



Technique rapide de cohérence sensorielle

Souvenez-vous d'un événement que vous avez vraiment vécu avec un puissant sentiment positif. Un sentiment élevé tel que l'amour, l'empathie/compassion, la gratitude ou la joie. Une situation ou une relation avec quelqu'un qui vous a fait sentir merveilleusement bien.

Vous pouvez vous souvenir d'un moment passé dans un endroit magnifique dans la nature où ça l'a fait Wow!, ou une personne que vous aimez. Exemple: vous prenez votre bébé naissant dans vos bras, vous partagez un moment d'exception avec un(e) ami(e), vous embrassez votre conjoint(e) ou de soins pour un animal de compagnie ou une activité favorite qui vous procure de la joie. Mettez-la en réserve pour la 3^e étape.

Étape 1 - Concentration sur le cœur: concentrez doucement votre attention dans le centre de votre poitrine - dans la région de votre cœur. (La plupart des gens pensent que le cœur est sur le côté gauche de la poitrine, mais c'est vraiment plus près du centre, derrière le sternum.) Si vous voulez, vous pouvez mettre votre main sur votre cœur pour vous aider.

Si votre esprit vagabonde, déplacer simplement et doucement votre attention sur la zone de votre cœur. Sentez votre cœur battre. Si ce n'est pas facile, aidez-vous en mettant deux doigts de votre autre main sur le cou près de la trachée sur l'artère carotide.



Étape 2 – Respiration centrée sur le cœur: Comme vous vous concentrez sur la zone de votre cœur, imaginez que votre souffle circule dans et à travers la région. Cela permet à votre esprit et l'énergie de rester concentré dans la région du cœur et de synchroniser la respiration et vos rythmes cardiaques.

Visualiser que vous respirez directement par le cœur. Vous avez votre bouche et votre nez qui respire au niveau du cœur. Naturellement, sans forcer, la respiration va se synchroniser à environ 5 secondes d'expiration et 5 secondes d'inspiration pour un total de 6 respirations par minute.

Étape 3 – Cœur imprégné d'un sentiment élevé : Souvenez-vous d'un événement qui vous a imprégné positivement. Fixez ce sentiment dans la région de votre cœur et tentez de les revivre pendant que vous respirez régulièrement, fluidement et profondément.

Faites ceci jusqu'à ce que votre respiration soit régulière et fluide, pas forcée. Continuez jusqu'à ce que vos émotions soient devenues plus calmes et la charge émotionnelle liée aux pensées soit devenue plus neutre et l'esprit plus équilibré.

Cela vous aidera à:

- Arrêter l'impact du stress sur votre corps.
- Laisser aller les pensées ou des images intrusives.
- Éliminer la perte d'énergie.
- Dédramatiser un événement ou désamorcer une forte émotion liée à une situation.

Durée : 5-15 minutes, 3 fois par jour.