Mise en transe 4 :

Peut –être pouvez-vous prendre plaisir à vous installer confortablement ? A écouter ma voix, calme, douce, tranquille qui est uniquement là pour vous plonger dans un état de détente, de bien-être, comme lorsque vous vous enfoncez dans un rêve agréable.
Peut-être pourriez-vous prendre plaisir à ne pas penser à votre respiration, celle-ci n'a pas d'importance. Pas besoin de vous concentrer sur le bien être qu'elle vous apporte, puisque le bien-être qui vous envahit actuellement n'a rien à voir avec cette respiration. C'est pourquoi votre esprit est libre de penser, de voyager, de s'évader, de rêver puisque vous n'avez pas à vous concentrer. D'ailleurs vous pouvez ne pas m'écouter, décider que cela n'a aucun intérêt ou décider que c'est d'un grand intérêt, tout dépend si vous avez envie d'aller mieux ou si vous préférez aller mieux que bien.
Si vous décidez d'avoir envie d'aller mieux, vous pouvez sentir que l'air qui rentre en vous, vous apporte du bien-être et de la bienveillance comme un voile de douceur qui vous enveloppe, vous protège et vous expédie beaucoup d'amour.
Mais si vous préférez choisir d'aller mieux que bien, la décision d'aller bien mieux peut vous permettre de vous alléger en expirant le stress, les soucis, la tristesse et tout le négatif. Faut-il encore que vous ayez pris la décision de choisir que vous aviez le choix d'aller mieux et que vous n'étiez pas obligé de le faire.
La plupart des hypnothérapeutes vous dirait de vous concentrer sur les sensations que vous ressentez dans votre corps, ils vous feraient croire que vos pieds sont légers, ils insisteraient en disant même qu'ils sont de plus en plus légers, puis ils arriveraient à vous convaincre que vos jambes pèsent aussi léger qu'une plume. La plupart d'entre eux serait même suffisamment persuasive pour vous faire ressentir de la légèreté dans tout votre dos. Et les plus habiles réussiraient même à faire le vide dans votre tête, sans que votre conscient l'accepte. Mais moi je ne le fais pas, je vous dit juste de faire ce que vous voulez, ce qu'il y a de mieux pour vous et qui va dans le sens de votre intérêt.
Par exemple je ne vais pas vous dire de vous rendre dans une forêt. Ce serait trop facile et trop rapide, même si beaucoup de bons hypnothérapeutes le font. Il paraitrait même que les meilleurs résultats en hypnose s'obtiennent en imaginant que cette forêt dans laquelle vous êtes est imaginaire. Certains s'amusent à faire imaginer les rayons du soleil à travers les branches sur votre peau, mais peut-être que dans votre vision il n'y a pas de soleil, et que la chaleur que vous ressentez sur votre peau est une chaleur intérieure, conséquence d'un bien-être dépassant

toutes les limites…En parlant de limites, y'a-t-il une limite entre votre être intérieur et extérieur, parce que vous venez de passer la frontière et de rentrer à l'intérieur.
L'odeur des arbres, ou de la terre que vous sentez n'est peut-être que le fruit de votre imagination ou bien êtes-vous réellement là-bas dans cette forêt, alors que vous m'entendez ici ? Pouvez-vous être là-bas et ici en même temps, comment se fait-il que vous m'entendiez alors que vous entendez aussi le bruit des oiseaux de cette forêt.
Est-ce mon souffle que vous ressentez sur votre peau, ou le vent dans les branchages ?
Vous avancez peut-être à un rythme régulier, sur la pente douce du sentier… Doucement ou rapidement, progressivement ou immédiatement vous vous enfoncez dans cette forêt. Vous êtes bien et rassuré, aussi bien que dans votre cocon puisque cette forêt est à l'intérieur de vous…peut-être entendez-vous un écho, ma voix qui résonne en vous ?
Le sentier vous mène à une clairière, la lumière du soleil attire votre regard vers le ciel bleu dont les nuages dessinent des gens heureux. La terre a laissé place à du sable fin, doux, soyeux et par magie vous vous retrouvez pieds nus sentant ce contact moelleux, chaleureux et merveilleux…Tout votre corps a envie de ce contact, a envie de l'énergie qui vient du bas alors que votre tête se ressource de l'énergie qui vient du ciel. Vous vous laissez glisser progressivement sur le sol pour vous allonger délicatement sur ce lit de sable. Alors que vos mains se perdent et se confondent avec le sable qui glisse entre vos doigts, vous découvrez quelque chose…c'est une clé, une vieille clé toute rouillée avec vos initiales gravées dessus….C'est votre clé…
Et tout à coup, vous êtes interpellé par un arbre différent des autres qui semble vous appeler…Ce n'est ni un chêne ni un bouleau, c'est un hêtre… alors que tous les autres arbres se sont figés, ses branches à lui ondulent… Le vent a mystérieusement disparu, les nuages se sont donné la main , et un chemin de pétales de rose est apparu de vos pieds jusqu'aux racines de cet arbre…alors que leur parfum vous enivre, de l'amour cet arbre vous livre et de vos peines il vous délivre. Et comme les 2 pôles opposés d'un aimant votre corps est attiré silencieusement par l'écorce de cet arbre.

Et alors que vos pieds se décollent du sol, que votre corps est en apesanteur, que vous flottez dans cette forêt, que vous êtes si léger…la clé elle est de plus lourde, de plus en plus lourde…

Ce n’est qu’à quelques centimètres de l’arbre que vous voyez se dessiner sur son écorce une première poignée, puis une deuxième, deux tiroirs une porte et une serrure…Vous ne rêvez pas, cet arbre est en train de se transformer en une imposante armoire d’hêtre massif.
Avant même d’avoir essayé votre clé, quelque chose en vous vous a parlé, une intuition, une petite voix que vous n’aviez écouté les autres fois. Elle vous a dit que vous alliez trouver à l’intérieur de cette armoire, un moyen de changer votre vie.
La porte s’ouvre comme par magie, après avoir déverrouiller la serrure avec votre clé... A l’intérieur il y a un amas de vieux objets, l’armoire est pleine à craquer, comme si quelqu’un avait été pressé d’y jeter tout ce qui le dérangeait et qu’il ne voulait plus voir. Son erreur a été de croire que ce qu’on ne voit pas, n’est plus… Mais aussi caché qu’il soit, il est toujours là, il prend de la place et empêche inconsciemment aux belles choses de s’y déposer.
Je ne sais pas qui a entassé tout cela dans cette armoire, mais il semblerait que vous soyez en mesure d’y remédier…Peut-être qu’il serait temps pour vous de trier, de vous débarrasser de ce qui encombre votre armoire inutilement pour libérer vos étagères. Ces choses vous ont servi autrefois, par exemple ces pullovers vous ont servi à surmonter l’hiver, mais ils sont devenus inutiles puisque les saisons se radoucissent d’année en année…Ces vieux cahiers que certains appellent journal intime vous ont servi à déverser vos peines et vos colères comme le venin d’une vipère, vous en avez eu besoin hier mais ils occupent la place de votre présent, et si le présent est trop fugace, l’avenir n’a pas de place.
Et si toutes ces vieilleries sont obsolètes, peut-être pourriez-vous les donner et les recycler. Transformer toutes ces colères en force, redonner une vie positive à des objets rongés par le négatif, usés par les peines, élimés par l’injustice, abîmés par la violence, détériorés par la trahison, dégradés par la culpabilité.
Alors que vous ne gardez que les bons souvenirs sur cintre, vos forces et vos qualités dans des boîtes à chaussure, l’armoire se vide et laisse apparaitre derrière la penderie un beau miroir, un magnifique miroir..
Et alors que vous constatez qu’il s’agit du reflet d’une autre personne qui n’est pas vous, un doute naît en vous….quelque chose dans le regard de cette personne vous rappelle le vôtre, mais ses yeux sont plus clairs, plus brillants plus lumineux que les vôtres….Pourtant ces yeux sont les vôtres…

Cette personne c’est vous… Oh bien-sûr vous ne vous reconnaissez pas immédiatement, car vous n’êtes pas habitués à vous voir de dedans, à vous voir vraiment, objectivement. A voir votre vrai vous, pas celui qui joue un rôle pour qu’on l’aime, mais celui qui répond à vos véritables aspirations.

Vous êtes beaucoup plus beau que vous ne le croyiez, quand vous vous autorisez à exister tel que vous êtes vraiment au lieu de faire semblant.