

Le changement de perspective dans la croyance

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. Choisissez une croyance ou une situation à travailler.
2. Fermez les yeux et respirez trois fois.
3. Pensez à la dernière fois que vous vous êtes retrouvé dans cette situation et essayer de remonter dans le temps, et retrouver la pensée qui a activé cette situation.
4. Ressentez les sensations qui remontent.
5. Changer légèrement l'orientation de votre chaise vers la gauche, et changez votre perspective par rapport à cette situation.
6. Ressentez les sensations qui remontent.
7. Changer légèrement l'orientation de votre chaise vers la droite, et changez à nouveau votre perspective par rapport à cette situation.
8. Ressentez dans votre corps les sensations qui remontent.
9. Changer à nouveau l'orientation de votre chaise et changez encore une fois votre perspective par rapport à cette situation.
10. Accueillez le lâcher-prise qui vient à vous.
11. Respirez et ouvrez les yeux.