

« Induction et approfondissement numéro 14 »

Vidéo de présentation :

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

Pour cette séance, je vous invite à chercher la position qui est agréable pour vous.

Le tout c'est que vous soyez bien.

Voilà, c'est déjà prendre soin de vous que de vérifier cela, c'est un temps que vous vous offrez, que vous vous donnez.

Donc mettez-y vraiment de la confiance et du soin pour être bien.

Laissez déjà votre corps se déposer, offrez-lui vraiment ce temps pour lui, où il va pouvoir, de manière complètement autonome, avec son intelligence, trouver ce qui est bon pour lui. Cela sera donc bon pour vous aussi bien sûr.

Et puis, je vous invite à laisser vos paupières se fermer, en prenant le temps nécessaire pour vous retrouver juste encore un peu plus près de vous, en contact avec votre espace intérieur.

Déjà, laissez-vous vraiment prendre contact avec les sensations qui sont présentes ici, en ce moment même.

Juste pour que vous puissiez vous regarder, vous sentir dans la réalité de ce qui est là, sans juger, sans critiquer.

Ce que j'appelle la météo intérieure. La météo du moral c'est comment est-ce que vous vous sentez là maintenant, à l'endroit où vous êtes les yeux fermés.

Sur chacune de vos expirations, vous allez consciemment laisser votre corps se relâcher.

En tout cas, de mettre une intention de cet ordre-là : qu'à chacune des expirations votre corps se déposer un peu plus, se poser.

Il n'y a personne à satisfaire en ce moment, seul est important, le plaisir que vous pouvez vraiment tirer de cette expérience apaisante, relaxante.

C'est, vous l'avez compris, du temps pour vous seul. Alors ... partez mentalement loin d'ici ...

Imaginez ...

Imaginez ... une magnifique plage de sable fin qui s'étend à perte de vue. Le soleil brille doucement et une légère brise caresse votre peau.

Vous pouvez entendre le doux murmure des vagues qui viennent s'échouer sur le sable et le chant des oiseaux qui survolent la plage.

Laissez le paysage se construire de lui-même. Et plus vous laissez les choses se faire et plus ça fonctionne tout seul.

...

Remarquez que là, devant vous se trouve un chemin qui descend doucement vers la plage. Ce chemin est bordé de dix

magnifiques palmiers, symboles de détente et de sérénité.

Empruntez ce chemin en comptant chaque palmier que vous croisez.

À chaque palmier, vous vous sentirez de plus en plus détendu, plongeant dans un état hypnotique de plus en plus profond.

10 - Vous commencez à descendre le chemin, sentant l'air frais et l'odeur de la mer vous envelopper. Vous vous sentez déjà plus léger et détendu.

9 - Vous avancez lentement, passant le deuxième palmier, et vous ressentez une vague de relaxation traverser tout votre corps.

8 - Poursuivez votre descente laissez les sons apaisants de la plage vous emporter. Votre esprit commence s'apaiser et vous vous détendez ... de plus en plus.

7 - Passant devant le quatrième palmier, vous sentez votre corps s'alourdir et votre respiration devenir plus lente, plus profonde, et régulière.

Que c'est agréable de se détendre ...

6 - Vous avancez encore, laissant chaque muscle de votre corps se détendre et lâcher-prise. Plus vous descendez, plus vous approfondissez, doucement et pas trop vite, cet état d'hypnose.

5 - À mi-chemin, vous êtes maintenant enveloppé par une sensation agréable de paix et de tranquillité.

4 - Poursuivant votre cheminement, vous passez devant le sixième palmier, laissant chaque pensée s'effacer de votre esprit, ne laissant que le calme et la relaxation.

Peut-être à ce moment, l'inconscient faisant le travail, le conscient peut se laisser aller davantage.

3 - Encore plus profondément détendu, vous traversez le septième palmier, laissant chaque muscle de votre visage se détendre complètement. Si votre bouche ressent le besoin de s'entrouvrir légèrement, elle peut le faire.

2 - Vous êtes presque arrivé au bout du chemin. En passant devant l'avant-dernier palmier, vous sentez une sensation

agréable de relâchement musculaire envahir tout votre corps.

1 - Enfin, vous arrivez au dernier palmier et à la magnifique plage qui s'étend devant vous. Vous êtes maintenant dans un état hypnotique profond et agréable.

Votre corps est complètement détendu et votre esprit est apaisé.

Dans un moment, vous ne prêterez probablement même plus attention à ce que je dis, ou à tous les sons que vous pouvez entendre encore. Les sons qui sont proches ou qui sont éloignés.

Imaginez une douce brume qui se répand sur la plage, enveloppant tout dans un cocon de détente.

À mesure que cette brume vous enveloppe, elle intensifie votre état hypnotique et renforce votre sentiment de relaxation.

A mesure que ce sentiment de relaxation se renforce, votre suggestibilité à mes suggestions s'amplifie.

Vous êtes dans un espace de paix et de tranquillité, où tout est agréable et harmonieux.

Vous êtes dans un espace de travail aussi ; car c'est ici, maintenant, qu'il commence. En effet, vous souhaitez ...

>>> Travail thérapeutique.



**SCRIPTS
DYNAMIQUES**

100% personnalisables
à vos consultants

- Ultra riches
et complets
- Efficacité
maximale



Découvrez nos scripts dynamiques sur :

www.crealys.net