



Découvrir votre Vision

Pour:

- Découvrir sa vision de vie

Dans quelles circonstances l'utiliser:

- Vous désirez connaître vos aspirations profondes et inconscientes
- Vous avez des choix de vie importants à effectuer
- Vous désirez vous projeter dans l'avenir

Temps nécessaire:

- 10 mn

Présentation de l'Outil

Vous pouvez vous contenter de lire le texte plus bas ou de vous le faire lire. Mais il est beaucoup plus efficace d'écouter le fichier audio (voir lien de téléchargement plus bas). Si vous avez la possibilité de mettre un fond de musique de relaxation, c'est encore mieux !

Cet outil fait appel à ce que certaines personnes appellent la « communication indirecte » ou « états de conscience modifiés ». En clair, à l'hypnose Ericksonienne. Rassurez-vous, cela n'a rien à voir avec « l'hypnose de foire », mais permet d'avoir d'une façon très simple accès à votre inconscient.

Quel est l'intérêt d'avoir accès à votre inconscient ? Cela déjoue les pièges de votre mental et vous donne accès à des ressources que vous ne soupçonniez pas.

Comment utiliser l'outil :

Lire ce texte ou écouter son enregistrement.

Ecouter la version Audio

Si vous lisez le texte uniquement :

Mettez dans votre vision du son de l'image, du toucher, des odeurs à volonté ...et pourquoi pas des saveurs !

Vous n'avez aucune limitation de quelque ordre que ce soit, TOUT est possible.

NB: Une étoile correspond à un silence d'une durée équivalente à un inspir plus un expir.

Induction :

Installez-vous dans une position confortable, le corps bien relaxé*, les pieds à plat sur le sol et fermez les yeux quand vous en éprouverez le besoin*. Vérifiez que le cou*, les épaules,* les bras,* le torse,* les jambes,* sont bien détendus**. Maintenant prenez conscience de votre respiration*, à l'inspir,* à l'expir.* Inspirez de plus en plus profondément et sans effort*. A chaque inspir et expir vous devenez de plus en plus détendu et confortable. ***

Laissez tous les sons extérieurs vous emmener de plus en plus profondément à l'intérieur de vous-même.* Rappelez-vous combien il est bon de laisser les bruits et le stress du monde à l'extérieur*, voyagez dans la quiétude et la paix de votre monde intérieur. ***

Visualisation :

Maintenant, Imaginez que vous vous réveillez un beau matin*...un miracle s'est produit* ...vous vivez la vie dont vous avez toujours rêvé. ***

Alors que votre regard se pose sur votre environnement****, tout vous semble exactement comme vous l'avez rêvé tant de fois**** et vous pouvez décrire ce que vous voyez dans le moindre détail ****

Vous vous déplacez chez vous**** et vous entrez dans une pièce de votre choix****, puis dans le séjour****, puis une autre pièce*** et éventuellement votre jardin****. Sentez comme il fait bon vivre chez vous***

Maintenant, vous sortez de chez vous ** et marchez dans la rue****, puis dans le quartier ****

Alors que vous marchez, vos pas vous conduisent sur votre lieu de travail.***, et vous poussez la porte de votre bureau* puis saluez vos collègues.***
Vous voyez maintenant l'environnement où vous travaillez***** et les différentes tâches qui vous sont confiées*****, vous avez pleinement conscience de la fonction qui est la vôtre.

Que remarquez-vous ?****

Que ressentez vous ?****

Qu'entendez-vous ?****

Bien.... ****

Maintenant, pensez à tout ce qui s'est amélioré dans votre vie et en particulier :*

Dans votre environnement physique? *****

Puis dans votre situation financière ? *****

En matière de santé*****

Dans votre famille? *****

Avec vos amis et autres relations ? *****

En ce qui concerne votre bien-être personnel ? *****

En ce qui concerne vos loisirs ? *****

Dans votre carrière ? *****

Maintenant savourez le chemin que vous avez parcouru dans votre vie* et félicitez-vous de tout ce que vous avez accompli. **

Puis, prenez quelques instants pour ressentir vous-même la confiance**** ; la confiance dans votre aptitude à réaliser votre vision. ****

Bien...

Maintenant reprenez contact avec l'environnement dans lequel vous êtes **** et appréciez le une dernière fois avant de partir. **** Dans un moment vous serez de retour alerte et dispos ** dans cette pièce ** ICI ET MAINTENANT et vous serez bien ressourcés. Maintenant, reprenez contact avec vos pieds au sol et doucement, à votre rythme, revenez dans cette pièce ICI ET MAINTENANT. Etirez-vous et bougez et lorsque vous serez prêts, ouvrez les yeux

Après l'exercice :

Après l'exercice, vous pouvez prendre un moment de calme et de réflexion puis noter votre vision.

Ceux qui le désirent pourront ensuite faire un collage à partir de photos, prises dans votre collection personnelle ou dans les magazines, qui s'inspire de cette vision. Vous pouvez ensuite l'afficher bien en vue.

VOTRE FEEDBACK

Ce Feedback concerne la fiche et l'outil associé. Si vous le souhaitez, vous pouvez le compléter puis le retourner à :

coach@emploibooster.com

Merci !

1. Comment vous sentez-vous après la lecture de la fiche et l'utilisation de l'outil associé ?¹
2. En quoi vous sentez-vous mieux/moins bien/ pareil ?²
3. Qu'est ce que la lecture de la fiche et l'utilisation de l'outil ont « mis en route » pour vous ?
 - a. Vous ont ils appris quelque chose ?
 - b. Vous ont ils fait découvrir quelque chose ?
4. Que garderiez-vous de cette fiche et de ce que vous obtenez grâce à l'outil ?
5. quel aspect est le plus important pour vous dans tout cela?
6. Qu'allez-vous entreprendre maintenant ?
 - a. Quand ?
 - b. Comment ?
 - c. De quelles ressources pouvez-vous disposer pour surmonter d'éventuels obstacles ?
7. Avez-vous des remarques, sur le fond comme sur la forme, à formuler concernant cette fiche et l'outil associé ? Si oui, quels sont t-ils ?

¹ Vous pouvez vous aider de l'outil suivant pour évaluer votre bien être :
<http://emploibooster.com/programme/la-boite-a-outils> Evaluer son Bien Etre

Si vous avez besoin d'évacuer une émotion forte, vous pouvez suivant vos besoin utiliser l'un des outils suivant :
<http://emploibooster.com/programme/la-boite-a-outils> Transformer ses émotions / Les 3 lettres