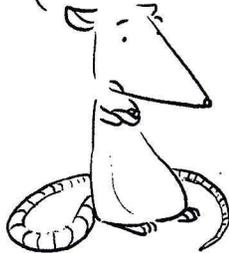


Accueillir une émotion

Bon, je veux bien être responsable de mes émotions, mais quand j'ai une grosse émotion, qu'est-ce que je fais alors ?



C'est simple : tu l'accueilles.

Je l'accueille ??



Oui ! Une émotion est une énergie qui transporte de l'information.

J'ai une info super importante !

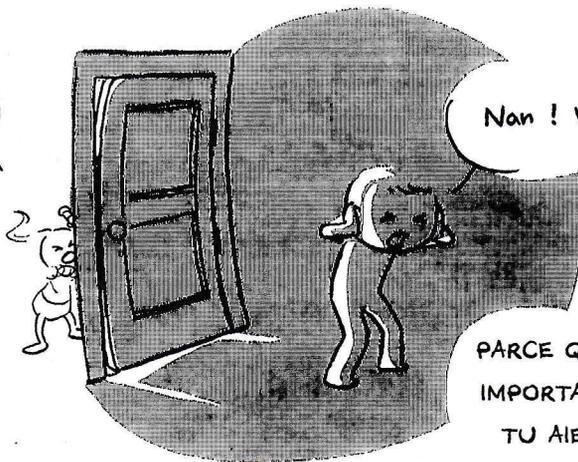


CE QUI COMPTE POUR ELLE, C'EST D'ÊTRE SÛRE QUE TU REÇOIS BIEN SON MESSAGE.

SI TU LUI FERMES LA PORTE, ELLE VA TAPER PLUS FORT POUR SE FAIRE ENTENDRE !

J'ai une info super importante !!

BAM ! BAM !
BAM !



Nan ! Va-t'en !

PARCE QUE C'EST VRAIMENT IMPORTANT POUR ELLE QUE TU AIES SON MESSAGE !

ELLE CONTINUERA À TOQUER PLUS FORT JUSQU'À CE QUE TU AIES SON MESSAGE. ET ELLE PEUT MÊME FINIR PAR DEMANDER AU CORPS DE TE PORTER L'INFORMATION (D'OÙ CERTAINES MALADIES*) :

Kof ! Kof !

Je crois que ça m'est resté en travers de la gorge, ce qu'il m'a dit l'autre jour !



J'en ai plein le dos de cette situation !

* Cf. Michel Odoul, auteur du livre "Dis-moi où tu as mal et je te dirai pourquoi" 7

MAIS SI TU L'ACCUEILLES, ELLE REPART AUSSITÔT !

Info importante !



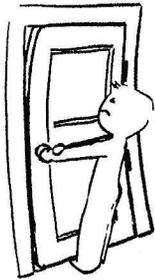
Ouf ! Ben, autant l'accueillir immédiatement !

Comment on fait ?

C'est simplissime ! Tu veux qu'on le fasse ensemble ?

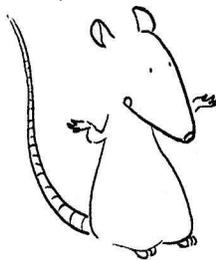


SI L'ÉMOTION TOQUE DEPUIS LONGTEMPS, LA PORTE PEUT ÊTRE UN PEU COINCÉE, ET L'ÉMOTION PEUT AVOIR BESOIN D'UN PEU PLUS D'AMOUR ET D'ATTENTION.



Oh ! Et comment je fais alors si c'est le cas ?

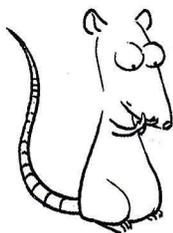
Simplement, tu peux tapoter le point karaté* ici pour aider à ouvrir la porte.



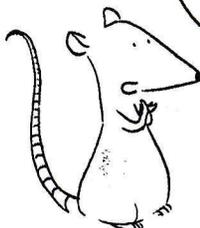
Et en même temps, tu dis :

"Même si je me sens... (en colère par exemple), je m'aime et je m'accepte entièrement et profondément."

(3 fois !)



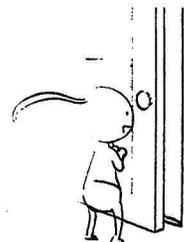
Même si je me sens en colère, je m'aime et je m'accepte entièrement et profondément. (x3)



Oh... ça détend déjà un peu !

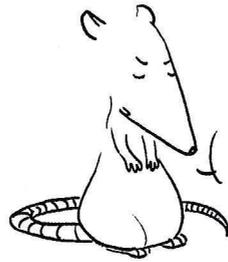


OUI ! L'ÉMOTION SE CALME QUAND ELLE SAIT QU'ON L'ACCÈPTE ET QU'ON VA L'ACCUEILLIR.



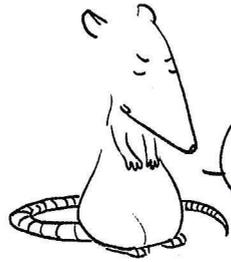
* Point d'acupuncture qui aide à dissiper les oppositions du subconscient, les pensées noires, etc.

Maintenant, ferme les yeux.
Mets ton attention à l'intérieur.
Et dis-moi 3 choses qui se passent
dans ton corps.



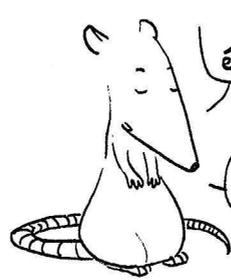
Euh... je suis tendu.

Comment tu sais que tu es tendu ?
C'est où dans ton corps ?



Dans les sourcils.
Ils froncent.

Très bien. Et puis ?
Quoi d'autre ?



Les muscles des
épaules sont contractés.

Et euh...

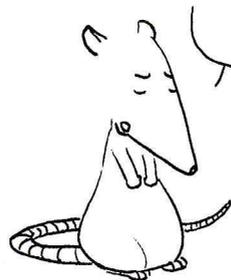
Bien. Et puis ?

Ça fait quoi ? Ça pousse ? Ça tire ?
Ça pique ? C'est froid ? Chaud ?
Ça monte ? Ça descend ?



Ça remonte. C'est
dans l'estomac.

Très bien.
Laisse faire.



Je n'aime pas ça !

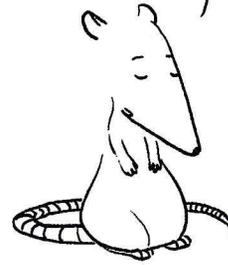
Et si, pour une fois, tu laisses
monter cette tension ? Regarde ce
qui se passerait.



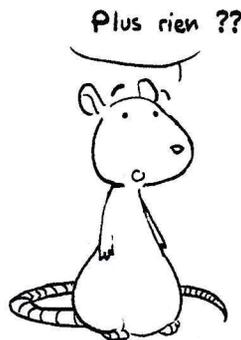
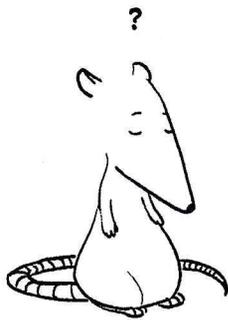
Ça bouge !
ça monte dans ma gorge !

Très bien, laisse
faire.
Continue.

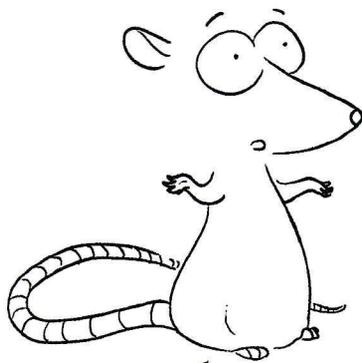
Ma respiration est courte.



Super ! Laisse-
la être courte, et
observe simplement.



Bravo ! Tu as accueilli
ton émotion jusqu'au bout !

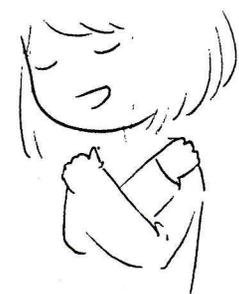


Elle a disparu au fur
et à mesure que je
l'observais !

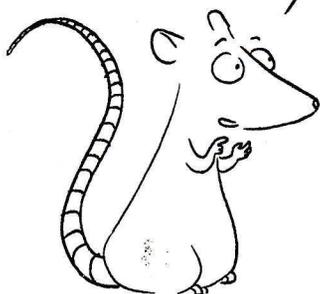
Et c'est tout ??



Elle avait juste
besoin de ton
attention.



Je peux faire ça pour
n'importe quelle émotion ?



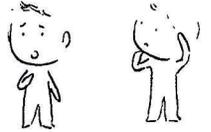
Tout à fait ! On peut même
l'utiliser en cas de grosses
émotions comme les phobies, colères
exagérées, besoin compulsif de
manger, jalousie, timidité excessive,
peurs irrationnelles, etc.

Incroyable !

Et y a même pas besoin de mettre des mots dessus ??

QUAND ON EST SOUS LE COUP D'UNE ÉMOTION, C'EST BIEN PLUS FACILE DE FAIRE SON ÉMOTION POUR L'ACCUEILLIR QUE DE METTRE DES MOTS.

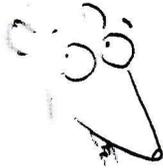
DÉPIT
AMERTUME



C'est vrai, je trouve ça dur de trouver les mots tout de suite.

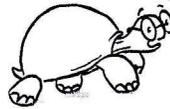
Et tu sais pourquoi ?

Parce que la zone du cerveau qui fait les mots est TRÈS LENTE.

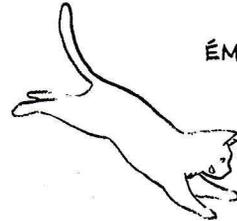


HÉ ! C'ÉTAIT QUOI, ÇA ??

MOTS



ÉMOTION



TROP TARD !

"Émotions = enquête et mode d'emploi"

Art-nella, éd. Par leano