



Méditation de la poussière magique

Durée



15'

Ferme les yeux et respire profondément

Inspire puis Expire

À chaque respiration, tu peux te sentir devenir plus léger, plus calme, plus paisible et plus détendu.

Imagine un tapis magique devant toi. Il est beau et doux avec des rayures colorées. C'est un tapis volant.

Assieds-toi sur ce tapis et laisse-toi aller doucement dans les airs, laisse-toi flotter.

Tu te sens à l'aise et confiant pendant que tu voles dans le ciel.

Profite du vol ! Profite du vent chaud et observes les oiseaux

Puis, tu décides de t'arrêter et de baisser les yeux. Tu aperçois ta maison, ton école, tes amis, tes voisins, tout ce qui entoure l'endroit où tu grandis.

Tu survoles ton village (ou ta ville).

Soudain, un vieux magicien vient vers toi. Ce magicien a une longue barbe blanche et une belle robe longue bleue.

Il a entre les mains une baguette magique et un sac en tissu. Il te regarde avec des yeux pleins d'amour et te donne ce sac



Dans ce sac, explique-t-il, il y a de la poussière magique.

Si tu l'utilises, tu peux créer tout ce dont tu as rêvé et tu auras tout ce dont tu as envie. En utilisant la poussière magique, tu peux changer le monde que tu aperçois en bas, sous tes pieds.

Tu remercies le magicien pour la poussière magique, tu ouvres le sac... et POUF

Le magicien disparaît.

Tu baisses un peu le tapis magique et tu survoles tes endroits préférés.

Tu prends un peu de cette poussière magique et arroses tout ce que tu voudrais voir ou ressentir différemment.

Tu peux changer ou ajouter ce que tu veux pour créer un monde qui te rendrait heureux. Tu peux amener dans ton monde des personnes ou des animaux que tu aimerais avoir là-bas.

Peut-être un chat, un chien, un poisson, une tortue.

En saupoudrant ta poussière magique, tu découvres un nouveau monde, ce monde est magnifique

C'est comme si ta vision du Monde changeait. Les couleurs sont plus belle et vives tu peux même rajouter les qualités que tu désires avoir avec ta poussière magique.

Prends bien ton temps maintenant pour créer un monde magique et sûr

Observe la nouvelle réalité que tu as créée.

Tu peux laisser libre cours à ton imagination, tu es libre de choisir de créer. Conserve dans ta mémoire et ton cœur cette place que tu as créée, tu pourras toujours y revenir en utilisant ton imagination, dès que tu en ressentiras le besoin, l'envie.

Mieux encore, tu peux créer lentement cette réalité dans ta vie réelle.

Bouge doucement les doigts de tes mains et de tes pieds, étire-toi, respire profondément, ouvre les yeux.

Comment tu te sens ?

