

## Accueillir une émotion

Bon, je veux bien être responsable de mes émotions, mais quand j'ai une grosse émotion, qu'est-ce que je fais alors ?



C'est simple : tu l'accueilles.



Oui ! Une émotion est une énergie qui transporte de l'information.

J'ai une info super importante !



CE QUI COMPTE POUR ELLE, C'EST D'ÊTRE SÛRE QUE TU REÇOIS BIEN SON MESSAGE.

SI TU LUI FERMES LA PORTE, ELLE VA TAPER PLUS FORT POUR SE FAIRE ENTENDRE !

J'ai une info super importante !!

BAM ! BAM !  
BAM !



Nan ! Va-t'en !

PARCE QUE C'EST VRAIMENT IMPORTANT POUR ELLE QUE TU AIES SON MESSAGE !

ELLE CONTINUERA À TOQUER PLUS FORT JUSQU'À CE QUE TU AIES SON MESSAGE. ET ELLE PEUT MÊME FINIR PAR DEMANDER AU CORPS DE TE PORTER L'INFORMATION (D'OÙ CERTAINES MALADIES\*) :

Kof ! Kof !

Je crois que ça m'est resté en travers de la gorge, ce qu'il m'a dit l'autre jour !



J'en ai plein le dos de cette situation !

\* Cf. Michel Odoul, auteur du livre "Dis-moi où tu as mal et je te dirai pourquoi"

MAIS SI TU L'ACCUEILLES, ELLE REPART AUSSITÔT !

Info importante !

Merci !

Bon ben, salut !

Ouf ! Ben, autant l'accueillir immédiatement ! Comment on fait ?

C'est simplissime ! Tu veux qu'on le fasse ensemble ?

O.K. !

SI L'ÉMOTION TOQUE DEPUIS LONGTEMPS, LA PORTE PEUT ÊTRE UN PEU COINCÉE, ET L'ÉMOTION PEUT AVOIR BESOIN D'UN PEU PLUS D'AMOUR ET D'ATTENTION.

J'ai cru qu'on ne m'ouvrirait jamais !!! Bouuh !!

Oh ! Et comment je fais alors si c'est le cas ?

Simplement, tu peux tapoter le point karaté\* ici pour aider à ouvrir la porte.

TAP!  
TAP!

Et en même temps, tu dis :  
"Même si je me sens... (en colère par exemple), je m'aime et je m'accepte entièrement et profondément."  
(3 fois !)

O.K. !

TAP!  
TAP!

Même si je me sens en colère, je m'aime et je m'accepte entièrement et profondément. (x3)

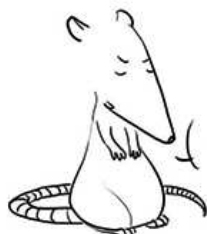
TAP!  
TAP!

Oh... ça détend déjà un peu !

OUI ! L'ÉMOTION SE CALME QUAND ELLE SAIT QU'ON L'ACCÈPTE ET QU'ON VA L'ACCUEILLIR.

\* Point d'acupuncture qui aide à dissiper les oppositions du subconscient, les pensées noires, etc.

Maintenant, ferme les yeux.  
Mets ton attention à l'intérieur.  
Et dis-moi 3 choses qui se passent  
dans ton corps.



Euh... je suis tendu.

Comment tu sais que tu es tendu ?  
C'est où dans ton corps ?



Dans les sourcils.  
Ils froncent.

Très bien. Et puis ?  
Quoi d'autre ?



Les muscles des  
épaules sont contractés.

Et euh...

Bien. Et puis ?

Ça fait quoi ? Ça pousse ? Ça tire ?  
Ça pique ? C'est froid ? Chaud ?  
Ça monte ? Ça descend ?



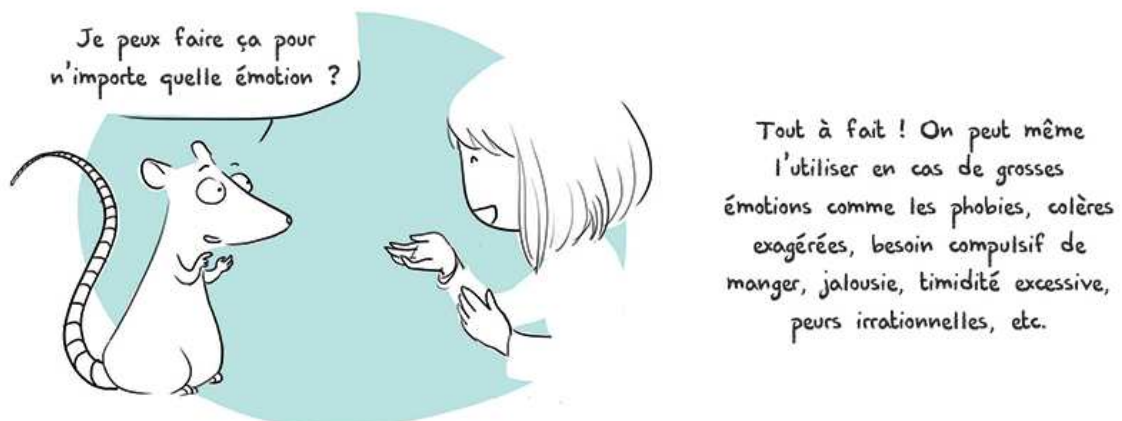
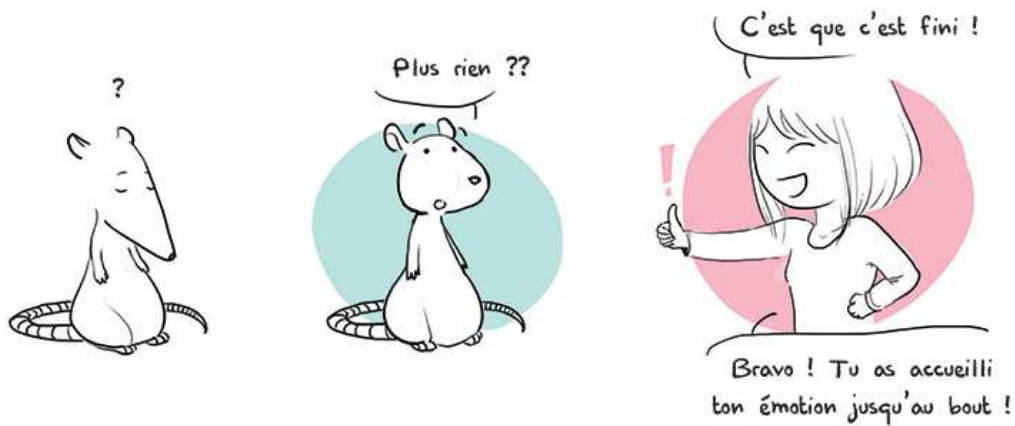
Ça remonte. C'est  
dans l'estomac.

Très bien.  
Laisse faire.



Je n'aime pas ça !

Et si, pour une fois, tu laissais  
monter cette tension ? Regarde ce  
qui se passerait.





SI ON OBSERVE LES 3 CERVEAUX QU'ON A DANS LA TÊTE, IL Y A :



DONC, POUR ÊTRE CAPABLE D'ACCUEILLIR RAPIDEMENT SES ÉMOTIONS, L'ASTUCE, C'EST DE SE CONCENTRER SUR LES SENSATIONS. (CERVEAU REPTILIEN, RAPIDITÉ MAXIMALE !)



APRÈS, BIEN SÛR, SI TU AS LE TEMPS, TU PEUX AUSSI ACCUEILLIR TES ÉMOTIONS AVEC DES MOTS.



ON VERRA COMMENT FAIRE UN PEU PLUS TÂRD.

Inspiré de la technique NERTI de Luc Geiger (Nettoyage Emotionnel des Traumatismes Inconscients) - proche de la méthode TIPI



Ceci est un **EXTRAIT ! :)**

Extrait de la BD "Emotions, enquête et mode d'emploi", éditée aux éditions Pourpenser.

Retrouvez tout l'univers d'Art-mella sur son blog : <http://conscience-quantique.com>