

Exercice de visualisation créatrice

Prépare un carnet et un stylo. Assieds-toi dans une position confortable, assis sur une chaise ou en tailleur, le dos bien droit. Commence par relâcher les tensions et recentre-toi à l'aide d'une méditation guidée de ton choix.

Tu peux aussi en trouver une sur ma plateforme, via ce lien:



Une fois la méditation terminée:

1. Pense à ton intérieur idéal.

Résume-le en une phrase, aussi précisément que possible, en haut de la page.

2. Ecris en dessous «Tableau Idéal» et continue à décrire la situation exactement comme tu la conçois une fois que ton objectif est atteint.

- Décris-la au présent, comme si elle existait déjà, avec autant de détails que tu le désires.
- Donne-toi une image mentale des gens, des sentiments et des nouvelles habitudes qui feront partie de ta vie telle que tu la désires.
- Il faut que ton stylo coure sur le papier sans interruption pendant au moins 10 minutes!
- N'essaye pas de définir la façon de réaliser ces objectifs, contente-toi de les décrire.
- Ne te donne pas d'autres limites que celles que t'impose ton bon sens.
- Il faut t'amuser, laisser l'esprit vagabonder librement.
- Tes limites sont celles que tu as créées, elles n'existent que dans la tête. Si une limite pointe le bout de son nez: visualise-toi en train de la jeter loin par la fenêtre!

