

FICHE - OUTIL : VISUALISATION CREATRICE

- Cet exercice correspond à l'étape 3 du processus de création en 8 étapes:
- « je déclare avec tous mes sens au présent »
- dans un état de bien-être intérieur lis en silence ta déclaration avec calme
 - Laisse les images se défiler
 - vois ce que tu demandes devant toi
 - Vois le comme si c'était là
 - vois les couleurs avec intensité et brillance
 - Quelle sensation dans ton corps accompagne cette vision ?
 - ressens cette sensation intensément
 - Quelles autres sensations accompagnent cette manifestation ?
 - quand cette chose sera là dans ta vie , comment vas tu te sentir ?
 - Ressens le pleinement maintenant
 - Quelle odeur vas tu sentir quand ce sera là ?
 - ressens la pleinement maintenant,
 - Quelle sensation sur ta peau ?
 - ressens la pleinement maintenant,
 - quel bruit sera présent ?
 - ressens le pleinement maintenant,
 - Y aura t-il un gout particulier dans ta bouche associé à cela ?
 - Si oui ressens le pleinement maintenant,
 - Savoure avec tous tes sens comme sic était là maintenant
 - Respire et ressens pleinement toutes les émotions comme si c'était là maintenant.
 - Respire
 - C'est fini

BRAVO

refais cet exercice régulièrement quand bon te semble , dans la voiture , dans le bus , en marchant , dans une salle d'attente, au bureau, dans ton lit , sur la plage , etc... :

Belles Manifestations :-)

Odile NICOLAS - ETIENNE

