

SCRIPT DYNAMIQUE

« Je m'en fou »

Lâcher prise, accorder moins d'importance
aux petits problèmes



**Reproduction, diffusions
et distributions
strictement interdites
sous peine
de poursuites
judiciaires**



Vidéo d'explications :

1/ <https://vimeo.com/698145165/840a2ff325>

2/ <https://vimeo.com/822042614/771195ac89>

- Eléments à recueillir durant l'anamnèse :

> Objectif(s) à atteindre. Les intégrer à la place de « **Objectif(s)** ». A formuler en positif.

> De quoi le consultant veut-il « se foutre » ? « **Je me fou de ...** ».

> Comment se sentira t-il quand il aura lâcher prise ? « **Lâcher prise** ».

- (***et de cette douce musique***),

- Autres scripts hypnose, sophrologie, relaxologie, coaching (packs, dynamiques, ...) sur <https://www.scripts-hypnose.com>

Fermez vos yeux et concentrez-vous sur ma voix, sur le son de celle-ci *(et sur la musique)*.

Profitez des minutes qui vont suivre pour adopter une posture confortable, dans laquelle vous vous sentez à l'aise et décontracté.

Installez-vous agréablement.

N'hésitez pas à bouger, à réajuster votre position comme bon vous semble. Trouvez la posture la plus adéquate, celle qui vous convient le mieux.

Dans un premier temps, vous allez vous concentrer sur votre respiration, inspirez et expirez sans forcer, de façon régulière et légère.

Préparez votre corps et votre esprit à un moment de détente, de relaxation. Laissez-vous aller, ne pensez à rien et suivez attentivement le son de ma voix.

Continuez à respirer lentement, calmement, et pensez à cet instant de sérénité entre vous et moi, c'est étape par étape que vous lâcherez prise, à votre rythme, sans aller trop vite.

C'est étape par étape que vous réussirez à **Objectif(s)**.

Poursuivez cet exercice respiratoire en prenant soin de ressentir chaque sensation pulmonaire et l'oxygène qui intègre votre organisme et nourrit chaque cellule de votre extraordinaire corps.

Comme cela, c'est très bien, respirez lentement, calmement, rien ne presse, vous avez le temps.

Maintenant, en suivant le son de ma voix, expirez lentement, profondément et de façon intense.

Lors de cette expiration, vous lâchez prise sur tout ce qui vous entoure, vous n'accordez aucune importance à des situations, des événements, vous vous sentez détaché de tout, comme par exemple de « **Je me fou de ...** ».

Maintenez cette respiration avec pour mots d'ordre « Il n'y a que moi et mon bien-être ».

Inspirez maintenant en pensant à ce qu'il y a de bon pour vous, de joyeux, de léger ... et expirez en signe de décompression complète.

Lorsque vous expirez, imaginez-vous souffler sur la flamme d'une bougie, juste pour la faire danser, sans l'éteindre.

Chaque expiration est alors douce, agréable, détendante.

Vous commencez à vous détacher du monde extérieur, des autres, de chaque élément qui se trouve autour de vous. Vous commencez à « **Lâcher prise** ».

Il n'y a que vous, vous êtes comme le centre de tout, de votre propre monde.

Répétez l'exercice respiratoire en prenant de plus en plus de recul sur tout ce qui constitue votre vie actuelle, en prenant du recul sur « **Je me fou de ...** ».

A chaque inspiration vous récupérez de la force et du courage, et à chaque expiration se crée une distance qui vous plaît, qui est agréable pour vous. C'est la juste distance pour « **Objectif(s)** ».

Un sentiment de futilité émerge en vous, vous n'accordez aucune importance à cette sphère autour de vous, vous vous moquez de certaines choses, tout ce qui compte c'est vous seul.

Vous vous moquez bien de « **Je me fou de ...** » ... tout ce qui compte ... c'est vous seul.

...

C'est comme si vous étiez dans une bulle de confort, de sérénité, de douceur : c'est votre bulle à vous.

Votre conscient et votre inconscient s'unissent pour absorber pleinement et durablement chaque suggestion que j'émetts maintenant.

Vous savez, cultiver une attitude laxiste et je « m'en foutiste » ne rime pas avec l'absence de responsabilité, vous ne fuyez rien, vous ne vous échappez pas, vous prenez simplement de la hauteur, une altitude suffisamment élevée pour observer et analyser : c'est à certain moment la juste attitude à adopter.

En prenant du recul sur tout, vous avez la force de vous remettre en question et d'étudier votre environnement tel un aigle qui survole une plaine ...

C'est pour cela que vous êtes ici aujourd'hui, pour « **Objectif(s)** » ... et vous réussissez déjà.

Vous vous sentez désormais détendu, serein et dans une ambiance douce et légère.

Vous ne sentez plus votre corps physique, seul votre esprit vagabond dans des contrées certainement lointaines.

Vous savez, parfois il est bon de lâcher prise et de tout envoyer en l'air, il est bon de ne pas réagir et d'adopter une posture détachée et je vais vous partager une information intéressante, écoutez bien ...

Au temps de l'Antiquité, toutes les personnes érudites comme les chefs spirituels, les philosophes et même les professionnels de la santé, soulignaient l'importance de lâcher prise, de s'éloigner et de mettre certaines choses de côté.

Au final, ces personnes considéraient cela comme sans importance.

Pour vous, c'est nécessaire pour « [Lâcher prise](#) ».

Vous goûtez à la liberté de vivre une vie épanouie, pleine de clarté, de lumière et de paix.

En prêtant attention à votre respiration, vous remarquez qu'elle est plus régulière, douce, vous êtes entré en phase de méditation

hypnotique intense, et votre esprit se concentre uniquement sur ma voix (*et sur cette douce musique*), tandis que vos muscles s'apaisent et se détendent davantage.

La sérénité que vous ressentez est ancrée dans le moment présent, vous avez pleinement conscience que votre esprit se sépare de « *Je me fou de ...* » pour se recentrer sur soi et réussir à « *Objectif(s)* ». Car oui, vous disposez de tout pour « *Lâcher prise* », et ainsi, réussir à « *Objectif(s)* ».

Vous êtes au centre de votre propre existence, vous tenez votre destin entre les mains et êtes l'unique personne sachant ce qu'il y a de bon pour vous.

Vous êtes probablement une personne dotée d'une grande force intérieure, vous avez appris à tenir bon et à agir lorsqu'il le faut.

Vous reconnaissez votre ténacité ainsi que votre capacité à avancer sans prêter attention à ce qui peut se trouver sur votre chemin.

Une expression connue affirme que si vous êtes en mesure d'accomplir de grandes choses, vous pouvez également en faire moins : « qui peut le plus, peut le moins ».

Votre force réside également dans le principe du lâcher-prise, de laisser couler sans chercher à nager dans le sens du courant.

Vous vous laissez emporter par ces vagues douces, délicates, qui vous mènent vers de beaux horizons.

Vous entendez les bruits de l'eau faisant une agréable intrusion dans un silence de cathédrale, vous ne sentez plus votre propre poids, et tout devient plus simple, aisé et agréable. Que c'est bon de « [Lâcher prise](#) ».

Prenez le temps de ressentir cela au travers de cet instant de relaxation, il y a comme un air de vacances, de repos, un break qui vous fait du bien et dans lequel vous vous fichez de tout, plus rien n'a d'importance.

...

Votre lâcher-prise est une action volontaire, concentré sur le dynamisme, vous avancez sans vous concentrer sur le résultat, sans vouloir contrôler les évènements, vous retrouvez de la satisfaction dans l'action ... uniquement.

Je vais vous dresser l'image suivante, visualisez-la, comme si vous y étiez : vous vous retrouvez en pleine campagne, dans un

environnement pur et relaxant, les nuages se rassemblent dans le ciel et une pluie tombe sur vous, mais vous ne cherchez pas à vous abriter.

Vous élevez votre regard en direction du ciel et savourez chaque goutte de pluie qui tombe sur votre visage et vous vous dites « À quoi bon chercher à m'abriter ? Je profite de cet instant et cela me plaît. »

Face à ce torrent d'eau qui se déverse sur vous, vous vous émerveillez et faites des tours sur vous-même.

La fraîcheur de l'eau et de la brise ravivent des souvenirs de bonheurs enfantins.

Face à la pluie vous n'avez pas cherché à fuir mais à ne faire plus qu'un avec elle.

C'est dans ce retrait symbolique que vous vous rapprochez de vous-même, vous vous détachez du désir de la maîtrise, vous vous sentez libéré, heureux d'adopter une telle posture face à la vie, face à un environnement quelconque.

C'est dans ce retrait symbolique que vous parvenez à « Objectif(s) », tout en douceur. Simplement ... « laisser venir à soi

... ce qui doit être ».

Puis, vous retrouvez votre spontanéité, tout votre naturel, et un sourire se lit sur votre visage.

Vous êtes ancré, là, maintenant dans ce moment présent avec moi, et je vous ouvre les portes du détachement émotionnel, comme un paquet de feuilles que vous expulsez vers le ciel pour les voir se poser lentement au sol.

Tout est parfait, ici et maintenant. Vous êtes « [Lâcher prise](#) ».

En affirmant une bonne fois pour toute que vous vous fichez de certaines choses ou situations, votre bien-être dépend uniquement de votre perception du monde extérieur, votre énergie est immunisée et votre paix intérieure devient de plus en plus profonde.

À partir de maintenant, exercez une profonde inspiration et répétez la phrase suivante dans votre esprit : « J'ai confiance dans mon corps et dans mon esprit » et expirez en répétant la phrase suivante : « Je sais dorénavant lâcher prise et cela me fait du bien ».

...

Répétez de nouveau l'exercice : inspirez « J'ai confiance dans mon corps et dans mon esprit » et expirez « Je sais lâcher prise et cela me fait du bien ».

...

En vous sommeille une puissance dont vous n'avez même pas idée, vous cultivez naturellement l'amour, la possibilité de réussir et de transformer chaque chose en positif.

Votre système de croyance revient à son état naturel, votre identité véritable voit le jour et vous dénouez chaque fil de votre esprit avec facilité et sans équivoque.

Retenez cela : vous avez le droit de lâcher prise, vous avez le droit de vous retirer dans les moments où vous en avez le plus besoin, vous avez le droit de prendre de la distance, vous avez le droit de prendre un peu de hauteur pour marcher dans la bonne direction.

Vous avez le droit d'opter parfois pour le « je m'en foutisme, je m'en fou ».

Vous réussissez maintenant à « Objectif(s) ».

En tant que personne individuelle et libre de ses propres actions, vous abordez les courbes de la vie avec amour et volonté.

Il est bon pour vous de marquer une pause, de mettre votre esprit en stand-by, de stopper le cours des choses au bon moment et lorsque vous le ressentez au plus profond de vous.

L'alignement que vous créez entre vous et la vie est cohérent, vous faites même preuve de pertinence, vous portez votre concentration sur l'essentiel.

Tout ce qui ne participe pas à votre paix intérieure est inutile, tout ce qui ne nourrit pas votre lumière intérieure est sans importance.

À partir de maintenant, vous suivrez votre instinct, toujours à l'écoute de votre petite voix intérieure qui vous montrera le chemin à suivre.

Cette petite voix a plus de valeur que n'importe quelle autre chose, elle fait partie de vous, écoutez-la et courez sans regarder en arrière.

Répétez après moi :

- La vie est belle et merveilleuse. Elle l'est maintenant encore plus car je réusis à « Objectif(s) ».

...

Très bien, encore une fois, encore plus fort en vous :

- La vie est belle et merveilleuse. Elle l'est maintenant encore plus car je réussis à « Objectif(s) ».

...

Super ; une dernière fois, et que cela résonne dans chacune de vos cellules :

- La vie est belle et merveilleuse. Elle l'est maintenant encore plus car je réussis à « Objectif(s) ».

...

Bravo ...

Foncez, vivez, profitez de chaque détail que vous offre l'univers, chaque cadeau que vous recevez, votre perception est différente, agréable, vous vous sentez mieux, beaucoup plus serein et en paix avec vous-même, vous lâchez prise.

Que ces quelques mots raisonnent en vous, maintenant, pour toujours et surtout, lorsque vous en aurez besoin.

Votre conscient, votre inconscient admettent et acceptent mes suggestions qui se conceptualisent dans votre être et se manifestent dans votre vie.

Je vais maintenant vous guider afin de revenir à vous ... de la manière la plus douce et la plus agréable qui soit car ... le réveil doit être aussi confortable ... que le reste du voyage ...

Je vais alors compter jusqu'à cinq et ... à cinq ... vous pourrez ouvrir vos yeux ...

Un ... vous commencez à revenir à vous ... à ressentir les points d'appuis de votre corps là où vous êtes installé ... et acceptez de plus en plus le « je m'en foutisme » quand c'est nécessaire ...

Deux ... vous adoptez une respiration ... tout à fait naturelle ... chaque inspiration vous permet de revenir à vous ... progressivement ...

Trois ... vous pouvez commencer à bouger vos mains ... vos doigts ... vos pieds ...

Quatre ... vous percevez la lumière de la pièce dans laquelle vous êtes qui traverse vos paupières ...

Et cinq ... à votre rythme ... quand vous le souhaitez ... vous pouvez ouvrir vos yeux et revenir à vous ... ici et maintenant.

