

# ***LES VERTUS ETONNANTES DE LA RELAXATION***

---

Si il existe une qualité à développer en permanence, c'est bien de l'état de relaxation qu'il s'agit. Le mot **RELAXATION** vient du latin **RELAXATIO** ce qui veut dire **REPOS, DETENTE**.

Son principe consiste dans la recherche d'un état de relâchement total des tensions, aussi bien physiques que psychiques.

**Se relaxer est en soi un réflexe naturel.**

Néanmoins, l'existence trépidante imposée par la société moderne empêche bien souvent sa libre manifestation. Ce qui donne accès à une kyrielle de maux tels que l'insomnie, le stress, la fatigue, le surmenage, les troubles de la digestion, l'anxiété débouchant parfois sur des maladies et des dysfonctionnements plus graves.

Par conséquent, savoir se détendre est certainement ce que nous devrions apprendre à maîtriser très tôt dans notre vie, puisque son rôle est fondamental sur tous les plans de l'existence. Si vous doutez, continuez à lire...

***Voyez ce qu'elle peut faire pour vous :***

- Briser les tensions neuromusculaires et psychiques.
- Améliorer les fonctions organiques (circulation sanguine, digestion, coeur etc.)
- Mieux respirer.
- Tonifier vos muscles.
- Disposer d'une
- Elimine le stress.
- Diminue le vieillissement prématuré.
- Dynamise les facultés cérébrales.
- Bien dormir.
- Instaurer un état de bien être et de plénitude.

- Disposer d'énergie en permanence.
- Aligne sur la spiritualité intérieure.
- Ouvre à la créativité.
- Permet de mieux se connaître.
- D'avoir une ouverture d'esprit.
- Favoriser les relations avec les autres.

En bref, la relaxation aide à instaurer des conditions favorables et à éviter ou à supprimer bons nombres de nos tracasseries quotidiennes. En somme, de profiter pleinement de la vie. Il existe différentes méthodes pour se détendre. Je vous invite à découvrir les plus courantes dans la liste ci-dessous.

### ***Les techniques de relaxation :***

- La relaxaton différentielle
- La relaxation progressive.
- Le relaxation par hynose.
- La relaxation alpha.
- La sophrologie.
- Le training autogène.
- Le Yoga Nidra.
- La kinésophie.
- La kinésiologie éducative.
- Les massages.
- La visualisation.
- Les mandalas.
- La pensée positive.

### ***La relaxation par induction auto-hynotique***

Celle qui vous est proposée ici s'appuie sur l'induction auto-hypnotique. Cela consiste à fixer votre regard au centre d'une image aux formes idéales pour induire l'esprit à l'état de détente recherché. L'avantage principal, c'est que vous n'avez pas à dépenser des frais coûteux chez un professionnel. Un autre avantage, c'est que vous appliquez à votre propre rythme et de plus en évitant le risque d'être manipulé psychiquement par autrui. Ce qui est parfois le cas chez des individus dont la moralité est proche de celle de l'animal.

A cet effet, vous trouverez deux outils. Le but du premier est de vous aider à éveiller le 3ème Oeil ou Oeil spirituel situé à 2 centimètres derrière le front entre les sourcils. Le second, de vous amener à un état de relâchement psycho-musculaire rapidement. Les mots ont pour

but d'éveiller plus rapidement certaines des qualités propres à la relaxation, en induisant le subconscient de leur influence.

### ***Le mode d'emploi***

Très simple. Asseyez-vous dans un endroit retiré des agitations quotidiennes. Maintenant, il vous suffit de placer une image à 1 mètre ou deux devant vous, de manière à ce que votre regard plonge complètement en elle.

Pour la première image fixez votre regard dans la sphère jaune au centre des vortex. Tout en focalisant votre conscience au niveau de votre Oeil spirituel. Fermez les yeux à l'approche d'une certaine lassitude et gardez votre position dans le 3ème Oeil. Attendez quelques minutes avant d'accéder aux dimensions de votre nature interne et peut être vivre de fabuleuses expériences spirituelles.

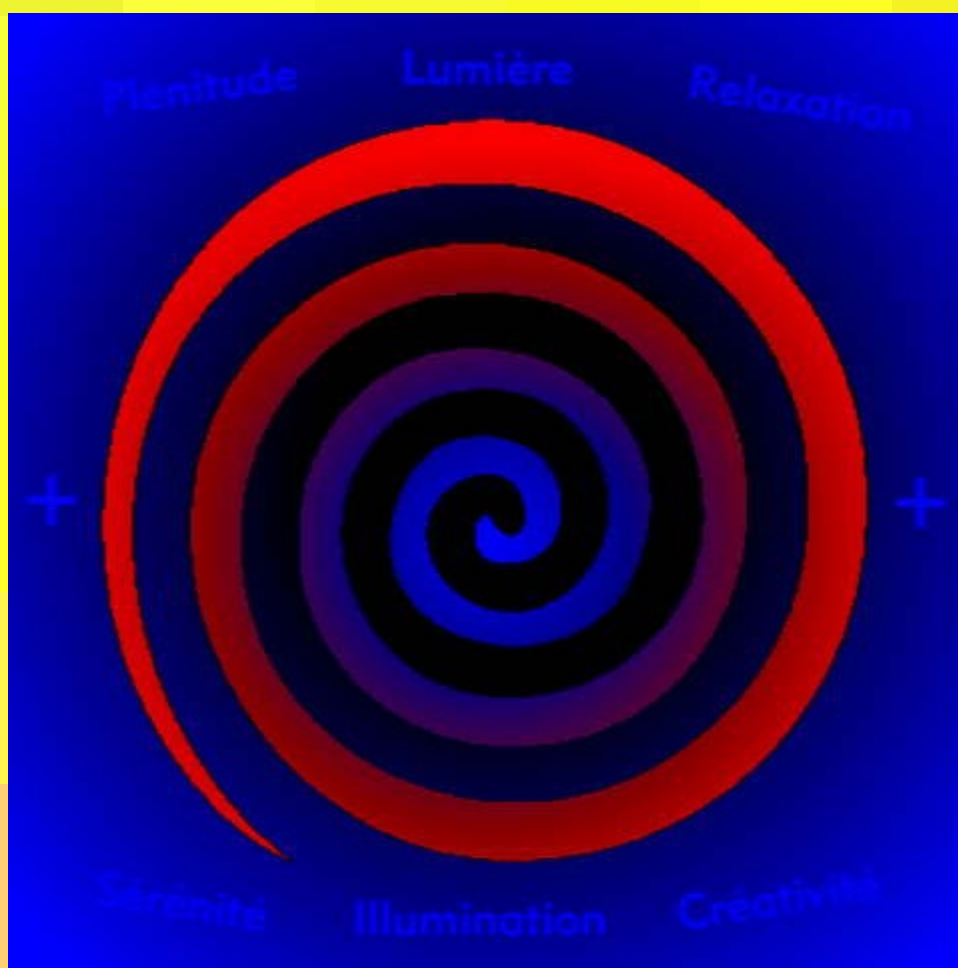
L'idéal serait d'appliquer dans une pièce sombre en éclairant uniquement l'image, de manière à valoriser pleinement ses formes et ses couleurs.



## ***L'Oeil spirituel***



# ***Relaxation avec Induction Subconsciente***



## **ATTENTION :**

**Cet ouvrage est protégé par les droits d'auteur.**

**Par conséquent, vous ne pouvez pas le vendre.**

**Vous pouvez toutefois, le donner sans rien changer à son contenu,  
seul ou accompagnant une promotion d'autres produits.**

**Cet ouvrage vous est offert par <http://globe-novation.fr>**

