

## EXPLICATION SOIN

### a) Préparation de la séance

La première question que vous vous devez de vous poser et : « **qu'est ce que je veux** » ?

Pour chacun des événements du passé ou un état d'être, posez-vous la question :

**quelle est ma motivation pour me libérer de cet état** (colère, tristesse, rancoeur,.. envers cette personne ou cette situation)?

Fermez les yeux, posez vous quelques secondes, voir plus au besoin, et maintenant laissez une note sur 10 venir. 10 /10 étant le plus fort désir de se libérer.

Si la note est inférieure à 8/10, Il serait opportun de travailler sur la raison pour laquelle on ne veut pas se libérer (ex : rancoeur, peur de ne plus recevoir la même attention des autres, peur d'avoir moins de ressources si je vais mieux, peur d'être différent de mon entourage et d'être rejeté par celui-ci ou de ne plus avoir envie de passer du temps avec, peur de ne plus être une victime, ...).

### b) Quel événement choisir?

Plusieurs manières de procéder:

- Choix d'événements douloureux (fermez les yeux et posez vous la question : " quel événement me perturbe le plus ? ")
- Sélection d'un mal être physique, recherche de la relation émotionnelle, enlèvement des émotions en corrélation avec celui-ci
- Choix d'un mal être émotionnel ou d'une valeur à améliorer, ex: dévalorisation, peur de s'exprimer, de prendre sa place, patience.. enlèvement des émotions en corrélation avec celui-ci.

### c) Conseil pendant la séance

Cela va impliquer une certaine **rigueur** de la personne.

Plus **vous passerez du temps** en ressentant les émotions du passé, plus la séance vous sera profitable.

C'est en repensant au passé/ au problème que vous **ouvrez les portes en relation**,

Il est normal de faire des petites pauses (1-2mn), mais si vous restez à attendre les énergies, oui elles viendront, elles feront leur travail mais cela ne sera optimal en aucun cas.

Si au bout de 10 mn vous ne sentez aucun changement, posez-vous des questions :

Etes-vous dans l'émotion ?

- Si par exemple vous voulez vous libérer de la tristesse en premier alors que c'est la colère qui prédomine et que vous ne voulez pas en prendre conscience ou l'enlever, alors la tristesse aura une certaine difficulté à partir.
- Si vous contrôlez les souvenirs (en vous disant : j'ai vécu ça, puis ça, puis ça à grande vitesse) : cela va ouvrir la porte d'une pièce de 30m<sup>2</sup> et seulement 3 secondes seront nécessaires pour la nettoyer...

Ne pensez pas en permanence au mot tristesse de ... cette façon de faire est loin d'être optimale. Pensez à la tristesse de... ressentez la et laissez vous faire. Ce sera un très bon exercice de lâcher prise

## **Selon le travail à effectuer, comment procéder de la meilleure manière ?**

Pour les **émotions** du passé :

Plus **vous passerez du temps** en ressentant les émotions du passé, plus la séance vous sera profitable.

C'est en repensant au passé/ au problème que vous **ouvrez les portes en relation**, Choisir un événement et une émotion forte pour débuter, puis ressentez l'émotion, laissez les souvenirs remonter, des images/ films/ sensations vont apparaître puis vont se dissiper / s'éloigner / devenir brumeux / être moins lourds.

Pour enlever une émotion, il est indispensable de la connaître précisément, par exemple la **tristesse de.....**

Pour les **croyances simples**: exemple : tu es bête

- Cette croyance vous "semble vraie"/ vous impacte,
- Cette croyance devient moins vraie, puis cette croyance commence à être rejetée naturellement,
- En continuant, la vérité pour votre être apparaît : ex je suis normal

Pour des **croyances qui sont créées au fur et à mesure d'expériences douloureuses**:

- Travailler sur les événements douloureux
- Travailler après comme la croyance simple
- En continuant, la vérité pour votre être apparaît : ex je suis normal

Pour les **valeurs** : procédez de la même manière que les croyances qui ont été créées.

Pour **l'intégration d'une information**: pensez profondément à l'information, elle va au fur et à mesure devenir vraie.

Travail sur **la lignée** : "pensez" à votre lignée féminine puis masculine ou inversement.

### **L'état des lieux**

Cet **ETAT DES LIEUX EST INDISPENSABLE**, il consiste à mettre une note à un état d'être, à une émotion, à une valeur ou croyance.

Pourquoi donner une note sur 10?

- Pour savoir si on est réellement dans l'émotion,..., si on désire travailler, mettre en stand-by le cerveau, si on est dans l'émotion on n'est pas dans le cerveau.
- Cela permet de faire le point d'une manière réelle sur votre état et l'avancement, et de ne pas avoir votre cerveau et vos résistances qui pourraient vous embrumer.

### **Information complémentaire:**

Certaines personnes arrivent-elles plus facilement que d'autres ?

OUI, les personnes qui ne sont pas trop rancunières se libèrent plus vite.

Les personnes ressentant les émotions du passé vont naturellement avoir plus de facilité à se remettre complètement dans la situation.

Les personnes qui possèdent beaucoup d'énergie de guérison peuvent se libérer plus facilement,

les personnes qui n'ont pas peur de se regarder en face également.

Pour les personnes ne ressentant rien émotionnellement (10% de la population) ne vous inquiitez pas, ce n'est pas parce que vous ne ressentez pas l'émotion que le travail ne se fait pas. Vous serez juste un peu pénalisé car vous irez certainement moins loin dans le travail. Ayez de la patience, plus votre cœur sera libéré et moins vous serez déçu, plus vous pourrez de nouveau accéder à ces émotions.