme un humain avec des ailes ?

Voleriez-vous comme une personne ayant des pieds magiques qui vous propulsent vers le ciel ?

Voleriez-vous par tout autre moyen ou toute autre technique ?

Comment procéderiez-vous ?

Nous allons appeler votre solution pour voler « votre moyen ».

Savez-vous que votre imagination demeure dans l'hémisphère cérébral droit de votre cerveau ? Et que cet hémisphère représente 85 à 95 % de votre activité neurologique ?

Ainsi, cet inconscient est fort et puissant car il vous permet de vivre des expériences intérieures. Ces expériences peuvent à la fois être virtuelles et réelles. Elles sont magiques, surprenantes et toujours en totale maîtrise et sécurisées.

Aussi, c'est bon de laisser à l'inconscient le temps nécessaire pour faire ce travail.

...

Laissez faire encore un peu quelques instants en respirant paisiblement, comme ça, c'est bien.

...

Etes-vous maintenant prêt à vivre cette expérience de « haut vol » ?

Alors, c'est parti ...

Pour commencer, imaginez-vous dans une jolie prairie dans laquelle vous vous sentez bien et détendu.

Tout autour de cette prairie, il y a des arbres, l'herbe est également verte. Il y a peut-être des animaux, peut-être pas. Tout est finalement à l'état de nature.

Il y a tout ce que vous pouvez voir, observer et sentir ... les odeurs de cette belle et puissante nature.

Puis, tout au-dessus de vous, il y a le soleil. Ce dernier dégage une puissante luminosité et une certaine chaleur que vous pouvez ressentir sur votre peau, votre visage, votre cou, peut-être même vos épaules.

De plus, vous pouvez constater qu'il y a quelques nuages, probablement blancs, au-dessus de vous. Ils sont rebondis voire dispersés. Et un magnifique ciel bleu aux couleurs harmonieuses, envoûtantes, qui se nourrit grâce à la luminosité du soleil.

Ici, là, vous disposez de votre « moyen » pour voler. Par la suite, avec seulement une toute petite impulsion, vous remarquerez qu'une légère activation de ce moyen vous permet de vous élever de deux mètres.

Allez-y, testez ...

Utilisez seulement ce moyen un tout petit peu et vous constatez que vous vous élevez de deux mètres seulement.

« La prairie », c'est l'endroit où vous êtes. Peut-être que vous la connaissez, ou peut être pas encore ...

Personnellement, j'ai choisi un endroit que je connais, que j'aime. Dans cet endroit, je me sens particulièrement bien et en sécurité.

Je vais maintenant compter jusqu'à trois et au chiffre trois, vous allez pouvoir vous envoler.

Vous êtes détendu, relâché. Vous êtes impatient de vivre cette

extraordinaire expérience.

Le moyen pour y parvenir, le moyen pour vous envoler commence à s'activer au chiffre 3.

Vous vous envolez : deux mètres ... trois mètres ...

... Pour aller plus haut ...

De plus en plus haut.

Vous vous envolez et vous dominez largement maintenant cette prairie, à tel point que vous pouvez apercevoir la cime de ses arbres.

Envolez-vous et prenez de la hauteur.

Prenez simplement le temps, durant quelques instants, d'observer tout ce qui se passe tout en dessous de vous.

Tout ce qui est au sol, sur terre, est devenu de plus en plus petit et imprécis car vous vous envolez davantage. Et vous êtes bien, sécurisé, dans un état de grande, de totale liberté.

Il y a quelques secondes, vous étiez sur terre. Et maintenant, vous

êtes dans les airs, tel un oiseau volant, s'envolant en totale liberté dans un état de totale sérénité.

Vol au-dessus d'une prairie,

D'une forêt peut-être ...

D'une montagne,

Ou dans n'importe quel autre paysage, n'importe quel autre décor.

Et puis, vous êtes libre de voler où vous voulez.

Ajustez votre vitesse.

L'altitude aussi ...

Vous prenez de la hauteur si vous le souhaitez.

Vous vous élancez à la force de votre simple volonté tout en activant votre moyen. Vous pouvez percer les nuages et pourquoi ne pas imaginer de vous poser sur l'un d'entre eux.

Ainsi, dans l'imaginaire tout est possible et vous faites comme bon vous semble.

Je vous rappelle que vous êtes totalement libre dans cet univers de

possibilités. Votre univers de possibilités.

Vous volez de vos propres ailes et vous pouvez trouver là-haut que vous n'avez pas encore trouvée là-bas.

... Et tout cela peut vous permettre, à certains moments, de vous mettre en pause comme une mise en veille ou une mise en « stand by ».

Ce sentiment est très paradoxal. Plus vous vous élevez plus vous prenez de la hauteur et de la distance. Plus vous lâchez prise et plus ce qui n'est pas nécessaire ... s'estompe et ... s'atténue.

Vous êtes bien, profitez bien de ce voyage, de cet envol.

Les doutes se dissipent, la sérénité s'amplifie.

Vous ressentez la température ambiante, peut-être un peu plus chaude car vous vous rapprochez du soleil.

Puis, vous ressentez aussi ce vent qui vient vous caresser. Vous ressentez sa température apaisante et rafraîchissante.

... Relaxante ...

Tout est agréable pour vous.

Vous disposez pleinement de la puissance de votre imaginaire et de votre moyen pour voyager là où vous le souhaitez.

Prenez quelques instants pour en profiter (en musique).

...

C'est un peu comme si le temps s'arrêtait finalement. Cela vous permet de prendre du temps pour vous. Vous avez tant besoin de ce temps tant attendu.

Profitez ...

...

Prenez de la hauteur, de l'altitude.

Et profitez !

...

Sachez qu'à tout moment, vous pourrez retrouver ces sensations.

Repartir ici, là ou là-haut.

Vous posez quand vous le souhaitez.

Vous reposer si nécessaire, là-haut.

Voyager à votre guise et simplement prendre le temps.

...

A présent, je vais vous guider et vous accompagner pour vous permettre de revenir sur terre ... tranquillement.

Et pour cela, je vais compter jusqu'à cinq.

Au chiffre cinq seulement, vous pourrez revenir à vous tranquillement et progressivement tandis que là, vous continuez à voyager.

UN : Vous savez que ce voyage en l'air a été bénéfique pour vous et que vous pouvez y retourner quand vous le souhaitez, en totale liberté.

Tranquillement, vous commencez à perdre de l'altitude à vous rapprocher sereinement en totale sécurité de la terre.

DEUX : Votre respiration est toujours calme, agréable.

Vous continuez à profiter de ce moment de bonheur.

Vous voyez la terre, la prairie et ces détails qui se précisent.

Vous vous y approchez.

Là, vous n'êtes pas très loin de la cime des arbres.

Vous anticipez votre atterrissage et déjà commencez à réduire votre vitesse.

Le sol s'approche et vous vous approchez ainsi de la terre.

TROIS : Vous vous posez tranquillement et vous vous atterrissez d'une façon la plus délicate possible.

Dans l'instant présent, l'ici et le maintenant, vous ressentez les points d'appui de votre corps là où vous êtes présentement installés.

Mentalement petit à petit, vous quittez ce merveilleux paysage.

Cette belle prairie dans laquelle vous pourrez revenir quand vous le

souhaitez.

QUATRE : Vous percevez la lumière, de la pièce dans laquelle vous êtes qui traverse vos paupières.

Vous commencez maintenant à bouger vos mains, vos doigts, vos pieds.

CINQ : Revenez à vous dans l'ici et le maintenant et sur une grande inspiration, vous ouvrez maintenant vos yeux.