

SE SENTIR BIEN À L'INSTANT MÊME

Soyez à l'écoute des signaux positifs envoyés par votre corps. Notez que l'air abonde, que la respiration se passe bien. Sentez votre pouls et sachez que votre cœur bat bien.

Percevez votre corps dans sa totalité et reconnaissez sa vitalité fondamentale, même s'il y a aussi des tensions, des douleurs et des malaises

Focalisez-vous sur les parties de votre corps qui vont bien même si ce n'est pas le cas de d'autres parties.

Examinez votre environnement immédiat et sachez que vous êtes en sécurité et que tout va bien.

Sachez que vous pouvez observer de l'inconfort sans être submergé. Encore et encore, enregistrez que vous êtes bien à cet instant même.

Ouvrez-vous au sentiment d'être bien à l'instant même. Continuez à renouvelez ce sentiment, moment après moment, en dépit de tout inconfort ou tension que vous pouvez ressentir.

Ouvrez-vous également à des sentiments d'aise, de calme et de relaxation.

Livrez votre esprit au sentiment d'être bien, parfaitement bien, maintenant.

Ressentez en arrière-plan votre corps qui se dépose, qui continue à respirer à bien fonctionner.

Sentez le fait de vous sentir bien devenir une part de vous-même.

Être fondamentalement bien est votre essence, il n'y a aucune raison de repousser quoi que ce soit, aucun motif de résistance ou de peur.

Soyez aussi conscient de l'expérience d'être bien de toute contrariété ou anxiété. Aidez la sensation d'être bien au fond de vous-même s'infiltrer dans la contrariété ou l'anxiété, l'apaisant, la soulageant et la relativisant.

Puis, quand vous serez prêts laissez aller tout élément négatif et demeurez simplement avec le sentiment d'aller bien à l'instant même.

Puis, vous allez prendre 3 grandes respirations avant de vous préparer à revenir.