

quelques *accessoires* permettant de nourrir sa Confiance grâce à ses 5 Sens



Chacun de nos sens est nourri par des stimuli extérieurs et des recherches d'information. Souvent de manière complètement inconsciente.

Afin d'envisager une meilleure conscientisation de la tâche de nos sens, je vous invite à choisir des **accessoires** à prendre avec vous. Vérifier cependant de ne pas vous transformer en mulet ou de déménager une partie de votre espace de vie...

3-4 *accessoires* seront suffisants, quelques exemples :

Toucher

- tissu, vêtements
- pierre, sculpture, bijou
- plume, poil, crin
- végétaux (plante, herbe, fleur)

Odorat

- épices ou autre végétaux frais ou secs
- essence de plantes (HE), arôme naturel

Ouïe

- sons (musique ou sonorités vocales ou nature) enregistrés (avec le lecteur et les écouteurs pour être autonome)
- instrument

Bien entendu, certains *accessoires* peuvent être utilisés pour 2 ou plusieurs sens (tissu, pierre, fruits, chocolat, fleur). Et certains seront déjà sur vous plutôt qu'à transporter (vêtement, bijou)

Comment choisir ? par votre plaisir, prenez des « *accessoires* » qui stimulent le plaisir, le bien-être, la joie en vous.

Si non, laissez-les à leur place, chez vous.

Je me réjouis de vous accueillir

Syrille Vocat