« Induction et approfondissement numéro 5 »

Vidéo de présentation :

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

Vous pouvez fermer vos yeux. Avant de commencer, je vous invite à vous installer confortablement dans une position qui vous convient le mieux. Prenez un moment pour vous assurer que vous êtes parfaitement à l'aise, et n'hésitez pas à ajuster votre position si nécessaire.

Quand vous êtes parfaitement bien installé, faites moi un signe avec un doigt de votre main droite.

… [Attendre le signaling] …

Très bien. Maintenant que vous êtes bien installé, concentrez vous sur votre respiration. Inspirez lentement et profondément par le nez, en gonflant d'abord votre ventre, puis en remplissant vos poumons d'air frais et … expirez tout l'air lentement et régulièrement par la bouche. Parfait. Encore une fois, en prenant conscience de la sensation d'air frais qui entre et sort

Reproduction et diffusions strictement interdites sous peine de poursuites judiciaires

- Tous droits réservés Institut NEOLYS -

http://www.crealys.net

de vos poumons.

À chaque inspiration, imaginez que vous aspirez de la détente, et à chaque expiration, imaginez que vous chassez de vous, loin de vous, tout ce qui n’est pas agréable ou confortable.

Prenez quelques instants pour vous concentrer sur cette respiration profonde et régulière, en remarquant comment votre corps se détend de plus en plus, lors de chaque expiration.

…

Maintenant, je vous invite à vous visualiser dans un endroit paisible et magnifique. Cela peut être un lieu réel ou imaginaire, mais il doit vous procurer un sentiment de paix et de sécurité. Prenez quelques instants pour vous immerger dans cet endroit et explorez-le avec tous vos sens.

…

Bien. Maintenant, allongez-vous quelque part, là, dans votre lieu de bien être … et vous respirez profondément et régulièrement. Détendez tous les muscles de votre corps. À partir de votre tête, scannez lentement votre corps et détendez

Reproduction et diffusions strictement interdites sous peine de poursuites judiciaires

- Tous droits réservés Institut NEOLYS -

http://www.crealys.net

chaque groupe musculaire, l'un après l'autre. Commencez par les muscles de votre visage, en relâchant toutes les tensions autour de vos yeux, de votre front et de vos mâchoires.

Laissez cette sensation de détente se propager à votre cou et à vos épaules, puis à vos bras et à vos mains. Imaginez que chaque muscle se relâche et s'allonge, devenant de plus en plus détendu à chaque instant.

Descendez maintenant le long de votre dos, de votre colonne vertébrale, en libérant toute tension dans vos muscles supérieurs, moyens et inférieurs du dos.

Permettez à cette détente de s'étendre à votre poitrine et à votre abdomen, puis de descendre jusqu'à vos hanches et à vos cuisses. Laissez vos jambes se détendre complètement, sentant cette sensation de détente s'étendre jusqu'à vos genoux, vos mollets, vos chevilles et vos pieds.

Maintenant, je vais vous donner le secret de la réussite absolue pour atteindre une détente la plus profonde qui soit : vous ne faites rien. Concentrez-vous sur l'idée de ne rien faire.

Reproduction et diffusions strictement interdites sous peine de poursuites judiciaires

- Tous droits réservés Institut NEOLYS -

http://www.crealys.net

Vous ne cherchez même pas à vider votre mental de toutes les pensées et les préoccupations qui pourraient être là.

Prenez plaisir à cet état de repos. Imaginez que vous flottez dans un espace paisible, libre de toute responsabilité et de toute obligation. Vous n'avez rien à faire, rien à penser, rien à ressentir.

Juste vous détendre et profiter de cet état de tranquillité et de sérénité.

Alors que vous vous immergez dans cette détente profonde, je vous invite à visualiser un magnifique temple, un lieu où vous pouvez entreprendre votre travail thérapeutique. Cet endroit peut prendre la forme que vous souhaitez, mais assurez-vous qu'il représente un espace sûr et paisible pour vous.

Peut-être que c'est un temple ancien entouré de verdure luxuriante, ou un sanctuaire moderne situé au sommet d'une montagne avec une vue imprenable sur le monde qui vous entoure. C’est précisément … comme vous voulez.

Approchez lentement de ce temple et observez chaque détail de sa structure. Remarquez la matière dont il est fait, la couleur

Reproduction et diffusions strictement interdites sous peine de poursuites judiciaires
- Tous droits réservés Institut NEOLYS -
http://www.crealys.net

des pierres ou du bois, et les motifs complexes qui ornent ses murs. En vous rapprochant de l'entrée, sentez l'énergie apaisante qui émane de ce lieu sacré.

Lorsque vous êtes prêt, entrez dedans et explorez les différentes salles et couloirs. Remarquez les sons qui résonnent à travers l'espace, tels que l'écho de vos pas ou le chant apaisant d'une fontaine. Laissez-vous envelopper par l'atmosphère paisible et sacrée du temple et sachez que vous êtes en sécurité ici.

En continuant à l’explorer, découvrez une pièce spécialement conçue pour votre travail thérapeutique. Cette salle peut être meublée et décorée de la manière que vous préférez, tant qu'elle vous apporte un sentiment de calme et de concentration. Prenez un moment pour vous familiariser avec cette pièce et pour ressentir son énergie positive.

…

Une fois que vous vous sentez à l'aise dans cette salle, asseyez-vous ou allongez-vous dans une position confortable pour commencer votre travail thérapeutique. Sachez que cette pièce est un sanctuaire pour votre esprit et votre âme, un

Reproduction et diffusions strictement interdites sous peine de poursuites judiciaires
- Tous droits réservés Institut NEOLYS -
http://www.crealys.net

endroit où vous pouvez explorer votre inconscient en toute sécurité et dénouer les fils de vos pensées et de vos émotions.

Alors que vous vous détendez dans cette salle sacrée, votre esprit est maintenant prêt à approfondir l'état hypnotique. Imaginez une lumière douce et apaisante qui descend lentement du plafond, vous enveloppant dans une chaleur bienveillante.

Elle représente l'énergie de guérison et de transformation, et à mesure qu'elle vous entoure, elle vous aide à vous détendre encore plus profondément.

Avec chaque inspiration, permettez à cette lumière de pénétrer chaque cellule de votre corps, vous aidant à lâcher prise et à vous abandonner davantage à cet état de profonde relaxation. Lors de chaque expiration, vous chassez de vous tout ce qui est contraire au bien être.

Sentez cette lumière vous guider plus profondément vers cet état hypnotique, vous permettant d'explorer et de travailler sur l’objectif qui vous a conduit jusqu’ici.

Reproduction et diffusions strictement interdites sous peine de poursuites judiciaires

- Tous droits réservés Institut NEOLYS -

http://www.crealys.net

Dans cet état profondément détendu, vous accédez à votre inconscient, qui est un immense réservoir à ressources et solutions.

C'est donc ici, maintenant, que le travail commence. Vous êtes là pour …

>>> Travail thérapeutique.

Découvrez nos scripts dynamiques sur :

www.crealys.net

Reproduction et diffusions strictement interdites sous peine de poursuites judiciaires
- Tous droits réservés Institut NEOLYS -
http://www.crealys.net