

Hyper-émotivité...c'est comme (trav de groupe un peu revu !!!)

Un lierre qui s'infiltré.

Les vagues qui envahissent.

A fleur de peau.

Installez- vous confortablement dans votre fauteuil, le dos bien calé et qui épouse la forme de votre dossier tout à fait confortable, les pieds bien à plat sur le sol, les mains posées sur vos cuisses.

Je vous invite à vous concentrer sur votre respiration en toute conscience, et peut être que tôt ou tard, à votre rythme une sensation de sérénité s'installera naturellement.

Prenez quelques profondes inspirations, et expirez tout aussi calmement que vous inspirez.

Et je vous invite à la prochaine inspiration de fermer doucement les yeux.

Et tandis que vous entendez ma voix comme une petite voix intérieure peut-être, même si parfois il nous arrive de faire la sourde oreille à cette petite voix, je vous propose de vous ouvrir à l'écoute, et tandis que vous entendez ma voix et que votre esprit conscient filtre les mots qui vous conviennent des mots qui ne vous conviennent peut-être pas.

Je vous propose, si vous le permettez de vous autoriser à ouvrir, à éveiller tous vos sens à travers vos yeux, vos oreilles, votre toucher, et pourquoi pas vos papilles gustatives, toutes ces sensations à fleur de peau présentes en vous.

Toutes ces sensations comme pour accueillir lentement, petit à petit et à chaque niveau de votre être profond, tous les outils qui vous seront nécessaires aujourd'hui pour construire un chemin, un chemin de traverse éclairci de tout obstacle trop présent, trop prenant comme si des lierres éventuellement occupaient sur ce chemin tous les espaces qui vous sont réservés , un lierre tellement envahissant qu'il vous est autorisé de l'ôter comme on nettoie un jardin encombré pour plus d'harmonie, de plus en plus optimisez votre espace intérieur, sensible.

Vous sentez en avançant sur ce chemin de traverse sécurisant, comme un serrement du cœur, un émoi pas toujours adéquat alors que vous faites de votre mieux pour rester serein.

Alors je me demande si vous remarquez combien vous avez la force de puiser en vous les énergies qui vous sont nécessaires, profitables pour surfer de manière juste et équilibré sur les vagues de vos émotions profondes.

Remarquez- vous combien il vous est facile et agréable de vous laissez emporter par ces vagues... simplement, tout en contrôle, tout en maîtrise, en toute harmonie, avec brio, en toute liberté.

Il se peut que vous preniez plaisir à cet équilibre émotionnel, un équilibre agréable à vivre, harmonisant chaque partie de toi.

Autorisez votre inconscient à générer des solutions alors que votre esprit conscient se demande quels vont être les résultats bénéfiques pour vous.

Et maintenant, je vous convie à mettre en œuvre tout ce qui vous est possible pour poursuivre cette démarche positive et aisée, confortable et bénéfique afin d'harmoniser pleinement vos émotions en toute simplicité.

Alors progressivement, je vous invite à laisser la mer sur laquelle vous aimez surfer dorénavant en équilibre, recouvrir toutes ces sensations qui pourraient encore vous mettre à fleur de peau.

A votre rythme je vous propose de revenir dans l'ici et maintenant tout en gardant ce qui est bénéfique pour vous.

Claudine V-E, Christine D, Jenny L