

Exercice 5

Intention :

Transformer votre relation avec d'anciennes peurs et commencer à changer certaines croyances, certaines promesses malsaines ou peu favorables du passé.

Durée :

45 à 50 minutes.

Niveau émotionnel :

Légèrement à modérément émotionnel.

Ce dont vous avez besoin :

Un espace calme. Un stylo et du papier.

À la fin :

Courte pause d'environ 15 minutes.

Exercice 5 : Libérer les peurs, changer les croyances et les vœux

Alors que vous vous installez et que vous vous détendez, fermez les yeux... Imaginez que vous êtes assis en toute sécurité sur un canapé douillet dans une salle de projection dotée d'un grand écran de projection en face de vous... Il est vierge, pour le moment... Vous pouvez faire venir un mentor, un sage ou un saint... Un être profondément libre... Et un ange gardien si vous le souhaitez... Sentez sa présence protectrice vous envelopper... Vous pouvez même demander au mentor d'installer un dôme de cristal de protection... Un dôme qui permet seulement à l'amour et à la positivité d'entrer... et qui laisse tout le reste dehors... Bien... Reposez-vous, sachant que vous êtes en totale sécurité ici...

Portez maintenant votre attention à l'écran... Vous pouvez rapprocher l'écran plus près ou l'éloigner davantage... Vous pouvez ajuster sa taille, afin de le rendre plus grand ou plus petit... À tout moment, vous pouvez ajuster la mise au point, jusqu'à ce que l'image soit plus précise ou plus floue... Vous pouvez en régler la couleur et la luminosité... Vous pouvez même la régler en noir et blanc, si vous le souhaitez... Alors, maintenant, faites tous ces réglages de telle sorte que vous commenciez à vous sentir plus détendu et plus à l'aise... Superbe !

Remarquez le lecteur DVD sous l'écran..., dans votre main, la télécommande... et un DVD dans son boîtier... Ce DVD contient une ancienne scène ou un vieux souvenir relatif à une réaction apeurée que vous avez pu avoir dans le passé, par rapport à une ou plusieurs émotions intenses... Peut-être l'une des émotions centrales que vous évitez..., une émotion que vous avez évitée à tout prix, dans le passé. C'est un souvenir qui vous a fait, il y a longtemps, vous renfermer... vous effondrer... vous paralyser... vous bloquer... résister ou éviter une ou des émotions spécifiques... Et vous pouvez vous reposer dans la connaissance que vous contrôlez complètement la manière dont cette ancienne scène va se jouer...

Vous êtes toujours assis sur le canapé. Prenez la télécommande et, alors que vous vous apprêtez à voir se jouer l'ancienne scène sur l'écran, donnez le boîtier contenant le DVD au mentor... Laissez-le insérer le DVD dans le lecteur... Vous pouvez hocher la tête pour me faire savoir quand le DVD a été inséré. [Laissez du temps à votre partenaire]... Magnifique...

Maintenant, appuyez sur le bouton « lecture », et laissez la scène se dérouler du début jusqu'à la fin... Alors que vous êtes assis en toute sécurité en train de regarder l'écran, faites-moi savoir quand la scène s'est jouée complètement... [Laissez le temps]... Bien... Pouvez-vous me décrire brièvement la scène, s'il vous plaît ? [Laissez-lui le temps de décrire la scène]... Merci... Pour plus de clarté, pouvez-vous me dire quelles sont les émotions spécifiques que vous avez bloquées, renfermées ou fuies à ce moment-là ?... [Laissez répondre]... C'est bien, merci.

Portez votre attention de nouveau sur la scène de cet ancien souvenir qui est sur l'écran... et appuyez sur le bouton « avance rapide », et laissez la scène se rejouer rapidement jusqu'à la fin... Quand c'est terminé, vous pouvez me le faire savoir par un hochement de la tête... [Laissez du temps]... Super!

À présent, appuyez sur le bouton « retour rapide », et voyez et entendez la scène se jouer à l'envers... Maintenant, mettez la scène en avance rapide, trois fois plus vite... Puis en arrière, trois fois plus vite, en voyant les gens bouger à l'envers, en entendant les mots à l'envers... Maintenant, de nouveau à l'endroit. Puis à l'envers... de plus en plus vite... à l'endroit, à l'envers, à l'endroit, à l'envers... à plusieurs reprises... de plus en plus vite... et quand tout n'est plus qu'une masse indistincte, vous pouvez me le faire savoir en hochant de la tête... [Laissez le temps]... Excellent !

Maintenant, donnez à toutes les personnes de la scène – vous, y compris – des vêtements fantaisistes, loufoques, ou des costumes de personnages de dessins animés, avec de drôles d'oreilles et de nez. Transformez tout le décor et les accessoires comme s'ils étaient constitués de caoutchouc, d'éponge ou de bonbons... Rendez tout cela rebondissant, élastique et amusant... Faites-les parler avec des voix ridicules de dessins animés, ou comme s'ils avaient respiré de l'hélium... Superbe ! Maintenant, ajoutez de la musique amusante de dessins animés, et regardez et écoutez cette scène se jouer avec ces costumes ridicules, ces voix idiotes, et cette musique amusante. Remarquez comme cela a l'air différent, comme les sons sont différents, et comme ce que vous sentez est différent, alors que la scène se déroule jusqu'au bout... Ensuite, passez la scène à l'envers et à l'endroit... de plus en plus vite dans chaque direction... En voyant les actions, en entendant les mots... Et particulièrement lorsqu'ils sont prononcés à l'envers... De plus en plus vite dans chaque direction... jusqu'à ce que ce ne soit plus qu'une masse indistincte... Quand c'est fini, faites-le moi savoir en hochant la tête... Amusez-vous et jouez ! [Laissez du temps]... Fabuleux!

Maintenant, laissez le « vous plus jeune » descendre de l'écran et venir rejoindre le « vous assis sur le canapé »... Demandez au vous plus jeune dans la scène, ou au mentor, quelles croyances malsaines... et quels vœux ou promesses ont été conçus ici ? Quelles croyances défavorables concernant les émotions intenses ont été conçues ?... Quels vœux ou quelles promesses de vous fermer, de vous renfermer, de vous effondrer... ou d'éviter, de vous distraire de ces émotions fortes avez-vous formés ? Comment avez-vous fait pour éviter de tels sentiments et de telles situations dans le futur ? Qu'avez-vous décidé ?... Permettez aux anciennes croyances et promesses, aux anciens vœux de se révéler eux-mêmes... et exprimez à voix haute tous les anciens mots qui sont associés à chacun d'entre eux... Laissez-vous le temps de répondre. [Le partenaire peut aider si cela est nécessaire, en répétant ce paragraphe.] Assurez-vous d'exprimer à voix haute tous les mots associés aux croyances, aux vœux et aux promesses. Écrivez-les afin de pouvoir les répéter plus tard. Prenez le temps de le faire et assurez-vous de bien vider de votre conscience les anciennes croyances.

Tournez-vous vers la ou les personnes de cette scène, faites-leur savoir que vous comprenez que toutes ces réponses conditionnées étaient nées d'une erreur... et probablement d'un ancien conditionnement qu'ils avaient eux-mêmes absorbé plus tôt dans leur vie... Et, dans vos propres mots, dites-leur qu'il n'est plus approprié que ces vieilles choses restent en place... [Laissez le temps]... Communiquez-leur votre intention de lâcher prise de l'ancien conditionnement et de le remplacer par des choix nouveaux, stimulants... Et des vérités saines, nées de la liberté... [Laissez le temps]... Bien.

À présent, tournez-vous vers le mentor et demandez-lui que ces vieilles croyances, promesses et ces anciens vœux soient tous entièrement nettoyés de toutes les cellules de votre être... Lisez à voix haute la liste de croyances, de vœux et de promesses que vous avez écrite auparavant... Que le mentor balaye, lave, arrose, aspire tous les vestiges de ces anciens schémas restrictifs... Regardez, ressentez ce qui est là, alors que tout est nettoyé de chacune des cellules de votre corps... jusqu'au niveau de votre ADN... et des gènes de votre ADN..., rafraîchissant et nettoyant... chaque molécule de votre être, l'espace entre les molécules, jusqu'au niveau de la conscience elle-même... Assurez-vous que le mentor aille bien dans tous les endroits bloqués... tous les coins sombres... tous les endroits secrets... jusqu'à ce que tout soit complètement nettoyé... Prenez autant de temps que vous en avez besoin... [Laissez autant de temps que cela est nécessaire]... Et vous pouvez me faire savoir en hochant la tête quand cela a été entièrement fait... Fabuleux !

Maintenant, tournez-vous de nouveau vers le mentor et demandez-lui de vous aider dans la formulation de réalisations nouvelles, saines, stimulantes ou de vérités plus profondes... de nouveaux vœux et décisions à la fois valorisants et libérateurs... qui soient formulés de manière positive, en utilisant uniquement un langage et des mots positifs... qui vous permettront de rester ouvert, pleinement en contact avec la vie, épanoui, et libre, libre d'être le

vrai vous-même... Et quand vous êtes prêt, vous pouvez me faire savoir quelles sont ces vérités, ces décisions nouvelles et saines... Laissez-vous le temps de répondre [le partenaire peut aider si cela est nécessaire]. Écrivez ces nouvelles réalisations, vérités, vœux, décisions... C'est magnifique ! Merci... Maintenant, alors que vous répétez intérieurement ces réalisations, affirmant leur vérité... Lisez les nouvelles vérités, les nouveaux vœux un par un [et que votre partenaire les répète ensuite l'un après l'autre après vous]...

Demandez à votre mentor de les installer tous, de les reprogrammer dans chaque cellule de votre être... Que votre mentor déverse ces certitudes et décisions nouvelles et stimulantes dans toutes les particules de votre être... Les faisant faire partie intégrante de vous... vous revitalisant... vous revigorant... vous amenant à la paix et à l'épanouissement... [Laissez du temps]... Et faites-moi savoir quand cela est terminé... [Accordez le temps nécessaire]... Génial!

Imaginez que vous ouvrez votre poitrine et votre cœur... et que vous envoyez votre pardon aux personnes associées à cet ancien conditionnement... Le pardon pour tout ce qui a besoin d'être pardonné... Et vous pouvez murmurer ce pardon... Magnifique... Et, en restant complètement ouvert, recevez leur pardon pour tout ce qui a besoin d'être pardonné..., aussi petit ou insignifiant soit-il... Finalement, pardonnez-vous pour tout ce qui peut être pardonné [Laissez le temps].

Demandez au « vous plus jeune » ou à votre mentor quelles ressources émotionnelles ou qualités vous auraient aidé à l'époque. Quelles sont les ressources émotionnelles ou les qualités qui auraient été nécessaires pour que cette scène puisse se dérouler d'une manière plus positive et bénéfique alors ?... Qu'est-ce qui aurait aidé le vous plus jeune à faire face aux choses d'une manière plus saine à ce moment-là ?

[Partenaire, soyez utile. Montrez-vous créatif. Suggérez des qualités et demandez si elles pourraient l'aider : la capacité à rester ouvert, l'habileté et la volonté de ressentir vraiment ce qui est là, le courage, la confiance, l'amour, l'estime de soi, l'aptitude à s'ouvrir et à parler à partir de son cœur, l'habileté à dire la vérité, la réalisation du Soi authentique, etc.]

Maintenant, tendez au « vous plus jeune » de la scène une poignée de ballons aux couleurs vives, dont chacun contient l'une de ces ressources... Laissez le vous plus jeune inspirer ces qualités dans les ballons, une par une, et sentez ces ressources se diffuser dans le vous plus jeune. Nommez chacune de ces ressources et inspirez chacune d'elles.

À présent, alors que vous regardez le vous plus jeune tenant le bouquet de ballons dans sa main revenir à l'écran, et que vous voyez, entendez et sentez ce qui se serait passé de manière différente, avec toutes ces nouvelles vérités et décisions déjà installées en vous, en ayant un plein accès à ces ressources et réalisations nouvelles et saines... Laissez la scène se jouer et remarquez comme les choses ont changé, maintenant... Remarquez comme vous êtes capable de rester ouvert et de laisser vos émotions s'écouler simplement à travers votre corps, maintenant... Tout en sachant que chaque émotion complètement ressentie vous amène directement dans le cœur de la liberté, vous laissant l'esprit clair et ayant le choix, vivant et agissant à partir de la liberté, maintenant... Pleinement capable d'étreindre et d'accueillir tout ce qui surgit... Et de répondre de manière saine, authentique et positive désormais... Quand la nouvelle scène est terminée, faites-le-moi savoir... Formidable... Alors, que s'est-il passé ? Qu'est-ce qui était différent, cette fois-ci ? Répondez... Fabuleux !

Maintenant que le nouveau vous plus jeune, ayant davantage de ressources, descende de l'écran, vienne jusqu'au canapé, et que le vous assis le prenne dans ses bras, laissez-le se fondre avec le vous assis... En laissant le vous plus jeune grandir à l'intérieur du corps du vous actuel... En permettant à tous les autres souvenirs similaires liés à ce problème d'émerger... Et vous pouvez voir les souvenirs alors qu'ils apparaissent... ou vous pouvez sentir que cela se produit, ou tout simplement savoir que c'est le cas... Quelle que soit la manière dont cela fonctionne pour vous, c'est parfait... Laissez chacun de ces souvenirs être nettoyé par la conscience des nouvelles ressources et de la liberté à l'intérieur de vous... avec cette réalisation et cette conscience intérieures grandissantes que vous êtes libre, que vous ressentez vos émotions, pleinement engagé dans la vie et complètement libre... En laissant chacun de ces souvenirs être énergétiquement transformé par ces nouvelles qualités et cette liberté en vous... Formidable... Vous pouvez prendre autant de temps qu'il le faut pour que cela se produise... [Laissez un temps suffisant] Hochez tout simplement la tête pour me faire savoir quand c'est terminé et que vous êtes arrivé au moment présent... Excellent ! Alors, que s'est-il passé ? Répondez.

Et maintenant, en voyant, entendant et sentant ce qu'est être libre de cet ancien schéma, ouvert, pleinement vivant, vibrant, vous pouvez remercier le mentor et l'ange gardien si vous en aviez un ; vous pouvez quitter la salle de projection, heureux, en faisant l'expérience de votre nouvelle liberté, de votre confiance renouvelée et de votre plénitude... Génial !

À présent, faites un saut dans le futur, dans un jour... Sentez la manière dont vous vous sentez, ce qui s'est amélioré dans votre vie au cours de ces dernières 24 heures... Comment vous sentez-vous ? Répondez... Formidable ! À

présent, faites un saut dans le futur, dans une semaine... Vérifiez les changements qui ont déjà pris place... Sentez, dans votre corps, la manière dont votre confiance s'est approfondie... Pouvez-vous ressentir les changements ? Magnifique !

Quoi d'autre est en train de changer ? Répondez... Génial...

Maintenant, faites un saut dans le futur, dans un mois... Qu'en est-il de cette ou ces ancienne(s) émotion(s) que vous étiez auparavant effrayé de ressentir ?... Est-il facile pour vous de vous permettre de la, ou les, ressentir maintenant ? À quel point vous sentez-vous en bonne santé et libre dans un mois? Répondez... Génial...

Et à présent, faites un saut dans le futur, dans six mois... En sentant pleinement comme votre vie s'est ouverte et améliorée pendant ce temps... En voyant, en entendant et sentant comme il est incroyable d'être vous-même... Remarquez toutes les choses qui sont nouvellement possibles dans la vie... Comme il est bon d'être vous, pleinement engagé dans la vie, dans ce corps, à ce moment-ci... [Répondez]... Merveilleux...

Et maintenant, faites un saut dans le futur, dans un an... et ouvrez-vous complètement à la nouvelle expérience de la vie qui est vécue... Que ressentez-vous quand vous êtes véritablement ouvert à la pleine expérience de la vie ?... Quelles différences jaillissent dans l'expérience de la vie, maintenant que vous êtes capable et que vous voulez permettre à toutes les émotions de venir et de jouer... et de danser à travers vous... et de prendre congé ?... De quelles manières la vie s'est-elle approfondie dans cette nouvelle conscience ? Et de quelle façon s'est-elle améliorée, éclairée et est devenue plus facile, plus joyeuse, plus engageante et plus amusante ? Répondez... Fabuleux !

Sachant que le temps est une simple illusion, et que tout ce qui peut être introduit dans la conscience est déjà là dans la conscience... dans l'instant présent... ici et maintenant... Revenez à l'instant présent en baignant dans la liberté extraordinaire de votre être le plus profond et en le célébrant... Sachant que vous ne serez capable d'ouvrir les yeux seulement lorsque toutes les parties de vous-même seront complètement intégrées et d'accord pour que cette transformation puisse exclusivement s'approfondir et grandir dans le temps. Pour que cette réalisation de liberté et d'ouverture puisse uniquement s'épanouir et s'étendre, pour que votre authenticité la plus profonde ne puisse que se déployer et s'exprimer de manière saine sur tous les plans. Et, lorsque toutes les parties de vous-même seront pleinement intégrées et d'accord pour que ce processus se produise parfaitement, automatiquement, à son propre rythme, sans effort et de manière organique, alors vous pourrez ouvrir les yeux, maintenant, quand vous serez prêt.

Quel travail magnifique ! Toutes mes félicitations !

