

ALBUM 1 : Calmer mon mental – Vers la paix intérieure



1. Être dans mes quatre dimensions

Création originale conçue dans la cohérence de la Thérapie Cœur à Corps©.

Temps : 16.26 **Position** : Assise, couchée ou debout

Ressources connectées : Méditation pour me connecter à mes 4 dimensions. UNIQUE. Création de Corinne Dollon

Dimension physiologique : ancrage, dépose dans ma base, débrancher l'axe du stress, me relier à mon corps.

Dimension psychique : alignement et centrage, regard vers l'intérieur, connexion à mes ressources.

Dimension émotionnelle: connexion à la Vie qui entre en moi, à mon guérisseur intérieur capable de libérer mon corps et mon esprit. Ouverture à la Joie et l'Amour.

Dimension spirituelle : Ressentir mon besoin d'élévation, un sentiment puissant d'évolution qui me pousse à « grandir ».

Et bien-sûr par cette connexion entre Terre et Ciel, la **dimension transversale énergétique** de reliance à l'Energie vitale.

2. Me libérer des pensées négatives

Création originale conçue d'après le travail thérapeutique de la Thérapie Cœur à Corps©.

Temps : 23.25 **Position** : assis

Ressources connectées : Apprendre l'impact de mes pensées sur mon état physiologique, psychique et émotionnel.

Je vais apprendre à développer l'observateur, cette partie de moi consciente, sans jugement qui peut observer mes fabrications mentales, prendre de la distance avec elle et revenir dans l'ici-et-maintenant. Prendre conscience de l'impact de mes pensées négatives et de mes ruminations et de leur incidence sur mon état général.

Ramener mon attention sur ma respiration, mes sensations et mes émotions pour arrêter le flot de pensées et l'agitation du mental.

Une pratique qui va m'apaiser et donner moins de force à mes pensées qui ne sont que des pensées. Je suis bien plus que cela.

3. Juste pour 5 minutes

Création originale conçue d'après le travail thérapeutique de la Thérapie Cœur à Corps©.

Temps : 10.36 **Position** : assis

Ressources connectées : Trois pratiques très rapides et efficaces pour débrancher mon mental et revenir dans l'instant présent.

- un exercice de respiration alternée pour un équilibrage cerveau gauche et cerveau droit
- un exercice d'immobilisation de la langue, très bluffant pour calmer ma tête
- un exercice de contraction et relâchement musculaire pour me détendre

4. Mon lieu refuge

Création originale conçue d'après le travail thérapeutique de la Thérapie Cœur à Corps©.

Temps : 19.50 **Position** : assis ou couchée

Ressources connectées : Exercice d'auto-hypnose et de visualisation créatrice MAGIQUE !

Cet exercice va permettre de créer un espace de ressourcement à l'intérieur de mon Être où je pourrai aller me réfugier, me ressourcer, m'apaiser en fonction

de mes besoins et quel que soit les conditions extérieures.

Une ancre neuronale associée à ma sécurité intérieure va s'activer et me permettre de recouvrer un sentiment profond de paix et de sérénité.

5. Ancrage et enracinement

Création originale conçue d'après le travail thérapeutique de la Thérapie Cœur à Corps®.

Temps : 15.06 **Position** : debout

Ressources connectées : Exercice d'auto-hypnose pour connecter une sécurité et une stabilité intérieures. Permet rapidement de débrancher le mental.

Cette pratique est très puissante pour revenir dans mon corps et prendre ma place dans la vie. Je vais amener ma respiration dans votre ventre, puis dans mes jambes et créer des racines dans la Terre pour m'apporter la sécurité de base dont j'ai besoin. Avec une pratique régulière, je vais développer une force intérieure profonde.

Déprogramme l'axe du stress et m'apporte confiance pour avancer dans ma vie. Je peux pratiquer l'ancrage plusieurs fois par jour en marchant, en attendant le bus, en faisant mes courses, mes activités quotidiennes... et immédiatement je connecterai une sécurité profonde intérieure qui se répercutera avec bonheur dans mon quotidien.

6. La respiration, c'est la vie

Création originale conçue d'après le travail thérapeutique de la Thérapie Cœur à Corps®.

Temps : 17.30 **Position** : couchée pour commencer et bien ressentir, puis assis ou debout également

Ressources connectées : Exercice de méditation guidée pour apprendre la respiration abdominale, outil précieux de rééquilibrage intérieur.

La plupart des personnes respire mal, voire à l'envers. Pour oxygéner mon corps, le détoxifier et lui redonner de l'énergie, j'ai besoin de respirer dans mon ventre (relié à mon cerveau émotionnel). C'est certainement l'exercice le plus important à intégrer. Il va changer votre vie.

7. Connexion à mon corps

Création originale conçue d'après le travail thérapeutique de la Thérapie Cœur à Corps®. Processus intégratif, humaniste et transpersonnel unique.

Temps : 35.52 **Position** : couchée

Ressources connectées : Exercice de méditation guidée très puissant pour apprendre à "muscler" mon attention, régénérer mon corps et me sentir unifié.

Je vais me connecter en conscience à mes pensées sans les retenir, à mes sensations, à mes émotions et à ma respiration afin de garder la vigilance dans l'instant présent et amener mon mental à se poser sur le champ d'attention que j'ai choisi.

Par un exercice profond de respiration consciente, je vais ré-oxygéner toutes les cellules de mon corps et favoriser l'élimination des toxiques, pensées négatives, douleurs et tensions. En pratiquant cet exercice tous les jours pendant deux semaines, une amélioration de mon état général sera le cadeau de mon engagement et ma bonne volonté à pratiquer au quotidien.

8. Mots et couleurs de calme

Création originale conçue d'après le travail thérapeutique de la Thérapie Cœur à Corps®.

Temps : 10.05 **Position** : Assise ou couchée

Ressources connectées : Exercice d'Auto-Hypnose pour recouvrer rapidement le calme intérieur.

Je vais apprendre à me poser et recouvrer le calme intérieur afin de créer une ancre, un circuit neurologique associé à l'émotion de sécurité, de confiance et de bien-être qui pourra être réactivée dès que j'en aurai besoin.

Corinne Dollon – <http://corinnedollon.com>

Boutique : <http://meditations.corinnedollon.com>

Stages, ateliers, formations, cours vidéo et albums de méditations guidées – corinne.dollon@orange.fr

