# **STOP A LA FATIGUE**



**Enlever le stress accumulé**

**En position allongée ou assise** confortablement**, fermez les yeux** afin de ramener votre attention sur votre monde intérieur, **fermez la bouche** afin de ne respirer que par le nez et faciliter la relaxation par une respiration plus lente.

**Restez parfaitement immobile**, la seule chose qui bouge en vous est l’air qui rentre et sort de vos narines. **Focalisez-vous sur votre respiration** en la laissant se ralentir et devenir plus légère.

**Essayez d’identifier votre humeur du moment.** Si vous êtes perturbé par des **pensées négatives**, des **éléments** oudes **bruits extérieurs**, laissez-les venir et s’en aller d’eux-mêmes.

**Inspirez profondément 3 fois et expirez très lentement 3 fois** afin d’atteindre un niveau de relaxation supérieure**.**

**L’air** qui rentre est plus frais que l’air qui ressort de vos narines et caresse le sillon de vos lèvres. **Imaginez que ce filet d’air est magique,** il apporte à chaque inspiration **joie et énergie,** il permet à chaque expiration d’évacuer **tensions,** **stress et fatigue.**

**Concentrez-vous sur ce moment que vous prenez pour vous :**   
- Grâce à la RESPIRATION je redécouvre la joie d’être EN VIE…

- Je suis là, ICI et MAINTENANT et j’aime qui je suis… mes qualités…

- J’éprouve de la GRATITUDE pour les gens que j’aime…

- J’accorde ma pleine ECOUTE à mes interlocuteurs, à mon entourage…

- Je sais prendre de la DISTANCE vis-à-vis des évènements extérieurs…

- J’ai le droit de m’ACCORDER du temps pour retrouver de l’énergie…

**Laissez-vous envahir par les sensations positives de force retrouvée.**