

Exercice 1

Instructions: Que ressentiez-vous vraiment ?

Cette première introspection ne demande pas beaucoup de temps – 5 à 7 minutes devraient suffire. Simplement, trouvez un endroit tranquille où vous pourrez vous asseoir et vous détendre sans être dérangé.

Intention :

Dévoiler vos véritables émotions qui ont été déclenchées en vous à un moment de bouleversement passé.

Durée :

5 à 7 minutes.

Niveau d'émotion :

Légèrement à modérément émotionnel.

Ce dont vous avez besoin :

Un endroit calme. Des mouchoirs.

À la fin:

Une courte pause de 5 minutes environ.

Exercice 1 : Que ressentiez-vous vraiment ?

Trouvez un siège confortable, détendez-vous, inspirez et expirez longuement et profondément... Ensuite, alors que vous vous détendez et portez votre attention sur votre respiration, invitez votre mental à s'adoucir, et à se reposer... Laissez-le se détendre et s'ouvrir... Maintenant, laissez votre corps se relaxer, de la tête aux orteils... à l'intérieur, à l'extérieur... Permettez à votre être tout entier de se poser dans la tranquillité et le repos...

Et maintenant, intérieurement, imaginez simplement un temps où quelque chose a été déclenché, émotionnellement, dans votre vie... Rappelez-vous un moment où quelque chose est arrivé, peut-être est-ce récemment, qui vous a vraiment touché ou qui vous a poussé à bout sur le plan émotionnel – un accident, un drame, une dispute ou une confrontation... ou toute autre circonstance qui vous a émotionnellement bouleversé... –, vous l'avez?

Superbe... Alors, imaginez maintenant ce souvenir comme un film que vous pouvez dérouler à la vitesse de votre choix. Cela peut aller vers l'avant ou vers l'arrière, et peut aussi être ralenti afin de voir clairement et d'écouter ce qui est arrivé...

Maintenant, imaginez le film se dérouler doucement en arrière vers le point où quelque chose a été provoqué en vous..., au moment exact où le bouleversement est apparu initialement..., et faites une pause sur le film exactement à cet endroit.

Stoppez tout simplement le film et laissez-le reposer au moment précis de cet événement déclencheur... La fraction de seconde avant que vous n'évitiez ce que vous ressentiez au plus profond de vous-même... avant de réagir aux circonstances... Et imaginez ouvrir ce moment jusqu'à ce qu'il devienne plus large et plus accessible... Adoucissez votre corps et laissez la conscience s'ouvrir profondément à l'intérieur..., puis commencez à ressentir ce que vous aviez réellement ressenti émotionnellement, dans cet infime moment avant de réagir à ce déclencheur...

Quelle émotion ressentez-vous vraiment ?... Quelle intense ou douloureuse émotion ou peur est ici ?... Cela peut être une vision fugitive de ce sentiment, alors accordez une attention particulière à votre corps... Quelle est la vérité de votre réelle réponse émotionnelle ?... Ressentez profondément ce qui est là, intérieurement, dans votre corps... Quelle émotion avez-vous consécutivement évité de sentir pleinement ?...

Murmurez-le à voix haute... Et, s'il y avait plus qu'une émotion ici, nommez simplement ce qui émerge... Cela n'a pas besoin d'être exact ou le mot parfait pour ce que vous ressentez, seulement le mot que vous avez choisi pour le nommer... Murmurez à haute voix ce que vous ressentez réellement... et permettez à votre corps de ressentir, de s'ouvrir et d'accepter tout ce qui est là... Et laissez-le naturellement s'effacer... Magnifique...

Maintenant, revenez à un état neutre, et, si vos yeux étaient fermés, vous pouvez les ouvrir... Bien... Merci.

