

Vous voyez rouge?

Exercice pour s'apaiser

Visualisez une couleur, qui correspond à une sensation, une émotion, un état que vous avez envie d'intégrer, d'inspirer à l'intérieur de vous.

Peut-être du calme, de l'apaisement, ou tout autre chose. Et à chaque fois que vous inspirez, vous pouvez voir cette couleur qui se diffuse tout à l'intérieur.

Faites de même pour l'expiration. Trouvez une autre couleur maintenant, qui correspond à quelque chose que vous voudriez mettre à distance.

Et à chaque fois que vous expirez, vous pouvez expirez, mettre à distance tous les pigments de cette couleur.

C'est un exercice d'auto hypnose

Exercice tiré de : www.charlene-botzung-hypnotherapeute.fr