

« Induction et approfondissement numéro 20 »

Vidéo de présentation :

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

Installez-vous confortablement, comme si vous vous apprêtiez à dormir après une longue journée de travail fatigante et fermez vos yeux.

Puis concentrez-vous (sur cette musique extérieure et) sur vos sensations corporelles intérieures.

Prenez le temps de vous apaiser, de vous relâcher et adoptez maintenant une respiration détendue, relaxante.

Prenez conscience, que lors de chaque inspiration, c'est comme si vous aspiriez tout l'oxygène absolument vital, indispensable pour nourrir les milliards et milliards de cellules qui composent votre organisme : les cellules de vos os, de vos muscles, de vos tissus, de vos organes, etc ...

Tandis que lors de chaque expiration, c'est comme si vous chassiez de vous, loin de vous à l'extérieur tout ce qui n'est pas agréable ou confortable.

Et l'extérieur est tout proche de devenir de moins en moins présent puisque l'intérieur est prêt à présent à se rapprocher encore moins loin de l'extérieur, détendez-vous, apaisez-vous, relaxez-vous.

Vous trouvez ça tellement plaisant et agréable, ce contraste, alors que la plénitude s'installe paisiblement.

C'est comme si vous dormiez, mais une partie de vous reste bel et bien présente, à l'écoute de mes suggestions, qui deviennent de plus en plus perceptives pour vous.

Prenez conscience de votre corps installé là sur ce fauteuil.

...

Prenez simplement conscience des points d'appui qui reposent sur cette assise.

...

Prenez conscience de la position de chacun de vos membres, de votre corps qui est à droite du bras gauche et à gauche du bras droit.

...

Détendez-vous davantage. Relaxez-vous. Vous êtes bien, apaisé.

...

Je vais vous inviter maintenant à visualiser. Imaginez une bougie blanche ou peut-être pas tout à fait et sa flamme brillante, dansante et scintillante.

Imaginez que lorsque vous expirez, vous soufflez sur la flamme de cette bougie pour la faire vaciller mais sans l'éteindre. Simplement, faire vaciller la flamme de cette bougie mais sans l'éteindre.

Votre expiration est alors lente, progressive et agréable. Quand vous ressentez le besoin d'inspirer, vous aspirez tout l'oxygène

absolument vital et indispensable dont vous avez besoin.

Inspirez par le nez et oxygénez-vous et expirez par la bouche lentement, progressivement, agréablement en soufflant sur la flamme de cette bougie pour la faire vaciller mais sans l'éteindre.

...

Vous êtes bien détendu, relâché à l'écoute de ma voix, de mes suggestions, (de cette musique berçante) alors que vous continuez tranquillement à respirer comme ceci, selon la respiration bougie.

Et constatez, que lors de chaque expiration, vos muscles se détendent et s'apaisent. Les muscles de votre cuir chevelu, de votre cou, de votre visage, de vos épaules, de votre thorax, de votre abdomen se détendent, se relâchent, puis les muscles de votre dos, de votre bassin tout à fait relâché.

...

Relaxé, apaisé, un peu comme si vous étiez dans une bulle, une bulle de douceur, de plénitude, de sérénité, dans cette

bulle vous êtes en total sécurité, il n'y a que cette musique, ma voix et votre bien-être.

Alors que vos cuisses s'apaisent, se relâchent, les muscles de vos jambes et de vos chevilles se détendent tous comme les muscles de vos pieds.

Il est maintenant temps pour vous de prendre le temps de vous détendre et de ne rien faire d'autre ; seulement respirer selon cette respiration que nous appelons respiration bougie et qui permet d'assurer ou de rétablir un équilibre chimique et hormonal dans votre corps, comme si respiration et physiologie étaient enfin intimement liés, connectés et à l'écoute l'un de l'autre pour vous-même, avec vous-même et dans vous-même.

...

Constatez que c'est agréable de respirer ainsi et apaisant de se détendre et de faire en sorte qu'en cas de besoin, notre environnement intérieur puisse être totalement différent de l'environnement extérieur.

Inspirez et expirez lentement, progressivement, agréablement et détendez-vous de plus en plus ...

...

Très bien ...

Vous pouvez conserver cette respiration bougie durant la séance ... ou pas ... vous faites comme vous le souhaitez.

Je vais maintenant décompter de dix à un et à un, vous allez atteindre un niveau relaxation jamais atteint, car aujourd'hui, c'est votre choix :

Dix, neuf, huit, tout va bien.

Sept, six, cinq, vous êtes en totale sécurité, toujours à l'écoute) de cette musique), de ma voix, vous vous sentez calme, de plus en plus détendu.

Quatre, trois, vous êtes de plus en plus détendu, relâché.

Deux, votre respiration est toujours agréable et douce, et chaque expiration vous permet de vous rapprocher du « un », de cette douce détente, de la plénitude.

Un, vous êtes totalement détendu, agréablement apaisé.

Je vais citer des parties de votre corps et pour vous le mot « détente » signifiera que cette partie de corps s'apaise, se relâche, se détend instantanément, agréablement, davantage et à chaque évocation.

Cuir chevelu, visage, mâchoire, cou, cervicales.

Vos épaules se détendent, s'apaisent, se relâchent et tombent lourdement mais agréablement, et davantage lors de chaque expiration.

Le dos ainsi que votre colonne vertébrale, cet arbre de vie se détend, se dénoue, se relâche.

Thorax, abdomen, et vous approfondissez cet état de sérénité davantage lors de chaque expiration.

Bras, avant-bras, poignet, main, bassin. Détentes. Cuisses, mollets, chevilles. Détente. Vos pieds se relâchent.

Vous êtes à l'écoute de vos sensations intérieures, comme un focus interne.

Imaginez vos organes parfaitement sereins, détendus ... que c'est bon de se relâcher.

L'état de plénitude que vous avez réussi à atteindre est nécessaire pour accomplir le travail.

Le travail destiné à atteindre votre but, celui de ...

>>> Travail thérapeutique.



**SCRIPTS
DYNAMIQUES**

100% personnalisables
à vos consultants

- Ultra riches
et complets
- Efficacité
maximale



Découvrez nos scripts dynamiques sur :

www.crealys.net