

JE VOUS SOUHAITE UNE ANNÉE 2019 OÙ

# VOUS SEREZ LUMINEUX!

C'est à nous de faire que cette année soit brillante en prenant soin de nous, de notre santé, de nos pensées, de nos émotions, de notre équilibre général, de nos proches, de notre planète et de tout ce qui nous est cher. Pour vous aider je vous ai préparé ce dossier spécial grand nettoyage de janvier pour démarrer sur de bonnes bases et ainsi étinceler toute l'année!

Avec tout mon amour, Sonia.

# Je décide de faire du vide

2019 L'ANNÉE DU NEUF!







# 3 ÉTAPES POUR REPARTIR SUR DE BONNES BASES

PAR SONIA ARITZU. SOPHROLOGUE

Lors des périodes de début d'année ou de renouveau, notre énergie est souvent réveillée nous donnant alors envie de changer les choses, de les améliorer ou de poursuivre notre ascension. C'est le moment idéal pour faire le bilan et se libérer de ce qui peut représenter un obstacle ou un frein à notre développement personnel, de ce qui est devenu inutile pour pouvoir explorer tout notre potentiel et révéler la meilleure version de nous-même (nous-m'aime).

Pour vous aider je vous invite à pratiquer quelques techniques que l'on allons découvrir ensemble.

C'est parti!







Avant de commencer à se nettoyer pour cette nouvelle année, je vous propose un exercice pour faire le bilan de l'année qui s'est écoulée. La fin d'un cycle est une merveilleuse chance de prendre conscience de tout ce qu'il s'est passé (sans jugement, uniquement dans l'observation) durant l'année 2018 et qui fait que nous ne sommes plus vraiment les mêmes à ce jour. C'est une chance de s'alléger de ce dont on ne veut plus et de définir nos objectifs pour cette année qui commence ! Notez que cet exercice peut se pratiquer aussi à la fin de chaque mois, à la fin d'une période ou d'un cycle quel qu'il soit

Dans cet exercice nous allons revoir les moments forts de 2018, vous pouvez alors soit mémoriser l'exercice et le faire ensuite à votre rythme et dans la posture de votre choix, soit rester assis face à l'exercice et le faire par étape en lisant ce qu'il faut faire puis en refermant les yeux à chaque fois.

### PRATIQUE DE L'EXERCICE :

Je m'installe bien confortablement dans ma posture assise et je prend le temps de calmer mes pensées, d'être bien présent(e) à moi-même, à mon corps, à mes sensations...

Puis je vais maintenant me remémorer l'année qui est en train de s'achever, sans jugement, uniquement dans l'observation... en me voyant comme sur un écran de cinéma....et en comparant ce que j'ai été durant cette année et ce que je suis maintenant... les changements, les similitudes...

Je commence par me souvenir de ce que je faisais l'année dernière à la même période... l'endroit où je me trouvais, peut-être les personnes qui m'entouraient... Mon état d'esprit... Mes projets... Mes émotions... Peut-être même les épreuves que je traversais... Ce qui se passait autour de moi... et je compare avec ce qui se passe dans ma vie aujourd'hui, il y a-t-il des différences ? Des similitudes ? J'observe uniquement...

(je peux alors fermer les yeux pour me remémorer tout cela et les ouvrir ensuite pour continuer) ....

Puis je vais revoir les différents moments de cette année en me demandant à chaque fois si ils ont changé des choses en moi, et si oui quoi.

Publié et rédigé par Sonia Aritzu, mention légale "Interdit à la reproduction et à la diffusion sans mention ou accord de l'auteur

#### ETAPE 1: JE FAIS LE BILAN

Pour commencer que c'est-il passé dans ma vie professionnelle ? Sur le plan financier ?

Y a-t-il eu des changements ? Si oui lesquels ? Quels sont les défis que j'ai affronté dans ces domaines ? En quoi je suis différent(e) ou semblable aujourd'hui dans mon milieu professionnel ou dans ma gestion de l'argent? Quelle leçon je tire de tout ça aujourd'hui?

Puis dans ma vie sociale/familiale/sentimentale?

Que s'est-il passé cette année ? Des bouleversements se sont-ils produit? Peut-être des moments forts, des moments difficiles ou des changements même infimes.... Comment je me sens aujourd'hui dans ces domaines ? Suis-je épanoui(e) ? Y a-t-il des choses que je veux changer ?

Et maintenant dans mes loisirs, mon rythme de vie?

Peut-être des nouveautés... Est-ce que cela me convient à ce jour ? Est-ce que j'en ai trop fait et je souhaite me calmer ou est-ce que je veux me trouver de nouvelles activités ? Comment je me sens en ce moment par rapport à ça ?

Enfin quelles ont été les moments les plus fort cette année ?

Peut-être des épreuves, des réussites, des échecs, des moments émouvants ? Comment aije affronté cela ? Ai-je été affecté ? Ai-je ressenti de la gratitude ? Quelles leçons j'en tire aujourd'hui ? Comment je me sens à ce jour par rapport à tout cela ?

Et maintenant que s'est-il passé pour les autres cette année ? Ma famille ? Mes amis ? La société ? Le monde ? Quels sont les changements ? Les évolutions ?

Je prend alors le temps d'intégrer tout ce que je viens de revoir.... En quoi je suis différent(e) à ce jour ? Quelles ressources j'ai pu développer ? Quelles ont été mes prises de conscience ? En quoi suis-je toujours la même personne ?

Et si je devais choisir 3 mots pour définir la personne que je suis aujourd'hui?

Quels sont maintenant mes projets pour 2019 ? Mes envies de changement? d'évolution ? Mes besoins ? J'ouvre les yeux et je prend le temps d'écrire mes objectifs pour 2018 !

Un cycle nouveau qui s'ouvre permet de repartir sur de nouvelles bases, c'est une opportunité d'évolution, de changement. Encore faut-il tirer des leçons de ses expériences passées et prendre conscience de nos ressources, de nos capacités, de les développer et de les faire grandir pour aller plus loin et plus haut.







# JE RELÂCHE LES TENSIONS INUTILES

Je vous propose un premier exercice de stimulation corporelle à base de tensions et de relâchements du corps. L'objectif de cet exercice est de relâcher le corps et le mental et de redécouvrir les sensations corporelles.

#### PRATIQUE DE L'EXERCICE :

Je m'installe bien confortablement dans ma posture assise ou allongée. Je peux fermer mes yeux pour mieux me concentrer. Et je prend le temps de ressentir tous les points de contact de mon corps contre la chaise, le fauteuil ou le matelas.... Si je suis assis je peux également prêter attention au contact de mes pieds contre le sol.... Je peux également ressentir les vêtements sur ma peau... Je prend le temps de ressentir toutes ces sensations de contact... Présence de mon corps...

Puis je vais expirer profondément en vidant mes poumons... J'inspire lentement sans forcer....Je retiens ma respiration poumons pleins et je contracte doucement tout mon corps de la tête jusqu'aux pieds en oubliant aucune partie...Je maintiens la contraction quelques secondes et je relâche tout mon corps en expirant par la bouche.... Je prend le temps de ressentir toutes les sensations dans mon corps... Peut-être de la détente, une douce chaleur, des picotements, de la lourdeur ou toute autre sensation... J'accueille simplement tout ce qui se passe dans mon corps, chaque phénomène.... Et je peux recommencer encore deux ou trois fois... en prenant bien le temps d'accueillir mes sensations corporelles après chaque relâchement (environ 1 min) ....

Puis je vais prendre le temps pour retrouver mon tonus habituel en m'étirant, en remuant mes mains, mes pieds, en baillant et en rouvrant mes yeux....

Pratiqué régulièrement cet exercice permet de se recentrer sur le corps, sur les sensations et de vivre pleinement le moment présent. Il favorise également la concentration, le relâchement physique et mental, et la libération des tensions inutiles dans le corps.

Publié et rédigé par Sonia Aritzu, mention légale "Interdit à la reproduction et à la diffusion sans mention ou accord de l'auteur

#### ETAPE 2 : JE ME NETTOIE







### J'APAISE MON MENTAL

Nous sommes constamment traversés par des pensées la journée, lors de nos activités, parfois même le soir avant de se coucher. La visualisation s'avère alors être un excellent outil pour calmer le rythme et l'intensité des pensées. Toute notre attention est focalisé sur une image, tout notre être s'en imprègne, rien d'autres n'a d'importance à ce moment là. Je vous propose alors un exercice de visualisation qui vous permettra de calmer votre mental et d'installer un sentiment de paix et de sérénité en vous.

#### PRATIQUE DE L'EXERCICE :

Vous pouvez prendre le temps de vous installer confortablement en posture assise ou allongée. Vous pouvez faire quelques respirations plus lentes et plus profondes, la respiration oxygène le cerveau, permet calmer le mental et favorise la concentration. Si besoin vous pouvez aussi faire trois ou quatre tensions/relâchements de tout votre corps (l'exercice précédent). Cela favorise également la concentration, le relâchement physique et mental, et la libération des tensions inutiles dans le corps.

Je vous invite maintenant à laissez venir dans votre tête un paysage où se trouve un grand lac... peut-être un paysage que vous connaissez ou que vous pouvez inventer....

Prenez le temps de visualiser le lieu où se trouve le lac... La beauté du paysage, les couleurs... peut-être même les bruits de la nature, les odeurs etc....

Vous pouvez alors imaginer que vous vous trouvez assis face à ce lac complètement lisse... Sans aucune vague.. aucune ride.... Imprégniez-vous de son calme... Observez le paysage qui se reflète sur l'eau.... Et c'est peut-être comme si tout votre être fusionnait avec ce lac calme.... Vous pouvez prendre le temps de le contempler quelques instants...

Imaginez alors que sur chacune de vos inspirations vous vous imprégniez davantage du calme de ce lac... Comme si vous l'absorbiez sur chaque inspiration..... Rien d'autre n'a d'importance... Accueillez toutes vos sensations... tous vos ressentis... tout ce qui se passe en vous...

Puis quand vous en aurez envie laissez l'image s'effacer progressivement... Prenez le temps de respirer, de vous étirer, de bailler et d'ouvrir les yeux avec un regard peut-être légèrement différent maintenant...

Avec la pratique régulière, il vous suffira de quelques secondes pour recréer cette image mentale et ressentir immédiatement le calme en vous et dans vos pensées.

#### ETAPE 2 : JE ME NETTOIE







# JE FAIS LE VIDE EN MOI

La respiration est un outil très précieux, toujours à notre disposition, qui nous permet entre autres de calmer notre système nerveux, d'oxygéner le corps, de nous remplir d'énergie, mais aussi de nous purifier, nous nettoyer. C'est ce que je vous propose d'expérimenter avec l'exercice de respiration suivant.

#### PRATIQUE DE L'EXERCICE :

Je m'installe bien confortablement dans ma posture allongée, assise ou debout. Je peux fermer mes yeux pour mieux me concentrer. Et je prend le temps de ressentir tous les points de contact de mon corps contre la chaise, le fauteuil ou le matelas.... Si je suis assis ou debout je peux également prêter attention au contact de mes pieds contre le sol.... Je peux également ressentir les vêtements sur ma peau ... Présence de mon corps...

Et je vais poser une main sur mon ventre et porter toute mon attention sur ma respiration....

Je peux ressentir l'air frais que j'inspire.. L'air chaud que j'expire... Je peux également ressentir ou imaginer le trajet de l'air à travers les narines, la gorge, les poumons... Puis je vais ralentir ma respiration... Je vais ralentir l'inspiration et l'expiration... Je les étire sans forcer.... Et progressivement je vais laisser mon ventre se gonfler à l'inspiration et se dégonfler sur l'expiration... Comme un ballon qui se gonfle et se dégonfle au rythme de mes respirations... Et toujours au rythme de ces respirations abdominales j'accueille tout ce que cela me procure... Je continue sur plusieurs respirations à mon rythme....

A présent je peux imaginer et ressentir que mon corps se remplit d'oxygène à l'inspiration et qu'il se nettoie sur les expirations... Je peux continuer autant de fois que je le souhaite... Peut-être en utilisant des images ou la simple idée de purifier son corps sur chaque respiration....

Puis je vais prendre le temps pour retrouver mon tonus habituel en m'étirant, en remuant mes mains, mes pieds, en baillant et en rouvrant mes yeux....

La respiration abdominale apporte une meilleure oxygénation du corps et une meilleure vitalité. Elle est aussi très efficace pour mieux gérer le stress, les manifestations physiques des émotions et pour relâcher les tensions corporelles inutiles. Elle permet également de calmer le mental et favorise la concentration.

# ETAPE 3 : JE NETTOIE MON LIEU DE VIE







# JE FAIS LE VIDE CHEZ MOI

Je vous propose maintenant de faire le vide chez vous afin que votre mental et votre corps nettoyé, vidé, purifié soit en harmonie avec votre lieu de vie. S'occuper de son intérieur est très symbolique. Je vais ici vous parler de la méthode "Kon-Mari". La fondatrice de la méthode Konmari se nomme Marie Kondo, elle est japonaise et passionnée par le rangement depuis toute petite si bien qu'elle en a fait son métier. Elle a écrit un livre qui a eu une résonance internationale. Elle a constaté que les personnes qui suivaient cette méthode avaient non seulement fait du tri dans leur maison mais également en eux et dans leur vie! Ils ont tout simplement appris à se libérer du superflu dans tous les domaines et à prendre conscience de ce qui leur était essentiel. Je considère réellement que cette méthode Konmari est un très bon outil que l'on peut intégrer à la sophrologie pour apprendre à se défaire de l'inutile, à lâcher-prise, à identifier et à mettre en valeur ce qui nous apporte de la joie afin de cultiver l'harmonie, le bien-être et un meilleur état d'esprit. Je vous explique tout en quelques étapes.

#### CHAPITRE I : je trie mes vêtements!

Pour commencer au lieu de trier ses affaires par pièce Marie Kondo préconise de le faire par catégorie. Ainsi elle conseille de commencer par les vêtements. Il s'agit alors de regrouper tous les vêtements et de les prendre dans les mains un par un. C'est à ce moment là que la méthode commence déjà à rejoindre la sophrologie. Vous prenez chaque vêtement dans vos mains en vous demandant « est-ce que ce vêtement me procure une émotion agréable ? ». Je vous conseille alors d'accueillir vos émotions, vos sensations, tout ce qui se passe en vous. Si ce vêtement éveille en vous du positif alors gardez-le sinon vous pouvez vous en débarrasser avec l'intention de vous libérer de l'inutile.



Publié et rédigé par Sonia Aritzu, mention légale "Interdit à la reproduction et à la diffusion sans mention ou accord de l'auteur

# ETAPE 3 : JE NETTOIE MON LIEU DE VIE



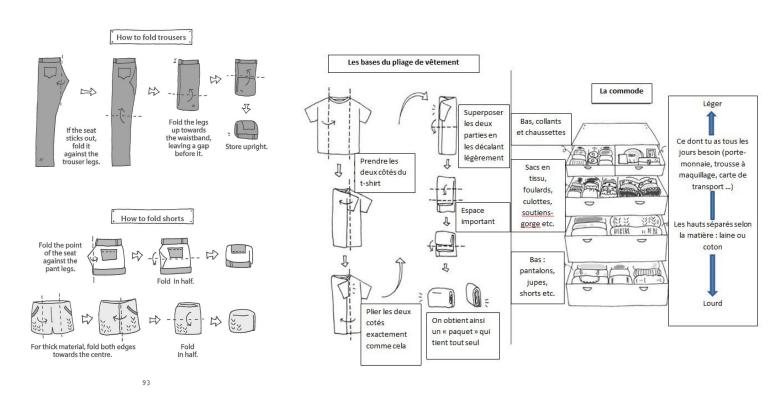




CHAPITRE II : je plie mon linge d'une certaine façon.

Une fois que les vêtements sont triés, il y a une méthode de pliage. Au lieu de faire des piles de linges qui se démolissent dès que l'on retire quelque chose, Marie Kondo propose de plier d'une certaine façon pour que tout reste ordonné et clair (j'applique moi-même cette méthode chez moi et même dans mes valises, quand je pars en voyage ça change ma vie !).

Voici les explications pour les pliages.



Et encore une fois, je trouve que cela peut être une façon de faire de la sophrologie. Cette méthode de pliage peut se faire en pleine conscience, avec l'idée de calmer son mental. C'est aussi un très bon entraînement à la concentration. Je prends le vêtement, je le lisse, je me concentre sur les sensations tactiles, je le plie correctement, et je regarde le résultat. A la fin je peux comparer mon mental a cette pile de linge pliée avec délicatesse, tout est apaisé, lisse, propre et clair. Je peux aussi considérer mes vêtements comme ma seconde peau, et en prendre soin de la même façon.

# ETAPE 3 : JE NETTOIE MON LIEU DE VIE









CHAPITRE III : j'applique cette méthode à toutes les autres catégories d'objet chez moi.

Cette méthode va s'appliquer comme cela pour tous les objets mais toujours en triant par catégorie.

L'ordre des catégories d'objets que préconise Marie Kondo est la suivante : d'abord les vêtements (en général il y a moins d'émotion c'est plus facile), puis les livres, les papiers administratifs, les objets divers, et pour finir les objets à haute valeur sentimentale et les souvenirs.

Ensuite à vous de vous approprier cette méthode il existe des tas de blogs, de site sur ce sujet. Vous y verrez des photos avant/après et c'est souvent impressionnant. Ces photos permettent de réaliser que les objets qui nous entourent, leurs dispositions, leurs nombres ont une réelle influence sur nos ressentis.







Mieux se débarrasser de l'inutile pour faire de la place a l'essentiel... Pour alléger sa tête, son corps, et ses émotions... Cette méthode permet vraiment de développer ses capacités de gestions des émotions (apprendre à se séparer, à gérer la nostalgie, à gérer la peur de manquer), mais également ses capacités d'organisation, de projection positive dans le futur, de lâcher prise, de concentration.

Elle nous renvoie également à nos valeurs de vie : qu'est-ce qui est essentiel pour moi dans la vie ? Posséder des biens ? Passer du temps en famille ? Profiter de ma liberté ? Elle permet aussi de s'entourer de positif, je ne garde que les objets qui me mettent en joie, qui m'apportent du positif, alors partout où je regarde je ressens ce positif chez moi et en moi dans une profonde gratitude.

Je vous souhaite à tous de vous approprier cette méthode et de vous libérer de l'inutile!







Ce dossier spécial grand nettoyage dans lequel j'ai regroupé mes exercices spécifiques pour se libérer prend fin, j'espère qu'il vous sera utile pour être dans de bonnes dispositions tout au long de cette année! Si vous voulez aller plus loin vous trouverez d'autres exercices que j'ai publié dont je vous donne les liens ci-dessous. Je vous souhaite tout le meilleur dans votre évolution personnelle et je vous envoie tout mon amour,

#### Sonia.

Une relaxation audio pour approfondir la détente :

https://www.cabinet-sophrologie-montpellier.com/ateliers-mensuels/relaxations-audios-pourles-adultes/

Un tutoriel pour créeer son Bullet Journal :

 $https://www.cabinet\text{-}sophrologie\text{-}montpellier.com/exercices\text{-}de\text{-}sophrologie/exercices\text{-}de-sophrologie-adultes/bullet\text{-}journal\text{-}et\text{-}sophrologie/}$ 

Des exercices écrits pour mieux dormir, mieux se concentrer et se remplir d'énergie : https://www.cabinet-sophrologie-montpellier.com/exercices-de-sophrologie/exercices-de-sophrologie-adultes/mieux-dormir/

https://www.cabinet-sophrologie-montpellier.com/exercices-de-sophrologie/exercices-de-sophrologie-adultes/mieux-se-concentrer/

https://www.cabinet-sophrologie-montpellier.com/exercices-de-sophrologie/exercices-de-sophrologie-adultes/se-remplir-d-energie/

Des exercices pour les enfants : https://www.cabinet-sophrologie-montpellier.com/exercices-de-sophrologie/exercices-de-sophrologie-enfants/







Publié et rédigé par Sonia Aritzu, mention légale "Interdit à la reproduction et à la diffusion sans mention ou accord de l'auteur