

## Construire une séance de swift

Exercice :

1. Préciser chacune de vos états en remplissant le tableau ci-dessous
2. Mémoriser le scénario
3. Relaxer vous, rentrer dans un état propice à la visualisation
4. Puis dérouler le scénario en utilisant ce que vous avez fait à l'étape 1

Définition de la situation négative de départ .	Choisir une situation négative. Décrivez la brièvement
Identifier les marqueurs négative de la situation	Décrivez brièvement les signes avant-coureur : états, sensations, images, .... Décrivez brièvement les signes de l'état lui-même : états, sensations, images, ....
Identifier les dialogues interne négative de la situation	Décrivez brièvement les dialogues interne avant-coureur : pensées, ce que vous vous dites (et éventuellement ce que disent les autres)  Décrivez brièvement les dialogues interne que vous vous faites durant cette état: pensées, ce que vous vous dites (et éventuellement ce que disent les autres)  -
Définition de la situation positive cible	Choisir une situation positive cible. Décrivez la.
Identifier les marqueurs de la situation cible	Décrivez en détail les signes avant coureurs : états, sensations, images, .... Décrivez brièvement les signes de l'état lui-même : états, sensations, images, ....
Identifier les dialogues interne positifs de la situation cible	Décrivez en détail les dialogues interne avant coureurs : vs pensées, ce que vous vous dites (et éventuellement ce que disent les autres)  Décrivez brièvement les dialogues interne que vous vous faites durant cette état: pensées, ce que vous vous dites (et éventuellement ce que disent les autres)

## Scénario

1. Représentez-vous une image mentale de votre négative (utilisez ce que vous avez écrit dans la première étape).
2. Représentez-vous une image mentale de l'état cible, détailler les sous modalités (utilisez ce que vous avez écrit dans la première étape)
3. Mettez les deux images réduite , dans un coin de votre mental
4. D'un coup, faites grandir l'image cible du premier plan, en la rendant, plus grande, plus belle, plus lumineuse, plus chaleureuse, jusqu'à recouvrir complètement la seconde image de votre état négative.
5. Remettez l'image de l'état cible en plus petit, dans un coin .
6. Répétez l'étape 4 et 5 une dizaine de fois
7. Finissez sur une belle et grande image de l'état souhaité, puis associez-vous à elle.