

Exercice de l'Étape Une

Couchez-vous sur le dos, ou restez assis. Mettez les mains l'une sur l'autre, paumes tournées vers le bas et posez-les sur la partie supérieure de votre poitrine. Commencez à respirer lentement, en inspirant par le nez et en soufflant par la bouche. Respirez doucement, mais suffisamment profondément pour que votre respiration fasse monter et descendre votre poitrine. Répétez ce processus pendant une à deux minutes. Si cela est douloureux ou inconfortable, ou si l'exercice fait remonter des émotions à la surface, continuez le plus longtemps possible jusqu'à ce que vous deviez arrêter.

Répétez le même exercice en posant cette fois vos mains à la base de la poitrine, dans la zone du plexus solaire. Respirez dans cette zone pendant une à deux minutes. Faites ensuite de même en plaçant vos mains sur votre nombril. Ne respirez que dans la zone où vous avez les mains posées.

Si vous êtes dans l'Étape de la Souffrance, il se peut qu'il vous soit physiquement difficile de toucher l'une de ces régions et d'y respirer. Pour les personnes qui ont des problèmes qui n'ont pas encore été résolus, cet exercice peut faire ressurgir de lourdes charges émotionnelles. Si cet exercice est difficile à faire dans l'une des trois zones décrites, déplacez vos mains dans une zone qui est plus confortable. Respirez-y et laissez la paix de cette zone se propager à la zone plus difficile.

Déclarations de l'Étape Une

Lorsque vous avez presque fini l'exercice, faites les déclarations suivantes qui correspondent à l'Étape Une :

« Parfois, je me sens tellement déconnecté »

« Parfois, j'ai l'impression que rien ne marche »

« Parfois, j'ai l'impression que rien ne va »

« Parfois, je me sens si impuissant ».

« Parfois, je me sens tellement désemparé(e) ».

Exercice de l'Étape Une

