

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** ou des **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 événements 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.