

Cette boîte est une boîte à envies pour 2019.

Elle vous a été offerte par : _____

Voici comment vous pouvez l'utiliser.

Prenez deux feuilles de papier. Des feuilles déjà utilisées d'un côté feront très bien l'affaire.

Pliez chaque feuille en deux et découpez-les. Recommencez avec chaque ½ feuille autant de fois que nécessaire pour obtenir 24 papiers au moins. Ils n'ont pas besoin d'être joliment découpés, ni d'être de la même taille.

Quand vous avez fini, faites un petit tas de vos papiers face vierge vers le haut, posé devant vous disponible sur une table avec à côté un stylo qui écrit de façon fluide, sans que vous n'ayez besoin de trop appuyer sur la mine pour tracer des mots.

Quand vous êtes prêt, installez-vous confortablement dans un fauteuil, à proximité de vos papiers et de votre crayon, ou assis par terre à côté d'une table basse... Choisissez une position confortable, qui vous permettra d'écrire tout à l'heure, sans trop vous déplacer.

Maintenant vous pouvez écouter l'enregistrement audio.

Voici le flash code pour accéder au fichier son.



<https://autohypnose-integrative.com/boite-a-envies-pour-2019/>

À la fin... Quand vous sentez que votre main a écrit ce qu'elle avait à écrire... Déposez les papiers dans la boîte sans les regarder... Et remettez le couvercle...



Baillez... Étirez-vous... Levez-vous... Faites quelques pas pour bien vous réassocier ici et maintenant...

Mettez votre boîte quelque part... En évidence... Un endroit facile pour la retrouver...

Observer si d'autres envies surviennent un peu plus tard... Après l'exercice ou même en cours d'année... Certaines envies peuvent en engendrer d'autres... Votre esprit intérieur travaille... Est à l'écoute... Construit... Autorisez-vous à ajouter d'autres papiers dans votre boîte quand vous en avez envie ou besoin...

En 2019... Dès que l'année commence puis tous les 15 jours environ... Piochez un papier dans la boîte... Lisez-le... Laissez l'envie résonner en vous... Observez ce que vous ressentez dans votre corps et si c'est le bon moment dans l'année pour réaliser cette envie... Si cela correspond bien, vous avez 15 jours pour réaliser cette envie... Programmez-là dans votre agenda.. Mettez-vous à l'affût du moment propice... Si cela ne correspond pas... Remettez le papier dans la boîte et piochez en un autre.

Réalisez une de vos envies chaque quinzaine de l'année 2019 ou sur un autre rythme... Votre rythme... Celui qui vous convient...

NB : Vous pouvez librement adapter le nombre d'envies à vos besoins... Une par mois... Une par semaine... Une par jour ! (Modifiez le nombre de papiers.)

Si une envie ne vous paraît finalement pas réalisable telle que votre main l'a écrite, trouvez un moyen de l'adapter...

Exercice coréalisé par Isabelle Prévot-Stimec & Élise Lelarge

