

## METHODE D'AUTO-LIBERATION DE VOS STRESS.

La période actuelle est propice à des remontées émotionnelles de l'inconscient, comme des colères, des peurs, angoisses, tristesse...

C'est l'occasion de libérer ces énergies engrammées et d'alléger les valises pour vivre plus léger. 😊

Voici une méthode permettant d'être autonome, en toute circonstance pour accompagner ces messages du corps et s'en libérer :

- L'idéal est d'être dans un endroit et une posture calme, propice au relâchement. Mais cela peut aussi se faire dans l'action et le mouvement.

- L'origine du stress peut être identifiée (personne, événement) ou pas.

Si c'est le cas, vous pouvez regarder l'origine, la visualiser sans volonté de changement ou de maîtrise, juste telle que c'est. (exemple, le visage d'une personne avec laquelle vous ressentez de la colère)

Sinon vous focalisez votre attention sur l'émotion elle-même (colère, peur, angoisse etc...)

- Tout en portant votre attention sur l'objet de votre stress, vous portez votre attention vers le cœur et vous vous mettez à l'écoute de votre corps et de tous les ressentis qui s'expriment, avec l'intention de les laisser s'exprimer pleinement.

L'idée étant de ne pas bloquer ou restreindre les messages de votre corps (qui est votre seul et unique interlocuteur fiable, le corps ne "ment" pas).

Si vous sentez en parallèle une peur vous envahir, vous pouvez y aller par étape, recentrer votre attention vers le cœur, la respiration et pratiquer aussi le détachement et la désidentification, en vous observant un peu à distance, en étant le témoin de vous-même dans ce processus.

- Ensuite quand vous ressentez pleinement l'émotion s'exprimer (cela peut prendre un peu de temps, à l'image d'une bulle qui remonte à la surface), vous pouvez, toujours en visualisation, dialoguer si nécessaire : soit en posant la question que vous avez toujours voulu poser (pourquoi ?), soit en disant ce que vous n'avez jamais osé dire, soit en vous rapprochant (en prenant la main), etc ...

...en évitant de rentrer dans une démarche mentale d'analyse et de recherche de compréhension, cela ne pouvant s'exprimer que par le cœur.

Le cerveau ne fait pas de différence à ce stade entre ce qui est réel ou imaginaire.

- Puis, dans ce processus, vous pouvez également être à l'écoute du « calme » environnant d'où émane et prend forme vos ressentis et vos émotions.

Cette méthode peut être pratiquée en une fois, ou en plusieurs étapes jusqu'à la fin des messages de votre corps, jusqu'à ce que les tensions ne se manifestent plus.

En pratiquant ainsi vous constaterez qu'il y a en vous des capacités d'auto-libération surprenantes.



[www.etre-epanouir.com](http://www.etre-epanouir.com)