

## **Perceptions intérieures de la dimension de notre attention quand nous sommes en auto-empathie.**

### **Quand l'attention se fixe au niveau mental**

- La respiration est courte et haute.
- Moments d'accélération cardiaque.
- Douleurs corporelles.
- Tensions musculaires du visage, dents serrés, par moments le front se plisse.
- Tensions au niveau de cerveau (prise de tête).
- Les yeux partent vers le ciel.
- Mouvements vifs des membres, avec des gestes parfois saccadés.

### **Quand l'attention se porte au niveau des sentiments**

- Les yeux deviennent plus humides, avec parfois la venue de larmes.
- Des sensations de froid, de chaleur ou de brûlure peuvent apparaître.
- Des fourmillements, des vibrations ou des trépidations parcourent le corps.
- Phases de lâcher, spasmes intestinaux, envie d'aller à la selle.
- Le visage vit des moments de détente.
- Déséquilibre au niveau des côtés gauche et droit du corps, ou du bassin.

### **Quand l'attention se porte au niveau des besoins**

- Position corporelle plus stable, plus posée, mieux dans l'axe verticale.
- Centre de gravité plus bas, densité dans le ventre, sensation d'enracinement.
- Relâchement corporel, apparition de soupirs, de bâillements, de sourires et de phases de détente.
- Circulation de l'énergie, intensité, rééquilibrage.
- Ralentissement des mouvements, qui deviennent plus harmonieux, avec une tendance vers l'immobilité.
- La respiration devient plus ample, plus fluide et plus calme, avec des mouvements du ventre.
- Le regard se tourne vers l'intérieur et a tendance à descendre.
- Sensation d'ouverture, de dilatation et d'expansion.
- Impression de lucidité et de clarté.
- Détachement, sentiment de connexion avec l'universel.