

Exercice 2

Instructions :

Qu'est-ce qui façonne vos décisions?

Vous pouvez traiter ceci comme une introspection les yeux ouverts et les yeux fermés, en les ouvrant pour lire un peu, puis en les fermant doucement pour vous poser les questions et expérimenter ce qui est là. Vous pouvez aussi demander à quelqu'un en qui vous avez confiance de vous lire doucement les mots, alors que vous gardez les yeux fermés. L'exercice ne prendra que 10 à 12 minutes, alors, si vous le souhaitez, vous pouvez le faire dès maintenant. Trouvez un endroit tranquille où travailler.

Intention :

Découvrir comment les émotions façonnent vraiment vos décisions dans la vie.

Durée :

10 à 12 minutes.

Niveau émotionnel :

Légèrement émotionnel.

Ce dont vous avez besoin :

Un espace calme.

À la fin :

Courte pause d'environ 5 minutes.

Exercice 2 : Qu'est-ce qui façonne vos décisions ?

Fermez les yeux ; prenez quelques respirations lentes et profondes pendant que vous vous détendez et portez votre attention sur votre corps.

Demandez à votre mental de se détendre et de ralentir, comme le fait un ventilateur de plafond dont l'alimentation a été coupée. Laissez la pleine conscience s'ancrer profondément dans votre corps... Laissez-la glisser lentement vers le bas dans votre poitrine et votre cœur, votre estomac, votre ventre, vous relaxant plus profondément à chaque respiration, à chaque sensation que vous ressentez.

Maintenant, dans votre esprit, imaginez être transporté, sans effort, dans l'espace et dans le temps jusqu'à un moment et un endroit où vous avez pris une décision de vie importante, de préférence une décision à propos de laquelle vous vous sentez encore bien. Ce pourrait être quand vous avez dit oui à un rendez-vous amoureux, ou à une relation, ou même quand vous avez choisi un compagnon de vie... Ce pourrait être quand vous avez choisi un emploi ou une carrière... Ou encore quand vous avez décidé de vivre dans un endroit particulier ou quand vous avez choisi une maison spécifique...

Il peut s'agir d'un moment où vous avez choisi de beaux vêtements, une voiture, des vacances ou un appareil ménager... Il peut s'agir d'une période où vous avez décidé de ramener un animal à la maison... Ou de toute autre période où vous avez décidé d'agir, de faire une chose proactive ou décisive dans la vie. L'une ou l'autre de ces questions est pertinente, même si ce n'est pas encore tout à fait clair pour vous...

Laissez-vous être transporté dans n'importe quelle scène... à n'importe quel moment... En voyant l'image de l'environnement et des gens qui y étaient..., en entendant les sons des mots prononcés, les bruits de fond, ou votre propre dialogue interne... En sentant les sensations et les émotions qui étaient présentes à ce moment-là...

Et maintenant, ralentissez les choses et conduisez-les doucement jusqu'au moment où vous décidez quelque chose..., au moment exact où le choix est fait... Et arrêtez-vous là... Maintenant, faites un minuscule ajustement, et laissez la scène se rembobiner à l'instant avant de prendre la décision, à la fraction de seconde avant de choisir... Et laissez votre sens de cette petite tranche de temps s'étendre et s'ouvrir... Que votre corps se relâche alors que vous laissez ce moment, cette milliseconde avant de décider, devenir plus grand et plus large...

Laissez entrer toute la conscience dans cette tranche de temps... Ouvrez-vous et reposez-vous dans ce que vous ressentez... Que ressentez-vous émotionnellement ?... Il suffit de laisser cette sensation se manifester naturellement... d'être présent... et de ressentir ce qui est là. Quel sentiment y a-t-il ici ? Chuchotez à voix basse : quelle émotion ressentez-vous ?

Que vous ressentez d'autre ?... Ouvrez-vous encore un peu plus ou plus profondément, et vérifiez... Qu'y a-t-il d'autre ici... Quels autres sentiments ou émotions sont présents ? Maintenant, demandez-vous laquelle de ces émotions est la plus intense, laquelle est la plus importante, la plus grande ou la plus dominante... Et maintenant, accueillez pleinement cette émotion spécifique... Accueillez-la de manière à ce qu'elle soit vraiment ressentie.

Demandez-vous, maintenant : si cette émotion pouvait être pleinement ressentie, quelle impulsion en découlerait ? Alors que vous accueillez pleinement ce sentiment, remarquez : quelle action déclenche-t-il ou à laquelle conduit-il ? Que veut ce sentiment ou que vous demande-t-il même de faire ? Quel choix devient évident ou inévitable ? Chuchotez-le à voix basse : à quelle action ou quel choix cette émotion amène-t-elle ?... D'accord, super.

Maintenant, revenez à la neutralité et lâchez prise de ce souvenir et de ces sentiments. Il suffit de détendre votre corps et d'imaginer un espace neutre... Permettez à la conscience de revenir à un lieu et à un moment où vous avez pris la décision de ne pas faire quelque chose, où vous vous êtes retenu sur quelque chose que vous auriez voulu faire, où vous avez négligé de dire oui, ou vous avez contrevenu à quelque chose et avez décidé de dire non. C'était peut-être une époque où vous n'avez pas fait quelque chose et l'avez regretté par la suite, un moment où vous auriez pu prendre une décision plus saine ou subvenant davantage à vos besoins que celle que vous avez prise. Cela pourrait être une situation où vous auriez pu tendre la main et établir un lien avec quelqu'un qui vous attirait, mais vous ne l'avez pas fait... Où vous auriez pu demander ou accepter une promotion d'emploi... Un moment où vous auriez pu faire un effort salutaire ou prendre un risque sain dans la vie, mais vous avez décidé de ne pas le faire... Ce pourrait être une période où vous auriez voulu vous échapper de la norme, vous libérer de la routine de la vie quotidienne, mais vous n'avez pas pris les mesures nécessaires... Ou cela pourrait être n'importe quel autre moment, quand vous vous êtes retenu, vous vous êtes fait petit plutôt que de vous engager pleinement dans la vie... N'importe lequel de ces scénarios convient, même si ce n'est pas encore totalement clair pour vous...

Intérieurement, laissez-vous doucement guider vers cette époque, vers les circonstances et le souvenir de cette décision...

Permettez-vous d'être ramené à cette scène... À ce moment... En voyant l'image de l'environnement et les gens qui y étaient... En entendant les sons des mots prononcés, les bruits de fond ou votre propre dialogue interne... En sentant les sensations et les émotions qui étaient présentes à ce moment-là...

Maintenant, ralentissez les choses et rapportez-les doucement au point où vous décidez... Au moment exact où le choix est fait... et arrêtez-vous là... Maintenant, faites un ajustement minuscule, et laissez la scène se rembobiner et se poser à l'instant même précédant la décision, à la fraction de seconde avant de choisir... Et laissez votre sens de cette petite tranche de temps s'étendre et s'ouvrir... Que votre corps se relâche alors que vous laissez ce moment, cette milliseconde avant de décider, devenir plus grand et plus large...

Laissez entrer toute la conscience dans cette tranche de temps... Ouvrez-vous et reposez-vous dans ce que vous ressentez... Que ressentez-vous émotionnellement ?... Il suffit de laisser cette sensation se manifester naturellement... d'être présent... et de ressentir ce qui est là. Quel sentiment y a-t-il ici ? Chuchotez à voix basse : quelle émotion ressentez-vous ?

Que vous ressentez d'autre ?... Ouvrez-vous encore un peu plus ou plus profondément, et vérifiez... Qu'y a-t-il d'autre ici... Quels autres sentiments ou émotions sont présents ? Maintenant, demandez-vous laquelle de ces émotions est la plus intense, laquelle est la plus importante, la plus grande ou la plus dominante... Et maintenant, accueillez pleinement cette émotion spécifique... Accueillez-la de manière à ce qu'elle soit vraiment ressentie. Demandez-vous maintenant : si cette émotion pouvait être pleinement ressentie, quelle impulsion en découlerait ? Alors que vous accueillez pleinement ce sentiment, remarquez : quelle action déclenche-t-il ou à laquelle conduit-

*il ? Que veut ce sentiment ou que vous demande-t-il même de faire ? Quel choix devient évident ou inévitable ?
Chuchotez-le à voix basse : à quelle action ou quel choix cette émotion amène-t-elle ?...*

D'accord, très bien.

*Maintenant, laissez doucement votre attention revenir au moment présent... et au lieu où vous êtes... Vous pouvez
prendre une bonne et longue inspiration profonde... et expirer... Vous pouvez ouvrir les yeux quand vous êtes prêt.*

