

La respiration.

Se synchroniser sur l'autre est une base fondamentale.

Vous allez maintenant faire un exercice intéressant :

Vous allez discuter avec la personne que vous allez guider.

Prenez deux à 3 mn dans cette discussion pour vous synchroniser sur sa respiration, puis commencez le 5 4 3 2 1.

A la suite du 54321, suggérez lui un futur agréable ou elle s'épanouit, ou une sensation de bien être est présente.(ou de se replonger dans un souvenir agréable.)

Pendant tout l'exercice, observez sa respiration.

Synchronisez vos phrases sur son expiration. (elle inspire, je me tais, elle expire, je parle)

Filmez la séquence avec un moyen simple (téléphone portable) et envoyez-moi la séquence.

(Je peux vous envoyer un lien dropbox ou vous pourrez déposer la vidéo)

Envoyez moi votre réflexion sur cet exercice à Phiformations@gmail.com