

Mon dialogue interne « self-talk »

Bonjour et bienvenue à cette pause spirituelle que nous allons vivre ensemble.

Commence par prendre une position confortable sur ta chaise.

Place tes deux pieds par terre pour être bien connecté avec la Mère-Terre qui est Création de Dieu.

Place tes mains en position de prière, les doigts entrelacés ou place tes mains en position ouverte sur tes cuisses, paumes vers le haut prêtes à accueillir.

Tu peux fermer les yeux pour vivre l'expérience pleinement et éviter ainsi les distractions. Si tu préfères, tu peux aussi garder les yeux ouverts et concentrer sur l'image devant toi ou tout simplement baisser les yeux par terre. À toi de choisir.

Détends ton corps.

Inspire profondément par le nez.....retiens ta respiration pendant 1-2-3.....et ensuite expire lentement par la bouche.

Et on répète une deuxième fois. Inspire profondément par le nez....retiens ta respiration pendant 1-2-3....et ensuite expire lentement par la bouche. Et ressens ton corps se détendre davantage.

Et on respire une dernière fois. Inspire profondément par le nez....retiens ta respiration pendant 1-2-3....et ensuite expire lentement par la bouche.

Alors aujourd'hui, nous allons réfléchir à la place que nous donnons à notre dialogue interne, à notre « self-talk ».

As-tu déjà remarqué qu'il y a une voix en toi qui te parle continuellement? En fait, elle est présente en chaque personne.



Ce que tu entends, c'est ta propre voix qui crée ce dialogue interne, ce « self-talk ». Elle commente, elle donne son opinion. Elle interprète ce qui se passe autour de toi. Ce sont ces pensées qui donnent ensuite naissance aux émotions que tu vis.

Ça s'explique par le fait que le cerveau ne fait pas la distinction entre la réalité et nos perceptions ou même l'imagination. Voilà pourquoi on peut sortir d'un rêve avec le cœur qui bat à 100 km à l'heure. Le cerveau se fie aux pensées seulement, au rêve. Suivent ensuite les émotions.

Alors, puisque ce sont nos pensées qui donnent naissance à nos émotions, nous avons donc une grande influence sur la façon dont on se sent.

Est-ce que tu utilises le même ton de voix que tu utiliserais avec ton meilleur ami?

Est-ce que tu choisis de te parler avec les mêmes paroles que tu choisirais avec ton meilleur ami?

En fait, c'est important que tu sois d'abord ton meilleur ami. Tu verras que les émotions qui t'habitent changeront automatiquement. Tu te sentiras mieux et tu seras plus heureux.

Prends donc ces quelques instants de réflexion avec Jésus pour qu'il t'aide à vérifier si ton dialogue interne, c'est ton « self-talk » a besoin de changer un peu.

Lorsque la musique s'éteindra, ce sera ton signe de reprendre contact avec le groupe, de t'étirer doucement, d'ouvrir les yeux et de faire un magnifique sourire.