



LIBÈRE-TOI, LIBÈRE TON ÉNERGIE !

MODE D'EMPLOI COMPLET

RESPI DÉTOX EXPRESS

GILLES PESNOT

Alors dans ce livret, je vais te partager la toute dernière version de la méthode que j'utilise avec mes élèves

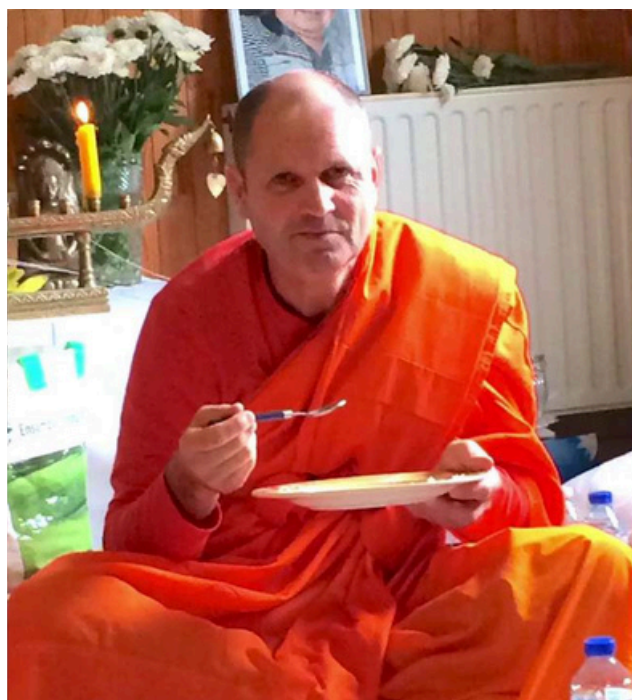


et que j'ai moi même utilisée sur moi, évidemment. J'ai appelé cette méthode Respiration-Détox-Express et cette méthode, c'est celle qui m'a entre autres permis en seulement sept petites séances de me libérer du stress géant qui me paralysait jusqu'à ne plus pouvoir fonctionner normalement avec ma famille, avec mes amis, dans mon boulot, professionnellement. C'est la méthode qui m'a permis de retrouver la confiance en moi, en mes capacités et de littéralement ressentir à nouveau de la joie parce que j'étais complètement coupé de mes ressentis.

Elle m'a permis aussi de clarifier ma vision de vie et même de ressentir à nouveau de l'envie, de l'espoir et d'être à nouveau capable de passer à l'action et de faire avancer ma vie dans la bonne direction.

Je vais tout t'expliquer, Je vais te montrer le schéma pas à pas, le schéma de la méthode, je vais t'expliquer comment ça marche concrètement et ça va probablement complètement changer la manière dont tu perçois le développement personnel.





Au bout d'un moment tu seras capable d'utiliser la méthode et les outils en autonomie pour s'autoréguler et retrouver parfois, juste en quelques minutes, le calme, l'apaisement, la tranquillité d'esprit auquel ils aspirent en fait. Et au final, la dernière version que j'utilise depuis maintenant six ans permet à mes élèves, en quelques séances guidées avec mon soutien, de vivre des libérations profondes, de se libérer de, par exemple, de la phobie de conduire, de la peur de la foule, des araignées. Vous verrez des témoignages. Ils arrivent à réparer des relations qui paraissaient cassées à jamais. Ils arrivent à faire la paix avec des parts, d'eux-même qu'ils ne laissaient pas en paix. Et ce qui est vraiment génial avec ça, c'est qu'ensuite, ils sont autonomes. Ils utilisent eux mêmes la méthode en autonomie pour non seulement conserver les bénéfices qu'ils ont retiré du programme initial, mais être capables d'entretenir un état de calme, de sérénité, de distance avec les événements de la vie, mais aussi pour continuer à progresser, pour créer et maintenir des relations apaisées avec leurs proches, avec leur famille, avec leurs collègues, pour changer leur relation aux événements, qu'ils soient traumatisants ou pas, mais aussi pour gagner en clarté sur leurs objectifs, sur leur mission de vie et être plus clairs aussi sur leurs mécanismes internes, ceux qui nous gouvernent à notre insu.



Alors le processus de base, il est vraiment court. Je sais que tu n'as pas forcément beaucoup de temps à consacrer à tout ça, donc il faut que ce soit rapide, il faut que ce soit efficace. Et ce nouveau processus que j'ai créé, il consiste en une série de quelques séances seulement. Et je vais te montrer tout ça, là, maintenant, reste avec moi.



Ça, au-dessus, c'est le processus que j'ai mis en place et tu vas voir que c'est vraiment simple.

La technique de respiration

La première chose à laquelle il faut faire attention, c'est de ne pas mélanger les concepts et les techniques. Ça n'est pas du rebirth, et ce n'est pas non plus la méthode de Wim Hoof, même si par certains aspects ça peut ressembler, ça en diffère à cause de l'intention. Là, il ne s'agit pas de revivre sa naissance. Il ne s'agit pas non plus de devenir un surhomme insensible au froid, à la douleur. L'intention ici, c'est vraiment de libérer des émotions refoulées, enfouies dans le corps et la psyché depuis très longtemps.

Toutes les tensions corporelles sont créées par des émotions refoulées,

Toutes les tensions corporelles sont créées par des émotions refoulées, et ces tensions elles mêmes retiennent prisonnières. Elles piègent littéralement en nous nos mémoires traumatiques. Et ce sont ces mémoires traumatiques d'événements passés qui déclenchent des surréactions, des réactions non désirées, des réactions incontrôlables de notre système nerveux autonome. Et c'est ça qui nous maintient en fait dans l'état de vigilance, dans l'état "fuir ou combattre".

Quand ce système se déclenche, on est littéralement comme le lapin pris dans les phares de la voiture. On n'est plus qu'un animal en réaction à quelque chose qui n'est pas réel.



C'est à dire que notre système nerveux autonome, réactivé par nos mémoires traumatiques, pense qu'on est en danger, pense qu'on court un réel danger. Et notre radar interne, l'amygdale elle même, est leurrée. C'est comme ça qu'on perd la maîtrise de notre vie et qu'on est submergé par des sentiments qui en fait n'ont pas lieu d'être, qui sont factices, qui sont un dérèglement du système d'alarme interne en fait. Donc cette technique respiratoire que je vais te faire découvrir, elle va venir déloger ces émotions enfouies et faire un travail de nettoyage et de détox en profondeur.

Respiration circulaire

C'est une respiration profonde par la bouche qui est circulaire. Circulaire, ça veut dire qu'il n'y a pas de pause entre l'inspire et l'expire. Tu peux adapter le rythme selon ta possibilité. Ce qui est important c'est de comprendre que ce n'est pas de la relaxation. Ce qui est important aussi, c'est de respirer par la bouche. Alors je sais, les gens qui vont faire du yoga vont me dire mais faut jamais respirer par la bouche, etc. Il y a plein de raisons pour lesquelles là, on va respirer par la bouche. D'abord, la première raison, c'est le volume d'oxygène qu'on va pouvoir faire rentrer.

La respiration par la bouche alimente les chakras inférieurs.
Donc le hara, l'ancrage, la présence à soi, alors que la respiration par le nez, au contraire, travaille plus sur l'inspiration, les chakras supérieurs, l'élévation spirituelle.

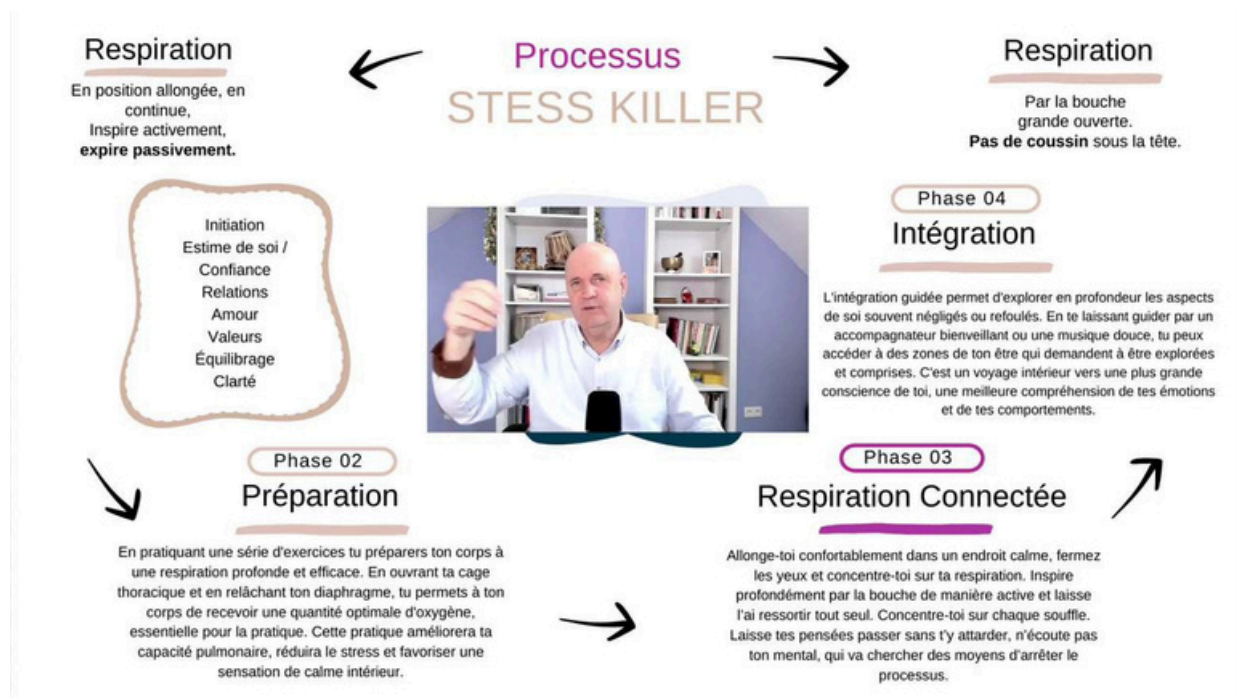
Et lorsqu'on suit ce processus de respiration pendant 30 minutes sans faire de pause, il faut le dire, ça demande de l'effort, ça demande de la volonté.

Quand on fait ça, il se passe un phénomène étonnant le corps devient très très alcalin et par un phénomène chimique, notre censure interne diminue, notre cortex préfrontal se détend. C'est le siège de la logique, de la censure, de la compréhension dont on a besoin.

Mais par cette technique là, on va arriver à faire enfin baisser la vigilance qui fait que des fois l'hypnose, l'EMDR, tout ça ne marche pas sur nous. Et on va ouvrir, on va donner accès à des aires du cerveau auxquelles on n'a pas accès habituellement à cause de la censure du cortex préfrontal justement. Par ailleurs, les muscles qui retiennent les émotions prisonnières vont commencer aussi à se détendre, à se libérer. Et ça, ça va permettre de libérer les émotions refoulées, les émotions toxiques, les mémoires traumatiques qui restent littéralement prisonnières des tensions.

Donc il y a la phase une qui est la phase d'écriture.

Cette phase d'écriture va permettre de poser une intention pour la séance qu'on va vivre. Ça va te servir à créer l'énergie propice au travail de libération.



Pour la première séance, ce que je te recommande aussi, c'est juste de faire 30 minutes de respiration comme indiqué plus haut pour t'initier au processus. Mais ensuite je crois que tu vas voir en bas à gauche sur le schéma, il y a la liste des thèmes que est l'ordre dans lequel je les aborde. Donc il y a un ordre, pour moi, c'est important de respecter cet ordre.

Donc d'abord, après la séance d'initiation, je te propose de travailler sur:
Le thème 1: de l'estime de soi, de la confiance pour ressentir cette force interne, cette confiance, cette sensation d'ancrage, de présence dans le bas de ton corps, qui envoie des messages positifs et des messages rassurants à ton système nerveux autonome.



La troisième séance, c'est une séance sur les relations et dans cette séance, mes élèves, la plupart du temps, ont des résolutions dans des relations et il y a des anecdotes incroyables. Des gens qui reçoivent un coup de téléphone d'une personne avec lesquelles ils n'étaient plus en contact depuis dix ans, quinze ans.

Ensuite, on va faire un travail sur l'amour, l'abondance.

Ensuite vient la séance sur les valeurs, c'est une séance majeure. Parce que dans cette séance, on va comprendre ce qui actionne notre vie à notre insu et comprendre son système de valeurs, l'intégrer. Je ne dirai jamais assez, c'est une clé majeure de changement.

Ensuite, il y a une séance sur l'équilibrage d'un événement du passé.

La plupart du temps, par rapport aux événements du passé, on a une perception qui est totalement incomplète et déséquilibrée parce que notre champ de conscience, à ce moment là, où il y avait du danger, où c'était confrontant, on a eu peur, on a eu honte. Peu importe notre champ de conscience à ce moment là, il est réduit puisqu'on est on est dans le mode "Fuir ou combattre". En revisitant cette perception, en changeant de point de vue, et bien on récupère les informations manquantes et on change radicalement la perception qu'on a eu de cet événement et qui, encore une fois, conditionne littéralement notre vie au jour d'aujourd'hui.

La séance qui suit, c'est clarifier sa vision de vie.

Lorsqu'on a rééquilibré cet événement de notre passé, alors toute notre vie prend une autre couleur, une autre saveur, une autre perspective et on peut créer une nouvelle vision de vie. On peut clarifier, on peut poser des objectifs, créer une vision qui nous inspire, qui nous appelle et qui n'est plus une version subie de la vie. Donc ça, c'était pour les thèmes.

Préparer ton corps à la respiration avec des exercices spécifiques
D'accord. Maintenant, dans la phase deux, après avoir fait le travail d'écriture, tu vas préparer ton corps à la respiration avec des exercices spécifiques qui vont inciter ton corps à s'ouvrir, à lâcher, à être réceptif à la pratique de la libération et de ce que ça va créer à l'intérieur de toi. La phase trois, c'est vraiment la phase de la respiration connectée.

Donc encore une fois, c'est une phase intense, c'est une phase de travail, ce n'est pas de la relaxation, ce n'est pas de la sophrologie, ça demande vraiment de s'impliquer entièrement, de vraiment s'engager dans la pratique et dans cette phase là.

Moi, avec mes élèves, ce que je fais, c'est que je mets de la musique assez rythmée et c'est ce que je te conseille de faire, c'est de mettre en fond sonore une musique assez rythmée qui va t'aider à garder un rythme assez constant et suffisamment soutenu.

La phase quatre: récolter les fruits de ton travail.

C'est la phase dans laquelle, en fait, tu vas vraiment récolter les fruits de ton travail. C'est un voyage guidé, c'est un moment de plénitude intense.

C'est un moment où tu te reconnectes avec quelque chose en toi. Quand les élèves le font avec moi, je les guide avec ma voix, sinon, si tu le fais en autonomie, tu te mets une petite musique douce de relaxation qui va vraiment te permettre d'intégrer les bénéfices de la séance et de faire encore une fois un très beau voyage.

Et c'est dans cette phase là, qui est la plus importante et que je t'invite à faire durer le plus longtemps possible, que les changements, les intégrations, les modifications dans ta psyché, dans ton corps vont se faire. C'est là souvent qu'arrive de la clarté sur la prochaine étape de ta vie. C'est là qu'il y a des inspirations, des fulgurances, des intuitions fortes sur ta vie qui se présentent sur ta vie, sur tes objectifs et sur tes valeurs.



Voilà, c'est à peu près tout le déroulé du processus pas à pas. Ce que je peux dire, c'est que vraiment, c'est la meilleure formule que j'ai trouvée après six ans de transmission de cette méthode. Alors oui, il y a peut être des manières différentes de pratiquer, il y en a peut être des meilleures, je ne sais pas en fait. Mais tout ce que je sais, c'est qu'avec ce protocole là, si tu respectes ce protocole, mes élèves se sentent rapidement plus calmes et plus sereins face aux événements de la vie.



Ils sont moins en réaction, leurs relations changent du tout au tout. Alors oui, il y a des gens qui s'éloignent et puis il y a des gens qui se rapprochent ou qui arrivent dans leur vie. Ils se sentent globalement plus libres, plus clairvoyants et ils sont aussi plus à même de prendre des décisions plus justes, alignées avec leurs nouvelles valeurs, alignées avec leur vision de vie.

Et du coup, de passer à l'action. Parce que quand on est aligné avec ses aspirations, l'action est inspirée, pas subie: elle n'est pas je dois faire ça, il faut. C'est "Ouais, yes, je fais ça parce que ça m'inspire !"



Alors si tu as envie d'obtenir ce type de résultat dans ta vie, tu as deux options.

La première et c'est super, c'est de faire ça en autonomie.

Là tu as vraiment tout le schéma que j'utilise à la technique. Tu peux te mettre au boulot, tu peux tester le processus. Mais le truc c'est que si tu fais ça en autonomie à un moment, si tu es assez cérébral, si tu es quelqu'un qui se pose beaucoup de questions, tu risques de bloquer par rapport à tes ressentis par exemple comment les interpréter, comment les traverser. Qu'est ce que ce que je ressens ? Est ce que je suis dans la bonne manière de respirer ? Bref, toutes ces questions que tu peux te poser. Elles peuvent se mettre en travers de ton chemin et t'empêcher de passer à l'action, de passer à la pratique en fait.



Repousse les murs de la prison !

Donc la deuxième option, l'option que je te propose,

qui n'est pas obligatoire évidemment, c'est qu'on le fasse ensemble. Pas en individuel, parce que ça coûterait très très cher et en plus, l'énergie de groupe est vraiment incroyablement porteur. Faire ça en groupe, en ligne, en vidéo, sur Zoom, c'est voir ce que les gens décrivent, c'est qu'ils se sentent comme portés, rassurés, entourés. Ce que je te propose donc c'est quelque chose que j'ai encore jamais fait, parce que normalement, ce programme là, il est réservé à mes élèves qui sont dans les accompagnements VIP, ceux qui déboursent plusieurs milliers d'euros pour être accompagnés individuellement et en groupe dans la durée, de manière rapprochée.



Mais si tu veux, je t'offre de rejoindre ce groupe VIP avec lequel on va faire les sept séances en direct, en ligne et en petit groupe. Grâce à Zoom,

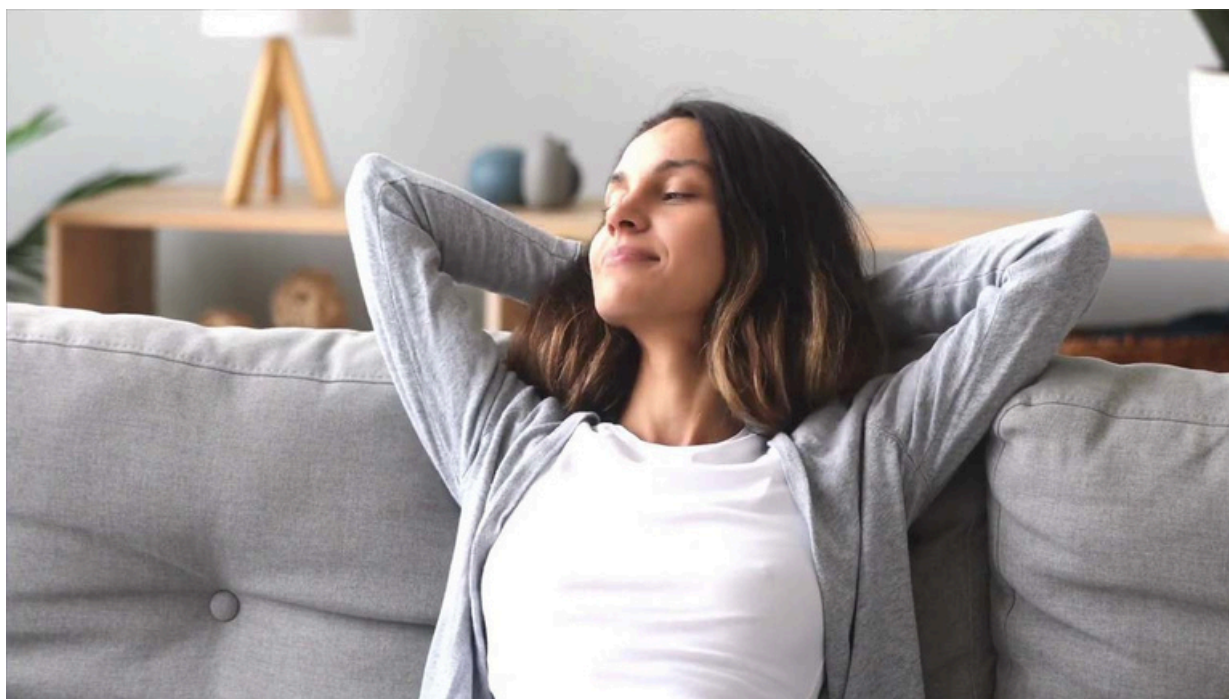


je peux t'accompagner de manière vraiment précise. Je peux voir ta respiration, je peux voir tes mouvements, je peux voir ton énergie, ton visage, je peux te guider, je peux t'encourager comme si on était là ensemble dans la pièce. Je peux te donner toutes les indications, te recadrer.



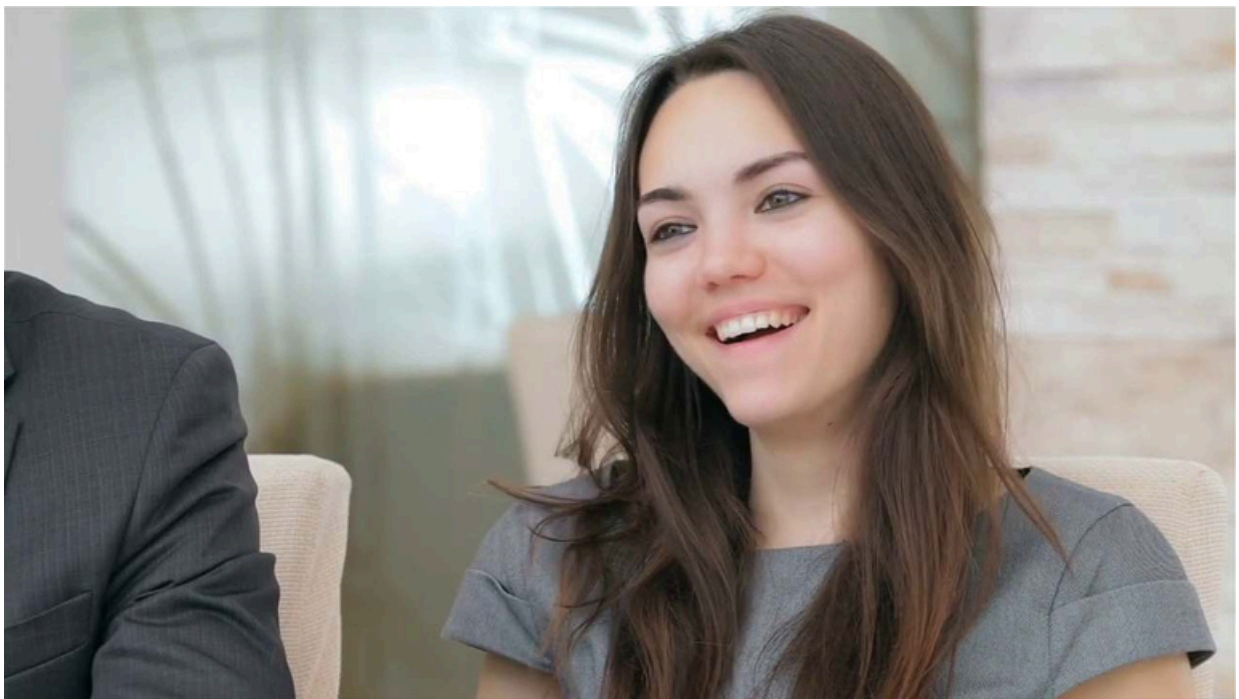
En fait, tu ne peux pas te tromper, tu ne peux pas faire d'erreurs. Parce que moi je suis là, avec toi, en direct, en train de t'accompagner et de surveiller ce que tu es en train de faire.

Donc si tu choisis cette option, on se retrouvera tous les dimanche soir pendant sept dimanche soir à 20 h. C'est étalé sur une durée de huit semaines et dès la première séance, tu vas vraiment ressentir les premiers changements dans ton énergie,



dans ta conscience, dans tes relations. Et à la fin du processus, tu sentiras vraiment ce relâchement global, ce lâcher prise. C'est cette force intérieure qui vient là du ventre, du hara de ton bassin. Et cette force va te permettre d'avancer dans ta vie, de poser des actes forts, des actes ou des actions que tu remets à plus tard, depuis des années peut être. Et puis tu verras la nature de tes relations changer du tout au tout avec les gens qui t'entourent, tes compagnes, tes compagnons, avec ton mari, ta femme, tes collègues, tes enfants, tout change.

Donc ce que je te propose, c'est littéralement un raccourci thérapeutique. En fait, c'est même plus que ça. C'est comme si tu allais récupérer en quelques semaines seulement le bénéfice de tes années de thérapie. C'est comme si tu allais récupérer ton capital thérapie de toutes ces années de développement personnel et de soins que tu as fait. Moi, c'est ce que j'ai fait, c'est ce que j'ai vécu, ça a été comme vivre en quelques séances des années de thérapie. C'était une libération incroyable.



Donc si tu veux accéder à cet accompagnement, rejoindre ce petit groupe VIP pour ces séances de Respi Détox, plus des séances de questions réponses, je t'ai mis un lien juste en dessous.

Ce qu'il faut savoir, c'est que j'ai créé une opportunité, une offre, là, qui est en cours en ce moment et qui dure moins de trois jours. Je veux pas que ça traîne, je ne veux pas mettre des jours et des semaines à juste remplir ce petit groupe de dix personnes qui vont se rajouter au groupe VIP.

Donc si tu veux en profiter, c'est le moment ! Ça reste ouvert pendant trois jours, tu peux accéder à un prix vraiment en dessous de ce que je propose habituellement.

"Stress Killer"

Repousse définitivement les murs de la prison !

>> Découvre l'offre complète avec les bonus >>