

POTENTIALTIS

FICHE - OUTIL : JE SENS J'AI BESOIN

Quand ?

- On se sent agité(e) par rapport à un sujet
- On se sent confuse sur un sujet sur lequel on ne parvient pas à voir clair et prendre une décision
- Quand l'intensité permet de structurer un peu notre discours (en dessous de 8 sur une échelle de 0 à 10)

Pourquoi ?

- Pour libérer l'agitation , le stress
- Créer de la clarté
- Savoir quoi faire

Comment ?

- Me connecter au sujet qui m'agite , me rend confus(e) ou indécis(e)
- Me mettre dans un espace d'observateur bienveillant , comme dans une méditation
- Alternier et compléter (d'abord sur une feuille de papier , puis dans la tête quand on sera suffisamment entraînée)
 - Je sens....
- Sentir vraiment dans sa chair dans son corps ce qui vient après je sens , RESPIRER
 - J'ai besoin ...
- Sentir vraiment dans son corps et dans sa chair ce qui vient après j'ai besoin , RESPIRER
- Laisser venir ce qui vient sans aucune retenue , sans aucun jugement, les réponses peuvent parfois être bizarres et inattendues, l'inconscient a ses raisons que le raison ignore !
- Laisser la séquence se dérouler jusqu'à un mieux-être et obtention de un ou plusieurs de ces résultats :
 - une clarté comme un moment de lumière,
 - une direction par rapport à une décision à prendre ou une action à poser,
 - une motivation nouvelle,
 - une compréhension,

Bon à savoir / Memo/ rappel

- Nos émotions sont nos guides intérieurs, elles nous indiquent que pour retrouver notre équilibre intérieur et notre bien-être nous avons besoin de changer quelque chose (prendre une décision , agir)
- "Je sens j'ai besoin" est un voyage intérieur qui nous permet d'aller au coeur meme de l'émotion jusqu'à atteindre le message qu'elle souhaite nous délivrer.
- Plus je pratique plus c'est facile,
- Ne pas se décourager, les résistances à sentir l'émotion sont parfois coriaces, nous sommes encore plus coriaces qu'elles !
- Si vous avez l'impression de tourner en rond en donnant toujours les memes réponses à « je sens et j'ai besoin » et que vous n'avancez pas, cela veut dire que vous ne sentez pas véritablement; arrêtez vous , respirez, sentez véritablement ce que votre être est en train de vous dire et vous verrez que ça se débloque et l'émotion révèle progressivement son message. Belle exploration 😊