

« Induction et approfondissement numéro 11 »

Vidéo de présentation :

<https://vimeo.com/817972153/79a39da00a>

Pour commencer, je vous propose de vous installer confortablement, de fermer vos yeux et de profiter pleinement de l'instant présent.

Vous êtes à l'écoute de ma voix, (de cette musique).

Prenez le temps de vous détendre, à partir de cet instant, toutes mes suggestions deviennent comme une réalité intérieure pour vous.

Laissez votre respiration s'installer dans la douceur, dans la légèreté comme pour vous installer dans vous-même, avec vous-même et pour vous-même.

Imaginez une bougie devant vous et sa flamme élégante, dansante et sa luminosité rayonnante.

Inspirez par le nez tout ce dont vous avez besoin et en expirant par la bouche, vous soufflez sur la flamme de cette bougie pour la faire vaciller mais sans l'éteindre.

Et lorsque vous expirez c'est comme si vous plongiez dans vous-même, avec vous-même et vous êtes bien, apaisé et relâché.

Vos muscles se détendent de plus en plus et davantage lors de chaque expiration. Cette respiration apaisante qui vous apporte tout ce dont vous avez besoin, c'est vital : l'oxygène pour respirer, l'oxygène pour vivre.

À l'écoute de ma voix (et de cette jolie musique), vous atteignez maintenant consciemment ou inconsciemment, un état de douceur et de totale sérénité mentale et physique.

C'est un peu comme la loi « aigl-ourmi », cette contraction de aigle et de fourmi, la fourmi étant dans l'action, le travail ; tandis que l'aigle c'est le lâcher prise, le recul, la distance, la sérénité et le calme.

Peut-être, pourriez-vous endosser durant quelques instants la posture de l'aigle pour prendre de la hauteur, pour avoir une

vision plus élargie de la vie.

Prendre de la hauteur pour vous relaxer et vous relaxer pour prendre de la hauteur ... et laissez faire.

Vous êtes bien dans cet état de totale plénitude, dans cet état hypnotique qui commence à se profiler.

Des sensations de gaieté et de joie enveloppent votre cœur, votre corps et vous pourrez retrouver cette énergie lumineuse quand vous le souhaitez expressément et en toute situation.

Votre respiration est douce et régulière, votre corps et votre esprit sont sereins et enfin relaxés.

Maintenant, portez votre attention sur vos pieds. Contractez les muscles de vos pieds aussi fort que possible, maintenez cette tension pendant quelques secondes ... puis relâchez. Remarquez la sensation de détente qui se propage dans vos pieds, lorsque vous relâchez.

Progressivement, déplacez votre attention sur les muscles de vos mollets. Contractez ces muscles, maintenez la tension, puis relâchez. Vous sentez la détente se propager dans vos mollets.

C'est bien plus agréable lorsqu'ils sont détendus.

Puis déplacez votre attention sur les muscles de vos cuisses. Contractez, maintenez la tension, puis relâchez. La détente s'intensifie et envahit vos cuisses.

Passez maintenant à vos fesses. Contractez-les, maintenez la tension, puis relâchez. Sentez la détente s'étendre à cette partie de votre corps.

Portez votre attention sur votre dos et contractez les muscles de cette zone. Maintenez la tension, puis relâchez. La détente s'installe dans votre dos. Elle s'installe davantage dans tout le dos lors de chaque expiration.

Concentrez-vous sur les muscles de votre ventre. Contractez, maintenez la tension, puis relâchez. La détente se propage dans votre ventre.

Passez à votre poitrine et contractez les muscles. Maintenez la tension, puis relâchez. La détente envahit votre poitrine.

Portez votre attention sur vos épaules et contractez les muscles. Maintenez la tension, puis relâchez. La détente se

répand dans vos épaules.

Concentrez-vous sur vos bras et contractez les muscles. Maintenez la tension, puis relâchez. La détente s'étend dans vos bras.

Portez votre attention sur vos mains et contractez les muscles. Maintenez la tension, puis relâchez. La détente se propage dans vos mains.

Enfin, concentrez-vous sur les muscles de votre visage. Contractez les muscles, maintenez la tension, puis relâchez. La détente envahit votre visage, et vous êtes maintenant complètement détendu, relâché et relaxé.

Inspirez et ... expirez ...

Tous vos muscles se détendent 10 fois plus lors de chaque expiration ... jusqu'à même éprouver un sentiment de lâcher prise. Ce mot a-t-il signification pour vous ?

C'est de faire l'apprentissage vers cette expérience du lâcher prise, à l'écoute de votre corps, à l'écoute de la manière dont il va s'y prendre, pour que les muscles se relâchent un par un.

Encore une fois : inspirez et ... expirez.

Très bien.

C'est souvent comme ça, quand ma voix commence à ralentir, vous savez aussi, que c'est le signe que depuis un moment déjà pour vous, quelque chose est aussi en train de se ralentir.

Comme je le dis souvent, ce temps est un temps rien qu'à vous, rien que pour vous.

Ce moment si précieux que vous vous offrez, alors quoi de plus naturel que de prendre le temps. C'est un peu comme ces temps que l'on prend parfois quand il fait beau et que l'on est allongé dans l'herbe, les yeux fermés.

Souvent à ce moment-là, la respiration est calme, elle est douce, posée comme quand on sort d'un sommeil profond, un sommeil agréable, qui semble avoir duré une éternité, une belle éternité.

Souvent à ce moment-là, on sent comme une énergie intérieure qui se réanime peu à peu, exactement comme lorsque chaque parcelle de l'être s'éveille, avec quelques frissons qui

parcourent l'épiderme.

Sachez que tout ce que vous faites ... et tout ce qu'il se passe ... et va se passer ... est exactement parfait.

Tout arrive au bon moment ... au bon endroit ... vous savez, je ne crois pas au hasard. Et je pense que si vous êtes venu me voir aujourd'hui ... c'est que nous devons nous rencontrer ... pour que je puisse vous aider. Ou plutôt vous aider ... à vous aider.

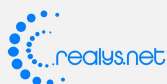
Et je crois sincèrement ... que vous avez choisi ... le jour parfait pour ...

>>> *Travail thérapeutique.*

SCRIPTS DYNAMIQUES

100% personnalisables
à vos consultants

- Ultra riches
et complets
- Efficacité
maximale



Découvrez nos scripts dynamiques sur :

www.crealys.net