

Dialoguer avec son propre corps Et faire son auto-diagnostic

Avant de commencer l'exercice en question, il est important de se mettre en état de relaxation.

La méthode la plus rapide est celle du Dr Jacobson :

Tendez les muscles d'une jambe le plus longtemps possible, puis relâchez.

Sentez bien la période de relâchement, de récupération qui suit cet effort.

Passez ensuite à l'autre jambe, puis à un bras, à l'autre, à vos épaules, à votre visage, tendez les 2 jambes, puis les 2 bras, puis tout votre corps.

Relâchez entre chaque tension.

Prolongez l'état de relaxation qui suit chaque tension.

Sentez votre souffle, et, à chaque expiration,

imaginez que tous les soucis, tous les tracas de la journée s'évanouissent.

Sentez-vous descendre les marches d'un escalator en décomptant :

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-0.

Dites-vous qu'à zéro, vous serez au niveau de contrôle de votre corps.

(Si l'idée de descendre vous est désagréable, imaginez-vous monter :

monter en ascenseur, monter en montgolfière, etc.

Décomptez de 10 à 0 et dites-vous qu'à zéro, vous serez au niveau de contrôle de votre corps.)

Prenez votre temps pour faire cet exercice.

Faites-le 20 minutes par jour, si vous en avez la possibilité.

A présent, nous pouvons commencer l'exercice pour découvrir notre médecin intérieur.

Nous allons "court-circuiter" votre conscient de la même façon que les fakirs,

que les médias ou le cinéma : en vous racontant une histoire. Les histoires

sont un moyen d'absorber toutes vos facultés mentales, de les captiver.

Qui plus est, nous allons utiliser la visualisation, ou l'art de se créer des images

mentales, pour nous faire notre propre cinéma sur lequel jouera notre histoire.

Chacun va créer une histoire dont les détails lui seront personnels.

Cependant, le scénario restera grosso modo identique :

Vous allez découvrir un vieux médecin qui sera votre "Médecin Intérieur".

Pour cela, "imprégnez-vous" du scénario qui suit pour pouvoir le vivre relaxé,

les yeux fermés et à votre rythme.

Voici le scénario :

Vous vous imaginerez sur un chemin de promenade, dans la campagne.

Puis vous passerez dans une forêt profonde, dans laquelle il y a une montagne.

Vous gravirez cette montagne, et en haut de cette montagne, vous trouverez une maison.

Dans cette maison, vous trouverez un vieil homme qui sera votre médecin intérieur.

Vous ferez sa connaissance en silence. Vous devinerez dans ses yeux la bonté et une grande sagesse.

Puis votre "médecin intérieur" vous parlera. Écoutez bien ses paroles.

Répondez à ses questions, puis expliquez-lui que vous reviendrez pour lui poser des questions à votre tour.

Remerciez-le de vous avoir reçu, serrez-lui la main, puis revenez sur vos pas et ouvrez plus tard les yeux pour revenir doucement à la réalité...

Vous vous sentirez vivifié, serein, certain de pouvoir connaître toute chose vous

concernant grâce à ce médecin intérieur.

Tout autre scénario positif de révélation pourra convenir.

Si vous en préférez un autre, adoptez-le et essayez-le.

L'important est de faire la connaissance du vieil homme – ou de la vieille femme – et de sympathiser.

Merci de votre attention.

Je vous souhaite d'agréables moments de bien-être.

About the Author

Si vous désirez approfondir les préceptes d'Edgar Cayce, cliquez ici ou copier/coller dans votre navigateur :

<http://trucs-secrets-bien-etre.blogspot.com/2009/10/le-secret-dedgar-cayce.html>

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)