

Et maintenant... vous allez imaginer une rivière et une barque dans laquelle vous êtes confortablement installé... Dans cette barque, au milieu de cette rivière... vous allez vous laissez emporter... entraîner par le courant... lentement...

Et vous décider de remonter le cours de cette rivière... vous souhaitez trouver la source... Vous prenez les rames de cette barque, et commencez à ramer afin de remonter le courant... bien décider à arriver jusqu'à la source de cette rivière...

Cela va vous sembler difficile, dans votre état qui n'est pas habitué à ramer... cela va même vous sembler très difficile de remonter le courant de cette rivière... mais au fond de vous-même, vous êtes bien déterminé à le faire jusqu'au bout...

Dans quelques temps, non seulement il vous deviendra facile de ramer, mais vous y éprouverez un certain plaisir... recommençant à prendre confiance en vous... commençant à faire face aux difficultés qui vous attendent...

Sur cette rivière, il y aura des barrages... des rochers... que vous allez devoir passer... Parfois vous serez obligé de sortir de la rivière... pour porter la barque sur votre dos... pour la tirer... Mais vous continuez... bien décider à prendre les choses en main... de les maîtriser et atteindre le but que vous vous êtes fixé...

Cette remontée pourra durer des semaines... voir des mois... mais vous savez que vous y parviendrez...

Puis un beau jour, vous arriverez sur une surface plane... une sorte de lac sur lequel vous pouvez ramer très facilement... Et plus loin... là où se trouve la source de cette rivière, vous voyez une cascade... vous vous dirigez vers elle...

Vous êtes maintenant juste à côté de cette cascade... où il fait bon... où il fait frais...

Vous allez pouvoir maintenant lâcher les rames et vous reposer... vous ressourcer...

A présent, vous allez capter toute l'énergie de cette cascade... Vous vous sentez plus fort... plus sûr de vous... plus confiant... l'énergie ayant envahi tout votre corps...

Et, vous allez maintenant pouvoir repartir et sortir de cet endroit pour reprendre le cours de la rivière... mais cette fois dans le sens du courant...

Vous vous laissez emporter par le courant... pouvant maintenant regarder le paysage sur le bord de la rivière... Vous vous permettez de vous arrêter parfois, quand vous le souhaitez... vous prenez le temps de contempler ce paysage... en vous laissant emporter... maîtrisant parfaitement bien la situation...

Vous vous sentez bien avec vous-même... retrouvant confiance en vous... construisant les choses telle que vous voulez qu'elles soient...

Et à présent, vous vous retrouvez dans l'océan... calme... Vous vous sentez parfaitement à l'aise... reposé... Vous vous sentez fort... sûr de vous-même...

Grace à toutes ces ressources que vous venez d'acquérir, vous allez pouvoir maintenant intervenir sur votre corps et sur votre esprit... vous pouvez parfaitement bien les contrôler... les maîtriser... Cela va vous donner les moyens de changer... de changer, ce qui ne va pas en vous...