

## La spirale sensorielle : repose sur le yes set.

On commence par des vérités vraies basées sur le Vakog.

Puis ensuite cinq Vakog et zéro suggestion.

Puis quatre Vakog plus une suggestion.

Puis trois Vakog plus deux suggestions.

Puis deux Vakog plus trois suggestions.

Puis un Vakog plus quatre suggestions.

### Exemple : sevrage tabac, ...

Phase un :

- Nous sommes ici assis ensemble
- Vous pouvez voir les murs blancs de cette pièce
- Vous pouvez entendre les bruits de la circulation
- Vous pouvez ressentir le fauteuil qui vous soutient
- Vous pouvez-vous souvenir de la saveur de votre repas de midi

Phase deux :

- Vous pouvez sentir une légère odeur de peinture fraîche
- Vous pouvez peut-être sentir l'air entrer par vos narines
- Vous entendez le bruit léger et rythmé de votre respiration
- Vous visualisez les éléments de décor de la pièce dont vous vous rappelez
  - (Suggestion 1) Vous pouvez peut-être maintenant, lors d'une expiration, laisser vos yeux se fermer et profiter de ce moment pour plonger et vous concentrer davantage à l'intérieur de vous

Phase trois :

- Vous pouvez maintenant percevoir les mouvements du thorax qui se mobilise à chaque respiration
- Peut-être entendez-vous différents bruits ici ou dans le couloir ou peut-être encore dans la rue
- Vous percevez peu à peu maintenant peut-être progressivement une certaine sensation de lourdeur paisible et confortable s'installer dans une partie l'autre du corps ou peut-être les deux
  - (Suggestion 1) Toutes les potentialités se mobilisent facilement et de façon agréable pour toi, dès que tu l'auras intimement décidé, afin de permettre à ton inconscient de faire ce qu'il y a à faire pour ta santé, ton bien-être et ta liberté.
  - (Suggestion 2) A chaque expiration, tu t'enfonces un peu plus profondément dans cet état de sérénité tranquille

Phase quatre :

- Vous sentez vos pieds à plat sur le sol
- Vous entendez et vous suivez le son de ma voix
  - (Suggestion 1) Ton esprit t'invite à intervalles réguliers à respirer de l'air frais et diminuer à ton rythme, tout en douceur et sereinement À fin de trouver la paix et liberté dans ma santé
  - (Suggestion 2) Cette intention positive est une expérience que ton inconscient et ton esprit peuvent gérer graduellement en te laissant trouver des alternatives efficace te permettant d'atteindre tes objectifs
  - (Suggestion 3) Et tu constates que tu continues à descendre dans cet état de bien-être sécurisant.