

Visualisation Créatrice

Une technique qui permet de reprogrammer son inconscient avec une intention positive.
Permet de briser un schéma de fonctionnement négatif récurrent, en dénouant les cordes énergétiques qui nous lient à la personne/objet/lieu nourrissant le comportement négatifs.

A. Créer une Visualisation Créatrice :

1. d'abord il est bon de se poser la question:
que veux-tu réellement?
pourquoi souhaites-tu cela?
qui t'engage-tu à être pour manifester cela
que t'engage-tu à faire pour manifester cela?

2. créer une phrase d'affirmations positives constituée de :
je suis... en faisant...
Utiliser seulement des affirmations positives. Aucune négation dans la phrase.

3. je visualise:
- une situation concrète
- en ressentant les sentiments / sensations positives générés par cette affirmation positive.

B. Pratiquer la Visualisation Créatrice :

Après une pratique méditative, ou en mouvements.
Ou au moins après 18 respirations profondes (Inspire par le nez, expire par la bouche)

Je répète la phrase en me visualisant:
- dans une situation concrète
- en ressentant les sentiments / sensations positives générés par cette affirmation positive.

Je termine en éprouvant satisfaction et gratitude avec la certitude que cette situation est déjà actuelle et réelle.