

## Pratiquez-vous la visualisation ?

La visualisation est une « médecine » ancestrale qui utilise des images mentales positives dans le but de se sentir mieux, d'accélérer la guérison de certaines maladies. Cette technique était utilisée autrefois partout dans le monde et par tous les peuples : les Egyptiens, les Grecs, les Indiens navajos? En France, la grande époque de la visualisation est la Renaissance. Au XVIIe siècle, Descartes, le grand philosophe cartésien, va battre en brèche ce procédé. Il faut attendre les années 70 pour qu'il soit remis au goût du jour aux Etats-Unis par le Dr O. Carl Simonton, oncologue et radiothérapeute. Depuis lors, diverses études internationales ont été menées qui semblent apporter la preuve de l'efficacité de la visualisation pour prolonger la vie ou mieux faire accepter le traitement des personnes atteintes de cancer, pour soulager les douleurs des règles, pour traiter l'insomnie, l'obésité, pour abaisser la pression sanguine, pour ralentir le rythme cardiaque, pour diminuer l'anxiété, pour réduire la dépression? bref, pour améliorer la qualité de vie des malades. D'ailleurs, même si on n'est pas malade, la visualisation permet à tous de se sentir mieux. En effet, elle peut profiter à tout le monde, d'autant plus que c'est une technique simple, facile et innée. Nous pensons tous en « images » : nos souvenirs sont formés d'images, accompagnées d'un ensemble de sensations (sons, odeurs, goûts, toucher). Plus on utilise de sens, plus l'image mentale sera forte. Par exemple, lorsque vous imaginez votre gâteau préféré avec précision, vous le voyez, vous ressentez son odeur, vous imaginez le goût, la texture? Signe que votre image mentale est bonne, vous êtes en train de saliver ! C'est cette technique qu'il faut utiliser et pratiquer régulièrement pour parvenir à faire le lien entre votre esprit et votre corps. Bien entendu, pour une bonne visualisation, il faut être détendu, surtout utiliser des images positives (tout ce que vous pensez en négatif se transformera en négatif !), rendre vivantes les images. Par exemple, si vous avez mal à la tête, vous pouvez imaginer la douleur comme une grosse boule incandescente que vous voyez diminuer petit à petit jusqu'à disparaître. En même temps, vous devez ressentir la sensation de bien-être qui remplace, au fur et à mesure, la sensation de douleur. C'est un exemple, c'est à chacun de trouver les images et les sensations qui lui seront propres, qui lui seront adaptées. A vous de faire preuve d'imagination. Pratiquez, pratiquez, pratiquez ! c'est le seul moyen de réussir et de trouver les images mentales efficaces. Vous vous apercevrez que la visualisation n'est pas cantonnée à la santé et qu'elle peut être utilisée de manière profitable dans bien d'autres domaines.

## Au sujet de l'auteur

Co-auteurs : BRUNET Isabelle (spécialiste en développement personnel) et GAWELIK Katy (Docteur en droit, spécialiste en bien-être et en épanouissement personnel) Recevez gratuitement le livre « Le Secret De l'Auto-Guérison » : [en cliquant ici](#) N'hésitez pas à visiter le site : <http://abondancedition.populus.ch/>

Source: <http://www.webmaster-gratuit.com>