

L'exercice expérientiel JE SUIS EN SÉCURITÉ

Comme un ordre, dis
JE SUIS EN SÉCURITÉ

Visualise ces mots dans ta tête
JE SUIS EN SÉCURITÉ



Respire profondément.
Connecte-toi à ton moi supérieur.

Détends un muscle.
Détends tes épaules.

Fais ceci avec chaque respiration afin de diminuer ton stress en ces temps difficiles.

Dans un état objectif, je peux voir:



PENSÉE

la pensée et son contenu en contexte avec



ÉMOTION

l'émotion définie inhérente à la pensée,



CORPS

avec les sensations remarquées et localisées dans
mon corps,



ESPRIT

avec la voix calme et sans émotion discernée de
l'esprit.