

*Imaginez un instant que vous puissiez être dans un endroit complètement différent de celui-ci en ce moment. Parce que vous aussi vous avez une forte imagination depuis votre naissance.*

*Imaginez maintenant que vous êtes sur une magnifique plage de sable au bord de la mer. Où il fait agréablement chaud. Je ne parle pas d'une chaleur oppressante ici, non, mais d'une chaleur agréable. En tout cas, c'est le meilleur moment pour marcher sur une plage de sable si belle. Au bord de l'eau, il y a des empreintes de pas vraiment belles comme quand on marche près de l'eau. C'est certainement ce sable fin et agréable que vous ressentez si bien sous vos pieds.*

*C'est l'endroit où vous savez que vous avez tout laissé derrière vous, un endroit où rien n'a d'importance, un endroit où votre esprit conscient peut simplement se reposer, aussi longtemps et autant qu'il le souhaite.*

*Vous pouvez sentir une brise légère et douce venant de la mer... entendre le son de la mer et peut-être même sentir toutes les odeurs de cet endroit si spécial....*

*Maintenant, écrivez votre prénom avec votre doigt dans le sable là où vous vous trouvez à cet instant, dans un bel endroit que tu choisis. Écrivez-le de la taille qui vous convient le mieux... peut-être un peu décoré si vous le souhaitez.*

*Et chaque fois que les vagues viennent sur la plage, elles vous apportent de la détente et du détachement, quand elles partent, elles emportent avec elles toutes les tensions superficielles, les pensées et toutes les choses dont vous n'avez plus besoin.*

*Les vagues vont et viennent. Elles vont et viennent. Avec ce va-et-vient, vous remarquez comment l'eau monte lentement et arrive de plus en plus haut sur la plage car c'est la marée montante...*

*Elles arrivent à un moment donné à l'endroit où vous venez d'écrire votre prénom dans le sable avec votre doigt...*

*elles coulent dessus et tout en douceur au fil des va-et-vient votre prénom disparaît...*

Ø Dans une session individuelle :

*Vous pouvez me l'indiquer en levant ce doigt (en tapant légèrement sur le doigt) une fois que tout est parti.*

*(Attendez que le client lève le doigt)*

*Ici, vous pouvez approfondir avec, par exemple, le niveau A-B-C, puis travailler plus loin.*

Ø Dans une session de groupe ou en audio :

*Et peut-être avez-vous envie de vous asseoir ou de vous allonger ici, sur cette belle plage, dans un endroit magnifique. Sentez le soleil sur votre peau, cette chaleur agréable... dans ce merveilleux endroit où vous avez laissé tout ce qui est gênant et inutile derrière vous...*

*et je veux que vous sachiez qu'en continuant à vous parler...*