



Regardez-vous un instant. Puis fermez les yeux. Et imaginez...

Vous êtes la personne dont vous rêvez. Ne vous imposez aucune limite. Vous avez le droit d'être milliardaire, débordant de confiance en vous... Imaginez une scène de votre quotidien. Tout le bien-être que cela vous procurerait d'être cette personne. Imaginez comment vous marchez. Comment vous parlez... Imprégnez-vous de cette sensation. Pour vous y aider, modifiez votre posture : tirez vos épaules légèrement en arrière. Souriez. Vivez à fond cette scène qui se déroule sous vos paupières closes. Et quand vous serez prête, ouvrez les yeux et dites à voix haute : « je ne manque de rien. Je suis exactement qui j'ai envie d'être. »

N'hésitez pas pratiquer cet exercice le matin, afin de partir du bon pied pour le reste de la journée !

