

## « Induction et approfondissement numéro 8 »

### Vidéo de présentation :

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

Fermez vos yeux. Vos paupières peuvent se détendre, s'apaiser maintenant.

Je vous invite à vous installer confortablement dans une position qui vous permette de vous détendre pleinement. Assurez-vous que votre dos est soutenu et vos membres décroisés.

Si vous en ressentez le besoin, n'hésitez pas à ajuster votre position pour vous sentir encore plus à l'aise. Une fois que vous êtes bien installé, laissez-vous aller à la détente.

Commencez par adopter quelques respirations profondes pour vous aider à vous relaxer davantage. Inspirez lentement et profondément par le nez, en imaginant que vous inspirez tout ce qui est bon, l'énergie positive et la tranquillité.

Maintenant, expirez doucement par la bouche, en laissant sortir tout ce qui n'est pas agréable comme le stress et les tensions accumulées. Continuez à respirer ainsi, pendant quelques secondes.

À chaque expiration, imaginez que vos muscles se relâchent de plus en plus, et que votre corps s'enfonce un peu plus profondément dans la détente. Prenez le temps de ressentir cette détente qui s'installe dans chaque partie de votre corps, de la tête aux pieds, des pieds à la tête.

Cette détente profonde vous permet de mobiliser les ressources de votre inconscient pour vous aider à atteindre vos objectifs et à améliorer votre bien-être.

Ainsi, lorsque vous êtes dans cet état de détente profonde, d'hypnose, mes suggestions deviennent votre réalité intérieure, et vous pouvez les utiliser pour atteindre votre but. Atteindre votre but, c'est l'objectif.

Prenez le temps de vous détendre. Tout ce temps attendu que vous attendiez tant. Dé-ten-dez-vous.

Imaginez maintenant un toboggan qui descend doucement devant vous. Un peu comme si vous retourniez en enfance. Un toboggan ludique. Celui-ci mène à un niveau encore plus profond de détente et de tranquillité. Vous êtes en haut du toboggan.

Vous allez, petit à petit descendre, et plus vous descendrez, plus vous vous détendrez ; vous vous sentirez de plus en plus relaxé et en paix.

Allez-y, commencez cette agréable détente et ressentez une vague de détente qui traverse votre corps. Vous êtes en joie et en sécurité.

Poursuivez la descente, à votre rythme, et remarquez que votre respiration est calme et régulière. Plus vous progressez, plus la sérénité et la paix s'installent ... un peu plus en vous.

Continuez à descendre paisiblement, plus ou moins rapidement, à votre rythme, en vous laissant envelopper par une sensation de bien-être et de plénitude.

Laissez votre esprit s'éloigner de toutes les préoccupations et de tous les soucis du monde extérieur, et plongez-vous dans ce

moment de détente profonde. Descendez, progressez sur ce toboggan.

Dans 4, 3, 2, 1, vous arrivez en bas.

4, 3, 2, 1 vous avez atteint le bas du toboggan. Et là ... magie ... Au bout, tout au bout du toboggan, vous êtes dans un endroit paisible et calme, un endroit qui vous est cher et où vous vous sentez en sécurité.

Il est peut être réel ou imaginaire, peu importe, l'essentiel est qu'il vous apporte un sentiment de bien-être et de sérénité.

Laissez-vous bercer par les sensations de cet endroit merveilleux, ressentez la chaleur du soleil sur votre peau, écoutez les sons apaisants de la nature ou du vent, respirez l'air frais et pur qui vous entoure. En bref, profitez.

...

Dans ce lieu, vous vous sentez en paix, libre, et votre esprit est prêt à accueillir mes suggestions.

Alors que vous continuez à vous y détendre, je vais vous formuler des suggestions qui vous aideront à vous sentir encore mieux et à mobiliser vos ressources intérieures pour atteindre vos objectifs.

...

Maintenant, imaginez une lumière chaude et apaisante qui descend du ciel et enveloppe votre corps tout entier. Cette lumière a le pouvoir de vous détendre encore plus profondément et de vous remplir d'énergie positive.

Laissez la imprégner chaque cellule de votre corps, vous procurant une sensation de bien-être, de vitalité et de ressourcement.

...

À chaque inspiration, inspirez cette lumière. Elle dissout tout ce qui vous gêne.

...

À chaque expiration, vous chassez de vous, loin de vous, ce que vous ne voulez plus.

...

Vous vous sentez de plus en plus léger et détendu.

...

Très bien ... Maintenant, je vais vous donner quelques affirmations positives que vous pourrez intégrer à votre réalité intérieure.

Répétez-les mentalement après moi, avec force et intention et ressentez l'énergie positive qu'elles dégagent.

« Je suis en paix avec moi-même et avec le monde qui m'entoure. »

« Je suis capable d'atteindre mes objectifs et de réaliser mes rêves. »

"Je mérite le bonheur, la réussite et l'amour dans ma vie. »

« Je suis fort et je détiens de nombreuses ressources. »

« Je mobilise le pouvoir qui se trouve en moi, pour réussir. »

« A chaque instant, je deviens une meilleure version de moi-même. »

Encore une fois ... que chacune de ces suggestions résonne en vous ...

« Je suis en paix avec moi-même et avec le monde qui m'entoure. »

« Je suis capable d'atteindre mes objectifs et de réaliser mes rêves. »

"Je mérite le bonheur, la réussite et l'amour dans ma vie. »

« Je suis fort et je détiens de nombreuses ressources. »

« Je mobilise le pouvoir qui se trouve en moi, pour réussir. »

« A chaque instant, je deviens une meilleure version de moi-même. »

Très bien. Bravo.

A présent, tout est réuni pour que vous réussissiez. Réussir à

...

**>>> Travail thérapeutique.**



**SCRIPTS  
DYNAMIQUES**

100% personnalisables  
à vos consultants

- Ultra riches  
et complets
- Efficacité  
maximale



**Découvrez nos scripts dynamiques sur :**

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