

## « Induction et approfondissement numéro 19 »

### Vidéo de présentation :

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

Installez-vous confortablement ... comme si vous alliez passer une douce nuit ... et fermez vos yeux ...

Vous êtes bien ... relâché ... les paupières et les yeux ... reposés ... vous êtes confortablement installé ... votre respiration est douce ... régulière ... et vous écoutez toujours ma voix ... et le son de ma voix tandis que ...

Vous respirez ... respirez comme vous le souhaitez ... comme vous le sentez ... de la manière ... la plus douce et la plus ... agréable qui soit ...

Prenez une grande inspiration ... suivie d'une délicate expiration ... très bien ...

Chaque inspiration est destinée à nourrir ... oxygéner ... les milliards et milliards de cellules ... qui composent votre

organisme ...

Imaginez ... un champ de fleurs ... un champ contenant dix mille fleurs ... toutes aussi lumineuses et jolies les unes que les autres ...

Imaginez maintenant ... cinq milliards de champs identiques à celui-ci ... alors combien de fleurs au total composent ces champs ? ... tout autant que ... le nombre de cellules contenues ... dans votre corps ... c'est l'infiniment petit ... l'infiniment magique ...

Chaque inspiration redonne vitalité à ces fleurs ... à vos cellules ... et chaque expiration vous apporte ... confort ... relaxation ... alors que vous ne cherchez même pas à vous ... détendre ... tout se fait ... normalement ... naturellement ... harmonieusement ... comme ... par magie ...

Ainsi chaque expiration permet à tous vos muscles ... de se détendre complètement ... totalement ... agréablement ... des pieds à la tête et de la tête aux pieds ... et ...

Déjà une douce sensation ... de légèreté vous envahit et ... vous êtes six fois plus détendu ... mentalement ... six fois plus

détendu ... physiquement ...

Tous les muscles de votre corps se détendent ... se relâchent ... se relaxent ...

Les muscles de votre cuir chevelu se relâchent ... puis les muscles de votre visage ... votre front ... vos paupières ... complètement détendues ... vos mâchoires se relâchent ... tandis que les muscles de votre cou s'apaisent ...

Vous écoutez ma voix et les muscles des cervicales se détendent ... puis les muscles du haut du dos complètement détendus ... relâchés ... du milieu du dos et du bas du dos totalement relaxés ...

C'est un peu comme si vous étiez dans une bulle ... de bien-être ... une bulle de sécurité ... de sérénité et vous êtes maintenant ... huit fois plus détendu ... mentalement ... et huit fois plus détendu ... physiquement ... alors que ...

Les muscles de votre thorax se détendent ... les muscles de votre abdomen se relâchent ... se relaxent ...

Et lors de chaque expiration ... vous entrez profondément ... encore plus profondément dans vous-même ... et toujours ... de plus en plus ... cette douce sensation de légèreté qui vous envahit ... extraordinairement ...

Et les muscles de votre bassin se détendent ... puis ceux de vos cuisses ... peut-être que ... ceux de la cuisse droite ... sont plus détendus que ceux du bras gauche qui se situe à gauche de l'épaule droit ... ou l'inverse ... peu importe ...

Et vous prenez simplement le temps ... le temps de vous détendre ... tout ce temps ... tant attendu ... qui vous tente tant et ... les muscles des mollets se détendent ... se relaxent ... se relâchent ... et toujours cette douce sensation de légèreté là ... maintenant ... tandis que vos chevilles et vos pieds se détendent ... se relâchent ...

Vous êtes maintenant ... dix fois plus détendu ... mentalement et ... dix fois plus détendu physiquement ... et cette sensation de légèreté grandissante en vous ... vous êtes bien ... calme ... comme si vous étiez allongé sur un nuage ... qui épouse impeccablement ... la forme de votre corps et ...

Lors de chaque expiration ... vous vous enfoncez ... de quelques centimètres seulement dans ce nuage ... vous êtes serein ... vous êtes bien ... reposé ...alors que ...

Les muscles de vos épaules se détendent comme si ... lors de l'expiration ... vos épaules retombaient ... lourdement ... agréablement ... et toujours ... cette sensation de légèreté qui enveloppe vos épaules ... qui deviennent légers ... très légers ...

Vos bras se détendent ... se relâchent et sont ... eux aussi ... très légers ... plus légers que de l'air ... pendant que vos avant-bras se détendent complètement ... totalement ... et deviennent extrêmement légers ... légers ... puis vos poignets sont détendus ... complètement détendus et ... légers ... ces poignets deviennent de plus en plus légers ainsi que vos mains ... qui se détendent et se relâchent ... et vos doigts ... totalement détendus ... relâchés ... et là aussi ... ils sont ... légers ...

Tous les muscles de votre corps sont incroyablement ... détendus ... relâchés ... relaxés ... vous êtes bien ... votre respiration est agréable ... régulière ...

Concentrez-vous sur un de vos deux poignets ... sur celui qui vous semble être le plus léger ... le plus léger ... léger ...

Imaginez que ... cet épaule situé du côté de ce poignet ... soit très léger ... extrêmement léger ... puis ce bras ... à son tour ... devient maintenant ... plus léger que de l'air ... plus léger qu'une plume ... tandis que ... ce poignet ... lui aussi ... devient maintenant deux fois plus léger ... plus léger que du coton ... plus léger que de l'hélium ... alors que cette main ... elle aussi devient extrêmement légère ... puis les cinq doigts de cette main deviennent ... légers ... plus légers ... très légers ...

Votre bras ... votre avant-bras ... votre coude ... votre poignet ... votre main et ... vos cinq doigts deviennent ... maintenant ... deux fois plus légers ... agréablement légers alors que ...

Votre poignet est plus léger que ... de la dentelle ... il est maintenant quatre fois plus léger ... léger ... et cette sensation de légèreté irradie maintenant votre main et ... vos cinq doigts ... le pouce est très léger puis ... l'index ... le majeur est plus léger que de l'air tout comme l'annulaire et l'auriculaire ... qui est de plus en plus ... léger ...

Et tout cet ensemble est maintenant six fois plus léger ... un peu comme si ... toute les structures anatomiques le composant ... devenaient de plus en plus légères ...

Vous allez commencer par ressentir des micro-mouvements ... des petites impulsions ... des vibrations au niveau de vos doigts ... de votre main et ... de votre poignet qui est maintenant de plus en plus léger ...

Tout se passe très bien ... vous êtes bien ... détendu ... relâché ... et imaginez que vos muscles ... vos os ... vos tendons ... votre peau ... ne soient composés que d'une matière très légère ... imaginez que votre bras est emballé dans de la soie ... rendant votre poignet maintenant huit fois plus léger ... huit fois plus ... léger ... léger ... ce poignet plus léger que de l'air ... plus léger qu'une plume ...

Imaginez et visualisez votre bras ... votre avant bras ... votre poignet ... votre main et vos doigts ... qui ne sont composés que d'hélium ... ce gaz extrêmement léger et volatile qui attire maintenant ... votre poignet vers le haut ... ce poignet qui est maintenant dix fois plus léger et qui va commencer à ... monter vers le haut ... de plus en plus haut ... maintenant ou dans quelques instants ...

Imaginez un bracelet autours de ce poignet ... un bracelet relié à un fil doré ... et ce fil doré est relié à un ballon d'hélium ... que vous visualisez ... que vous imaginez ... votre poignet est accroché à un gigantesque ballon d'hélium et il est irrésistiblement attiré vers le haut ...

Et il devient de plus en plus léger ... votre main elle aussi ... est reliée à un énorme ballon d'hélium tout comme vos cinq doigts ... des énormes ballons d'hélium qui attirent ... aspirent ... votre main ... votre poignet ... et chacun de vos cinq doigts vers le haut ... et ils deviennent ainsi de plus en plus légers ...

Il y'a maintenant dix ballons d'hélium ... dix gigantesques ballons d'hélium qui attirent maintenant votre avant-bras ... votre poignet ... votre main et vos doigts vers le haut ... de plus en plus haut ... comme attirés ... aspirés ... aimantés en haut ... et plus votre poignet monte ... plus il est léger ... plus il est léger ... plus il monte ... de plus en plus haut grâce à ... deux cent ballons d'hélium ... et vous sentez ce bras ... cet avant-bras et poignet monter ... de plus en plus haut ...

C'est simplement la preuve que ... votre inconscient se manifeste à vous pour vous dire ... je suis là ... en toi ... et je t'offre cette lévitation du bras ...



Alors que vous êtes bien ... détendu ... apaisé ... et toujours à l'écoute de ma voix ...

>>> *Travail thérapeutique.*



**SCRIPTS  
DYNAMIQUES**

100% personnalisables  
à vos consultants

- Ultra riches et complets
- Efficacité maximale

 crealys.net

Découvrez nos scripts dynamiques sur :

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