

Exercice – Enlever vos blocages à l'aide du son des maracas

Il est important pour faire un exercice de vous créer un vrai espace de sécurité, essayez d'être seul, pour ne pas vous sentir « regardé », de couper votre portable, et de vous donner à chaque fois la permission d'aller le plus loin possible. Aussi ces exercices n'ont pas de danger, le seul c'est de partir dans votre mental.

Déroulé :

1. Asseyez vous confortablement, préparez près de vous le fichier sonore de maracas
2. Respirez 3 fois par le nez en conscience, vous ressentez l'air qui rentre et qui sort de vos narines
3. Connectez-vous à un aspect de vous qui vous semble bloqué par rapport à l'argent, une difficulté, un blocage...
4. Où ressentez-vous ce blocage dans votre corps ? A quelle intensité, sur un échelle de 1 à 10 ?
5. Faites grandir cette sensation en intensité
6. Laissez venir à vous les images en lien avec ce blocage
7. Quand vous vous sentez prêt, que le blocage a vraiment grandi en intensité, vous devez décider de vous en libérer, vous devez vous autoriser à laisser partir ce blocage
8. Écoutez le son des maracas, ou jouez avec, tout en respirant profondément
9. Continuez jusqu'à ce que l'intensité diminue au maximum, laissez vous aller