

Désir d'évolution ?

TRAVAIL SUR LA FONCTION SENSORIELLE ET L'ENERGIE

- Activer, par auto-massage simple, les parties du corps. Percevoir les modifications.
- Se situer dans le niveau paradoxal d'éveil.
- Se rendre compte des sensations, des images et des mots qui les accompagnent.
- Privilégier le positif pour soi.
- Sentir l'énergie de notre corps, l'amplifier.
- Parvenir progressivement à la plus grande détente possible.
- Discerner les manifestations corporelles qui suivent le mouvement.
- Activer et désactiver ces manifestations.
- Amplifier la respiration, la diriger.
- Entrer progressivement dans une détente de l'ensemble du corps.
- Se concentrer sur certaines zones et tonifier sa conscience.
- Fortifier son équilibre sur les pieds.
- Développer les 5 sens en mettant en valeur les sensations positives pour soi.
- Retrouver un sommeil de qualité.
- Faire travailler nos deux hémisphères cérébraux en harmonie.

TRAVAIL SUR NOTRE FONCTION EMOTIONNELLE

Après ajustement des manifestations énergétiques corporelles, dans la disponibilité et le calme de l'espace intérieur :

- Rendre présente l'émotion vivifiante pour soi.
- Prendre conscience des manifestations émotionnelles.
- Amplifier ces manifestations.
- Désactiver l'excès de ces manifestations corporelles liées à l'émotion.
- Installer le calme émotionnel dans la corporalité détendue.
- Activer les émotions liées aux cinq sens.
- Activer les émotions positives du passé, du présent et du futur.
- Apprécier l'harmonie de l'espace intérieur.
- Appliquer à la gestion du stress.
- Transformer l'énergie émotionnelle en renforcement de nos valeurs.
- Développer la fonction sentiment.
- Se situer dans l'espace. Se visualiser du dehors.
- Développer la motivation.

TRAVAIL SUR NOTRE FONCTION INTUITIVE ET TRANSCENDANTE

- Situer ces fonctions par rapport à la fonction rationalité.
- Développer l'imagination volontaire.
- Développer l'imagination spontanée.
- Apprendre à discerner l'une de l'autre.
- Apprivoiser le langage paradoxal et symbolique.
- Accueillir une interprétation personnelle des réponses intuitives.
- Après sentir et ressentir : pressentir.
- Dépasser un obstacle (examen, compétition, accouchement...)
- Elaborer et consolider un projet.
- Rééduquer sa mémoire.
- Relativiser les événements négatifs du passé et réactualiser les positifs.
- Modifier sa "carte de vie" à partir d'un présent harmonisé et renforcé.
- Aborder la notion des finalités de son existence.
- Passer de notre espace intérieur harmonisé à l'espace extérieur.