

## Visualisation guidée pour rencontrer votre Capitaine

Votre Capitaine est votre leader intérieur, votre autorité interne, un visionnaire qui est aux commandes et qui conduit toutes les parties de votre Moi vers la pleine expression de votre Mission de Vie. Il n'y a pas de règles qui précisent si votre Capitaine est masculin ou féminin, humain ou animal, avec une forme physique ou pas. Les caractéristiques clés de votre Capitaine sont : **Sagesse, Compassion, Courage, Clarté et Certitude**. Le Capitaine a accès à toute la sagesse qu'il y avait, qu'il y a eu ici et avant, et sait qu'à la fin tout retombera juste comme il faut. Votre Capitaine vous aime complètement et inconditionnellement, et quoiqu'il arrive, vous considère tendrement avec gentillesse, une infinie compassion et du cœur. Votre Capitaine croit en vous complètement et ne pose pas de question, il est ancré et peut voir rapidement ce qui est nécessaire et comment avancer au mieux. Votre Capitaine est sans peur, et il est sans relâche, toujours à la recherche de ce qui est vraiment le meilleur pour vous. La volonté de votre Capitaine est inébranlable, dévouée et indéfectible.

Votre Capitaine a toujours été présent et il est impatient d'être plus disponible pour vous.

Mettez-vous dans une position confortable pour que vous puissiez vous détendre et entamer ce petit voyage à la rencontre de votre Capitaine. Prenez une profonde inspiration et, en relâchant votre souffle, laissez la détente s'installer en vous. Notez les endroits où vous pourriez être tendu et respirez dans ces espaces pour laisser la tension disparaître afin de vous détendre davantage.

Prenez une autre inspiration, expirez et laissez votre imagination s'envoler... Laissez-la vous emporter dans un endroit où vous vous sentez en sécurité... Laissez le simplement venir, sentez-le ou voyez-le... C'est parfait.....(marquer une petite pause)

Alors que vous visualisez cet endroit, regardez autour de vous. Que remarquez-vous ? Quoique vous voyiez, imaginiez ou ressentiez, c'est exactement ce que ce doit être. Où que vous soyez, prêtez attention à ce qu'il y a autour de vous. Sentez ou voyez les détails... Absorbent les couleurs, les sons... peut-être souhaiteriez-vous toucher quelque chose ici ?... quels sont les odeurs là ? Laissez cela devenir si vivant que vous pourriez presque le goûter. (marquer une petite pause)

Alors que vous déambulez dans cet espace protégé, vous entendez un bruit qui signale qu'une personne s'approche. Il y a une pointe d'excitation dans l'air. Vous êtes sur le point de rencontrer une personne spéciale... Et maintenant... Vous pouvez la voir. Votre Capitaine s'avance vers vous, impatient de vous rencontrer également.

Alors que votre Capitaine approche, prêtez attention...

A quoi ressemble votre Capitaine ? Qu'est-ce qui se dégage de votre Capitaine ? A quoi cela ressemble d'être avec votre Capitaine ?

Voici le Leader en vous... Votre Autorité Interne... Votre Capitaine... Saluez-vous l'un l'autre. Prêtez attention à quoi cela ressemble ? Plongez dans son énergie, à quoi ressemble-t-elle ? Votre Capitaine a toujours été là et maintenant vous accédez l'un à l'autre d'une nouvelle façon et en pleine conscience.

Maintenant, trouvez un endroit dans ce lieu sécurisant pour vous installer ensemble et avoir une conversation... Asseyez-vous et mettez-vous à l'aise, ou peut-être préférez-vous marcher ensemble et admirer le paysage. Trouvez tout simplement une place adaptée pour avoir une conversation avec votre Capitaine.

Posez-lui les questions suivantes et écoutez ses réponses avec attention.

Qu'est-ce qui est important que je sache à ton propos ? (marquer une petite pause)

Que veux-tu pour moi ? (marquer une petite pause)

Que sais-tu à propos de ma Mission de Vie ? (marquer une petite pause)

Comment puis-je facilement me connecter à ta sagesse et à ta force ? (marquer une petite pause)

Pour finir : Par quel nom puis-je t'appeler ? (marquer une petite pause)

Remarquez qu'il a un cadeau pour vous. Recevez son cadeau. Qu'est-ce que c'est ? Que remarquez-vous à propos de ce cadeau ? Demandez-lui :

Que voudrais-tu que je sache à propos de ce cadeau ? (marquer une petite pause)

Et maintenant nous allons mener cette rencontre à sa fin. C'est le moment de vous remercier l'un l'autre, conscient que vous pouvez être en compagnie de votre Capitaine à tout moment, si vous en faites le choix. Il est présent pour vous, pour vous aider, alors que vous avancez sur le chemin qui vous fait vivre votre Mission de Vie.

Maintenant, prenez une profonde respiration, inspirez cette expérience, en vous souvenant de ce que vous avez besoin de garder en vous. Prenez une autre respiration pour revenir au moment présent, dans votre propre espace. Prenez une autre respiration, ouvrez les yeux, étirez-vous, bougez votre corps en douceur.

Lorsque vous ouvrez les yeux, restez en silence, et écrivez quelques mots à propos de cette expérience.