

Transe pour la sérénité et plus en période de tempête

Offrez-vous un moment de repos... De calme extérieur... Trouvez une pièce calme dans votre maison, fermez la porte derrière vous, mettez votre téléphone portable en mode silencieux... Installez-vous dans une posture confortable, dans un fauteuil confortable, dans votre lit douillet ou sur le canapé... Pour profiter d'une petite pause... Une petite pause, pendant laquelle vous vous concentrez sur votre respiration, l'inspiration et l'expiration...

Peut-être que vous entendez une voiture passer à l'extérieur, peut-être que vous entendez des voix ou des bruits provenant de la maison qui peuvent progressivement, tôt ou tard, disparaître à l'arrière-plan... Concentrez-vous progressivement sur l'expérience intérieure... Une expérience intérieure qui s'installe en général lentement et imperceptiblement... Il peut y avoir des pensées agitées qui passent... Et il n'est pas nécessaire de prêter plus d'attention à la façon dont votre corps est en contact avec l'endroit où vous vous êtes installé... La façon dont il s'appuie confortablement... Tandis que l'expérience extérieure se met en retrait et que l'expérience intérieure devient de plus en plus colorée, diversifiée et animée.

Il n'est pas nécessaire de faire quelque chose de particulièrement étrange... Au final, il n'est même pas nécessaire d'écouter, car votre subconscient écoute automatiquement. Vous pouvez laisser à votre inconscient le soin d'apprendre ce que vous pouvez faire et aller un peu plus loin et encore un peu plus loin à votre manière... Quelque chose que vous pouvez faire parfaitement maintenant... Peu importe que vous vous sentiez plus calme ou plus agité, concentré ou non... Votre attention inconsciente fait attention à ce à quoi elle a à faire attention ici et maintenant... .

Vous pouvez le faire très bien... Alors que vous avez peut-être remarqué que votre respiration commence à se calmer... Que peut-être vous sentez que votre corps s'enfonce un peu plus confortablement, là où vous étiez installé... Et c'est précisément pour cette raison... Et surtout quand vous remarquez une certaine agitation ailleurs... Remarquer l'agitation... Alors peu importe que votre main droite ou gauche soit un peu plus chaude ou plus lourde ou plus frissonnante...

Parce qu'il est aussi tout à fait naturel de ressentir quelque chose comme ça en période de tempête, un tel va-et-vient intérieur... De croire l'un ou l'autre, d'avoir des peurs ou d'espérer... C'est très naturel d'avoir ces sensations et vous pouvez les remarquer et en prendre note et les mettre de côté... Laissez-les passer... Comme des nuages qui passent... Pour aller un peu plus loin et plus profondément... Exactement aussi loin, aussi profondément que nécessaire et utile pour vous ici et aujourd'hui. Vous connaissez votre rythme spécial... Votre propre façon d'atteindre un état si spécial qui est bon pour vous... Vous pouvez varier et remarquer ce qui est encore mieux pour vous et ce qui est particulièrement utile et bénéfique... Changez tout pour votre mieux à tout moment.

Vous avez fait le premier pas... Et il y a déjà le second... Il y a deux côtés à chaque porte... Et ce que vous voyez de l'autre côté... C'est seulement après avoir traversé... Faire un troisième pas... Un trèfle à trois feuilles ou même quatre et c'est un trèfle porte-bonheur... Un cinquième pas... Cinq. Le doigt à votre main pour tenir les choses et les laisser repartir... Six... Et encore un autre pas vers votre expérience intérieure... Tandis que l'extérieur peut progressivement prendre place à l'arrière... Sept... Sept océans et sept est un chiffre magique...

Tout le monde sait que les navires sont construits pour faire le tour de la mer... Mais tout le monde sait aussi que tous les navires ont besoin d'un refuge sûr encore et encore... Et aucun navire ne choisit la tempête dans laquelle il ira naviguer... Mais sait au bon moment, qu'il est temps de se diriger vers le port... Heureusement, il y a des ports sûrs où un navire peut venir pour se reposer... L'équipage se repose... Et même si le navire n'a pas choisi l'heure lui-même, ce peut être une bonne décision d'entretenir le moteur, de remettre à neuf les choses, de les nettoyer et de profiter de cette tranquillité dans le port... Certains navires peuvent avoir des chaloupes avec encore de l'activité... Quelque chose à faire ici et là... Et pour d'autres navires où tout est tellement calme.

Même pour ceux qui n'ont pas choisi eux-mêmes ce temps, c'est une bonne idée de trouver quelque chose comme un endroit intérieur, un lieu de sérénité intérieure, au centre... De tous ces allers et retours... Que dois-je penser ? Que dois-je croire ? Un message est plus vrai qu'un autre... Qui offre une stabilité intérieure dans tous ces allers-retours... Tout comme un pendule qui oscille d'avant en

arrière... Mais quand il se calme, il s'arrête certainement au milieu... Et vous pouvez vous permettre de profiter de ce lieu de centre intérieur... De ce lieu de stabilité... En paix... Et remarquer qu'il peut y avoir une certaine lenteur à le découvrir... Et tôt ou tard se rendre compte que c'est un lieu du centre intérieur... Ce lieu de lenteur... De calme... Qui offre vraiment aux yeux ce qui est bon pour les yeux... Tout le monde verra quelque chose de différent et tout le monde verra quelque chose de différent... Si vous regardez au loin, si vous faites attention aux petits détails... Remarquez qu'il y a beaucoup de choses qui sont un vrai régal pour les yeux... Ce que les yeux voient et ce qui est bon pour les yeux... Et tout comme... Pour que les oreilles entendent ce qui rend les oreilles calmes... Ce qui rend les oreilles tranquilles... Calmes... Peut-être que ce sont des mélodies, des phrases, des mots... Peut-être que c'est une sorte spéciale de silence.

Et ressentir physiquement ce sentiment, un tel calme... Une telle lenteur... Sentir que votre corps est constamment dépendant de ce calme, qu'il peut souvent recevoir bien trop peu... De sorte qu'à l'endroit même un plaisir s'installe... Pour savourer des sensations... Dans ce lieu de sérénité... Dans cet endroit au milieu, où tout va et vient entre l'un et l'autre... Ce qui se dit ici... Ce qui se dit là... S'arrête...

Peut-être y a-t-il un doute intérieur qui se manifeste, comme un regard extérieur sur soi-même... Comme un ciel de plomb, avec un plafond nuageux qui peut vous tomber sur la tête. Mais il y a d'autres sortes de ciels... D'autres sortes de nuages... Des nuages douillets, qui s'ouvrent sur un monde entier au-dessus de ce plafond, un ciel, un univers entier... Et avec une certaine imagination, on peut imaginer une vue à travers ces nuages... Une ouverture vers le ciel... Et certains disent oui, quand vous regardez cette terre depuis l'espace... Et que vous développez cette idée d'être quelque part, loin, loin à l'extérieur et très loin... En regardant cette petite terre, peu importe s'il y a des plafonds de pièces quelque part ou si les maisons ont des toits... Vous avez cette vue large, qui met en quelque sorte tout en perspective... Cette vue large et détendue de l'espace sur la petite terre... Avec les nombreuses petites personnes.

Et beaucoup peuvent bien imaginer que dans de tels moments ce n'est pas seulement que certaines choses cessent d'exister... Des choses que nous aimons faire... Peut-être que nous ne pouvons plus faire... Mais qu'il y a aussi beaucoup de nouvelles choses... De nouveaux types d'activités... De nouveaux types de mobilité intérieure... Que nous pourrions alors apprendre à connaître exactement.

Et j'ai entendu des gens dire que c'était une expérience très spéciale. De faire connaissance avec quelqu'un... Apprendre à se connaître au téléphone et simplement écouter une voix... Et se permettre de développer des images intérieures de ce à quoi ressemble une telle personne... Et en même temps d'être en mesure d'entendre beaucoup plus de détails dans la voix, de remarquer beaucoup plus de nuances que ce que l'on aurait pu imaginer auparavant.

De nouvelles façons intéressantes d'apprendre à se connaître... D'entrer en contact... D'être en contact... Et de rester en contact... De nouvelles activités... Faire des choses que vous n'avez peut-être jamais faites ou n'avez pas faites depuis longtemps... Pour remarquer quelles routines quotidiennes je veux et je peux maintenir... Quelles routines peuvent être modifiées... Éliminées... Ce sera peut-être beaucoup plus agréable si j'ai la possibilité de les changer.

Les gens peuvent se concentrer beaucoup plus consciemment sur la façon dont il est agréable... De dormir plus longtemps... De simplement passer un moment confortable au lit... Ou de cuisiner et de manger en paix... D'avoir beaucoup plus de temps pour beaucoup de choses, en sentant comment le corps développe un certain type de force intérieure supplémentaire grâce à ce genre de repos.

Peut-être comme un navire lorsqu'il est au port et va être repeint... De sorte qu'il a une nouvelle coque vraiment brillante... Qui non seulement à l'air bien et se sent très bien... Mais protège également plus efficacement... Parce qu'il y a ces petits coquillages ou une sorte de mousse... Mais ce vaisseau laisse ces petits intrus glisser d'une certaine manière... Décontractée... C'est facile pour les navires bien entretenus.

Vous pouvez imaginer que même les navires dans le port... Justement à ce moment-là... sont exposés à beaucoup de nouvelles informations et il n'est pas entièrement clair lesquelles d'entre elles il faut croire... Où dans quels domaines il faut garder un esprit critique... Mais les navires ont toujours une boussole... Tout simplement facile à utiliser, c'est une source sûre... Et à d'autres endroits, je n'ai pas besoin d'écouter très attentivement... Ou je peux simplement me donner le luxe de m'éteindre... Me

déconnecter lorsque les choses ne semblent pas fiables... Ou peut-être simplement si cela suffit... Si j'en ai assez pour l'instant.

Vous pouvez également imaginer à quel point il peut être agréable de trouver de nouvelles opportunités d'être proche de quelqu'un et d'offrir une aide utile... De demander aux autres, comment allez-vous, les enfants, la famille ou les amis... Faire l'expérience d'une proximité qui n'existait pas auparavant.

Et pour maintenir cette façon amicale et utile de vous comporter avec vous-même de cette façon amicale... Quelles parties intérieures sont comme des enfants soucieux... peureux de nouvelles choses et qui ont besoin de réassurance... Lesquelles sont peut-être provocantes comme des adolescents et n'ont tout simplement pas envie de suivre les règles... Quelles parties sont tristes et ont besoin d'être consolées... Rassurées davantage... Et cela peut être une nouvelle expérience chaque jour... Un moyen vraiment utile... De faire face à vous-même...

Afin de connaître chaque jour davantage cet endroit du centre intérieur... Chaque nouveau jour peut être intéressant... Satisfaire la curiosité... Comment puis-je le rendre meilleur ? Et plus utile ? Et mieux l'équiper...? Où vais-je faire des erreurs de manière parfaite... Et certains disent qu'en faisant des erreurs on apprend mieux... Les erreurs deviennent sages...

Et pour beaucoup, c'est toujours une idée agréable et utile de... Juste aller un peu dans le futur et demander comment vais-je regarder en arrière alors... Et comment vais-je regarder en arrière quand je serai fier de ce que j'ai pu faire pendant cette période... Comment j'ai réussi... J'ai bien pris soin de moi... De moi-même... Les autres.. En ont profité... Regardez-vous... Quelle expression détendue... C'est...Détendu... Et fier... Et satisfait... De revenir sur cette époque... Que j'ai si bien géré. Et pour remarquer, ce que je peux retirer de cette fierté, ce calme, cette sérénité... Pour aujourd'hui.

Et je ne sais pas exactement quels sont les détails, ce qui sera particulièrement impressionnant... Parce que chacun à sa propre façon de trouver ce centre au bon moment pour lui-même... Cela ne dépend pas de ce que l'on possède ni de ce que l'on garde, mais d'une certaine façon d'être... Cela ne dépend même pas du chagrin ou de la perte... Ou de la gaieté... Parce que certains peuvent faire avec l'un ou avec l'autre...

PAUSE

Et beaucoup connaîtront sûrement ces phases... D'avoir le sang-froid... De pouvoir laisser faire les choses... Que je ne peux pas changer... Et la force de... Changer les choses... Que je peux changer... Et la sagesse de pouvoir différencier l'un de l'autre.

PAUSE

À ce stade, vous pouvez vous accorder quelques instants de calme supplémentaires... Approfondir ce que vous voulez approfondir... Et abandonner tout ce qu'il y a à laisser aller, emporter avec vous ce que vous voulez emporter avec vous... A votre manière...

Et puis pour commencer... Pour vous ré-orienter lentement... Pour revenir plein d'énergie... Pour vous orienter davantage vers l'extérieur... Reprendre une profonde inspiration... Et vous pouvez compter à rebours de sept à un à l'intérieur... Et devenez plus alerte avec chaque numéro... Et encore plus frais... Étirez-vous à nouveau correctement, véritablement... Respirez à nouveau profondément... Contractez vos muscles et desserrez... Décontractez à nouveau...

Et enfin, quand vous vous sentez à nouveau complètement éveillé et revenu ici, ouvrez les yeux... Orientez-vous... Ici dans la chambre... Ici dans le maintenant... Percevez à nouveau quels sont les sons qui viennent de l'extérieur... Et enfin, soyez complètement alerte, vif et en forme et éveillé à présent ici... Comme après une pause très, très agréable... Comme après un bon sommeil réparateur... Revenez ici complètement vif... Alertes et frais...

DURÉE: 30 bonnes minutes

