

Investigation sur les croyances

Il est important pour faire un exercice que vous créez 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. Fermez les yeux et respirez deux fois. Recherchez dans votre mémoire cellulaire quand est ce que votre croyance a commencé. Une fois que vous avez trouvé ce moment, laissez-vous traverser par ce qui remonte.
2. Demandez-vous maintenant à quoi cela vous sert de garder cette croyance. Une fois que vous avez trouvé la raison, laissez vous traverser par ce qui remonte, jusqu'à atteindre une sensation de sérénité. Respirez et accompagnez votre respiration par un mouvement des bras, comme si vous alliez poser quelque chose.