

.. ✨ .. CAP DE CRÉER VOTRE VISION ? .. ✨ ..

Dans ce défi, nous vous invitons à suivre une visualisation guidée : "je crée ma Vision".

Etape 1 : Le retour à soi

En premier lieu, nous vous invitons à entrer dans un mode de retour à soi, d'écoute de soi. Pour cela, vous pouvez commencer par couper toute source de distraction, vous installer au calme et vous assurer que vous ne serez pas dérangé.e. Puis à fermer les yeux.

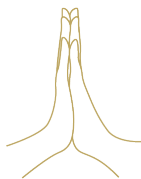
Etape 2 : La visualisation

Dans cette visualisation, nous allons nous accorder un petit cadeau au travers d'un retour à soi, à sa nature, à son âme.

Elle va se dérouler en 2 temps :

- 🌀 Vous mettre à l'écoute de votre âme, votre nature profonde, explorer ce que vous préférez ressentir au-delà de tout.
- 🌀 Identifier ce que vous faites quand vous êtes tout cela.

C'est l'approche du faire comme si : consiste à tromper le cerveau en notant les comportements que vous avez quand vous êtes ce que vous voulez être, puis en continuant à être cela en continuant à faire comme si vous l'étiez déjà.



N'hésitez pas à refaire cette visualisation aussi souvent que nécessaire pour véritablement ancrer ces comportements et cet état d'être en vous !