

Se fixer un super objectif de changement

" Lorsqu'on regarde dans la bonne direction, il ne reste plus qu'à avancer " - proverbe bouddhiste

Je m'installe

Je m'installe confortablement sur une chaise. Pieds bien ancrés au sol. Dans un endroit calme où je ne serai pas dérangé-e.

ETAPE 01



Je me détends

Je respire naturellement. Je prends conscience des points de contact de mon corps avec la chaise. Je prends conscience de ma respiration.

ETAPE 02

Je fixe mon objectif

Je laisse remonter à ma conscience librement, sans jugement, l'objectif que je cherche à atteindre, le changement que je veux mettre en place.

J'écris mon objectif, et un seul, sur un papier avec une formulation positive. Ne pas, ne plus, ou toute formulation négative est interdite. Je définis une date limite raisonnable.

ETAPE 03



Je vérifie que mon objectif est super

Je réponds avec honnêteté à questions :
- Qu'est-ce que j'ai à gagner / à perdre à non rien changer ?
- Qu'est-ce que j'ai à gagner / à perdre à atteindre mon objectif ?
J'adapte mon objectif si besoin en recommençant le processus. ...

ETAPE 04



Florence BRAS

Praticienne en Hypnose Ericksonienne
Reconnue FFHTB & WHO

Sophrorelaxation
Nursing Touch & Massages bien-être

2 rue du Fort 31480 Pelleport
06 61 96 00 46
harabesquerelaxation@gmail.com
www.harabesque.fr



Harabesque