

*Chers amis,*

*On vit un moment historiquement difficile...*

*Quand on entendait des nouvelles de la Chine, on s'étonnait, on compatissait, on était triste pour eux...mais c'était tellement loin...*

*Les rues vides d'Italie, la fontaine de Trevi abandonnée, désertée...*

*C'était tellement encore irréel, et toujours lointain...derrière nos frontières, comme si on était dans une bulle et que rien ne pouvait nous arriver...*

*On doit maintenant s'adapter en évoluant de jour en jour...*

*Mais peut-être avez-vous une arme complémentaire, votre connaissance de l'hypnose, votre connaissance des processus inconscients puissants...*

*Cette arme peut nous aider à ne pas nous sentir impuissants, elle peut nous aider à nous protéger et à offrir à notre tour aux autres ce cadeau de l'hypnose, à leur apprendre à s'en servir, à se protéger, à se ressourcer, à renforcer leurs capacités innées, à apporter plus de cohérence lors de ce moment sombre, plus de bienveillance et d'espoir...*

*Chaque petite étincelle de lumière apporte un peu de clarté autour d'elle, dissimule la pénombre... et si elle arrive à allumer d'autres étincelles autour d'elle, l'obscurité reculera...*

*Cette lumière est à l'intérieur de vous, elle attend juste d'être contactée pour grandir, pour illuminer tout autour, pour*

*réchauffer vos cœurs et guider les autres, perdus dans le brouillard.*

*Comment faire en pratique :*

*\* Peut-être que vous pouvez visualiser cette petite lumière comme une flamme de bougie, la faire grandir à l'intérieur de vous à chaque respiration pour devenir une flamme de plus en plus puissante, réchauffant chacune de vos cellules, réveillant vos ressources les plus profondes...*

*\* Peut-être vous pouvez vous enraciner avec des racines épaisses et profondes pour vous nourrir de l'énergie de la terre...*

*\* Peut-être vous pouvez contacter votre partie sage, en lui faisant part de vos peurs et de vos doutes, en lui promettant de faire de votre mieux, en lui demandant de l'aide, en lui demandant de vous porter quand ça devient trop lourd...*

*\* Peut-être vous pouvez imaginer notre jolie planète bleue devant vos yeux et la mettre dans une bulle lumineuse protectrice...*

*\* Peut-être vous pouvez imaginer d'autres personnes bienveillantes se tenir par les mains autour de notre planète en lui envoyant leurs amours et leurs vœux de guérison profonde...*

*\* Peut-être vous trouverez des milliers et des milliers d'autres façons de méditer et de faire de l'autohypnose que vous voudriez partager ...*

*Je crois à votre créativité hypnotique !*