

Les Tools : Instructions

Présentation

Pour Stutz, il est important de :

1. Travailler sur sa force de vie en priorité, c'est-à-dire prendre soin de son corps (85%), de ses relations et de soi. On avancera beaucoup plus facilement et efficacement.
2. Reconnaître la part X qui nous empêche d'évoluer, en particulier quand nous portons un jugement ou désirons rétablir la justice

Comment il en est venu à ces tools par rapport à son expérience de thérapeute :

- CONFIANCE : Il y a un besoin d'un outil simple pour se sentir mieux immédiatement
- RAPIDE : La compréhension de sa psyché est longue et ne garantit pas de résultat
- PRAGMATIQUE : Personne ne peut échapper à la souffrance, à l'incertitude ou à l'effort
- SOCIALE : Se concentrer uniquement sur soi, ne suffit pas pour être heureux
- DIRECT : Transformer sa négativité est plus importante que l'éviter

Les caractéristiques d'un tool sont :

- FLEXIBILITÉ : Peut se faire n'importe où, n'importe quand, sans modération
- SIMPLE : S'exécute en moins de 10s en autonomie sans connaissance préalable
- RÉPÉTITION : S'exerce à chaque fois qu'on est devant une action difficile à faire
- INCLUSION : Prend en compte son entourage et son environnement
- VISUALISATION : Demande de se voir se confronter à la difficulté et à sa résolution

Exercices

Chaque séquence dure entre 15 et 30 minutes. Il y a 2 à 3 séquences par atelier.

1. L'animateur propose la visualisation complète. Les participants ont les yeux fermés. Il est important de la faire sérieusement pour en ressentir les effets. Les participants donnent leurs ressentis à la fin et posent des questions s'ils le souhaitent.
2. L'animateur propose la visualisation courte avec des pauses de quelques secondes entre chaque étape. Les participants refont la visualisation 3 x de suite en se fiant davantage à leur ressenti.
3. Après un nouveau tour de table, les participants refont la visualisation en autonomie sur 1 à 2 respiration(s) x 10 environ.

Préparation

Conseils

- 🔊 SON : Assurez-vous que le son soit suffisamment fort
- 💡 LUMIÈRE : Assurez-vous que la lumière autour ne soit pas trop forte
- 🧘 CORPS : Prenez une posture assise confortable avec le dos bien droit
- 🌬️ RESPIRATION : Prenez 3 respirations profondes avant chaque exercice
- 😊 ESPRIT : Fermez les yeux, relâcher le mental et laissez-vous guider

Version Méditation longue

Installez vous dans une posture confortable, les bras et les jambes décroisés, les pieds bien à plat sur le sol, le dos droit, les épaules relâchées. Je vous invite à fermer les yeux ou les laisser entre-ouverts en regardant dans le vide, vers le bas. Prenez quelques respirations profondes par le ventre (le ventre se gonfle à l'inspiration et se rétracte à l'expiration).

Version Préparation simple

Installez vous dans une posture confortable et fermez les yeux. Prenez trois inspirations et expirations profondes et appréciez ce retour à soi.

Version Reconnexion corporelle

Installez vous dans une posture confortable. Je vous propose de vous tapoter doucement de la tête jusqu'aux pieds. Commencez par le cuir chevelu, le front, les joues, le cou, les épaules, les bras, la poitrine, le ventre, les cuisses, les jambes, les pieds. Prenez trois profondes inspirations et trois profondes expirations. Appréciez ce retour à soi.

#1 Inversion du désir

Objectif : Entreprendre une action que vous évitez

Force : Courage

Émotions : dégoût, aversion, hésitation, rejet

Version longue

1. VAS-Y, FRAPPE : Visualisez la souffrance sous la forme d'un nuage devant vous. Criez intérieurement à ce nuage : « VAS-Y, FRAPPE ! » Éprouvez pour la souffrance un désir intense qui vous fait avancer à travers le nuage.

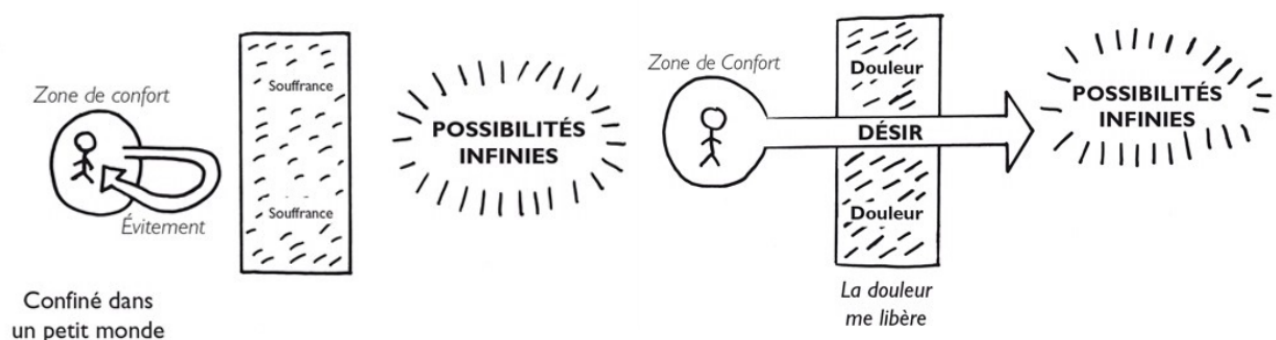
2. J'AIME LA DOULEUR : Criez intérieurement : « J'AIME LA DOULEUR ! » tout en continuant d'avancer. Entrez profondément dans la souffrance, jusqu'à faire corps avec elle.

3. LA DOULEUR VOUS LIBÈRE : Vous allez sentir le nuage vous éjecter et se refermer derrière vous. Dites-vous intérieurement, avec conviction : « LA DOULEUR ME LIBÈRE ! » En quittant le nuage, sentez que vous êtes transformé en lumière pure, qui va de l'avant avec beaucoup de détermination.

Version courte

- Je réclame la douleur
- J'aime la douleur
- La douleur me libère

Explication



A QUOI SERT L'OUTIL

Employez-le quand vous devez faire quelque chose que vous ne cessez d'éviter. Nous fuyons les choses qui nous paraissent particulièrement pénibles, et préférons passer notre existence dans

une Zone de confort qui limite strictement ce que nous obtenons de la vie. L'outil vous permet d'agir malgré la souffrance et remet votre existence en mouvement.

CE QUE VOUS COMBATTEZ VRAIMENT

L'évitement de la souffrance est une habitude bien ancrée. Remettre à plus tard quelque chose de pénible procure un soulagement immédiat. La sanction – le regret d'une vie gâchée – ne surviendra pas avant un avenir lointain. C'est ce qui empêche la plupart des gens d'avancer et de vivre pleinement.

LA FORCE SUPÉRIEURE QUE VOUS UTILISEZ

La force supérieure qui propulse tout ce qui vit s'exprime sous forme d'un incessant mouvement en avant. La seule façon de se connecter à cette force est de se mettre en mouvement soi-même. Mais il faut pour cela affronter la souffrance et la dépasser. C'est ce que vous permet l'Inversion du désir. Une fois que l'outil vous a mis en contact avec la Force du mouvement en avant, le monde devient moins intimidant, votre énergie augmente et l'avenir semble porter davantage d'espoir.

“Ce n'est pas parce que c'est difficile que nous n'osons pas. C'est parce que nous n'osons pas que c'est difficile.” Sénèque (philosophe Stoïcien du 1er siècle après JC)

#2 Amour actif

Objectif : Se libérer de la colère obsessionnelle, quand vous êtes bloqué dans le Labyrinthe.

Force : Amour inconditionnel

Émotions : colère, sentiment d'injustice, victimisation, antipathie

Version longue

0. PRÉPARATION : Pensez à une personne ou un groupe de personnes qui vous met en colère.

1. CONCENTRATION : Imaginez que vous baignez dans une lumière chaude et liquide, porteuse d'un amour infini. Sentez votre cœur s'étendre bien au-delà de votre personne pour ne faire plus qu'un avec cet amour. Alors que votre cœur reprend sa forme normale, cette énergie infinie se concentre dans votre poitrine. Il s'agit d'une force d'amour infaillible qui demande à être redistribuée.

2. TRANSMISSION : Focalisez-vous sur la personne qui vous a mis en colère. Visualisez sa présence. Envoyez-lui directement tout l'amour amassé dans votre poitrine ; ne retenez rien. Cela ressemble à l'expulsion d'un souffle profond.

3. PÉNÉTRATION : Suivez cet amour alors qu'il quitte votre poitrine. Au moment où il pénètre l'autre au niveau du plexus solaire, ne vous contentez pas de regarder. Sentez-le qui entre. Cela vous donnera le sentiment de ne faire qu'un avec l'autre. À présent, détendez-vous – vous allez de

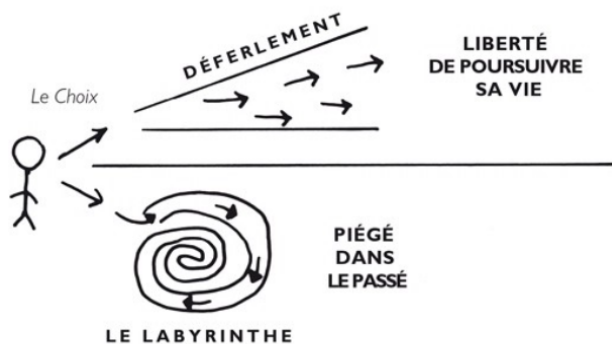
nouveau vous sentir entouré d'un amour infini, qui va vous restituer toute l'énergie que vous avez donnée. Vous allez vous sentir comblé et en paix.

Version courte

- Je me ressource dans un amour infini
- J'envoie l'amour de ma poitrine
- Je suis en harmonie avec l'autre
- Je reviens à moi et je me détends

Explication

A QUOI SERT L'OUTIL



Quand quelqu'un vous fait enrager et que vous ne parvenez pas à l'évacuer de votre esprit, vous rejouez le film de la maltraitance qu'il vous a fait subir, ou vous entretenez des fantasmes de revanche. C'est le Labyrinthe, qui met votre existence en suspens pendant que le monde continue de tourner sans vous.

CE QUE VOUS COMBATTEZ VRAIMENT

La croyance puérile qu'on va toujours vous traiter de façon « équitable ». Vous refusez de passer à autre chose tant que justice n'est pas rendue. Or cela n'arrive que rarement, et vous êtes pris au piège.

La force supérieure que vous utilisez

L'Amour actif crée du Déferlement. Le Déferlement est la force qui accepte toutes les choses telles qu'elles sont. Il dissout le sentiment d'injustice de façon à vous permettre de donner sans retenue. Une fois dans cet état, rien ne peut vous faire reculer. Vous en êtes le premier bénéficiaire ; vous devenez irrésistible.

#3 Autorité intérieure

Objectif : Surmonter l'insécurité et être soi-même

Force : Expression de soi

Émotions : honte, culpabilité, ne pas être respecté, être ignoré

Version longue

0. PRÉPARATION : Fermez les yeux et imaginez-vous en face d'une personne ou d'un groupe qui vous fait vous sentir mal à l'aise et gêné. Concentrez-vous sur votre corps. Identifiez les symptômes de paralysie. Qu'est-ce que cela fait d'essayer de s'exprimer face à ces symptômes ? Concentrez-vous sur les émotions que cela suscite. Maintenant, poussez ces sentiments devant vous et imaginez qu'ils forment un être avec un visage et un corps.

1. VOYEZ VOTRE OMBRE : Imaginez que vous vous trouvez devant un auditoire composé d'une ou de plusieurs personnes. Visualisez à vos côtés une image de votre Ombre, qui vous regarde. Perdez toute conscience de l'auditoire et focalisez-vous sur l'Ombre.

2. NE FORMEZ QU'UN AVEC VOTRE OMBRE : Sentez qu'un lien indestructible vous rattache l'un à l'autre – ne formant qu'un, vous n'avez pas peur.

3. ÉCOUTEZ : Ensemble, tournez-vous tous les deux vers le public et criez intérieurement : « ÉCOUTEZ ! » Vous n'êtes pas en train de le demander. Il s'agit d'un ordre, celui d'écouter ce que vous avez à dire.

Version courte

- Je visualise mon ombre
- Un lien indestructible nous unit
- Nous crions intérieurement : ÉCOUTEZ !

Explication

A QUOI SERT L'OUTIL

Il vous sert dans les situations intimidantes, quand vous avez du mal à vous exprimer ou à établir le contact avec les autres, dans ces moments où vous « faites un blocage », vous devenez raide ou amorphe, incapable de vous exprimer avec naturel et spontanéité. Cet état est sous-tendu par un manque irrationnel de confiance en soi. L'outil vous permet de surmonter ce manque d'assurance et d'être vraiment vous-même.



CE QUE VOUS COMBATTEZ VRAIMENT

Le manque d'assurance est un trait humain universel, mais très mal compris. On a généralement l'impression d'en connaître la cause – son apparence physique, son niveau d'instruction ou son statut social et économique. En fait, l'origine de n'importe quel manque de confiance en soi loge tout au fond de nous. C'est ce qu'on appelle l'Ombre – la figure incarnée de tous nos défauts –, et l'idée qu'elle apparaisse à la vue d'autrui nous terrifie. Nous déployons en conséquence beaucoup d'énergie pour la cacher, ce qui nous empêche d'être totalement nous-mêmes. L'outil constitue une nouvelle façon de répondre au problème que pose la cohabitation avec cette Ombre.

LA FORCE SUPÉRIEURE QUE VOUS UTILISEZ

La Force de l'expression de soi permet de se révéler avec sincérité et authenticité – sans se soucier de l'approbation des autres. Elle s'exprime à travers l'individu avec une clarté et une autorité inhabituelles, mais elle ne s'exprime pas forcément par le verbe, comme lorsqu'un athlète est "en phase". Chez l'adulte, elle est ensevelie par l'Ombre. En vous remettant en contact avec votre Ombre, l'outil vous permet de ressusciter cette force et de la faire se diffuser à travers vous.

#4 Flux de gratitude

Objectif : Éliminer l'inquiétude, la haine de soi et la négativité

Force : Gratitude

Émotions : tristesse, dépression, pessimisme, jugement

Version longue

0. PRÉPARATION. Vous allez lister des choses précises que vous considérez comme allant de soi. Cela peut être lié à votre présent, votre environnement, votre entourage, votre passé, votre corps ou votre esprit. Vous pouvez également inclure de mauvaises choses qui ne se produisent pas. Utilisez des éléments différents à chaque fois.

1. LISTE DE CE POUR QUOI VOUS ÊTES RECONNAISSANT : Choisissez des choses dans votre vie pour lesquelles vous pouvez être reconnaissant, en particulier des choses que vous considérez normalement comme allant de soi. Dites-les silencieusement, assez lentement pour ressentir la valeur de chacun. «Je suis reconnaissant pour ma vue; Je suis reconnaissant d'avoir de l'eau chaude », etc. Vous devriez le faire jusqu'à ce que vous ayez mentionné au moins cinq éléments, cela prend moins de trente secondes. Ressentez la légère tension de vos efforts pour trouver ces éléments.

2. FOCALISEZ-VOUS SUR LE SENTIMENT DE RECONNAISSANCE : Vous devriez ressentir la gratitude que vous exprimez sous la forme d'un flux remontant directement du cœur. Puis, quand vous aurez fini d'énoncer ces éléments précis, votre cœur devrait continuer à générer de la gratitude, cette fois sans mot. L'énergie que vous dégagez maintenant est le Flux de gratitude.

3. CONNECTEZ-VOUS À LA SOURCE : Au fur et à mesure que cette énergie émane de votre cœur, votre poitrine s'adoucit et s'ouvre. Dans cet état, vous vous sentirez approcher d'une présence écrasante, remplie du pouvoir du don infini. Vous avez établi une connexion avec la Source.

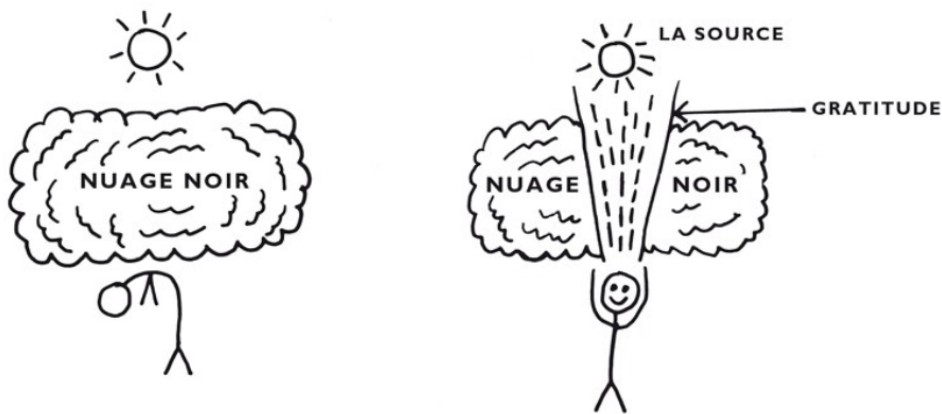
Version courte

- Je suis reconnaissant de ...
- Je ressens la gratitude qui remonte de ma poitrine
- Je suis reconnaissant de (sans élément)
- Je suis en contact avec la Source

Explication

A QUOI SERT L'OUTIL

Quand votre esprit est encombré d'inquiétude, de haine de soi ou de toute autre forme de pensée négative, vous êtes sous l'emprise du Nuage noir. Ce dernier limite ce que vous pouvez faire de votre vie et prive les êtres qui vous sont chers du meilleur de vous-même. La vie devient une lutte pour la survie plutôt que l'accomplissement d'une grande promesse.



CE QUE VOUS COMBATTEZ VRAIMENT

L'illusion inconsciente que les pensées négatives permettent de contrôler l'univers. Persuadés que l'univers est indifférent à notre sort, nous nous raccrochons au sentiment de maîtrise que procurent les pensées négatives.

LA FORCE SUPÉRIEURE QUE VOUS UTILISEZ

Loin d'être indifférent à notre égard, l'univers abrite une force supérieure qui nous a créés et demeure profondément soucieuse de notre bien-être. Nous appelons cette force supérieure la Source. L'expérience de son pouvoir irrésistible dissout toute négativité. Mais sans gratitude, il n'y a pas de perception possible de la Source.

#5 Mise en danger

Objectif : Avoir de la volonté pour agir et continuer à utiliser les outils

Force : Persévérance

Émotions : peur, indifférence, ennui, contentement

Version longue

0. PRÉPARATION : Imaginez que vous ayez la capacité de voir loin dans le futur.

1. FUTUR MOI : Visualisez une version plus âgée de vous. Cette incarnation de vous-même sait combien chaque instant est crucial, parce qu'il ne lui en reste plus beaucoup à vivre.

2. NE GÂCHE PAS LE PRÉSENT : Vous le voyez vous regarder avec intensité et vous prier de ne pas gâcher l'instant présent. Vous éprouvez la peur profondément enfouie d'avoir gâché votre vie.

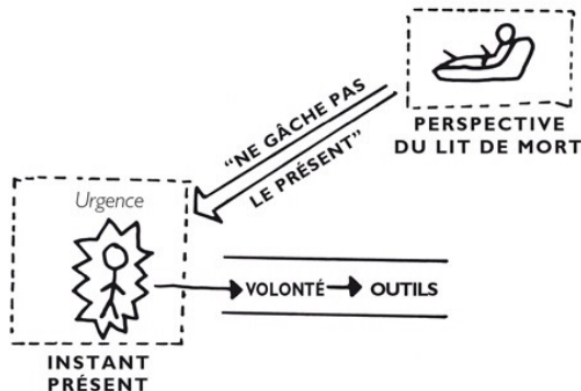
3. RESSENTEZ LE BESOIN D'AGIR : Cela fait naître en vous une urgence, un empressement d'agir.

Version courte

- Je visualise mon futur moi
- “Ne gâche pas le présent”
- Je ressens l’urgence d’agir

Explication

A QUOI SERT L’OUTIL



Vous devriez à présent savoir employer chacun des outils de base décrits aux chapitres deux à cinq. Pourtant, quelle qu’ait été leur efficacité, vous allez très probablement cesser de les utiliser. Cela va non seulement interrompre votre progression, mais aussi réduire à néant les bienfaits récoltés jusqu’ici. C’est le plus gros obstacle qu’ont à affronter tous les lecteurs.

CE QUE VOUS COMBATTEZ VRAIMENT

L’illusion de pouvoir trouver un "recours magique" qui vous exonère d’employer les outils. Cette illusion est en permanence renforcée par la culture de consommation dans laquelle vous baignez. Elle produit invariablement le même résultat : vous laissez tomber. En situation de réussite, vous vous dites que vous n’avez plus besoin des outils ; en situation d’échec, vous êtes trop démoralisé pour vous en servir.

LA FORCE SUPÉRIEURE QUE VOUS UTILISEZ

On ne peut pas surmonter la tendance à l’abandon par la seule pensée. Il faut pour cela une force supérieure, que nous appelons la Volonté. Il s’agit de la seule force supérieure que l’on crée soi-même ; l’univers ne peut pas vous proposer mieux que ce défi qui vous forcera à la générer.

#6 Le soleil noir

Objectif : Se libérer de ses pulsions

Force : Maîtrise

Émotions : confusion, avidité, impatience, menace

Version longue

0. PRÉPARATION

Prenez 1 minute pour réfléchir à quelque chose de néfaste pour vous dont vous ne pouvez pas vous passer. Cela peut être une pulsion, un plaisir coupable, une mauvaise habitude, une addiction (15s). Par exemple : traîner au lit, le chocolat, le smartphone.

Je vais vous proposer de reprendre contact avec le comportement néfaste que vous avez posé précédemment (10s) Maintenant je vous propose d'imaginer ce que cela serait de manquer de cet élément (5s)

1. PRIVATION : Essayer de ressentir cette sensation de manque le plus intensément possible (15s)
2. LE VIDE : Cette sensation disparaît progressivement et laisse place au vide intérieur (10s) Faites-y face, vous êtes calme et immobile (10s).
3. PLÉNITUDE : Imaginez un Soleil Noir tel qu'une éclipse solaire apparaisse en votre vide intérieur. (10s) Progressivement il s'agrandit et s'éclaircit jusqu'à devenir blanc (10s)
4. DONNER : Le Soleil vous réchauffe et vous enveloppe entièrement (10s) Ressentez les bienfaits de ses rayons de lumière infinies (20s).

(Voix plus soutenue) Vous allez à présent pouvoir progressivement re-mobiliser votre corps pour revenir en présence dans la pièce.

Version courte

- Je ressens intensément le manque
- J'observe le vide intérieur
- Un soleil noir s'éclaircit à l'intérieur de moi
- Le soleil devient une lumière blanche infinie

Explication

COMMENT LA PARTIE X VOUS ATTAQUE : Elle vous inonde d'envies à satisfaire. Ces envies sont si fortes qu'elles l'emportent sur votre capacité à évaluer les conséquences de vos actions.

COMMENT CELA VOUS AFFAIBLIT : Céder à une pulsion ici ou là ne vous détruira pas. Mais si vous continuez à céder, petit à petit, la partie X change tout le but de votre vie. Vous vous consacrez à la poursuite du plaisir à court terme plutôt qu'au potentiel à long terme. Finalement, il ne vous reste ni l'un ni l'autre ; chaque envie devient une habitude répétitive, dépourvue de l'excitation originelle qu'elle contenait autrefois.

COMMENT LA PARTIE X VOUS INCITE À CÉDER : Elle vous convainc, à un niveau inconscient, que la privation est intolérable, l'équivalent de la mort.

LA SOLUTION : Le Soleil Noir, utilisé à plusieurs reprises, permet de tolérer la privation. Vous découvrez qu'être privé de ce que vous voulez ne vous tue pas. En fait, passer par la privation vous permet de réaliser votre potentiel. Quoi que vous souhaitiez accomplir – écrire un livre, créer une entreprise, être un parent efficace – cela devient possible parce que vos pulsions ne vous détournent plus de votre chemin.

#7 Le tourbillon

Objectif : Combattre l'épuisement et puiser dans des réserves d'énergie illimitées

Force : Récupération

Émotions : incapacité, impuissance, vide, vulnérabilité

Version longue

0. PRÉPARATION : Imaginez vous dans un état d'épuisement et de fatigue.

1. DOUZE SOLEILS : Voyez douze soleils en cercle au-dessus de votre tête. Invoquez les soleils en criant silencieusement "À l'aide" avec intensité. Cela les fait tourner en un cercle lumineux, créant un tourbillon sous vos pieds.

2. ELEVATION : Détendez-vous complètement, laissez-vous porter vers le haut par le tourbillon sans le moindre effort. Sentez son énergie alors qu'il vous élève à travers le cercle des soleils.

3. CROÎTRE : Une fois que vous dépassez le cercle, sentez-vous devenir un géant doté d'une énergie infinie, se déplaçant lentement sans effort.

Version courte

- J'appelle les douze soleils
- Je ressens un tourbillon m'élever
- Je deviens un géant doté d'une énergie infinie

Explication

COMMENT LA PARTIE X VOUS ATTAQUE : Elle vous submerge et vous épuise, donnant l'impression que la seule façon de préserver votre énergie est d'arrêter d'essayer de répondre aux exigences de la vie.

COMMENT CELA VOUS AFFAIBLIT : L'énergie vitale vient de la satisfaction, et non du désengagement, des exigences de la vie. Plus la partie X vous amène à vous retirer, moins vous avez d'énergie et plus vous vous convainquez de la nécessité de vous retirer davantage. Plutôt que de s'étendre, votre vie se contracte.

COMMENT LA PARTIE X VOUS INCITE À CÉDER : Elle vous convainc que votre énergie est limitée, de sorte que lorsque vous vous sentez épuisé, vous n'essayez pas de chercher d'autres sources d'énergie. L'épuisement devient un point final, comme une mort.

LA SOLUTION : Le Vortex vous permet de puiser dans une source d'énergie infinie, vous donnant le pouvoir de continuer à répondre aux exigences de la vie, même lorsque vous vous sentez épuisé.

#8 La mère

Objectif : Remplacer la négativité par l'amour et l'optimisme

Force : Transformation

Émotions : abandon, dépression, désespoir, anxiété

Version longue

1. TRANSFORMEZ VOS PENSÉES NÉGATIVES EN UNE SUBSTANCE TOXIQUE : Ressentez le sentiment de démoralisation aussi intensément que possible. Concentrez-vous sur sa lourdeur, comme s'il s'agissait d'une substance oppressante qui vous pèse. Visualisez cette substance si vivement que les pensées et les sentiments négatifs sortent de votre tête.
2. LA MÈRE APPARAÎT : Voyez la Mère planer au-dessus de vous. Faites confiance à son pouvoir pour éliminer la substance sombre et lourde qui s'accroche à vous. Lâchez-la. La Mère attire la substance de votre corps. Regardez-la monter jusqu'à l'atteindre. La Mère l'absorbe en elle et la substance disparaît.
3. RESSENTEZ SON AMOUR : Sentez maintenant ses yeux posés sur vous. Ils rayonnent d'une confiance absolue en vous ; elle croit en vous sans réserve, comme personne d'autre ne l'a jamais fait. Avec sa foi inébranlable qui vous remplit, tout semble possible.

Version courte

- J'isole mes pensées négatives
- La mère les absorbe

→ La mère me redonne de l'amour

Explication

COMMENT LA PARTIE X VOUS ATTAQUE : Elle vous inonde de sentiments de désespoir si forts que vous renoncez à poursuivre vos rêves. Certain que vous n'obtiendrez jamais ce que vous voulez, vous arrêtez d'essayer.

COMMENT CELA VOUS AFFAIBLIT : Lorsque vous cédez au désespoir, vous détruisez votre capacité à créer le genre d'avenir que vous souhaitez. Votre réponse à tout devient "Pourquoi s'embêter ?"

COMMENT LA PARTIE X VOUS PERMET D'ACCOMPAGNER : À un niveau inconscient, la partie X vous convainc qu'il existe quelque chose de magique - une bonne relation, la richesse, un travail particulier - qui, une fois atteint, vous exemptera de votre responsabilité de maintenir une relation ouverte et une vision optimiste de l'avenir. Une fois ce "faux espoir" anéanti, X vous inonde de désespoir et vous convainc qu'il n'y a pas d'antidote. Vous êtes "vivant", mais seulement au sens biologique.

LA SOLUTION : L'outil Mère crée l'espoir du désespoir. Cela vous donne la résilience nécessaire pour rebondir après toute défaite, aussi grande soit-elle. Votre relation avec la Mère devient une source inébranlable de soutien et de confiance en votre avenir.

#9 La tour

Objectif : Remplacer la souffrance et la douleur en force, courage et résilience

Force : Renouveau

Émotions : rejet, humiliation, blessure, frustration

Version longue

0. PASSÉ : Rappelez-vous d'un souvenir, de quelqu'un ou de quelque chose qui vous a profondément blessé.

1. BLESSURES : Remémorez-vous du sentiment d'avoir été blessé. Rendez-le bien pire et sentez-le vous attaquer en plein cœur. Ils deviennent si intenses que votre cœur se brise et que vous mourez. Vous restez allongé immobile sur le sol.

2. ILLUMINATION : Vous entendez une voix qui dit avec une grande autorité : "Seuls ceux qui meurent, renaissent". Votre cœur se remplit de lumière, s'étend dans le reste de votre corps. La lumière illumine votre environnement. Vous voyez que vous êtes couché au bas d'une tour creuse, ouverte au sommet.

3. TRANSCENDANCE : Porté par la lumière, vous flottez sans effort vers le sommet de la tour, poursuivant votre ascension dans un ciel bleu parfait. Votre corps, purifié de toute douleur, se sent complètement nouveau.

Version courte

- Je suis profondément blessé
- Mon cœur se remplit de lumière
- Je m'élève sans effort jusqu'au ciel

Explication

COMMENT LA PARTIE X VOUS ATTAQUE : Lorsque quelqu'un vous blesse ou vous fait du tort, X vous inonde de sentiments blessés qui sont si forts que vous ne pouvez pas rester ouvert ou vulnérable ; vous ne pouvez plus tout donner à la vie. Elle maintient les sentiments blessés en vie grâce à la "ré-blessure".

COMMENT CELA VOUS AFFAIBLIT : Si vous ne savez pas comment vous remettre de blessures, vous ne pouvez pas prendre les risques émotionnels et créatifs qui sont essentiels pour vivre une vie bien remplie. Au lieu d'être pleinement vivant, vous obtenez le prix fou de la partie X : la certitude moralisatrice que tout ce qui s'est passé n'aurait pas dû se produire. Vous perdez des relations et des opportunités, et vivez une vie timide.

COMMENT LA PARTIE X VOUS INCITE À CÉDER : Elle vous convainc, à un niveau inconscient, que vous êtes "spécial". Vous êtes au-dessus des indignités qui font partie du quotidien. Essentiellement, cela positionne chaque blessure comme une sorte de "mort", un point final dont vous ne pouvez pas vous remettre. Lorsque vous vous blessez (ce qui est inévitable), cela vous convainc que vous êtes spécial d'une autre manière en vous disant que tout l'univers est contre vous. Vous devenez une victime.

LA SOLUTION : La Tour vous oblige à mourir émotionnellement et à accepter tous les sentiments blessés dans votre cœur. Votre cœur a le pouvoir de renaître et de participer à la vie sans avoir à être spécial ou "juste".

#10 Rage cosmique

Objectif : Remplacer la négativité par la rage

Force : Colère

Émotions : rabaissé, jugé, envié, attaqué

Vous êtes-vous déjà senti jugé ou rabaissé par les autres ou par la négativité dans votre propre tête ? Reprenez le pouvoir de définir qui vous êtes avec Cosmic Rage. Les autres ne sont pas l'ennemi. L'ennemi est la négativité, qui vient parfois à vous à travers cette personne ou parfois une autre personne ou une pensée. Votre réponse peut toujours être la même, peu importe d'où vient la force négative si vous apprenez à utiliser la rage d'une nouvelle manière.

Version longue

0. PRÉPARATION. Pensez à une personne ou un groupe de personnes que vous voyez qui vous donne le sentiment d'être jugé ou rabaissé.

1. VOIR LE NUAGE NOIR : Voyez la personne ou la pensée ou le sentiment négatif qui vous juge entourée d'un nuage sombre. Concentrez-vous sur le nuage noir, c'est votre véritable ennemi.

2. CRIER : Choisissez une phrase courte et emphatique et criez-la silencieusement vers le nuage : « Va-t'en ! » « Dégage ! » « Hors de ma vue ! » Plus vous pouvez rassembler d'émotions, mieux c'est. Lorsque vous criez vers le nuage, la personne s'estompe.

3. DISPERSER LE NUAGE : Voyez la force de votre rage repousser le nuage sombre loin de vous. Il devient si lointain qu'il ne vous menace plus. Ressentez l'espace que vous vous êtes créé. C'est là que vous pouvez être pleinement vous-même.

Version courte

1. Visualiser un nuage noir autour de l'autre
2. Crier silencieusement "Dégage !"
3. Ressentez l'espace créé autour de vous

#11 Renonciation

Objectif : Se protéger lorsque l'autre vous attaque

Force : Lâcher-prise

Émotions : manipulé, rabaissé, jugé, attaqué

Jusqu'à présent, nous nous sommes concentrés sur ce qu'il faut faire lorsque la partie X vous prend en charge. Mais que faites-vous quand quelqu'un autour de vous - un membre de votre famille, un ami ou même un spectateur au hasard - succombe à la partie X et commence soudainement à vous attaquer ? Le contenu de ce qu'ils disent est souvent exagéré et déformé, mais ce qui est encore plus bouleversant, c'est la façon dont ils vous attaquent - détraqué, follement exagéré, déconnecté de la réalité. Il est clair que l'autre personne a perdu la perspective. Mais quelque chose de bien plus significatif se produit. L'autre personne est (au moins temporairement) possédée par la partie X. Lorsque cela se produit, vous devez utiliser l'outil "Renonciation". Vous ne pouvez pas exorciser les démons de l'autre personne, mais vous pouvez les empêcher de déclencher les vôtres. Et cela contribue grandement à assurer une désescalade rapide.

Version longue

0. PRÉPARATION. Pensez à une personne proche de vous (ami, famille, collègue, connaissance ou étranger) dont l'opinion qu'ils ont de vous, vous affecte négativement.

1. RENONCIATION. Voyez un « X » rouge flotter au-dessus de la tête de l'autre personne. Dites-vous silencieusement ce qui suit : "Un tel est temporairement possédé par les forces primitives de l'univers." "Je n'ai pas provoqué cela et je suis impuissant à le faire disparaître." Dîtes vous intérieurement : "Tant qu'un tel est possédé, je renonce à tout espoir de :

- Être aimé
- Être vu avec précision pour qui je suis
- Être compris
- Entendre la vérité. (En fait, j'entendrai des mensonges flagrants.)"

2. EFFACEMENT. Voyez la personne se couvrir de poussière. Le monde autour s'efface progressivement. Il ne reste que vous.

3. LUMIÈRE. Vous vous regardez alors à l'intérieur et voyez une petite lumière briller au niveau de votre poitrine. La lumière grandit jusqu'à vous couvrir complètement, puis encore au-delà de vous pour illuminer le monde.

Version courte

1. Je renonce à tout espoir que ce que je dis ou fais, plaira ou fera plaisir à l'autre
2. Le monde autour se couvre de poussière
3. Une lumière brille à l'intérieur de moi