



Hypnose-Manaorasp

La Clairière

J'ai besoin d'espace.

Faites trois pas de côté, mentalement. Regardez la situation depuis un peu plus loin.

Hypnose-Manaorasp



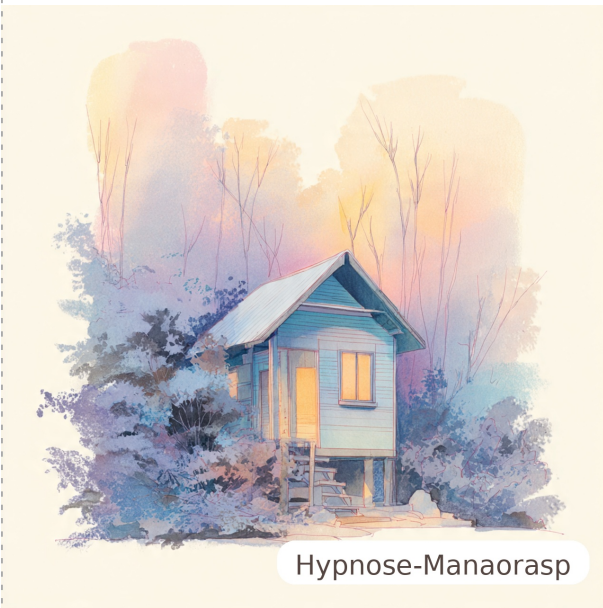
Hypnose-Manaorasp

Le Ruisseau

Je laisse passer.

Nommez l'émotion qui passe, comme on nomme l'eau qui coule. Ne barrez pas le ruisseau.

Hypnose-Manaorasp



Hypnose-Manaorasp

La Cabane

Je me mets à l'abri.

Fermez les yeux 60 secondes. Imaginez un lieu à vous, où personne n'entre sans votre accord.

Hypnose-Manaorasp



Hypnose-Manaorasp

La Boussole

Je retrouve le nord.

Posez une main sur le cœur. Demandez : De quoi ai-je vraiment besoin maintenant ?

Hypnose-Manaorasp



Hypnose-Manaorasp

Le Vieux Chêne

Je m'appuie.

Pensez à une personne, un souvenir, une valeur qui vous porte. Adossez-vous à elle, intérieurement.

Hypnose-Manaorasp