

VISUALISATION



LE BONBON



Installez-vous confortablement sur une chaise ou dans un fauteuil
Respirez et détendez-vous

Visualisez un objet simple

Je vous propose de réaliser cet exercice avec un bonbon à la menthe

Ce n'est qu'un exemple, et vous pouvez aussi choisir un autre aliment, un fruit ou une viande, ou encore un carré de chocolat.

Dans un premier temps, vous allez vous concentrer sur l'aspect visuel de cet objet

Si je reprends mon exemple, celui du bonbon... vous voyez un rond... ou un carré... ou un losange... vous lui donnez la forme que vous voulez

Puis, vous coloriez cette forme de la couleur verte... du vert qui vous convient... clair ou foncé

Maintenant imaginez le bonbon en deux puis trois dimensions

Prenez le temps de bien voir sa forme précise... sa texture... s'il est brillant ou mat... s'il est lisse ou avec des rayures

Y a-t-il une inscription, une marque sur ce bonbon ?

Imaginez ensuite que vous prenez le bonbon dans votre main

Ressentez si sa texture est dure ou molle

Puis lorsque vous ouvrez l'enveloppe qui entoure le bonbon... entendez le petit froissement du papier

Une fois le papier ouvert, sentez l'odeur qui se dégage.

Est-elle forte ou plus subtile

Ressentez toutes les manifestations physiques

Enfin, mettez ce bonbon dans votre bouche...

Ressentez son goût... la façon dont il fond sur votre langue

Quel goût a-t-il ? Sucré ? Acidulé ? Fond-il rapidement ou lentement ?

A ce moment présent, vous commencez peut-être déjà à saliver ou à vous sentir plus détendu.

Si c'est le cas, c'est parfait, car vous ressentez les manifestations physiques de votre visualisation.

Il faut vraiment les ressentir comme si vous étiez en train de le manger en réalité.

Votre cerveau ne doit pas faire la différence entre le réel et cet exercice de visualisation.

Si vous ne ressentez pas ces manifestations physiques, peut-être avez-vous été un peu vite ? Ou peut-être que le moment que vous avez choisi n'était pas assez propice ?

Recommencez l'exercice jusqu'à ressentir les sensations physiques.

Une fois que vous serez parvenu à créer ces manifestations physiques en visualisant un objet simple, entraînez-vous avec un autre objet. Petit à petit, vous développerez vos capacités à ressentir et vous pourrez utiliser cet outil sur vos objectifs et vos projets.