

1- **Scan corporel:**

Prenez 3 grandes respirations. De la tête au pieds vous TRANQUILLEMENT scanner: tête, visage, nuque, bras, thorax, dos, abdomen, fesses, organes génitaux, jambes, pieds.

Que ressentez-vous? Quelle zone de votre corps attire votre attention en ce moment? Tension, raideur, engourdissement, picotement, chaleur, fraîcheur, serrement, élancement, Relâchement, bien-être, légèreté ...

2- **Respiration:**

Déplacez votre conscience de votre tête vers cette zone du corps. Concentrez-vous sur les sensations internes.

- *Inspirez par le nez 5 sec:* en générant un léger soupir
- *Expirez par le nez 4 sec:* toujours en générant un léger soupir

3- **Spécifier:**

- *Notez les changements:*

Est-ce que mes sensations physiques ont changées?

DOUCEMENT avec curiosité à chaque respiration restez en lien avec la sensation. Imaginez cette sensation et donnez-lui une forme. Maintenant, déplacez votre attention à l'intérieur de cette forme. Petit à petit prenez des respirations de plus en plus grandes. Après 4 respirations demandez-vous: "*est-ce que mes sensations internes ont changées?*" Demandez-vous: "*de quoi cette forme a-t-elle besoin en ce moment?*" Quand vous sentez que vous avez terminé, déplacez LENTEMENT votre conscience au niveau de la tête.

Prenez le temps d'écrire de quoi cette forme dit avoir besoin. Déterminez s'il s'agit d'un besoin fondamental, sinon traduisez à quel besoin fondamental cette stratégie fait référence.

Faites-vous une DEMANDE afin de combler ce besoin.