

AUTOMASSAGE

Au revoir, mes idées noires

★ Je me mets en position assise ou debout, comme je préfère.

★ Je pose mes mains sur ma tête.

★ Je ferme les yeux et je me concentre quelques secondes.

★ Ensuite, je commence à masser ma tête tout doucement, avec le bout de mes doigts. Je peux garder mes yeux fermés, ou les ouvrir si je préfère.

★ Petit à petit, je déplace mes doigts en dessinant des petits cercles sur mon cuir chevelu, partout sur ma tête, même derrière mes oreilles. C'est un peu comme si je me faisais un shampooin.

Ce mouvement de massage fait circuler l'énergie dans mon cerveau et chasse mes idées noires, les idées qui me font peur.

★ Je continue le massage aussi longtemps que j'en ressens le besoin. J'arrête quand je sens ma tête toute légère, tout aérée, toute rassurée.