

Switch

Installe-toi confortablement en fermant les yeux

Puisque l'on voit plus loin les yeux fermés

- ✚ Ensuite, imagine une tablette ou sur ton téléphone ton dossier photo
- ✚ Avec ton doigt, laisse défiler des photos de toi devant tes yeux
- ✚ Bien
- ✚ Sélectionne la photo de toi avec le problème qui te tracasse
- ✚ Laisse ton imprégné par cette image
- ✚ Prends le temps de voir ce qu'il y a à voir
- ✚ Le temps d'entendre ta petite voix intérieure
- ✚ Et surtout de ressentir l'émotion que ça génère à l'intérieur de toi
- ✚ Toujours de façon virtuelle, maintenant je t'invite à aller vers l'option **retoucher**
- ✚ Modifie la photo pour quelle devienne de plus en plus brouillé, floue
- ✚ Ensuite, prends ton pouce et ton index pour diminuer la photo
- ✚ Encore plus petite voir minime jusqu'à ne plus rien voir d'autre qu'un point noir

Bien, respire

- ✚ En même temps, sens l'émotion qui diminue à l'intérieur de toi au même rythme que l'image
- ✚ Moque-toi de sa taille ridicule
- ✚ Et en même temps, entends ta voix intérieure de moins en moins forte
- ✚ Jusqu'à ne plus rien entendre d'autre que le silence

Bien, Respire

- ✚ Avec fougue et autorité, répète après moi à voix haute :
- ✚ **Maintenant, stop! Fini! J'efface cette photo, et tout ce qui s'y rattache.**
- ✚ Toujours, de façon virtuelle sélectionne maintenant la poubelle sur ta tablette ou téléphone
- ✚ Clique sur **effacer** la photo
- ✚ Maintenant je t'invite à répondre à haute voix à ma question
- ✚ **Es-tu sûr de vouloir effacer cette photo pour toujours?**
- ✚ Sélectionne **oui** sur ta tablette

- ✚ Ressens alors la libération t'envahir alors que tu viens de te débarrasser de cette photo et de tout ce qui s'y rattache

Bien, respire

- ✚ Savoure cet instant

- ✚ Je t'invite maintenant à répéter après moi à haute voix **Avec l'aide de l'énergie divine 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 ressenties**

- ✚ Maintenant on retourne à la tablette ou téléphone
- ✚ Dans le fichier photo
- ✚ Sélectionne une photo minuscule de la taille de celle effacer précédemment
- ✚ Grossis là avec ton pouce et ton index comme tu le ferais sur un écran tactile
- ✚ En grossissant, tu aperçois une photo emblématique de toi avec le problème résolu
- ✚ Maintenant, améliore la qualité de l'image avec la touche retouche
- ✚ Prends le temps de la mettre exactement comme tu veux qu'elle soit
- ✚ Avec encore plus de couleur, de lumière, de clareté et de netteté
- ✚ Prends le temps d'entendre ta petite voix intérieure quand le problème est résolu
- ✚ Prends le temps de ressentir dans chacune des cellules de ton corps ce que tu ressens en ce moment quand le problème est résolu

- ✚ Et encore plus profondément à chaque inspiration

- ✚ Lorsque tu vois, entends et ressens clairement cette nouvelle photo
- ✚ Sélectionne **sauvegarder** sur ta tablette
- ✚ Et maintenant, réponds à haute voix
- ✚ **Est-ce que tu es sûr de vouloir sauvegarder les modifications?**
- ✚ Sélectionne **oui**
- ✚ Maintenant, répète après moi avec fougue et autorité
- ✚ **Avec l'aide de l'énergie divine 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 confiance