



Bonjour,

C'est Marsil Omar.

Comme promis, voilà ton cadeau pour être moins affecté par les émotions des autres et par ton environnement :

### L'exercice de la bougie



**Qu'est-ce que l'exercice de la bougie ?**

L'exercice de la bougie est un exercice qui te permet de t'ancrer et d'être plus présent dans ton propre corps, tes propres émotions, et tes propres désirs.



## Quels sont ses bénéfices ?

- Se sentir plus en sécurité dans son propre corps.
- Avoir plus de facilité à exprimer ses sentiments, désirs et besoins.
- Être moins affecté par les émotions des gens tout en restant conscient de leurs émotions.
- Être ancré dans sa propre réalité et être centré sur soi-même.
- Avoir plus de facilité à vivre selon ses propres termes et de mettre en place des limites avec les gens.
- Être moins réactif à son environnement.
- Avoir un Boost de confiance en soi.

## Pourquoi ça marche ?

Les hypersensibles et les empathes ont l'habitude de porter leur attention et de projeter leur énergie sur le monde extérieur.

Ils se connectent aux gens.

Malheureusement, ils ont de plus en plus de difficultés à ressentir la séparation entre eux et les autres personnes.

Ils ne savent plus reconnaître leurs propres émotions, leurs propres désirs et leurs propres besoins, et ont tendance à les négliger.

Cela mène aussi à une perte de confiance en soi et à des difficultés à établir des limites,

Car ils sont connectés aux émotions des autres et ressentent ces émotions ainsi que la déception des autres.

Cet exercice t'aide à ressentir la séparation entre toi et les autres personnes et à te recentrer sur ton propre corps.

Il te permet d'être plus ancré dans ton corps ce qui donne un sentiment de sécurité, de paisibilité et baisse ta réactivité aux stimuli extérieurs.

Il t'aide aussi à arrêter de te sentir responsable des émotions des autres.

Paradoxalement, en ressentant cette séparation entre toi et les autres,

Cela te rapproche davantage des gens et tu apprécies plus les relations sociales,

La raison ?

Tu te sens moins vidé et submergé par leurs émotions, et tu as moins besoin de te distancer.



**Combien de temps me faut-il pour avoir des résultats ?**

En suivant les bonnes instructions, En 21 jours tu devrais déjà avoir remarqué des résultats.

*« Des gens remarquent la différence dès les premiers jours. »*



## Les instructions de l'exercice

### Préparation :

Trouve un endroit calme où tu ne seras pas dérangé.

Assieds-toi confortablement en face de la bougie placée sur une table ou une surface stable, un ou deux pieds de distance.

Allume la bougie et laisse ton regard se fixer naturellement sur la flamme.

Essaye de maintenir un dos droit tout en restant détendu.

Commence par prendre quelques respirations profondes et lentes et relaxe ton corps

2 minutes plus tard, suis les étapes suivantes :

### **Tout en fixant la flamme du regard,**

À chaque inspiration, imagine que tu amènes l'air, ton attention et ta conscience dans ton corps.

À l'expiration,

Laisse ton regard se détendre légèrement et élargis ton champ de vision pour inclure l'environnement autour de la flamme.

« Ton regard est toujours sur la flamme, mais il est détendu et inclus ce qui est autour »

À l'inspiration suivante,

Recentre intensément ton regard sur la flamme de la bougie.

Tout en fixant la flamme, prend conscience de ton corps et ces sensations



En même temps,

Imagine toujours que tu reprends ton attention qui est portée sur la flamme à ton corps.

A l'expiration libère les tensions de ton corps. Et laisse encore un fois ton regard se détendre.

Et continue comme ça pendant 5 à 10 minutes.

### **Version supérieure.**

La version supérieure contient une étape supplémentaire.

Je te recommande de faire la transition quand tu n'auras plus aucune difficulté à suivre les étapes de la version 1.

« Sans avoir à réfléchir »

### **L'étape supplémentaire**

Lors de l'inspiration devient aussi conscient de la distance entre toi et la bougie, de la séparation entre toi et la bougie.



## Donc pour résumé :

Détends-toi et détends les muscles de ton corps

Après quelques minutes allume la bougie

Fixe la bougie du regard pendant 5 à 10 minutes

Lors de l'inspiration, concentre sur la flamme

Ramène ta conscience et ton attention à l'intérieur de ton corps.

Ressens la séparation et l'espace entre toi et la flamme.

Ressens la séparation et l'espace entre toi et les murs.

En ressentant la séparation, ressens les sensations et l'énergie dans ton corps

Lors de l'expiration, laisse ton regard se détendre

Et ton corps se détendre

Et ton attention se détendre et revenir à son état naturel.

Refais le tour.

**Voilà, tu n'as plus qu'à appliquer.**

Ça peut paraître compliqué au début,

Mais on s'y habitue.

Aller je te laisse, j'ai fini mon jus d'orange qui me tenait compagnie lors de la rédaction de ce PDF.

Je retourne à la maison pour faire l'exercice moi aussi.



*PS : Je compte commencer un coaching 1-1, pour aider les gens à être moins affecté par les émotions des autres et par leur environnement en 3 mois ;*

*J'aurais besoin de clients tests qui paieront un prix inférieur car je gagne aussi à perfectionner la formation et à avoir des avis positifs.*

*La date de lancement n'est pas encore fixée.*

*Mais envoie-moi un mail si tu veux faire partie de ma liste prioritaire.*

*« marsil.omar1999@gmail.com »*