

SOS ÉTAT DE CHOC

PROCESSUS SIMPLE
POUR ENFANTS ET ADULTES



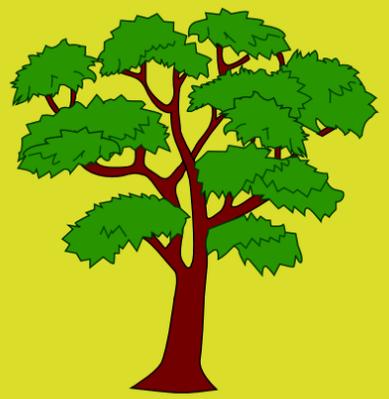
IDENTIFIER LES SIGNAUX DU CORPS POUR LES LIBÉRER

A tout choc émotionnel sont associés des signaux physiques survenus au moment qui a été difficile pour nous. En prendre conscience tout en respirant permet de libérer le corps.

RESPIRER

TOUT EN AYANT CONSCIENCE DES DIFFÉRENTS
SIGNAUX DU CORPS POUR LES LAISSER PARTIR

A chaque respiration, imaginer que les signaux exprimés par le corps (parfois appelés "symptômes") s'évacuent vers l'extérieur.



COUPER LES LIENS ÉMOTIONNELS GOMME MAGIQUE, CISEAUX D'OR

Par la méditation, imaginer une gomme magique ou des ciseaux d'or qui vont couper les liens énergétiques, mémoriels, émotionnels, entre nous et la scène perturbante.

REPROGRAMMER LA SCÈNE VÉCUE IMAGINER LA SCÈNE AVEC UNE ISSUE BÉNÉFIQUE

Tout en maintenant les respirations, imaginer que la scène se déroule à nouveau mais différemment, selon notre propre mise en scène, la plus bénéfique pour nous.



SI LE CHOC PROVIENT D'INFORMATIONS REÇUES



Imaginer que nous rassemblons toutes les informations reçues à un seul endroit, que nous diffusons une immense lumière sur ces informations puis que nous changeons la direction de notre regard et nous concentrons sur les aspects positifs de ces informations. Focaliser notre regard sur le positif avec détermination.

Bien sûr, ce processus ne remplace pas une consultation chez un professionnel de santé.

Il est proposé en complément ou en attente de pouvoir consulter.

