

Suggestions et Respirations spéciales

1. J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je gonfle mon ventre et le haut de mes poumons lentement, progressivement, profondément.
J'expire. Je suis conscient que j'expire. J'abandonne. Je laisse aller. Je lâche prise. J'attends tranquillement d'avoir de nouveau envie d'inspirer.
2. Je cherche à bien faire. Je m'améliore. Je fais du mieux que je peux. Je me transforme. Je suis bienveillant avec tout le monde.
Tout s'accomplit positivement et harmonieusement. Je peux m'aimer profondément et tendrement. C'est merveilleux et je souris.
3. J'inspire. Je m'affirme. Je m'aime. Je m'approuve. Je m'estime. Je laisse la force vitale agir en moi. Je la laisse agir pour mon plus grand bien.
Je me réjouis. Tout s'accomplit dans la paix, dans l'amour, dans l'harmonie, dans le respect mutuel. Tout s'accomplit dans la joie, dans la prospérité.
4. J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je concentre toute mon attention sur mon nombril et je sens une douce chaleur se répandre.
J'expire. Je suis conscient que j'expire. Je sens une douce chaleur se répandre dans mon ventre et dans tout mon corps.
5. J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Ma tête s'étourdit, s'alourdit. Ma tête s'engourdit. Tout mon corps devient lourd.
J'expire. Je suis conscient que j'expire. Tout mon corps devient lourd, pesant, de plus en plus lourd. Tout se relâche... Tout se détend...