

# Le scénario de guérison

Comment l'utiliser en autonomie, par écrit

Si tu n'es pas familier avec le scénario de guérison, il serait judicieux de commencer par regarder cette page pour apprendre à l'utiliser :

**Pour utiliser ce document pour toi** tu peux cliquer sur Fichier → Créer une copie ou Télécharger

- Quelle émotion de départ ?
  -
- Sensations physiques ?
  -
- Qu'est-ce que tu cherches à dire ?
  -
- D'où viens-tu dans mon passé, dans mon enfance ?
  -
- De quoi aurais-je eu besoin à ce moment-là (et de la part de qui) ?
  -
- Scénario de guérison (au présent, en disant « je », écrire et visualiser/sentir la scène comme si elle se déroulait maintenant sous tes yeux) :
  -
- Qu'est-ce que ça me fait ?
  -
- Aurais-je eu besoin d'autre chose ?
  -
- Si nécessaire, autre scénario de guérison (autant de fois que nécessaire jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'autres besoins).
  -
- Qu'est-ce que ça change pour moi intérieurement ?
  -
- Qu'est-ce que ça change pour moi concrètement, dans ma vie aujourd'hui ?
  -

*NB : à n'importe quelle étape du scénario de guérison il est utile et conseillé de te laisser traverser par l'émotion en utilisant la TRANSMUTATION DIRECTE (accueillir l'émotion physiquement, accueillir les sensations physiques et les mouvements spontanés, en conscience témoin). C'est un mécanisme spontané de régulation émotionnelle qui est soutenu par le scénario de guérison. Le scénario de guérison est un moyen habile qui permet à ton corps de libérer l'émotion bloquée physiquement. Alors bienvenue à toutes les manifestations physiques qui peuvent se produire pendant le processus.*