

# LE SWITCH

État présent : \_\_\_\_\_ État désiré : \_\_\_\_\_

Enregistre le texte et prête toi à l'exercice de visualisation chaque fois que tu voudras modifier un comportement. N'oublie pas de garder les yeux fermés, puisqu'on voit plus loin ainsi, et aussi de surveiller ta respiration en gonflant le ventre et en expirant par la bouche.

- *Installe-toi confortablement et ferme les yeux.*
- *Prend de bonne respiration, prend le temps de libérer ton esprit en te mettant en état de **Grâce***
- ***Groundé** comme des racines profondes dans la terre*
- ***Relaxe** et prend le contrôle de ta respiration*
- *Sois **Attentif** à ce qui se passe à l'intérieur de toi et à l'extérieur. Enlève-les tensions, dépose le fardeau*
- *Imagine un fil doré qui part de la racine de tes cheveux et qui se **Connecte** à l'Univers ou ta ressource spirituelle*
- *Et ressens toute **l'équilibre** dans le moment présent en toute légèreté entre la terre et l'Univers*

## **Respire, respire, respire**

- *Imagine que tu tiens dans tes mains une tablette ou un téléphone cellulaire.*
- *Dans le dossier de photos, tu fais défiler des photos de toi devant tes yeux.*
- *Bien. Tu respirez calmement.*
- *Arrête-toi à la photo qui te montre accablé par ton problème et tu la sélectionnes.*
- *Laisse-toi imprégner par cette image.*
- *Prends le temps de remarquer ce qu'il y a à voir sur cette image négative de toi.*
- *Prends aussi conscience des pensées qui te traversent l'esprit à la vue de cette photo...*
- *... et surtout de sentir les émotions que génèrent en toi ces pensées.*
- *Sur ta tablette ou ton téléphone imaginaire, choisis l'option Retoucher.*

*Clique sur cette option jusqu'à ce que la photo devienne floue.*

- *Ensuite, à l'aide de ton pouce et de ton index, réduis la taille de la photo, comme tu le ferais sur un écran tactile.*
- *Tu la réduis encore et encore jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un point noir.*

- *Bien. Respire calmement.*
- *À mesure que tu réduis la taille de la photo, tu sens l'intensité des émotions qui diminue à l'intérieur de toi au même rythme que l'image.*
- *Tu peux rire de la taille ridicule de cette image négative de toi.*
- *Et, en même temps, tu écoutes ta voix intérieure qui est de moins en moins forte...*
- *... jusqu'à ce que tu n'entendes plus rien d'autre que le silence.*
- *Bien. Respire calmement.*
- *D'un ton ferme, tu répètes : **Maintenant, stop! Fini! J'efface cette photo et tout ce qui s'y rattache.***
- *Tu sélectionnes ensuite la poubelle sur ta tablette ou ton téléphone.*
- *Tu cliques sur Supprimer la photo.*
- *À la question « Êtes-vous sûr de vouloir supprimer définitivement cette photo? », tu sélectionnes **Oui**, tout en prononçant ce mot à voix haute.*
- *Tu sens alors la liberté qui t'envahit de t'être débarrassé de cette image négative de toi et de tout ce qui s'y rattache.*
- *Bien. Tu respirez calmement.*
- *Tu savoures cet instant.*
- *Tu dis à haute voix : **Avec toute l'énergie qui est en moi, je nettoie maintenant toutes les mémoires qui se rattachent à cette photo et à cette situation, des plus anciennes aux plus récentes.***

*Maintenant, tu retournes au dossier de photos de ta tablette ou téléphone imaginaire.*

- *Tu sélectionnes une photo minuscule, de la taille de celle que tu viens d'effacer.*
- *De ton pouce et de ton index, tu grossis cette photo.*
- *Ce faisant, tu constates qu'il s'agit de toi libéré de ton problème.*
- *Améliore la qualité de l'image à l'aide de l'option Retouche.*
- *Tu te donnes la peine de la rendre exactement comme tu veux qu'elle soit.*
- *Accentue les couleurs, la luminosité et la netteté de la photo.*
- *Écoute en même temps ton discours intérieur, maintenant que le problème est résolu.*
- *Imprègne chaque cellule de ton corps des sentiments de paix, de soulagement et de légèreté que tu ressens en ce moment.*
- *Ce faisant, tu respirez calmement et profondément.*
- *Lorsque tu vois, entends et ressens clairement cette nouvelle image de toi, sélectionne Enregistrer sur l'appareil.*
- *À la question « Êtes-vous sûr de vouloir enregistrer les modifications? », tu cliques sur **Oui**, tout en prononçant ce mot à voix haute.*
- *Maintenant, dit avec fermeté : **Avec toute l'énergie qui est en moi, je nettoie maintenant toutes les mémoires qui me séparent de ce que je désire, des plus anciennes aux plus récentes.***
- *Ensuite, lâche prise et fais les actions pour devenir cette version de toi*
- *Viens inscrire les actions à faire dans ton Mode d'emploi dès maintenant*

Note tes prises de conscience :

---

---

---

---

---