Prenez une profonde inspiration et soufflez, relâchez.

Relâchez bien vos épaules.

Stimulez le **PK** :

« Même si j’ai du mal à fermer la port de mon bureau, que je me laisse envahir par tout ce qu’il me reste à faire ou autre préoccupations, je m’aime et je m’accepte tel que je suis aujourd’hui, ici et maintenant »

« Même si je n’arrive pas toujours à fermer cette porte « travail », que je me sens préoccuper, que j’ai du mal à lâcher prise, je m’aime et je m’accepte totalement et profondément tel que je suis aujourd’hui ici et maintenant. »

« Même si j’ai du mal à lâcher mon travail, je choisis maintenant d’être complétement disponible pour ma famille, mes amis durant cette soirée.. et je m’aime et je m’accepte totalement et profondément tel que je suis. »

ST : j’ai du mal à fermer la porte

DS : je me sens envahi

CO : je n’y arrive pas

SO : j’ai peur de lâcher prise

SN : je suis préoccupé(e)

CM : je suis perfectionniste

SC : j’ai du mal à être disponible

SB : pour mes enfants… (si vous en avez )

SS : ma famille

Pouce : mon conjoint, moi-même…

Index : ça a toujours été comme cela

Majeur : en même temps cela m’énerve

Auriculaire : je suis vraiment fatiguée(e)

PG : j’ai du à être disponible

PK : et si je choisissais de changer, de m’ouvrir la possibilité d’être OK avec cela

ST : je m’autorise à lâcher prise

DS : je m’autorise à fermer la porte du bureau

CO : je m’autorise à être vraiment disponible pour ce que j’aime

SO : et pour moi-même

SN : je m’autorise à trouver cet équilibre

CM : je suis pas en danger si je lâche prise

SC : je m’autorise à être moi-même

SB : je décide de fermer cette fichue porte « travail »

SS : je reste moi même et suis une belle personne même si je la ferme .. cette porte !!

Pouce : j’ai le droit de fermer cette porte

Index : je choisis d’être disponible

Auriculaire : je laisse tout mon travail au bureau

PG : je m’aime et je m’accepte

PK : et la vérité c’est que j’ai le droit de m’ouvrir la possibilité de voir t ressentir les choses differemment maintenant

Inspirez profondément et soufflez, relâchez. Comment sentez vous ? Refaites la ronde si besoin !

Dites le avec vos mots et ressentis, ceci est un exemple ! Bonne séance !