**Exercices de relaxation et visualisation créatrices**

**Exercice de Sophrologie**

**Le lieu sûr**

Fermez les yeux, et dans une position confortable, détendez-vous progressivement et de plus en plus complètement.

« Imaginez-vous dans un cadre naturel d’une grande beauté. Cela peut être n’importe quel endroit qui vous plaise particulièrement : une prairie, le sommet d’une montagne, le cœur d’une forêt, le rivage d’un océan. Cet endroit peut même se trouver sous l’océan ou sur une autre planète. Où que cela soit, vous devez y trouver confort, agrément et sérénité. Explorez votre environnement, remarquez les détails, les bruits, les odeurs, toute sensation ou impression particulière protectrice et sécurisante.

Vous êtes confortablement installé dans votre lieu maintenant.

Imaginez quelque chose que vous aimeriez voir se réaliser ; imaginez que c’est déjà fait ; représentez-vous cela aussi clairement que possible, ce que vous voyez, ce que vous entendez, ce que vous sentez et les pensées positives. Vous êtes calme et serein. Vous vous sentez bien. Appréciez ce moment.

Votre respiration est calme. Vous pouvez maintenant ouvrir les yeux.

**La bulle Rose – Ancrage positif Etat désiré/évènement souhaité**

« Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement, fermez les yeux et respirez profondément, lentement et naturellement. Détendez-vous progressivement, de plus en plus complètement. Imaginez quelque chose que vous aimeriez voir se réaliser ; imaginez que c’est déjà fait ; représentez-vous cela aussi clairement que possible, ce que vous voyez, ce que vous entendez, ce que vous sentez…ls pensées positives. Dans votre esprit, entourez maintenant cette image mentale d’une bulle rose ; mettez votre souhait dans cette bulle. Maintenant, laissez la bulle s’échapper et imaginez-la flottant dans l’univers, renfermant toujours votre vision. Cela symbolise votre détachement émotionnel de cet objectif. La bulle flotte librement dans l’univers en accumulant l’énergie nécessaire à la réalisation du désir qu’elle transporte. »

Techniques de visualisation créatrice » de Shakti Gawain