

Protocole n° 9

Vidéo d'explications et démonstrations :

<https://vimeo.com/799413413/edbf1e42d3>

>> Induction

Pour commencer ... ferme tes yeux et ... commence à t'installer confortablement ... le plus confortablement possible ... afin de trouver ... la meilleure position possible ... pour détendre tout ton corps.

C'est à dire ... que tu vas trouver la meilleure position ... au monde ... qui va te permettre de relâcher ... absolument ... tous les muscles ... et aussi tous les membres de ton corps.

Et plus tu vas t'installer ... changer de position ... plus cela va instantanément ... te plonger ... dans un état de tranquillité ... de calme absolu ... et de détente profonde.

Tu peux aussi ... pendant ce temps ... prêter attention aux différentes sensations ... particulières ... qui vont se manifester

... maintenant ... et pendant tout ce temps ... où je vais te parler ... il y en aura plusieurs ... que tu sentiras ... et ce sera le signe ... que tu es en train de ... te détendre parfaitement ... et complètement ... de fois en mieux ... en plus.

Et c'est très bien comme ça. Tu respirez doucement ... calmement ... et tu te rends compte ... que plus tu respirez ... plus tu te détends ... entièrement ... au fur et à mesure ... des respirations.

Tous les bruits autour de toi ... vont s'atténuer ... s'amoinrir ... pour ne laisser que ma voix ... bien claire ... et plus forte que tout ce qui nous entoure.

Tu n'écoutes que ma voix ... et uniquement ma voix ... le reste ... ne sera qu'une aide supplémentaire ... pour te détendre deux fois plus vite ... et deux plus profondément ... dans ce calme relaxant ... dans cette détente relâchante ... que tu expérimentes ... déjà ... maintenant.

Chaque inspiration profonde que tu prends ... t'amène de bonnes énergies ... tu le sens ... tu es plus détendu ... plus serein ... tu es à l'écoute de ton corps ... et quand tu respirez ... tu peux sentir ... une douce vague ... chaleureuse de

détente ... tu y prêtes attention ... et tu cherches à ressentir cela ... de plus en plus.

Tu peux ... d'ailleurs remarquer ... que cela commence ... par ta tête ... et se dirige agréablement ... dans ton cou ... les épaules ... puis tes bras ... jusqu'aux poignets ... et tu peux sentir que tes mains se relâchent ... elles aussi ... à leur tour.

Et cette descente de détente ... de relaxation ... poursuit son parcours de ta nuque ... en direction de ta poitrine ... pour passer par le ventre ... les hanches ... qui se relaxant ... puis tes jambes s'abandonnent totalement ... en détendant complètement ... tes pieds ... qui s'écartent légèrement.

>> Approfondissement

Et tu sens que tu es détendu ... que tu te sens vraiment ... très bien ... et tu sais ... que tout ton corps s'est vraiment détendu ... tu peux d'ailleurs sentir ... extrêmement bien ... tous tes points d'appuis ... qui font contact avec l'assise ... où tu es confortablement installé.

Peut être même ... que pendant que tu m'écoutes et que tu te détends ... profondément ... des pensées ou des images ...

peuvent venir ... et c'est très bien ... laisse faire ton inconscient ... il va se charger d'enlever ce qui ne te sert pas ... ce qui n'est pas utile.

Tu peux continuer à respirer calmement ... et sentir comme ton petit coeur est tout calme ... lui aussi ... il bat régulièrement ... tout doucement ... comme s'il ne voulait pas te réveiller ... de cette détente ... dans laquelle tu es parce que tu te sens véritablement bien.

Et au moment où ton inconscient ... va se connecter ... à toi ... tu vas voir ... c'est comme si un passage ... un chemin se dessinait ... devant tes yeux ... là maintenant ... et tu peux voir ce bel escalier ... qui se dessine parfaitement lui aussi ... immédiatement.

Tu peux observer ... que plus tu te rapproches ... de cet escalier ... plus tu peux voir les huit marches ... qui le composent. Tu les vois maintenant ... devant toi ... et tu commences à descendre. Je vais te compter à haute voix ... les marches ... afin de te guider ... et que tu saches où tu en es ... dans ta descente.

Quand je dirais le chiffre 1 ... tu entreras immédiatement et intensément ... dans un monde imaginaire ... rempli de verdure ... d'arbres aussi magiques que magnifiques ... de créatures enchantées ... tu verras cela pourra ressembler un peu à ... une jungle tropicale ... mais celle ci sera absolument ... fantastiques et remplie de magie.

8 ... 7 ... 6 ... tu continues à descendre ...

5 ... tu te sens détendu et très calme ...

4 ... le bruit du silence ... t'apaise encore plus ...

3 ... l'inconscient est parfaitement connecté ... et prêt à te montrer cet endroit magique ... si extraordinaire ...

2 ... tu es très excité à l'idée ... d'aller dans la jungle enchantée ... et ... à ...

1 ... tu vois une porte ... qui apparaît devant toi ... maintenant ... et qui va te mener au coeur de cette forêt tropicale ... magique.

Tu pousses cette porte lumineuse ... maintenant ... et tu peux voir cette magnifique lumière ... qui se dégage grâce aux rayons du soleil ... qui se mêlent aux feuillages ... à la verdure ... c'est très beau et agréable pour les yeux ... car ça ne fait pas de fortes lumières dans les yeux.

Là ... ici et maintenant ... dans cet endroit magique ... tu vas réussir à atteindre ton but.

>> Travail thérapeutique



Scripts enfants à l'unité :

www.crealys.net/scripts-enfants

Pack scripts enfants :

www.crealys.net/pack-scripts-enfants