

## Induction avec sujet de paille

Je vous invite à vous installer dans une position confortable, les pieds bien ancrés au sol. A la prochaine expiration, vous fermez les yeux.

Inspirez, soufflez à votre rythme...

Sentez cette respiration qui va et qui vient naturellement, doucement, simplement...

Cela me fait penser à un enfant qui se balance calmement sur sa balançoire...

Et votre respiration se modifie jusqu'à adopter le même rythme lancinant, avec facilité et sans que vous n'ayez besoin de prendre conscience de cela.

Inspirez doucement et à l'expiration, laissez s'en aller ce qui vous est inutile.

En confiance.... Respirez..... Bien..... Très bien...

L'enfant continue de se balancer de plus en plus haut, jusqu'à atteindre les nuages.

C'est comme l'histoire de mon voisin qui visait haut, très haut...voulant atteindre la perfection dans tout ce qu'il faisait. Il passait tout son temps à gérer, planifier, organiser...toujours sans profiter du moment présent.

Il est arrivé un moment de sa vie où il s'est trouvé hospitalisé et malade. Dès cet instant, il s'est rendu compte qu'il passait à côté de sa vie.

Il a décidé de prendre du recul et a appris à donner du temps au temps, à modifier ses priorités.

Il a enfin trouvé le bon équilibre pour améliorer son quotidien et jouir pleinement de chaque instant. Il est redevenu l'enfant joyeux et insouciant, voulant toucher les nuages tout en se posant sur la terre.

Je vous invite maintenant à me rejoindre, à votre rythme, et quand vous vous sentirez prêts, à rouvrir les yeux et revenir dans l'ici et maintenant.