



DESTRUCTION DE LA PEUR

Maintenant que vous avez défini la peur, vous allez la détruire et vous allez faire cela grâce à des informations sensorielles, vous allez utiliser vos sens. Répondez aux questions au fur et à mesure.

De quelle couleur est cette peur ? Donnez une couleur à cette peur.

Quelle forme a cette peur ? Donnez une forme à cette peur.

Quel poids a cette peur ? Est-ce que vous la sentez plutôt lourde, plutôt légère ?

Quelle température a cette peur ? Est-elle plutôt chaude, plutôt froide ?

Est-ce que vous la voyez à plat comme sur une feuille ? Ou en 3 dimensions comme du réel ?

Et maintenant, vous allez plonger dans votre corps, à votre façon, de la manière la plus appropriée pour vous, pour trouver cette peur, pour voir dans quelle partie de votre corps elle se trouve.

Est-ce que c'est les jambes... le bassin... le ventre... le dos... la poitrine... les épaules... les bras... Cherchez... trouvez dans quelle partie du corps elle se trouve... Vous devez la trouver. C'est le choix qui supprime l'effet de la peur. Pour la détruire, il suffit de le vouloir.

Une fois que vous avez trouvé la peur, vous la sortez entièrement de votre corps et vous placez cette peur devant vous. Vous pouvez utiliser toute votre imagination pour faire cela. Imaginez une grue, un sac, une pelle, pour la sortir de votre corps. Et quand elle est devant vous, vous la détruisez. Vous pouvez lui jeter un sort, une

bombe atomique, un rayon magique, un rayon destructeur de peur.

Vous la détruisez entièrement, définitivement pour qu'elle ne puisse plus jamais revenir.

Est-ce que vous pensez que cette peur peut revenir ?

Si oui, vous devez refaire la visualisation ci-dessus avec la même peur, pas forcément avec les mêmes informations sensorielles.

Une fois que vous avez détruit la peur, qu'est-ce que cela fait à l'intérieur de vous de ne plus avoir cette peur ? Qu'est-ce que vous ressentez ? Quel est le besoin qui ressort maintenant ?

Cherchez ce besoin, jusqu'à ce que vous l'ayez trouvé. Une fois que vous l'avez trouvé, donnez lui une couleur. Et remplissez vous tout doucement de cette couleur, jusqu'à en être entièrement rempli. Vous pouvez commencer par les pieds, la tête, par où vous voulez. Maintenant repensez à cet objectif, visualisez le et exprimez le besoin dans cette visualisation avec cet objectif. Et amplifiez la sensation positive, amplifiez le ressenti positif.

Vous devez absolument découvrir ce besoin, sinon recommencez cet exercice de destruction de la peur avec les mêmes informations sensorielles ou avec d'autres (couleur, poids, température, etc.).

