

## Les lignes du temps

« C'est le seul moment que nous pouvons dominer. » - Tolstoï

Dans notre société, nous avons des concepts de passé, de présent et de futur, ainsi qu'un langage pour exprimer ces formes de temps. Dans notre société, il est courant que les histoires aient un début, un milieu et une fin. Certaines sociétés ont l'idée qu'il n'y a que deux formes de temps, le temps présent et tous les autres temps. Même les calendriers diffèrent d'une société à l'autre.

Vous pouvez remarquer qu'il existe plusieurs façons de mesurer le temps, par exemple à l'aide d'une horloge, mais une autre façon de mesurer le temps est l'expérience subjective. Vous vous souvenez quand vous étiez enfant ? Le temps semblait s'étirer à l'infini. En tant qu'adulte, il n'y a pas assez de temps dans une journée. Votre perception du temps change. Enfant, vous devez vous concentrer sur la tâche à accomplir pour apprendre à la réaliser. En grandissant, on fait de plus en plus de choses « automatiquement ». Une fois que vous avez appris à faire quelque chose, vous le faites souvent de la même manière aussi longtemps que vous le faites, à moins que quelque chose ou quelqu'un ne vienne vous apprendre à mieux le faire. Je suppose que tant que vous faites quelque chose automatiquement, vous n'avez pas besoin d'y prêter attention et ce moment d'activité automatique consomme un peu de temps.

Passé / Présent / Futur

Certaines personnes vivent dans le temps comme si c'était maintenant, sans passé ni futur. Ces personnes peuvent avoir des difficultés à tirer des leçons du passé ou à planifier l'avenir. Cette hypothèse est en conflit avec le temps linéaire normatif occidental et perturbe le raisonnement de cause à effet de la logique scientifique. Certaines personnes vivent pour l'avenir, ignorant le passé et le présent. Ces personnes peuvent refuser de reconnaître le passé ou de s'occuper du présent. Cette hypothèse perturbe l'appréciation et la capacité à savourer le seul moment où nous sommes vraiment en vie, le moment présent, celui de la vie incarnée.

Certaines personnes vivent dans le passé, ignorant le présent et l'avenir. Ces personnes vivent dans leurs souvenirs et refusent de faire face au présent ou de planifier l'avenir. Cette hypothèse permet de répéter automatiquement des schémas, qu'ils soient ou non bénéfiques ou agréables dans le déroulement spontané de la vie présente. C'est le fondement de la « tradition ».

Certaines personnes vivent dans le présent et planifient l'avenir en tenant compte du passé. Ces personnes tirent des leçons du passé, établissent des plans pour l'avenir et s'occupent du présent. Cette hypothèse offre la plus grande flexibilité dans le monde occidental post-moderne. Il s'agit d'un engagement total de l'être authentique en réponse à la situation actuelle, une Gestalt saine de performance maximale.

Quel est votre état d'esprit ? Avez-vous une mesure stable du temps ou êtes-vous flexible ?

Le temps subjectif

Certaines personnes ont une excellente horloge interne qui les maintient à l'heure.

D'autres ont une excellente horloge intérieure qui leur permet d'être au bon endroit, au bon moment, même lorsqu'ils ne sont pas à l'heure.

D'autres ont une excellente horloge intérieure qui les place au mauvais endroit, au mauvais moment, semble-t-il.

Quelle est votre horloge ?

Objectifs et timing / Temps linéaire

Pourquoi est-il si difficile pour certaines personnes d'obtenir ce qu'elles veulent alors que d'autres y parviennent avec une apparente facilité ? Pourquoi certaines personnes sont-elles tourmentées par le doute, la culpabilité, l'anxiété, la honte et le manque de maîtrise de soi, alors que d'autres sont remplies de maîtrise de soi, décident de ce qu'elles veulent et le réalisent ? C'est la différence entre faire face aux coups et planifier la prochaine stratégie. C'est la différence entre un bouchon de liège flottant au gré de la marée et un bateau doté d'une puissance et d'une capacité de pilotage.

Il est essentiel d'écrire l'histoire de votre vie, ou d'une phase particulière de votre vie. Lorsque vous savez comment commence votre histoire et quels sont vos objectifs, vous pouvez établir des plans réalistes pour l'avenir. En déterminant ce que la vie vous apporte, ce que vous aimez, ce que vous n'aimez pas, ce que vous voulez ou ce dont vous avez besoin et que vous n'avez pas encore obtenu, vous pouvez plus efficacement vous diriger vers le plaisir, vous éloigner de la douleur et réaliser davantage de vos rêves. La fixation d'objectifs est un élément essentiel de la réussite. Si votre chemin dans la vie devient rocailleux et que vous n'avez pas d'objectif précis, vous risquez de changer de direction pour éviter l'inconfort. Si vous savez où vous allez, lorsque le chemin devient difficile, vous poursuivez votre objectif, en ayant la vision nécessaire pour persister alors que d'autres échouent par manque de clarté.

Certains pensent que le fait de savoir où l'on va est un processus mystérieux et incontrôlable qui relève du « coup de chance », de la « chance bête » ou du « talent ».

La victoire revient au plus persévérant. - Napoléon

La plupart des personnes qui réussissent sont responsables de leur propre succès. Les processus d'auto-orientation et d'épanouissement sont simples. Il s'agit d'investir du temps dans la rédaction d'un plan pour l'avenir. Ceux qui savent où ils vont comprennent que la vie est pleine de mystères et d'incertitudes. Poursuivre un rêve demande de la persévérance et de l'autodiscipline. Vous avez fait preuve d'autodiscipline en apprenant à lire, ou à parler, si vous lisez ceci ou si vous l'écoutez sur cassette. Le processus de planification de votre avenir est une autre discipline personnelle simple qui peut être apprise et rendue automatique. Tout cela découle du sens de soi et du sens du temps.

Mémoire, passé et future.

Comment mesurez-vous le temps ?

Qu'est-ce qui est passé, qu'est-ce qui est à venir et comment savez-vous que vous êtes dans le moment présent ? Comment faire la différence entre le passé et le futur ? Comment savoir si l'on a déjà vécu quelque chose ou si l'on anticipe quelque chose ?

« Pensez à quelque chose d'agréable dans le passé ... Dites-moi quand vous avez quelque chose... et stockez ce souvenir. Maintenant, pensez à quelque chose d'agréable que vous avez prévu pour l'avenir ... Faites-moi savoir quand vous aurez

quelque chose... Stockez ensuite ce souvenir. Dans quelle direction avez-vous trouvé le souvenir du passé, à gauche, à droite, devant, derrière, au-dessus ou au-dessous ? »

(Attendez la réponse)

« Dans quelle direction avez-vous trouvé le souvenir du futur, à gauche, à droite, devant, derrière, en haut ou en bas ? »

Stocker le temps

Vos souvenirs et vos expériences sont enregistrés de plusieurs manières. L'une d'entre elles est émotionnelle, comme nous l'avons exploré avec l'ISE et l'ESS. Par exemple, la vue d'un marronnier d'Inde à l'automne déclenche le souvenir de l'arbre sous lequel vous aviez l'habitude de vous tenir les matins froids en attendant le bus scolaire. Une autre méthode est séquentielle, tout comme des images consécutives (32 images par seconde) produisent des films (images en mouvement) et des notes enchaînées et jouées dans un certain ordre créent une musique familière. Ce mouvement linéaire d'un moment à l'autre peut être utilisé pour représenter le mouvement que vous percevez du passé au présent et au futur.

Il s'agit là d'un préjugé culturel, car certaines cultures considèrent le temps dans un ordre circulaire où le présent est entouré de tous les autres temps. Mais pour utiliser notre préjugé culturel, il est utile d'explorer la manière dont vous avez fait passer le temps à travers ce magnifique équipement qu'est le corps. Comment faites-vous passer les concepts de temps à travers, sur ou autour de votre être ? Une fois que vous avez compris cela, vous disposez d'un outil qui vous aide à planifier votre avenir, à éliminer les vieilles idées et à recréer le présent. Cet outil peut être utilisé pour des techniques de contenu ou de non-contenu à valeur thérapeutique. Nos préjugés culturels nous donnent la capacité de mesurer le temps à partir du moment de la conception, dans une ligne, jusqu'à la mort (et au-delà).

Imaginez maintenant, si vous le voulez bien, que vous pouvez vous élever au-dessus de cette ligne de temps, flotter loin au-dessus de cette ligne de temps que vous appelez « ma vie » et laisser tout cela derrière vous. Laissez tous les sentiments et les souvenirs là où ils sont. Flotter là-haut, très haut, au milieu de nulle part. Ma voix t'accompagne où que tu ailles et jusqu'à l'autre côté. Entourez-vous maintenant d'une lumière blanche, argentée ou dorée, comme celle du soleil. Imaginez que l'intelligence créatrice de l'univers vous entoure, vous apaise, vous baigne. Remarquez combien vous vous sentez bien, d'être au-dessus de tout cela, puis

revenez au corps et ouvrez les yeux. Remarquez à quel point vous vous sentez bien. « Maintenant, fermez les yeux et pensez, pendant un moment, à quelque chose d'agréable qui s'est produit pendant votre adolescence, ne me dites pas ce que c'est, dites-le moi quand vous l'avez. »

(Attendez la réponse)

« Ensuite, pensez à quelque chose d'agréable de votre enfance. » (Attendez la réponse.)

« Ensuite, pensez à quelque chose que vous avez prévu pour la semaine prochaine. »

(Attendez la réponse.)

« Ensuite, pensez à quelque chose que vous avez prévu de faire dans un an. »

(Attendez la réponse.)

« De quel côté avez-vous regardé le passé ? A gauche ? A droite ? Vers le haut ? En bas ? Devant ? Derrière ? »

(Attendez la réponse.)

« Dans quelle direction avez-vous regardé pour l'avenir ? A gauche ? A droite ? Vers le haut ? En bas ? Devant ? Derrière ? » (Attendre la réponse.)

« Cela crée-t-il un fil du temps, une ligne de temps qui s'étend du passé au futur ? »

(Si oui,)

« Cette ligne de temps passe-t-elle devant, derrière, au-dessus, au-dessous ou à travers le corps ? »

Voyage dans le temps

« Fermez les yeux. Flottez au-dessus de la ligne du temps et étirez cette ligne en ligne droite. Mettez un drapeau sur « Maintenant » et remarquez la couleur de votre drapeau. Attachez une ficelle à votre orteil et attachez l'autre extrémité de la ficelle à la base de ce drapeau, afin de pouvoir facilement retrouver votre chemin vers le « maintenant ». Flottez ensuite vers l'extrémité future de la ligne temporelle, aussi loin que vous le pouvez. Allez jusqu'au moment de la mort, si vous le pouvez, et faites une pause. Remarquez à quel point vous vous sentez en paix... Tournez-vous et regardez en arrière vers le moment présent dans la distance brumeuse du temps. Remarquez à quel point vous vous sentez détendu et bien. Puis revenez à l'instant présent. C'était facile, n'est-ce pas ?

« Maintenant, flottez dans le passé, aussi loin que vous pouvez aller. Remontez jusqu'au moment de la conception, si vous le pouvez. Remarquez ce que vous ressentez, là, au début de votre temps dans ce corps... Et bien... vous revenez dans le présent aussi vite que vous vous souvenez d'une chose merveilleuse de votre enfance, que vous pensiez avoir oubliée depuis très longtemps. Revenez à l'instant présent aussi vite que vous vous souvenez de quelque chose de merveilleux de votre enfance, quelque chose que vous pensiez avoir oublié il y a très, très longtemps. Revenez ensuite au moment présent et revenez dans votre corps, aussi vite que vous vous souvenez d'une chose merveilleuse que vous pensiez avoir oubliée il y a longtemps. Lorsque vous êtes de retour dans le Maintenant, permettez simplement aux yeux de s'ouvrir et de se fermer et d'aller plus profondément dans la connaissance... »

(attendre le fractionnement)

« Facile, n'est-ce pas ? Vous êtes-vous souvenu d'une chose à laquelle vous n'aviez pas pensé depuis longtemps ? Cela signifie que vous êtes en train de le faire. »

(si oui)

« Vous voyagez dans le temps le long du fil de votre vie. Ce fil ou cette ligne du temps est la façon dont vous stockez le temps à l'intérieur de vous. Tout le monde en a un, mais la plupart des gens n'en sont pas conscients ou ne savent pas comment l'utiliser de manière productive. C'est quelque chose que tout le monde peut apprendre. Vous pouvez apprendre à l'utiliser. Maintenant, vous êtes curieux et vous prenez conscience que vous pouvez CRÉER VOTRE FUTUR, aussi facilement que vous avez créé vos souvenirs passés. »

Le temps comme outil de diagnostic

« Fermez les yeux, respirez profondément et écoutez le son de votre respiration. Dès que vous remarquez votre respiration, flottez au milieu de nulle part et laissez-vous entourer par l'intelligence créatrice de l'univers. Elle apaise, baigne, imprègne et pénètre chaque muscle, cellule, tissu et fibre de votre être, et au-delà. Laissez ma

voix vous accompagner où que vous alliez et faites-vous entièrement confiance. Regardez loin en dessous de vous, remarquez votre temps qui s'étend du moment de la conception au moment de la mort. Remarquez ce que vous ressentez en étant au-dessus de tout cela. Imaginez que vous pouvez l'étirer en ligne droite, si ce n'est pas déjà le cas, en éliminant tous les nœuds et les angles, de sorte qu'il s'étende comme un cordon, une corde, un fil ou une ligne droite depuis le moment de la conception jusqu'au moment de la mort et au-delà.

tout cela est la lumière.

Flottez vers le haut, vers la lumière, l'intelligence créatrice de l'univers vous apaise, vous baigne et vous imprègne,

vous baigne et vous imprègne, vous protégeant dans l'amour, la lumière, la vérité, la chaleur, la paix, l'humour, la joie, la sérénité et le plan parfait de la santé. Laissez toutes les pensées, les idées, les sentiments et les souvenirs en bas pendant que vous flottez au milieu de nulle part et remarquez à quel point c'est paisible. Laissez l'intelligence créatrice de l'univers remplir chaque muscle, cellule, tissu et fibre de votre être. Regardez, sentez, entendez l'intelligence créatrice de l'univers remplir chaque partie de vous... votre esprit, votre mental et votre être le plus profond et remarquez à quel point vous êtes plus détendu qu'il y a quelques instants.

Maintenant, regardez vers le bas sur ce temps et remarquez si la longueur de cette ligne est de la même couleur, intensité et luminosité sur toute sa longueur, ou s'il y a des ombres, des lacunes, des nœuds, des serpentins ou des taches sombres n'importe où. »

(Faites une pause et attendez la réponse. Si la ligne est lumineuse sur toute sa longueur, passez à l'exercice suivant. Si la ligne présente des lacunes, des taches sombres ou des ombres :)

« Maintenant, dites-moi, combien de taches, d'ombres, de trous ou de points sombres percevez-vous sur cette ligne du temps ? »

(Attendez la réponse)

« Ces taches sont des symboles de moments et de situations dans lesquels il y a encore des émotions inachevées. Des moments qui sont trop douloureux pour s'en souvenir, c'est pourquoi vous avez pris le temps et l'énergie de vous rappeler d'oublier ces choses, n'est-ce pas ? »

(Attendez la réponse).

« En fait, à cette époque, il y avait des choix limités, des choix que vous trouviez désagréables et insatisfaisants à ce moment-là.

désagréables et insatisfaisants à l'époque. N'est-ce pas ? »

(Attendez la réponse)

« Dans votre esprit se trouve un entrepôt de connaissances sur ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas. Vous savez ce que je veux dire. C'est par essais et erreurs que vous avez pris de nombreuses décisions dans votre vie, n'est-ce pas ? »

(Attendez la réponse)

« Aimerez-vous prendre les leçons de ce qui a fonctionné et de ce qui n'a pas fonctionné dans ces situations, ces moments et ces lieux et les mettre dans l'entrepôt des connaissances de ce qui a fonctionné et de ce qui n'a pas fonctionné ? »

Augmenter la lumière

« Avez-vous déjà utilisé un variateur de lumière sur un interrupteur ? Imaginez que vous puissiez simplement ALLUMER LA LUMIÈRE dans les zones sombres.

LA LUMIÈRE dans ces zones sombres. Vous pouvez le faire un par un ou tous en même temps. Faites-moi savoir quand elles seront toutes lumineuses. »

(Attendez la réponse. Une fois que le fil de la vie est lumineux dans sa totalité :)

« Puis revenez complètement dans le corps, en laissant la ligne du temps se réorganiser de la manière la plus confortable et la plus puissamment positive pour vous. Maintenant, respirez profondément, ouvrez les yeux et remarquez à quel point vous vous sentez bien. Les choses sont beaucoup plus lumineuses. Plus brillant que vous ne l'avez été depuis longtemps et cela continue à devenir plus brillant, plus clair, plus brillant, meilleur, bon et excellent. »

(Il arrive qu'une tache sombre, un vide ou une ombre sur la ligne soit particulièrement tenace).

Point noir n° 1

« Fermez les yeux et flottez au milieu de nulle part. Imaginez que l'intelligence créatrice de l'univers remplit chaque partie de votre être. Une lumière brillante, blanche, argentée ou dorée apaise, baigne, imprègne et pénètre chaque partie de vous. Remarquez à quel point vous vous sentez bien. Flottez ensuite jusqu'au moment de la conception et imaginez que cette intelligence créative et brillante de l'univers flotte dans votre être, s'écoule de vos doigts et de votre poitrine sur cette ligne de temps... remplissant cette ligne de temps d'une lumière brillante, blanche, argentée ou dorée de l'intelligence créative de l'univers... remplissant cette ligne comme un tuyau d'arrosage est rempli d'eau... comme vous le feriez avec un tuyau d'arrosage... Lorsque vous ouvrez le robinet, cette ligne de temps se remplit et se gonfle de la chaleur et de la douceur du fluide merveilleusement nourrissant de la vie qui s'écoule à travers cette ligne de temps, remplissant chaque partie d'un merveilleux sentiment de bien-être, d'éclat et de clarté, de chaleur, de force, de persistance et de relaxation vitale des forces créatrices de la vie.

Remplissez toute la ligne et lorsque vous avez terminé, remarquez que la force de vie s'écoule au-delà de cette ligne de temps, comme dans un beau jardin. Lorsque ce fil de vie est complètement rempli, imprégné et pénétré de ce sentiment et de cette luminosité chauds et beaux, flottez jusqu'à l'instant présent et remarquez à quel point vous vous sentez bien dans tout cela. Regardez cette ligne de temps et remarquez ce que vous percevez, à quoi ressemble cette ligne de temps maintenant. »

(Attendez la réponse, si tout est clair :)

« Revenez dans votre corps, ouvrez les yeux et remarquez la différence. Remarquez à quel point c'est plus clair et plus lumineux. »

Point de sortie n° 2

« Fermez les yeux et flottez au milieu de nulle part. Imaginez que l'intelligence créatrice de l'univers remplit chaque partie de votre être. Une lumière brillante, blanche, argentée ou dorée apaise, baigne, imprègne et pénètre chaque partie de vous. »

Remarquez à quel point vous vous sentez bien.

« Choisissez maintenant un moment, un moment d'énergie neutre, un moment qui vient juste d'être. Remarquez que chaque moment est un petit point ou une vignette sur cette ligne du temps. Choisissez-en un qui n'est pas particulièrement important, un moment anodin. Et donnez un coup de pied à ce point de temps

dans le soleil. Remarquez ce que vous percevez lorsque vous faites cela. Parlez-moi de cela. »

(Attendre la réponse)

« Maintenant, choisissez ce grognement, cette tache sombre, cet enchevêtrement, ce nuage, ce vide et envoyez-le au soleil, en remplissant de lumière solaire l'endroit où il se trouvait auparavant. Parlez-moi de cela. »

Point maudit #3

« Maintenant, fermez les yeux et flottez au-dessus de la ligne du temps. Cette fois, je veux que vous flottiez très haut, au milieu de nulle part, si haut que vous regardez tout le continuum du passé, du présent et du futur. Certaines personnes aiment placer leurs yeux très haut parce que c'est plus facile à visualiser, mais peu importe ce que vous faites, imaginez que vous prenez de la distance. Soyez au-dessus de tout, regardez le passé, le présent et le futur. »

(pause)

« Remarquez combien il est agréable d'être au-dessus de tout cela. Maintenant, dites-moi, y a-t-il des taches, des ombres, des lacunes ou des points sombres sur cette ligne du temps ? »

(Réponse)

« Ces taches sont les symboles de moments et de situations où vous avez fait l'expérience de choix limités, de choix que vous avez trouvés désagréables et insatisfaisants à ce moment-là. N'est-ce pas... »

(Réponse)

« Dans votre esprit se trouve un entrepôt de connaissances sur ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas. Vous savez ce que je veux dire. C'est par essais et erreurs que vous avez pris de nombreuses décisions dans votre vie, n'est-ce pas ? »

(Réponse)

« Si vous le pouviez, vous retourneriez dans ces lieux, ces endroits que vous avez pris le temps de vous rappeler pour les oublier et les faire disparaître, mais vous ne pouvez pas. Il est important que vous libériez la connaissance de ces moments et que vous la laissiez classée dans l'entrepôt de la connaissance de ce qui fonctionne et de ce qui ne fonctionne pas. Ainsi, vous pourrez vous rappeler d'UTILISER CE QUI MARCHE et d'éviter ce qui ne marche pas. Voulez-vous faire cela ? »

(attendre une réponse affirmative)

« Pendant que je compte de 1 à 5, il apparaît comme un vieux film en noir et blanc et passe à grande vitesse de la première scène au moment des émotions les plus intenses. Prêt ? »

« 1, 2, 3, 4, 5, maintenant regardez le film se dérouler à grande vitesse en noir et blanc jusqu'à ce qu'il atteigne la scène de l'émotion la plus intense et faites un arrêt sur image à ce moment-là. Dites-moi quand vous arrivez à la scène de l'émotion la plus intense et faites un arrêt sur image. Ouvrez et fermez les yeux pour me faire savoir que vous êtes là et approfondissez votre compréhension... »

(attendez que les yeux s'ouvrent et se ferment)

« ... et effacez les blancs, effacez les blancs, effacez les blancs. Augmentez la luminosité jusqu'à ce que l'image soit floue. Quand vous y arrivez, laissez les yeux s'ouvrir et se fermer pour que je sache que vous avez fait cela et que vous allez plus loin dans la compréhension. »

(Attendre que les yeux s'ouvrent et se ferment)

« Pendant que je compte de 1 à 5, le film recommence, mais cette fois vous êtes dedans et il est en couleurs. Il passe à l'envers, à grande vitesse, de la scène des émotions les plus intenses à un moment situé cinq minutes avant que ce sentiment ne se produise, ou même cinq minutes avant que vous ne pensiez à ce sentiment, ou même cinq minutes avant que vous ne pensiez devoir penser à ce sentiment. Remontez jusqu'à un moment antérieur à... et quand vous y arrivez, laissez les yeux s'ouvrir et se fermer pour que je sache que vous êtes là. »

(attendez les yeux)

« Remarquez comment vous vous sentez MAINTENANT. Où se trouve cet ancien sentiment maintenant ? »

(La réponse habituelle est « parti ». Si ce n'est pas le cas, rejouez la scène autant de fois que possible, en noir et blanc, en avançant à grande vitesse, dissocié, jusqu'à la scène des émotions les plus intenses, en faisant un arrêt sur image de la scène des émotions les plus intenses, en l'effaçant, puis en couleur, en reculant, associé, jusqu'à ce que les sentiments liés à la tâche soient complètement libérés. Une fois les sentiments purgés :)

« Maintenant, classez ce souvenir dans la ligne du temps et remarquez comme il a changé. Remarquez comment tout ce qui l'entoure s'est ÉCLAIRCI, car vous avez libéré toutes ces vieilles émotions et mémoires dans l'entrepôt de la connaissance. Maintenant, dites-moi, à quoi ressemble le fil de la vie MAINTENANT ?

Atteindre vos objectifs

Décidez maintenant de ce que vous voulez réaliser. Écrivez-le. Dites-le à voix haute. Dites-le à vous-même. »

« Quelle est la chose que je veux accomplir ? » « Qu'est-ce que j'attends de l'univers ? »

« Qu'est-ce que l'univers attend de moi ? »

« Agissez comme si vous saviez ce que vous voulez et laissez votre inconscient vous le dire. Vous pouvez faire confiance à votre inconscient, vous savez. Il est important de savoir ce que vous voulez dans n'importe quelle situation. SACHEZ QUEL EST VOTRE RÉSULTAT. »

« Imaginez maintenant ce que vous venez de dire ou d'écrire. Faites une image, dans votre esprit, de ce que vous venez de dire ou d'écrire. Faites-en une image, un croquis, un film. »

« Remarquez ce que vous ressentez à ce sujet. Qu'est-ce que vous ressentez ? »

« Remarquez comment cela sonne. Comment cela sonne-t-il ? »

« Comment vous parlez-vous à vous-même ? Comment parlez-vous aux autres ? Comment les autres vous parlent-ils ? Quel genre de choses sont dites ? Qui dit cela ? »

« Qui d'autre semble impliqué ? »

« Imaginez ce que vous voulez de telle sorte que vous sachiez que vous avez ce que vous avez écrit ou dit. En d'autres termes, dans l'impression, l'image ou la représentation que vous faites, vous savez que vous avez ce que vous avez écrit ou dit vouloir. Je veux que vous vous le représentiez de telle sorte que vous sachiez que vous l'avez. Utilisez tous vos sens. À quoi cela ressemble-t-il lorsque VOUS L'AVEZ RÉALISÉ ? À quoi ressemble le son lorsque VOUS L'AVEZ RÉALISÉ. Qu'est-ce que vous ressentez lorsque vous l'avez atteint ? Quelle est l'odeur ou le goût de la chose lorsque VOUS L'AVEZ RÉALISÉE. S'il s'agit d'un processus, imaginez-le à la fin du

processus. Imaginez-le de façon à ce que vous sachiez qu'il est terminé. Imaginez-la de telle sorte que si vous la voyiez, vous diriez : « OK, je l'ai. » »

(pause)

« Maintenant, assurez-vous de vous voir dans l'image. Voyez votre corps dans l'image. Ensuite, prenez cette image avec vous et élevez-vous au-dessus du fil de la vie pour la diffuser dans le futur, au moment le plus approprié pour son accomplissement. »

(pause)

« Glissez là-haut avec cette image et placez-la dans l'espace avec les autres images qui sont là dans le futur, et pendant que vous le faites, remarquez que les événements entre ce moment-là et maintenant qui sont nécessaires pour soutenir la réalisation de cet événement sont créés et s'alignent pour soutenir ce but particulier qui se produit automatiquement, efficacement. »

(pause)

« Lorsque vous avez terminé, revenez à l'instant présent et flottez à nouveau dans l'instant présent. Le pouvoir de la pensée. »

« Chaque invention, chaque idée naît dans l'esprit de quelqu'un. Détendez-vous et au fur et à mesure que vous vous laissez aller à la détente, vous explorez les possibilités, le pouvoir de votre esprit vous apporte de plus en plus d'idées... des idées sur la façon d'atteindre vos objectifs. Les idées générées donnent plus de force à vos objectifs, facilitant ainsi votre réussite. Choisissez une chose que vous aimeriez réaliser et imaginez-vous en train d'atteindre tous vos objectifs. Faites-vous une image de cette chose et imaginez qu'elle se produit en ce moment même. Créez un fantasme avec votre esprit jusqu'à ce que vous puissiez ressentir l'excitation de cette réalisation. Sentez-vous en train de le faire. Quel est le goût ou l'odeur de cette activité ? Comment bougez-vous et respirez-vous comme le fait la personne qui a réussi ? Que dites-vous et que ressentez-vous à ce sujet ? Écoutez attentivement. Observez attentivement. Remarquez comment vous vous parlez à vous-même à ce sujet et comment vous vous sentez à ce sujet. Ensuite, entrez dans votre corps et remarquez les sentiments qui s'y manifestent. Remarquez ce que vous pensez en tant que personne qui réussit. Remarquez comment vous respirez, bougez et parlez comme une personne qui réussit. Est-ce que c'est ce que vous voulez ? À quel point le voulez-vous ? Si vous le voulez vraiment, vous remarquerez peut-être que vous salivez. Ou même que vous vous léchez les lèvres. »

(Le fait de se lécher les lèvres signifie que l'on est associé aux sentiments de réussite).

« Maintenant, sortez de cette photo, de cette image, de cette perception et de cette impression et installez-la dans votre ligne temporelle. Prenez l'ensemble de cette impression et de cette perception et insérez-la dans la ligne du temps au moment où VOUS AVEZ RÉALISÉ CELA. Remarquez comment tout ce qui se passe entre ce moment et maintenant s'aligne pour vous apporter ce que vous voulez. »