

Dynamique mentale
Rythme 15-15

	I/E	Durée	Commentaires
4 fois	Inspiration	15 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je gonfle mon ventre et le haut de mes poumons lentement, progressivement, profondément.
	Expiration	15 s	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.
4 fois	Inspiration	15 s	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.
	Expiration	15 s	Tout s'accomplit positivement et harmonieusement. Je peux m'aimer profondément et tendrement. C'est merveilleux et je souris.
4 fois	Inspiration	15 s	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.
	Expiration	15 s	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 fois	Inspiration	15 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je concentre toute mon attention sur mon nombril et je sens une douce chaleur se répandre.
	Expiration	15 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Je sens une douce chaleur se répandre dans mon ventre et dans tout mon corps.
4 fois	Inspiration	15 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Ma tête s'étourdit, s'alourdit. Ma tête s'engourdit. Tout mon corps devient lourd
	Expiration	15 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Tout mon corps devient lourd, pesant, de plus en plus lourd. Tout se relache... Tout se détend...