

Exercice – Premier souvenir d'enfance avec l'argent

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
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 votre passé, visualisez le premier souvenir d'enfance en relation avec l'argent qui vous vient
4. Quelle sensation vous évoque ce souvenir ?
5. Laissez-vous envahir par cette sensation, si vous avez besoin de pleurer, de crier, de taper dans un coussin... ne vous retenez pas
6. Visualisez la partie de votre corps dans laquelle cette émotion s'exprime
7. Quel est le premier mot qui vous vient, sans réfléchir ?
8. Doucement, en ressentant ce mot au fond de vous, répétez-le trois fois
9. Respirez profondément, comme un soupir, pour sentir cette tension quitter cette partie de votre corps
10. Vous pouvez répéter cet exercice pour différents souvenirs liés à l'argent