

## « Induction et approfondissement numéro 17 »

### Vidéo de présentation :

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

Je vous invite à fermer vos yeux ... à laisser vos paupières se détendre comme elles doivent l'être et ...

Installez-vous ... confortablement, le plus agréablement possible ...

Prenez le temps de choisir la position dans laquelle vous vous sentez le mieux ... une position assise ou allongée ... ou demi assise ou semi allongée, comme c'est bon pour vous ... comme ça vous plaît ... une position propice à la détente ... propice à laisser faire ... à laisser vivre l'expérience.

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.

Pour le moment, ne cherchez pas à vous détendre mais ... ça

va venir ... un peu plus tard.

Alors, laissez le temps au temps. Prenez simplement le temps de laisser faire, de lâcher prise tranquillement à votre rythme ... et au rythme de votre inconscient.

Sachez que ... votre inconscient est fort et puissant ... réservoir à solutions ... un temple de ressources.

C'est l'hémisphère cérébral droit de votre cerveau ... et il régit environ 85 à 90% de votre activité neurologique. Il est donc, vous l'avez compris, extrêmement puissant, et il est là, en vous et pour vous.

J'aimerais que vous adoptiez une respiration agréable ... une respiration relaxante et détendante.

Prenez conscience que ... lors de chaque inspiration ... vous aspirez tout l'oxygène nécessaire, vital et indispensable ... pour oxygéner chacune de vos cellules ... celle de vos os, de vos muscles, de vos organes, de vos tissus, etc...

Tandis que lorsque vous expirez, c'est comme si vous chassiez de vous, loin de vous ... tout ce qui n'est pas tout à fait

agréable ... ou confortable.

Déjà, vous laissez entrer en vous une douce sensation de détente, de relâchement, de plénitude et de sérénité.

Prenez simplement le temps de vous détendre.

...

Tout ce temps tant attendu ... dont vous avez tant besoin.

Un temps où vous n'allez rien faire d'autre, peut-être que de vous détendre, ou de choisir d'écouter le son de ma voix, ou peut-être d'autres sons ... (comme cette petite musique qui vous accompagne. Elle est là ... Elle est à la juste distance pour qu'elle ne prenne pas trop d'espace et qu'en même temps ... elle vienne participer à l'atteinte de votre but, avec ses vibrations et ses fréquences qui vont glisser dans le creux de votre oreille).

Ce peut-être le bruit de votre respiration, de votre cœur dans votre corps ... ou toute autre chose ... à votre guise ...

Tous les bruits extérieurs peuvent alors se faire de moins en moins présents ... tandis que vous prenez conscience ... de ceux qui résonnent dans votre organisme.

Vos pensées ... qui vont et qui viennent. Les bruits de votre respiration. Les battements de votre cœur.

Bref, tout cela est là ... en vous ... dans vous ... et ça fonctionne ... tout seul ... sans même devoir assurer une quelconque action. C'est automatique ... c'est ... inconscient.

Apaisez-vous, relaxez-vous.

...

C'est un peu comme si vous étiez allongé sur un nuage.

Un joli nuage d'une certaine forme, d'une certaine texture, d'une certaine couleur, d'une certaine odeur.

Vous y êtes ... confortablement installé.

Vous êtes bien ... détendu.

...

Lors de chaque expiration, vous vous enfoncez de quelques centimètres seulement dans ce nuage ... et vous vous sentez comme enveloppé, en sécurité ... à la fois ici et loin de tout.

Tandis que vous êtes confortablement installé, vous pouvez laisser votre esprit conscient penser à certaines choses ... pendant que votre esprit inconscient pense à d'autres choses ... et inconsciemment vous savez que consciemment vous pensez à ces choses ou peut-être pas. Peu importe, relaxez-vous, apaisez-vous, détendez-vous.

...

Déjà, il y a ce désir de vivre une expérience ... il y a ce désir certainement de lâcher ce mental ... tout ce flot de pensées, d'images ... toutes ces histoires aussi que parfois, vous vous racontez sans même y prêter attention ...

...

Maintenant, imaginez-vous face à un tableau blanc ... à côté duquel est posé un feutre effaçable et une brosse.

Il vous fait peut-être penser à un tableau que vous auriez vu lors d'une formation ... à l'école ... ou ailleurs ...

Ce n'est pas n'importe quel tableau car, il a la particularité de pouvoir vous amener au fond de vous, dans le monde de l'imagination, des rêves.

Il est situé dans un endroit neutre mais qui vous apporte, là aussi, de la sérénité ... ce peut être une prairie ... un chemin ... un bois ... un jardin ... etc ...

Il est là, posé face à vous. Prenez quelques secondes pour l'observer ... sa taille ... sa couleur ... et le feutre tout à côté.

...

Saisissez-le ... puis écrivez, sur le tableau, en gros, le chiffre 2. Celui-ci vous indiquant que vous vous relaxez mentalement et physiquement deux fois plus.

Votre respiration se fait plus délicate ... plus régulière certainement ... et elle répond totalement à vos besoins physiologiques et à celui de vous apaiser ici ... maintenant ...

...

Attrapez la brosse à côté et effacez lentement le 2.

Écrivez maintenant le 3.

Relâchez-vous trois fois plus, mentalement, physiquement, psychologiquement je pourrais dire ...

...

Vous atteignez tranquillement un état de sérénité. Vous constatez à quel point c'est agréable de se détendre.

...

Effacez le 3 et écrivez en gros le 4 ... visualisez l'écriture et ressentez la sensation dans votre main que vous propose le feutre quand vous inscrivez le ... 4 ...

Vous êtes alors quatre fois plus détendu mentalement ... physiquement ... vos muscles s'apaisent ... se relâchent ... se relaxent.

C'est comme une sieste que l'on s'accorde à un moment où le temps de la détente, se fait tant attendre.

Chaque expiration vous rapproche de plus en plus vers une détente tant attendue.

...

Le 4 s'efface grâce à votre main ... et inscrivez sur le tableau le 5, en prenant votre temps.

...

Cinq fois plus détendu, apaisé, relâché.

...

Détendez-vous de plus en plus ... profondément.

Vous vous abandonnez à vous ... à une plénitude de plus en plus agréable et ... cela vous ouvre davantage à la réceptivité de mes suggestions ... et donc ... votre conscient et votre inconscient m'écoutent ... et perçoivent la teneur et l'expression de chacune de mes suggestions ...



>>> *Travail thérapeutique.*



**SCRIPTS  
DYNAMIQUES**

100% personnalisables  
à vos consultants

- Ultra riches  
et complets
- Efficacité  
maximale



The advertisement features a woman with long dark hair, wearing a light grey blazer over a black and white striped top and white pants. She is pointing her right index finger upwards with a surprised expression. The background is light grey with a large, dark, curved graphic element on the right side.

**Découvrez nos scripts dynamiques sur :**

**[www.crealys.net](http://www.crealys.net)**