

SAUPOUDRAGE. Un endroit de sérénité...

Un endroit décrit par ;-D

(en souligné la description de... ;-D) + VAKOG

Installe-toi confortablement dans ce fauteuil avec lequel ton corps fait connaissance.

Par de petits mouvements, ta tête se pose et se positionne le plus commodément possible sur le dossier, ton dos bien calé sur son support, et tes bras posés sur les accoudoirs prennent un appui qui pourra éventuellement changer plus tard pour goûter à une position encore plus agréable.

Tu...tu prends quelques grandes et profondes respirations bienfaisantes et naturelles, peut-être sens-tu déjà ou pas encore comme une sensation de calme s'installer doucement.

Laisse tes yeux bien fermés, un peu comme si tu fermais les volets ou les persiennes, d'un appartement cosy ressourçant, d'une jolie maison bel étage accueillante, je ne sais pas, je te laisse ce choix.

Et peut-être maintenant vas-tu pouvoir imaginer à l'arrière de tes yeux, un endroit magique situé dans une capitale, une capitale animée et calme à la fois, ou tout est installé pour le confort de chaque habitant, une capitale entourée de parcs et de commodités pour le plaisir et la facilité.

Installes...installes-toi dans cet appartement au dernier étage, et je me demande si tu as déjà commencé à remarquer le fait que tu prends plaisir à cet endroit spécial, silencieux. Là, dans ce lieu calme et reposant qui surplombe la ville et qui surplombe les arbres placés

en avant plan ou aux alentours dans un parc peut-être je ne sais pas cela n'a guère d'importance.

Alors que tu profites **profondément, profondément** du rythme confortable de ta respiration, tu peux peut-être visualiser l'intérieur de cet appartement, légèrement éclairé par endroit et lumineux en d'autres endroits, selon les moments de la journée, et l'endroit où tu te trouves, ce lieu de ressourcement, de calme, et de repos **en ...en** toute simplicité.

Je te suggère de demander à ton esprit conscient de résister à son envie de s'éclipser pendant que ton inconscient améliore son acuité visuelle, auditive en collaboration avec ton corps qui se relaxe à chaque niveau de mieux en mieux.

Peut-être en approchant de la grande baie vitrée, visualises- tu déjà ou peut-être pas encore ces beaux arbres majestueux, de vieux arbres centenaires qui s'élancent comme pour atteindre le soleil, je ne sais pas. Une partie de toi-même peut rester paisiblement, silencieusement dans cet endroit que tu apprécies particulièrement.

Et je me demande si tu préfères choisir d'observer d'abord la structure chaleureuse du sol, en bois peut-être chaud au contact des pieds nus, un sol rien que pour **toi...** et **toi**, un sol doux et agréable où il est facile de s'ancrer tout en conscience.

Peut-être vas-tu particulièrement choisir d'observer les petites touches colorées égayantes posées avec **un ...un** soin extrême, avec un gout unique qu'est le tien, juste, comme tu aimes qu'elles soient placées dans l'ensemble de la pièce.

Alors peut-être, vas-tu particulièrement apprécier les sensations et les impressions confortables alors que tu touches toutes ces choses en leur **état...état** et peut-être perçois- tu des odeurs

exceptionnellement agréables, odeurs personnelles ou odeur de la minute présente lorsque la petite flamme de la bougie s'éteint, une odeur d'huiles essentielles effluve d' un bain chaud et parfumé, éventuellement, à toi d'imaginer, moi je ne sais pas.

Et tu peux laisser ces sensations de satisfaction profonde et de paix, de calme, circuler partout en toi, dans toutes les parties du ton corps,

Et à chaque instant qui passe dans cet endroit spécial pour toi, et alors que tu t'y reposes seule peut-être, tu peux éventuellement te connecter, renouveler les forces comme si tu rechargeais une batterie afin de bénéficier de ces sensations énergisantes, vivifiantes, un long... long temps plaisant, bonheuristic... Plein de sentiments paisibles, doux, calmes, comme dans ce livre ouvert de pensées positives qui te fait tant de bien, s'invitent en toi en collaboration avec ta pensée profonde...

Laisse émerger au plus profond de toi-même les bienfaits et la sérénité de cet espace de liberté favorable à la méditation, presque **hypnotique** mmm...**hypnotique** comme une séance bien choisie qui répond tout justement à ce qui t'est nécessaire à de nouvelles inspirations ou d'autres ressources positives.

Alors à tous les niveaux pendant que tu te poses et te reposes dans ce lieu, les choses se mettent dans une juste perspective, ton esprit inconscient sait ce dont tu as le plus besoin.

A présent sûrement, chaque fois que tu auras besoin de te reposer, de renouveler tes forces, ton énergie, de t'intérioriser, tu sais que paisiblement, tu peux retourner dans ton endroit spécial, chaque fois que tu en as envie, que tu en sens le besoin en toute évidence.

Et je t'invite dès que tu es prête à revenir à travers le temps et l'espace dans l'ici et maintenant, en ramenant avec toi toutes ces

merveilleuses sensations et ce sens de la perspective positive, l'esprit clair et alerte et... ce que tu as vécu peut rester avec toi, après ton réveil aussi longtemps que tu le désires.

Cl. VE

2016