

— CAHIER DE VACANCES —

ETE 2024

Summer

OFFERT PAR WWW.NEUROBOOSTEOR.FR



Voici votre premier cahier de vacances dédié à votre bien-être !

Félicitations et merci à vous d'avoir choisi de prendre soin de vous en téléchargeant ce cahier de vacances plein de surprises et de petits cadeaux rien que pour vous !

L'été, c'est le moment idéal pour remettre les compteurs à zéro, prendre du temps pour soi et surtout préparer une rentrée apaisée, vitaminée !

L'objectif de ce cahier de vacances, c'est de vous permettre de mettre en place des rituels de bien-être pour :

- vous faire du bien*
- ancrer des rituels, 30, tous les jours à renouveler à l'envi*
- et vous permettre de les intégrer facilement et sans effort à votre quotidien, dès la rentrée !*

Une occasion unique de prendre de vraies bonnes résolutions durables !

Alors, prêt.e ?

Installez-vous confortablement, une boisson fraîche à disposition, et c'est parti !

Bel été 2024





RESPIRATION ABDOMINALE



Prenez 10 respirations profondes,

- 5 secondes à l'inspiration en gonflant le ventre
- 5 secondes à l'expiration en rentrant le ventre au maximum

Petit Plus : Fermez les yeux pendant l'exercice et imaginez que vous inspirez de l'énergie positive, des paillettes roses ou violettes, et à l'expiration imaginez que vous soufflez des toxines, des petits microbes noirs !

Cette visualisation est hyper efficace car en plus de détendre vos organes, vos viscères, vous opérez inconsciemment un véritable nettoyage de votre corps !



ANCRAGE DE RESSOURCE

Serrez les poings en revivant un moment de force :
Installez-vous debout devant un miroir, jambes légèrement écartées, et prenez la pose de Wonder Woman ou de Superman, les poings très serrés sur vos hanches, bombez le torse et revivez un moment où vous avez éprouvé un fort moment de fierté, de force, de puissance !

Petit Plus : Dites à voix haute à cette personne devant la glace à quel point vous avez assuré dans telle situation du passé, que vous disposez en vous de toutes les ressources ! Que vous êtes fier.e d'être cette personne qui a su adopter le bon comportement en cet instant ! Fermez les yeux et prenez le temps de bien intégrer cette sensation. Lorsque vous vivrez des moments de doute ou d'incertitude, reprenez cette pose les poings serrés pendant 1 à 2 minutes, et faites remonter en vous ce sentiment de puissance et de force. Des solutions vont naturellement se présenter à vous !

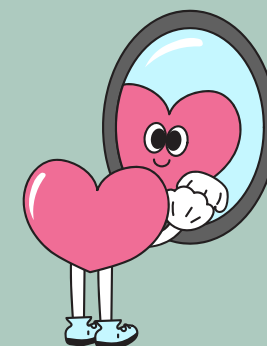


VISUALISATION DE LA PLAGE

Vous y êtes peut-être déjà, auquel cas, ça va être vraiment facile ! mais justement, faites cet exercice in situ et lorsque vous serez de retour chez vous, vous revivrez comme par magie ces sensations relaxantes de vacances ! Alors, prêt.e ?

Le jeu ? Utilisez vos 5 sens pour une immersion totale.

Commencez par fermer vos yeux et par écouter les bruits environnants liés à la plage, le bruit des vagues, les rires des gens autour de vous, le souffle de la brise ... Puis, ressentez le sable sous vos pieds ou dans vos mains, le contact de l'air sur vos joues, la chaleur du soleil sur vos bras, votre dos, les embruns rafraîchissants sur votre visage, le vent dans vos cheveux Maintenant, votre odorat, avec le parfum de la crème solaire, l'odeur iodée du bord de mer ... Puis, le goût avec la saveur d'une bonne glace, ou d'un chouchou vendu par ce gentil vendeur ambulancier, ce goût si caractéristique qui ne vient que de là ! Enfin, ouvrez vos yeux et observez ce paysage synonyme de détente et de relaxation, intégrez ce tableau vivant et gardez-le bien au fond de vous lorsque vous aurez besoin de revivre un instant ressourcé !



EXERCICE D'EFT POUR BOOSTER LA CONFIANCE EN SOI

L'EFT ou Emotional Freedom Technic est une méthode psycho-corporelle, qui peut sembler à première vue, un peu bizarre, mais je vous assure qu'elle est diablement efficace et très puissante dans bien des domaines.

Elle permet notamment de faire baisser en intensité les émotions désagréables qui peuvent vous envahir grâce à ce qu'on appelle une ronde. Il s'agit de tapotements sur des points méridiens, associés à la répétition d'une phrase liée à votre situation. Pour en savoir plus, cliquez [ici](#). Je vous propose une petite ronde pour commencer :

Concentrez-vous d'abord sur votre problème, puis évaluez son intensité sur une échelle de 0 à 10 (0= aucune gêne / 10=maximum)

- Tapotez 3 fois sur le **point karaté** (la tranche de la main) en répétant la phrase, voici un exemple : « Même si je manque de confiance en moi, je m'aime et je m'accepte profondément »
- Idem en tapotant **le dessus de la tête** avec juste le "même si ..."
- Idem en tapotant **au début du sourcil** avec juste le "même si"
- Idem au **coin de l'oeil** avec juste le "même si"
- Idem **sous l'oeil** avec juste le "même si"
- Idem **sous le nez** avec juste le "même si"
- Idem **sur le menton** avec juste le "même si"
- Idem **sur les clavicules** avec juste le "même si"
- Idem **sous les aisselles** avec juste le "même si"
- Idem **sous les seins**, sur les côtes avec juste le "même si"
- A nouveau sur le **point karaté**, avec la phrase complète

Ré-évaluez alors de 0 à 10 l'intensité de ce qui vous affecte, et refaites l'exercice pour en diminuer encore l'impact.



S

SUGGESTION MATINALE

Avant de commencer la journée,
répétez 3 fois cette phrase :

"Aujourd'hui, j'accueille ce qui arrive avec
douceur et sérénité."

Mettez-y de l'intention !



6

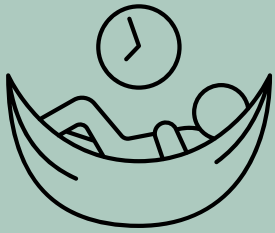


MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Objectif : Cet exercice vise à développer la capacité à être pleinement présent, à apaiser le mental et à réduire le stress en se concentrant sur sa respiration.

Durée : 5 minutes

1. Installez-vous confortablement dans un endroit calme. Vous pouvez vous asseoir sur une chaise, les pieds bien à plat sur le sol, ou en tailleur sur un coussin.
 2. Fermez doucement les yeux ou gardez-les mi-clos, le regard posé sur un point fixe devant vous.
 3. Prenez conscience de votre posture. Sentez le contact de votre corps avec le support (chaise, coussin, sol).
 4. Portez votre attention sur votre respiration naturelle. Ne cherchez pas à la modifier, observez-la simplement telle qu'elle est.
 5. Concentrez-vous sur les sensations liées à votre respiration
 6. Sentez l'air qui entre et sort par vos narines
 7. Observez le mouvement de votre poitrine ou de votre ventre qui se soulève à l'inspiration et s'abaisse à l'expiration
 8. Notez la température de l'air (plus frais à l'inspiration, plus chaud à l'expiration)
 9. Si votre esprit vagabonde (ce qui est normal), remarquez simplement les pensées qui surgissent, puis ramenez doucement votre attention sur votre respiration, sans jugement.
 10. Continuez ainsi pendant 5 minutes, en restant ancré dans l'observation de votre souffle.
- À la fin de l'exercice, prenez quelques respirations plus profondes, étirez-vous doucement et ouvrez les yeux..



RELACHEMENT MUSCULAIRE PROGRESSIF – DETENTE PROFONDE DU CORPS

1. Installez-vous confortablement, allongé sur le dos ou assis dans une position qui vous permet de rester immobile pendant l'exercice.
2. Fermez les yeux et prenez quelques respirations profondes pour vous centrer.
3. Commencez par les pieds :
 - Contractez fortement les muscles des pieds et des orteils pendant 5 secondes.
 - Relâchez complètement et rapidement. Sentez la différence entre tension et détente.
 - Restez dans cet état de relâchement pendant 10-15 secondes.
4. Remontez progressivement dans le corps, en répétant le processus pour chaque groupe musculaire : Mollets > Cuisses > Fessiers > Abdomen > Poitrine > Mains et avant-bras > Bras et épaules > Cou > Visage (front, yeux, mâchoires)
5. Portez une attention particulière aux zones où vous ressentez habituellement de la tension (souvent le cou, les épaules, le bas du dos).
6. Une fois que vous avez parcouru tout le corps, restez quelques minutes dans cet état de relaxation générale. Sentez votre corps lourd et détendu.
7. Pour terminer, prenez quelques respirations profondes, bougez doucement les doigts et les orteils, puis ouvrez lentement les yeux.

Bénéfices : Cette technique aide à réduire la tension musculaire chronique, améliore la conscience corporelle, diminue l'anxiété et peut favoriser un meilleur sommeil.



AUTO-HYPNOSE

"Descendre un escalier imaginaire"



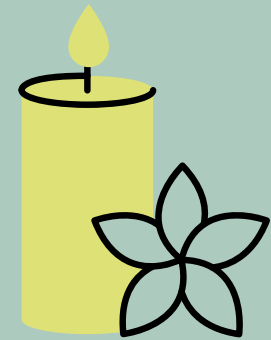
1. Installez-vous confortablement, assis ou allongé, dans un endroit calme.
2. Fermez les yeux et prenez 3 respirations profondes pour vous centrer.
3. Visualisez un escalier confortable et sécurisant devant vous.
4. Imaginez-vous au sommet de cet escalier, prêt(e) à descendre.
5. À chaque marche, sentez-vous vous enfoncer plus profondément dans la détente.
6. Comptez à rebours de 10 à 1, chaque nombre correspondant à une marche.
7. À chaque pas, ressentez vos muscles se relâcher et votre esprit s'apaiser.
8. Visualisez la tension quitter votre corps à mesure que vous descendez.
9. Arrivé(e) en bas, imaginez-vous dans un lieu paisible et ressourçant.
10. Profitez de cet état de calme et de détente pendant quelques instants.
11. Pour terminer, comptez de 1 à 5 en vous sentant revenir progressivement.
12. Ouvrez les yeux doucement, étirez-vous, et reprenez conscience de votre environnement.



PLEINE CONSCIENCE : "Respiration arc-en-ciel"

1. Installez-vous confortablement et fermez les yeux.
2. Imaginez que votre respiration est colorée. Commencez par visualiser un air rouge vif.
3. À chaque inspiration, imaginez que vous inhalez cette couleur rouge, remplissant votre corps.
4. À l'expiration, visualisez la couleur qui se diffuse dans tout votre être.
5. Après quelques respirations, passez à la couleur orange, puis jaune, vert, bleu, indigo et violet.
6. Pour chaque couleur, inspirez et expirez 3 à 5 fois, en vous imprégnant de ses qualités :
 - Rouge pour l'énergie
 - Orange pour la créativité
 - Jaune pour la joie
 - Vert pour l'harmonie
 - Bleu pour le calme
 - Indigo pour l'intuition
 - Violet pour la sagesse
7. Terminez par une respiration de lumière blanche pure, symbolisant l'unité et la paix.
8. Ouvrez les yeux en vous sentant revitalisé et équilibré..

70



SOPHROLOGIE : exercice de la bougie

Voici un développement en une douzaine de lignes de l'exercice de la bougie, issu de la sophrologie caycédienne :

1. Installez-vous confortablement assis, le dos droit mais détendu.
2. Allumez une bougie et placez-la à hauteur des yeux, à environ 50 cm de vous.
3. Fixez votre regard sur la flamme sans cligner des yeux autant que possible.
4. Respirez calmement et naturellement tout en maintenant votre concentration sur la flamme.
5. Si vos yeux commencent à piquer ou à larmoyer, fermez-les doucement.
6. Avec les yeux fermés, visualisez la flamme dans votre esprit aussi clairement que possible.
7. Maintenez cette image mentale pendant quelques instants en restant concentré.
8. Rouvrez lentement les yeux et recommencez à fixer la flamme réelle.
9. Alternez entre l'observation de la flamme réelle et sa visualisation yeux fermés.
10. Pratiquez cet exercice pendant 5 à 10 minutes.
11. Pour terminer, fermez les yeux, prenez trois respirations profondes et étirez-vous doucement.

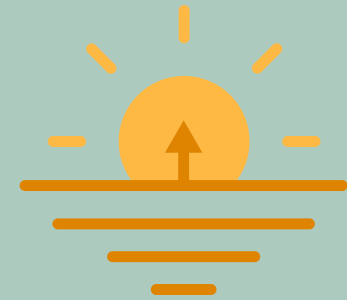
Cet exercice améliore la concentration, apaise le mental et favorise la relaxation profonde.



ANCRAGE DE PAIX

Toujours bien installé.e, au calme, fermez les yeux et prenez quelques respirations profondes pour vous centrer.

1. Portez votre attention sur vos mains. Ouvrez-les, paumes vers le haut.
2. Imaginez une source de calme et de sérénité au centre de votre poitrine.
3. Visualisez cette énergie apaisante qui se déplace lentement vers vos bras.
4. Sentez cette vague de calme descendre jusqu'à vos mains, les imprégnant de tranquillité.
5. Lorsque vous ressentez pleinement cette sensation dans vos paumes, commencez à les serrer doucement.
6. En serrant, imaginez que vous concentrez toute cette énergie apaisante dans vos mains.
7. Maintenez la pression pendant quelques secondes, en vous focalisant sur la sensation de calme intense.
8. Relâchez lentement vos mains, en visualisant cette sérénité qui se diffuse dans tout votre corps.
9. Répétez ce processus 3 à 5 fois, en prenant le temps de ressentir pleinement chaque étape.
10. Pour finir, gardez les mains ouvertes sur vos genoux, savourant la sensation de paix qui vous habite.



SUGGESTION MATINALE

Dès le réveil, asseyez-vous confortablement au bord de votre lit ou sur une chaise. Fermez les yeux et prenez 3 respirations profondes pour vous centrer.

Posez une main sur votre cœur et l'autre sur votre ventre, créant une connexion avec vous-même.

Prononcez à voix haute, lentement et avec conviction :

"Aujourd'hui, je laisse aller le stress".

Visualisez le stress comme une brume grise quittant votre corps à chaque expiration. Répétez l'affirmation mentalement 3 fois, en ressentant son impact dans tout votre être. Imaginez votre journée se dérouler avec fluidité et sérénité, sans accroche au stress. Prenez un moment pour ressentir la légèreté et le calme qui s'installent en vous. Ouvrez lentement les yeux, en conservant cette sensation de paix intérieure.

Tout au long de la journée, rappelez-vous cette affirmation dès que vous sentez le stress monter. Cette pratique matinale permet de programmer positivement votre journée et de créer une intention claire de lâcher-prise face au stress. En répétant régulièrement cet exercice, vous renforcez votre capacité à gérer le stress de manière plus sereine et efficace.



13

VISUALISATION REUSSITE

1. Installez-vous confortablement et fermez les yeux.
2. Respirez profondément pour vous détendre.
3. Choisissez une situation future spécifique où vous souhaitez réussir.
4. Visualisez cette scène en détail, en utilisant tous vos sens.
5. Imaginez-vous performant excellemment, confiant et calme.
6. Voyez les réactions positives des personnes autour de vous.
7. Ressentez les émotions positives liées à cette réussite.
8. Focalisez-vous sur les actions spécifiques qui ont mené à votre succès.
9. Ancrez cette sensation de réussite dans votre corps par un geste simple.
10. Terminez en prenant une grande inspiration et en ouvrant les yeux, gardant la sensation positive.

74



MEDITATION BIENVEILLANCE

1. Installez-vous confortablement dans un endroit calme, assis ou allongé.
2. Fermez les yeux et prenez quelques respirations profondes pour vous centrer.
3. Commencez par vous-même. Répétez mentalement : "Que je sois en paix, que je sois heureux(se), que je sois en bonne santé."
4. Visualisez une personne que vous aimez profondément. Adressez-lui les mêmes souhaits : "Que tu sois en paix, que tu sois heureux(se), que tu sois en bonne santé."
5. Pensez à une personne neutre (un voisin, un commerçant). Répétez les mêmes vœux pour elle.
6. Imaginez une personne avec qui vous avez des difficultés. Essayez de lui souhaiter sincèrement du bien-être.
7. Élargissez progressivement votre cercle : votre communauté, votre pays, l'humanité entière, tous les êtres vivants.
8. Pour chaque groupe, répétez : "Qu'ils soient en paix, qu'ils soient heureux, qu'ils soient en bonne santé."
9. Ressentez la chaleur et la compassion se répandre en vous et autour de vous.
10. Terminez en revenant à vous-même, en vous souhaitant à nouveau du bien-être.
11. Prenez quelques respirations profondes, savourant les sensations de paix et d'ouverture du cœur.
12. Ouvrez doucement les yeux, en conservant cet état de bienveillance pour aborder votre journée..



75

EFT POUR LE PARDON

1. Identifiez une situation pour laquelle vous souhaitez vous pardonner.
2. Évaluez l'intensité de votre culpabilité sur une échelle de 0 à 10.
3. Commencez à tapoter le point karaté en disant : "Même si je me sens coupable, je m'accepte complètement."
4. Tapotez les points EFT (sourcil, côté de l'œil, sous l'œil, sous le nez, menton, clavicule, sous le bras) en répétant : "Je me pardonne complètement."
5. Après un cycle complet, prenez une grande respiration.
6. Réévaluez l'intensité de votre culpabilité.
7. Répétez le processus jusqu'à ce que l'intensité diminue significativement.
8. Terminez en tapotant : "Je choisis de me libérer et d'avancer."
9. Notez vos ressentis et les changements observés.

16



EXERCICE DES PARTIES

pour dialoguer entre les parties de vous en conflit

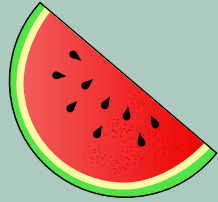
1. Identifiez deux parties de vous en conflit (ex: partie prudente vs audacieuse).
2. Trouvez un endroit calme, asseyez-vous confortablement et fermez les yeux.
3. Respirez profondément pour vous centrer et vous détendre.
4. Visualisez chaque partie comme une personne ou un symbole distinct.
5. Imaginez ces deux parties face à face dans un espace neutre et sécurisant.
6. Invitez la première partie à s'exprimer sur ses besoins, craintes et motivations.
7. Écoutez sans juger, puis faites de même avec la deuxième partie.
8. Facilitez un dialogue entre les parties, en les encourageant à s'écouter mutuellement.
9. Cherchez un terrain d'entente ou un compromis qui respecte les deux perspectives.
10. Demandez à chaque partie ce dont elle a besoin pour se sentir entendue et respectée.
11. Intégrez les insights obtenus en imaginant une nouvelle version de vous qui les incorpore.
12. Remerciez les parties pour leur participation et ouvrez doucement les yeux.



ANCRAGE DE MOTIVATION

1. Choisissez un objectif important et motivant pour vous.
2. Fermez les yeux et visualisez-vous en train d'atteindre cet objectif avec succès.
3. Imaginez la scène en détail, en utilisant tous vos sens.
4. Ressentez pleinement les émotions positives liées à cette réussite (joie, fierté, satisfaction).
5. Au moment où ces sensations sont les plus intenses, claquez des doigts.
6. Répétez ce processus 3 à 5 fois pour renforcer l'ancrage.
7. Pour utiliser l'ancrage, claquez des doigts et laissez les sensations positives vous envahir.
8. Pratiquez régulièrement pour renforcer l'association entre le geste et l'état motivé.
9. Utilisez cet ancrage chaque fois que vous avez besoin d'un regain de motivation.





78

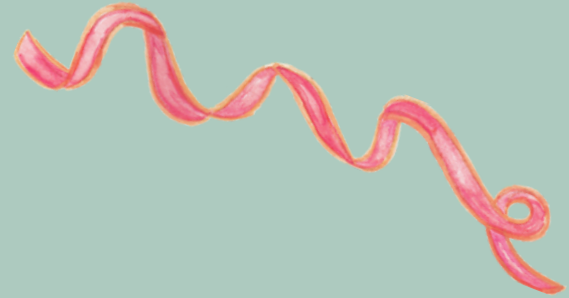
EXERCICE DE LA PASTÈQUE

1. Installez-vous confortablement, fermez les yeux et respirez profondément.
2. Imaginez une pastèque fraîche et juteuse devant vous.
3. Visualisez-vous en train de couper une tranche, notez la couleur vive et les pépins noirs.
4. Portez la tranche à votre bouche et mordez dedans.
5. Ressentez la fraîcheur et la texture croquante de la chair.
6. Savourez le goût sucré et rafraîchissant du jus qui envahit votre bouche.
7. Notez la sensation de bien-être et de plaisir qui se répand en vous.
8. Imaginez le jus couler sur votre menton, symbole de l'abondance.
9. Ouvrez les yeux lentement, en gardant cette sensation de fraîcheur et de satisfaction.

L'objectif de l'exercice de la pastèque est multiple :

- Stimulation sensorielle : Il active l'imagination et les sens, créant une expérience multi-sensorielle vivace.
- Relaxation et détente : La visualisation détaillée détourne l'attention des préoccupations, favorisant un état de calme.
- Ancrage dans le présent : Cet exercice encourage la pleine conscience en se concentrant sur une expérience immédiate.
- Amélioration de l'humeur : La visualisation d'une expérience agréable peut stimuler la production d'endorphines.
- Gestion du stress : En se focalisant sur une image positive, on réduit le stress et l'anxiété, etc

79

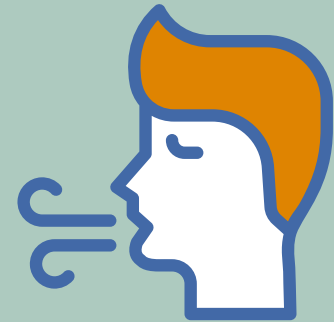


EFT POUR LE DEUIL

Tout d'abord, quand on parle de deuil ici, on ne parle pas forcément de la perte d'un être cher, bien heureusement, mais d'autres pertes peuvent être ressenties de façon tout à fait douloureuses. Par deuil, on peut aussi entendre la fin d'une période, que celle-ci soit subie ou voulue, nous vous donnons ici un outil, l'EFT, pour vous aider à y voir plus clair en rendant les émotions moins intenses :

1. Identifiez l'étape du deuil que vous traversez (déni, colère, marchandage, dépression, acceptation).
2. Évaluez l'intensité de vos émotions sur une échelle de 0 à 10.
3. Commencez par tapoter le point karaté en disant : "Même si je ressens [émotion] face à cette perte, je m'accepte complètement."
4. Tapotez les points EFT en nommant vos émotions et pensées liées au deuil.
5. Incluez des phrases d'acceptation comme "Je permets à ce processus de se dérouler".
6. Après un cycle complet, respirez profondément et réévaluez l'intensité de vos émotions.
7. Répétez le processus en ajustant les phrases si nécessaire.
8. Terminez par des affirmations positives sur votre capacité à traverser ce deuil.
9. Notez vos observations et les changements ressentis après la séance.

20



RESPIRATION 7/11

Le processus de respiration 7/11 est une technique de respiration contrôlée qui peut aider à calmer l'esprit, réduire le stress et améliorer la concentration. Voici comment la pratiquer en détail :

1. Trouvez un endroit tranquille où vous ne serez pas dérangé pendant quelques minutes. Asseyez-vous ou allongez-vous dans une position confortable.
2. Prenez quelques instants pour détendre votre corps. Fermez les yeux et relâchez vos épaules. Respirez normalement pendant un moment pour vous recentrer.
3. Commencez par inspirer profondément par le nez pendant 7 secondes. Concentrez-vous sur l'expansion de votre abdomen et de votre poitrine.
4. Après avoir inspiré, retenez votre souffle pendant 11 secondes. Pendant ce temps, essayez de rester détendu et concentré. Ne vous inquiétez pas si cela semble difficile au début ; avec la pratique, cela deviendra plus facile.
5. Expirez lentement et complètement par la bouche pendant 7 secondes. Assurez-vous que tout l'air est expulsé de vos poumons. Sentez votre abdomen se contracter vers l'intérieur.



27

AUTO-HYPNOSE SOMMEIL

1. Trouver un Endroit Calme, allongez-vous dans un endroit calme et confortable.
2. Fermez les yeux et prenez quelques respirations profondes. Relâchez progressivement chaque partie de votre corps, en commençant par les pieds et en remontant jusqu'à la tête.
3. Imaginez un lieu paisible, comme une plage ou une forêt, où vous vous sentez en sécurité et détendu.
4. Répétez doucement dans votre esprit des phrases apaisantes comme "Je me sens calme et prêt à dormir" ou "Mon corps est détendu, et je m'endors paisiblement".
5. Visualisez-vous en train de dormir profondément et paisiblement, en ressentant toutes les sensations agréables associées au sommeil.
6. Continuez à respirer lentement et à répéter vos suggestions jusqu'à ce que vous vous endormiez.



PROMENADE EN PLEINE CONSCIENCE

1. Optez pour un endroit paisible, de préférence dans la nature, comme un parc, une forêt ou près d'un plan d'eau.
2. Commencez votre marche lentement, en prêtant attention à chaque pas, à la sensation de vos pieds touchant le sol.
3. Respirez profondément et régulièrement, en synchronisant votre respiration avec vos pas.
4. Portez attention aux sons de la nature, aux couleurs et aux formes autour de vous, aux odeurs et à la sensation du vent sur votre peau.
5. Lorsque des pensées vous distraient, ramenez doucement votre attention à votre respiration et aux sensations présentes.
6. Prenez un moment pour ressentir de la gratitude pour cette expérience et pour la beauté de la nature qui vous entoure.



23

RITUEL DE FIN DE JOURNÉE

1. Trouvez un endroit tranquille et confortable où vous pouvez vous détendre sans distractions.
2. Asseyez-vous ou allongez-vous, fermez les yeux, et prenez plusieurs respirations profondes, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche.
3. Imaginez chaque pensée stressante comme un nuage qui s'éloigne lentement de vous.
4. Visualisez un endroit paisible qui vous calme, comme une plage ou un jardin.
5. Répétez doucement des affirmations positives telles que "Je libère toutes les tensions de la journée" ou "Je suis en paix".
6. Terminez en restant quelques minutes en silence, savourant la sensation de calme et de vide mental.

24



SCAN CORPOREL

1. Allongez-vous sur le dos dans un endroit calme, les bras le long du corps, les yeux fermés.
2. Prenez quelques respirations profondes pour vous détendre et vous centrer.
3. Portez votre attention sur vos pieds, en notant les sensations présentes, qu'elles soient de la chaleur, du froid, de la tension ou de la relaxation.
4. Déplacez lentement votre attention vers vos chevilles, vos mollets, vos genoux, en continuant à observer les sensations sans jugement.
5. Passez ensuite à vos cuisses et vos hanches, en étant attentif à chaque sensation.
6. Concentrez-vous ensuite sur votre abdomen, votre poitrine et votre dos, en remarquant les mouvements de votre respiration et les éventuelles tensions.
7. Déplacez votre attention sur vos bras, vos avant-bras et vos mains, en notant toutes les sensations présentes.
8. Terminez par votre cou, votre visage et votre tête, en étant attentif aux zones de tension ou de confort, et en prenant conscience de l'ensemble de votre corps.



25

AUTO-HYPNOSE DE SECURITE

1. Asseyez-vous ou allongez-vous dans un endroit calme et confortable.
2. Prenez plusieurs respirations profondes, en vous relaxant à chaque expiration.
3. Imaginez une bulle lumineuse et protectrice se formant autour de vous, enveloppant tout votre corps.
4. Visualisez cette bulle comme une barrière impénétrable, protégeant contre toute énergie négative ou stress extérieur.
5. Ressentez un sentiment croissant de sécurité et de confort à l'intérieur de cette bulle.
6. Répétez intérieurement des phrases comme "Je suis en sécurité", "Rien ne peut m'atteindre ici".
7. Profitez de cette sensation de protection pendant quelques minutes, puis ouvrez lentement les yeux en gardant ce sentiment de sécurité avec vous.

26



EFT POUR L'ABONDANCE

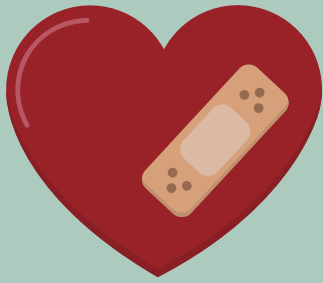
1. Asseyez-vous dans un endroit calme et détendu.
2. Tapotez doucement le point karaté (le bord extérieur de la main) en répétant : "Même si je ressens un manque d'abondance, je m'accepte profondément et complètement."
3. Tapotez le début des sourcils en disant : "Je suis ouvert à recevoir l'abondance."
4. Tapotez le côté des yeux en affirmant : "Je mérite l'abondance dans ma vie."
5. Tapotez sous les yeux en disant : "Je suis prêt à accueillir l'abondance."
6. Tapotez sous le nez et sur le menton en répétant : "L'abondance coule vers moi librement." Répétez ces points plusieurs fois, en ressentant chaque affirmation.

27

ANCRAGE DE CREATIVITE

1. Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules.
2. Levez lentement les bras au-dessus de votre tête en prenant une profonde inspiration.
3. Étirez-vous vers le ciel, ressentant l'allongement de votre corps et l'ouverture de votre esprit.
4. Imaginez une énergie créative entrant par vos mains et parcourant tout votre corps.
5. Expirez lentement en abaissant les bras, ancrant cette énergie créative en vous.
6. Répétez ce cycle plusieurs fois, chaque étirement renforçant votre connexion avec votre créativité intérieure.





28

EFT POUR LA GUERISON

1. Tapotez doucement le bord extérieur de votre main (point karaté) en disant : "Même si j'ai cette douleur [décrire la douleur], je m'accepte profondément et complètement."
2. Tapotez le début de vos sourcils en disant : "Je libère cette douleur et permets la guérison."
3. Tapotez le côté de vos yeux en affirmant : "Je dirige une énergie de guérison vers [nom de la zone douloureuse]."
4. Tapotez sous vos yeux en disant : "Mon corps sait comment se guérir."
5. Tapotez sous votre nez puis sur le menton en affirmant : "Je suis en train de guérir complètement."
6. Tapotez sur vos clavicules puis sous vos bras, en répétant : "J'envoie de l'énergie de guérison à [nom de la zone douloureuse]." Répétez ce cycle jusqu'à ressentir un soulagement.

29

breathe

RESPIRATIONS DYNAMISANTES

1. Asseyez-vous confortablement avec le dos droit ou debout avec les pieds à la largeur des épaules.
2. Commencez par une respiration profonde par le nez pour remplir vos poumons d'air frais.
3. Inspirez rapidement et profondément par le nez, en essayant de remplir complètement vos poumons en quelques secondes.
4. Expirez rapidement et énergiquement par la bouche en faisant le son "ffffff", comme si vous souffliez sur une bougie pour l'éteindre.
5. Répétez ce cycle de respiration dynamique plusieurs fois, en vous concentrant sur l'énergie que vous ressentez à chaque inspiration et sur le soulagement que procure l'expiration.
6. Ressentez l'effet stimulant de cette respiration dynamique, qui peut augmenter votre niveau d'énergie, améliorer votre concentration et vous aider à vous sentir plus alerte et réveillé.

30

HO'OPONOPONO



Ho'oponopono est une pratique hawaïenne ancienne de guérison et de réconciliation, souvent utilisée pour résoudre les conflits intérieurs et extérieurs. Voici comment l'appliquer quotidiennement :

1. Trouvez un moment tranquille chaque jour pour vous concentrer sur cette pratique.
2. Répétez intérieurement ou à voix haute les quatre phrases clés : "Désolé.e", "Pardon", "Merci", "Je t'aime".
3. Exprimez des excuses et demandez pardon pour toute situation où vous vous sentez responsable ou impliqué, même indirectement.
4. Remerciez pour les leçons apprises, les bénédictions reçues et pour tout ce qui vous entoure.
5. Affirmez votre amour pour vous-même, pour les autres et pour l'univers dans son ensemble.
6. Observez comment cette pratique influence votre état émotionnel, mental et spirituel au fil du temps, en cultivant la paix intérieure et la connexion avec les autres.

Cette méthode simple mais puissante peut aider à libérer les blocages émotionnels, à promouvoir la guérison personnelle et à améliorer les relations avec soi-même et les autres.