

FEUILLE DE ROUTE NERTI "à froid"

Pré-lancement

Définir le sujet de ma séance (mon dragon) (= hyper-réactivité précise)
"Je veux me débarrasser de..."

Je fais un état séparateur
Je laisse émerger spontanément un souvenir (situation vécue réellement) en évoquant mon dragon
Je recommence cette étape jusqu'à avoir le même souvenir qui revient spontanément
Je fige l'image sur le pire moment de cette situation (image fixe)

J'évalue l'intensité émotionnelle actuelle à l'évocation du souvenir et je le note par écrit sur une échelle de 0 à 10

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

Lancement

Durée 10 minutes maximum

J'ai des sensations ?
Oui

Non

Je collecte 3 sensations - J'observe toutes mes sensations en les laissant évoluer

Je verbalise tous les changements perçus dans le corps,
à haute voix (ou mentalement) en les laissant se modifier (même empirer)

En cas d'émotion ou de pensée : les accepter et ramener l'attention sur le corps :
"Qu'est-ce que cela fait dans le corps ?". Et j'observe mes sensations.

Je mets mon **radar à sensations de verrou** - Identifier le verrou -
Focaliser toute l'attention **UNIQUEMENT** sur la sensation de verrou -
Quand elle **disparaît, ouvrir les yeux** - Je fais un état séparateur

Re-lancement

Durée 10 minutes maximum

Je revis le souvenir avec l'image fixe le plus précisément possible sans chercher l'émotion du passé

Oui

J'ai des sensations ?

Non

Intensité émotionnelle du souvenir supérieure à 3/10

Oui

L'image a changé

Non

Intensité émotionnelle du souvenir entre 2 et 0/10

Validation

J'ouvre les yeux et je célèbre avec un grand YES !!!

Célébrez immédiatement le changement dans votre façon de penser, d'agir et de réagir par un grand YES ! Et à chaque fois que vous constatez un changement à partir de maintenant !