

1. Ecrivez une vingtaine de phrases non-sensorielles qui amène a un recentrage, une détente, un lâcher prise.

Des affirmations non vérifiables : « et tu entre à l'intérieur », « et la détente s'installe dans tout le corps »....

2. Testez les sur vous-même.

3. Est-ce que le fait de les prononcer vous a semblé avoir un effet sur vous ?

Envoyez vos réflexions à Phiformations@gmail.com

Ces questions sont là pour vous donner une base de réflexion.