



En mai, faites ce qui vous plaît

MAI est le MOIS des « FÊTES », le MOI des FAITES. Alors faites-vous plaisir. Prenez du temps pour vous. Savez-vous stopper, même quelques secondes.... Si oui, alors continuez. Si non, il est toujours temps de changer les choses, il faut 21 jours pour obtenir des changements. Et cela commence toujours par des petites actions pour obtenir des changements durables et bienfaiteurs.

LES PRATIQUES DE MAI

La météo corporelle :

Cela peut paraître un peu simpliste, mais prendre quelques secondes pour se connecter à son corps produit de multiples effets de bien-être à condition de pratiquer encore et encore. En apprenant à se centrer, ressentir son corps et se relâcher. Je sors la « tête du guidon » pour reprendre le contrôle de mes sensations et vivre tout simplement le moment présent.

Je m'installe confortablement, je ferme les yeux. Je prends conscience de tous les contacts de mon corps, dos, muscles fessiers, pieds.... (10 s), des vêtements, de l'air qui passe sur les parties découvertes du corps (10 s)

J'accueille tout ce qui se passe dans mon corps, sensations intérieures, respiration, sensations extérieures. Je ressens tout cela, comme si c'était la 1ère fois (20s)

Maintenant j'amène les bras à la verticale, vers le ciel, je serre les poings tout en inspirant....je retiens l'air quelques secondes et sur une expiration rapide, je ramène mes mains sur mes cuisses, 2 autres fois.

J'accueille maintenant toutes les sensations que cela crée en moi.....(20s).

Puis je bouge progressivement mon corps, j'ouvre les yeux.

Je m'étire, je bouge et je reprends mes activités.



Pratique de la photo-bonheur : Ou comment s'initier à l'auto-hypnose du bien-être.

Quand nous sommes pris dans la spirale de nos activités, il est compliqué de s'arrêter même quelques secondes. C'est pourtant essentiel pour amorcer des changements, répétez cette pratique de la photo bonheur, tenez 21 jours **et écrivez-moi pour parler de votre expérience et des changements constatés.**

Lors d'une de mes balades j'ai senti l'effluve d'un genêt en fleur me chatouiller les narines, dommage que je ne puisse pas vous le faire parvenir via ce document. A cela se mêlait le chant des grillons et des oiseaux et une légère brise soufflait agréablement sur mon visage.

Je vous invite à regarder cette photo en laissant votre imaginaire vous emporter dans une sphère de couleurs, de sons, d'odeurs et d'agréables sensations. Fermez les yeux et imaginez-vous, vous baladant dans ce chemin qui vous tend les bras.... Puis inspirez et expirez amplement avant de reprendre votre activité.



Servez-vous de votre téléphone pour devenir acteur de votre bonheur et non spectateur du bonheur d'autrui en créant un album photos dédié et donner lui un titre par ex : pause/bonheur/douceur ou doudou.

Prenez l'habitude d'inclure dans cet album, **une seule photo bonheur de chaque évènement** que vous avez apprécié (balade, repas entre amis, spectacle, etc.....)

Parmi ces photos, choisissez celle qui vous inspire le plus, qui amène le plus de souvenirs agréables. Vous pouvez également l'imprimer, la dessiner, l'encadrer et la déposer sur votre bureau, ou en fond d'écran de votre téléphone.

Obligez-vous, au moins pendant trois semaines, à chaque fois que vous regardez **votre photo bonheur** à prendre le temps de stopper quelques secondes ce que vous faites.....Revivez quelques instants comme si vous étiez à nouveau dans ce moment : l'ambiance de l'endroit, les couleurs, les sons, les odeurs, les sensations liées à ce que vous y faites.....Puis inspirez et expirez amplement plusieurs fois et reprenez votre activité.

Vous pouvez expérimenter cette pratique avec différentes photos de votre album « bonheur ». Pratiquez comme auto-hypnose ou comme sujet de méditation, de quelques secondes jusqu'à plusieurs minutes ou avant de vous endormir, comme un rituel bienfaisant. Pratiquez le plus souvent possible pour obtenir des bienfaits surprenants.



Les ateliers de mai
Bien-être / Auto-thérapie
/ je communique
efficacement et avec
bienveillance
/ Je développe la
confiance en moi et mon
estime

Marche sophro-méditative à Chevré le 22 mai de 14h à 16h



Photos-bonheur de la marche du 24 avril
Quelques photos de cet endroit merveilleux où nous avons marché et passé deux heures agréables, par un soleil radieux.

Témoignage D'habitude je marche vite, sans faire attention à mes sensations corporelles et sensorielles. Et la pratique, en marchant, d'exercices de respiration, m'ont permis une prise de conscience de ce que je peux changer en marchant. Désormais, je marcherai d'une façon différente, merci pour ce moment de partage.

Vendredi 21 mai à 19h prochaine séance en live « un moment de bien-être »

L'avantage de ces séances est de pouvoir participer activement en posant des questions et si vous le souhaitez faire part de vos ressentis.

Un des témoignages de la séance du 23 avril 2021, merci pour cette bulle zen, après une journée fatigante, ce moment m'a permis de relâcher mes tensions cervicales et mon mal de tête. Je suis contente de pouvoir parler avec vous dans ce contexte pesant et qui n'en finit pas.

☞ Vous souhaitez découvrir la sophrologie, prendre du temps pour vous ressourcer.

☞ Un problème non résolu, des pensées qui tournent en boucle, un sommeil perturbé, un problème de santé, vous souhaitez changer, arrêter des comportements que vous ne supportez plus, vous avez besoin d'un accompagnement.

☞ Vous souhaitez rejoindre un groupe

☞ Vous voulez participer à un atelier de bien-être, de développement personnel

☞ Vous avez envie de prendre l'air, de relâcher.....

Echangeons ensemble sur vos besoins



Ghislaine Bruère

Hypnose thérapeutique – Magnétisme – Sophrologie