

FEUILLE DE ROUTE NERTI "à chaud" à l'improviste

J'ai une réaction émotionnelle problématique
qui me dérange et que j'aimerais nettoyer

Je m'isole - Je ferme les yeux

Quelle émotion je ressens ?

Que se passe-t-il dans mon corps ?
Comment cette émotion se traduit dans mon corps ?

J'ai
des sensations ?

Non

Oui

Focaliser toute l'attention sur les sensations

Décrire verbalement (ou mentalement) l'évolution de ces sensations

Lâcher prise en laissant empirer jusqu'à l'apaisement naturel (-de 10 mn)
Chercher des sensations de "Verrou" et stopper la séance dès qu'elles disparaissent

Ouvrir les yeux, constater la disparition de l'émotion

Se confronter de nouveau à la situation qui a déclenché l'émotion

La réaction
émotionnelle est-
elle toujours
présente ?

Non

Oui

Traitement de l'inversion psychologique à faire 3 fois en tapotant le point karaté =
"Même si j'ai... "ÉNONCÉ DE VOTRE PROBLÈME"...
je m'aime et je m'accepte complètement et totalement"

Se confronter de nouveau à la situation qui a déclenché l'émotion

Célébrez le changement ! Partagez la réussite ! Faites une vidéo pour exprimer votre joie !
En faisant cela vous renforcez la nouvelle réaction saine !

FEUILLE DE ROUTE NERTI "A chaud" préparé

Choisir la réaction émotionnelle que l'on veut nettoyer

Choisir le lieu et l'heure du nettoyage

Traitement de l'inversion psychologique à faire 3 fois en tapotant le point karaté =
"Même si j'ai... "ÉNONCÉ DE VOTRE PROBLÈME"...
je m'aime et je m'accepte complètement et totalement"

Se confronter à la situation qui provoque la réaction émotionnelle

J'ai
des émotions ?

Non

Oui

Fermer les yeux en se demandant "Qu'est-ce ça fait dans mon corps ?"

Se concentrer sur 3 sensations

Décrire verbalement (ou mentalement) l'évolution de ces sensations

Lâcher prise en laissant empirer jusqu'à l'apaisement naturel (-de 10 mn)

Ouvrir les yeux, constater la disparition de l'émotion

Se confronter de nouveau à la situation qui provoque la réaction émotionnelle

La réaction
émotionnelle est-
elle toujours
présente ?

Oui

Non

Célébrez le changement ! Partagez la réussite ! Faites une vidéo pour exprimer votre joie !
En faisant cela vous renforcez la nouvelle réaction saine !