

Et maintenant vous êtes dans un endroit où vous êtes bien... Voyez ce que vous voyez... Peut-être que vous pouvez laisser votre attention être attirée par le ciel... les nuages... peut-être sont-ils gros ou petits, fins ou étirés...

Je ne sais pas à quelle saison vous êtes et si votre promenade est en automne... Mais votre attention peut être attirée par l'apparition et le bruit des oiseaux qui arrivent ici et là... qui passent... puis se posent dans ces arbres de différentes hauteurs...

Vous observez leurs formes, leurs couleurs... Vous prêtez attention au bruissement des feuilles...

Vous êtes dans cette forêt et vous sentez vos pas sur le sol... tout en continuant à marcher... en prenant plaisir à observer les arbres et la végétation qui vous entourent...

Et vous prenez vite note que sur certains troncs... à intervalles réguliers... se trouvent des nombres et des chiffres gravés sur l'écorce...

De sortes que lorsque vous regardez sur le premier tronc... vous visualisez un 10... Et alors que l'image de ce 10 vous apparaît clairement... vous entendez ce nombre résonner en vous... 10...

Ce chiffre vous détend encore plus... encore plus profondément, sans que vous sachiez vraiment pourquoi...

D'ailleurs, vous ressentez simplement intérieurement... votre bien-être et votre détente de plus en plus profonde... qui s'installent de plus en plus intensément ... alors que vous continuez votre trajet...

Et au fur et à mesure de votre progression... vous continuez à rencontrer de nouveaux chiffres... qui diminuent...

9... vous êtes de plus en plus détendu...

8... 7... vous ressentez une profonde détente musculaire... et vous pouvez noter à quel point vous pouvez prendre conscience de votre respiration...

6... 5... vous percevez que vous vous approchez d'un lieu spécial... qui vous amène dans une très profonde relaxation...

4... 3... vous êtes de plus en plus profondément détendus...

2... 1...vous êtes complètement détendus

0... vous entrez de plus en plus dans votre monde intérieur... dans votre inconscient...

Et vous commencez à voir au loin une clairière se dessiner... vous pénétrez dans cette clairière incroyablement belle et chaleureuse... et, dans cet endroit... tout est possible... dans cet endroit... tout changement est envisageable...

Et alors que vous entrez complètement dans cette clairière... peut être pouvez-vous apercevoir un petit cours d'eau qui passe le long de cette clairière... et qui berce vos oreilles d'un son agréable... Tout est calme... tout est serein...