

TUPI pour en finir définitivement avec vos blocages

Se libérer d'une phobie (araignées, guêpes, souris, chiens, eau..), d'une incapacité ou difficulté à s'exprimer en public, d'un Burnout (épuisement au travail), de blocages lors des examens, de phobies scolaires, de colères, de ce qui nous irrite, et même d'un état dépressif...en quelques minutes seulement ...

MINI GUIDE : 6 étapes pour désactiver une difficulté « à chaud »

1. Je ressens une émotion désagréable...
2. Je me mets en sécurité (ce qui me convient pour me sentir en sécurité)
3. Je ferme les yeux
4. Je porte mon attention vers les sensations physiques présentes dans mon corps...
5. Je laisse ces sensations évoluer, se transformer d'elles-mêmes...
6. Je laisse faire, sans contrôle, sans à priori, SANS ATTENTE DE RESULTAT !

Jusqu'à l'apaisement...

2'30" maximum : La transformation des sensations physiques ne dure que très peu de temps. Quelque fois quelques secondes, plus couramment une trentaine de seconde...cela peut durer jusqu'à deux minutes et demi au maximum.

Que faire si cela dure plus longtemps ? si des sensations désagréables continuent à se manifester après ces 2'30", c'est le « signal » que vous faites quelque chose qui contredit l'évolution de vos sensations : Prenez du recul avec la situation, portez votre attention sur vos sensations physiques et contentez-vous de les laisser vous entraîner là où elles voudront bien vous conduire...

Quelques conseils : Ne démissionnez pas lorsque vous éprouvez des difficultés. Prenez des notes si cela est possible avant et après une séance. Notez sur quelle difficulté vous avez fait cette séance, quelles étaient les sensations perçues et autres informations qui vous semblent importants. Elles nous seront utiles dans le cadre d'une séance de suivi, au cabinet.

Ne vous jugez pas, il s'agit de peurs inconscientes, vous n'y pouvez absolument rien.