

Prenez un moment, asseyez-vous confortablement et fermez les yeux.

Inspirez profondément par le nez, expirez en douceur par la bouche jusqu'à vider vos poumons. Recommencez au moins 3 fois.

Vous vous sentez de plus en plus calme, de plus en plus détendu. Vos épaules se relâchent, votre corps se détend. Inspirez et expirez à nouveau au moins 3\*.

Bailler est un très bon signe, vous relâchez physiquement les tensions par ce moyen, vous vous rééquilibrez.

Maintenant, visualisez un grand champ, vous regardez autour de vous, vous voyez l'herbe qui danse dans le vent, vous sentez l'odeur si douce d'une prairie au printemps, la lune est haute dans le ciel. Puis, vous voyez un siège apparaître au bord du champ, vous aller vers ce siège et prenez place.

Devant vous apparaît un énorme écran de cinéma

où une question clignote plusieurs fois : quel serait votre vie dans 5 ans si rien ne change ?

Là vous voyez sur l'écran les scènes de votre vie de ce moment-là.  
Que ressentez-vous, comment êtes-vous avec cela ?

A nouveau, inspirez et expirez au moins 3\*, relâchez les tensions.  
Les images disparaissent progressivement de l'écran qui redevient blanc.

Puis, une autre question apparaît et clignote plusieurs fois :  
Quel serait votre vie dans 5 ans si vous réalisez enfin ce changement de manière durable et en profondeur ?

Comment êtes-vous avec cette vie ? Que ressentez-vous ?

Bien, à nouveau, inspirez et expirez au moins 3\*, relâchez toutes les tensions.

Prenez quelques instants pour ressentir comment vous êtes avec ces 2 questions.

Vous avez peur autant de rester dans l'un que d'avancer dans l'autre ?

C'est entièrement normal. Les premiers 1'000 pas sont ceux qui demandent le plus d'engagement, pas forcément les plus durs mais les plus exigeants. Ensuite, même s'il peut nous arriver d'avoir des chutes, le chemin est là, prêt à être arpenté.

A nouveau, inspirez et expirez. Revenez doucement à votre corps, à la conscience d'ici et maintenant.

Inspirez et expirez, ouvrez les yeux et profitez de votre état de bien-être.

Namasté

Ninji