



Process- and Embodiment focussed Psychology

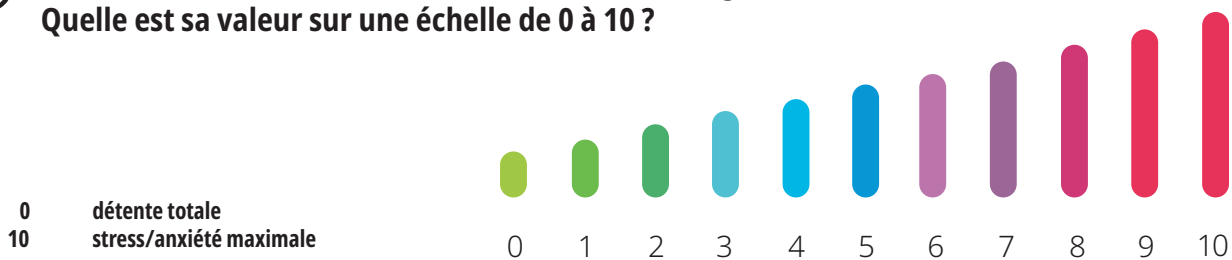
Devenir plus calme et agir prudemment.
Acquérir une vue d'ensemble et une sécurité intérieure.
Réduire l'anxiété et le stress.

INSIDE

LIFE

PEP® GUIDE D'UTILISATION

- 1 Concentrez-vous sur le sentiment stressant et désagréable
Quelle est sa valeur sur une échelle de 0 à 10 ?



- 2 Dire des phrases d'auto-renforcement

FORMULEZ LA PREMIÈRE PARTIE de la phrase d'auto-renforcement : Déterminez et nommez votre problème actuel de stress/d'anxiété ! (Nommez le problème, le symptôme ou la limitation) par exemple :

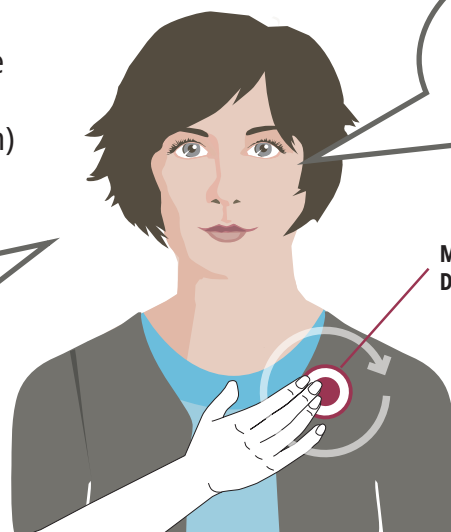
"Même si j'ai vraiment peur en ce moment, ..." (ou le texte d'une CARTE 1 - face intérieure)

FORMEZ LA SECONDE PARTIE de la phrase d'auto-renforcement:

"Je reste en sécurité, je conserve la vue d'ensemble."

"...je vais mon propre chemin/je décide de ce qui est bon pour moi/je prends l'espace dont j'ai besoin."

"...je me respecte et m'apprécie pour ce que je suis."



"Même si je suis vraiment effrayé en ce moment, je reste en sécurité/je conserve la vue d'ensemble".

MASSEZ CE POINT À L'AIDE DE MASSAGE CIRCULAIRE

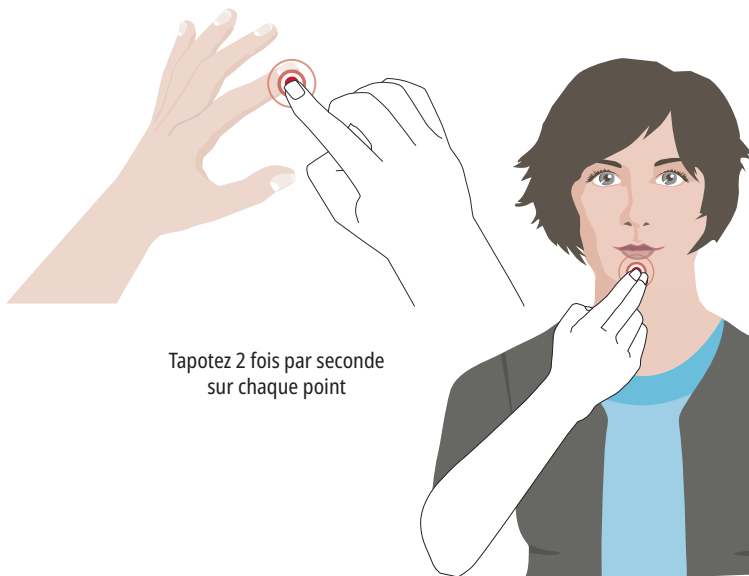
Vous pouvez également faire intervenir deux ou trois aspects dans la deuxième partie de la phrase d'auto-renforcement...

"Même si je n'en peux plus et que j'en ai complètement marre de ma famille..., je reste en sécurité, je fais mon propre chemin, je me respecte et m'apprécie pour ce que je suis."

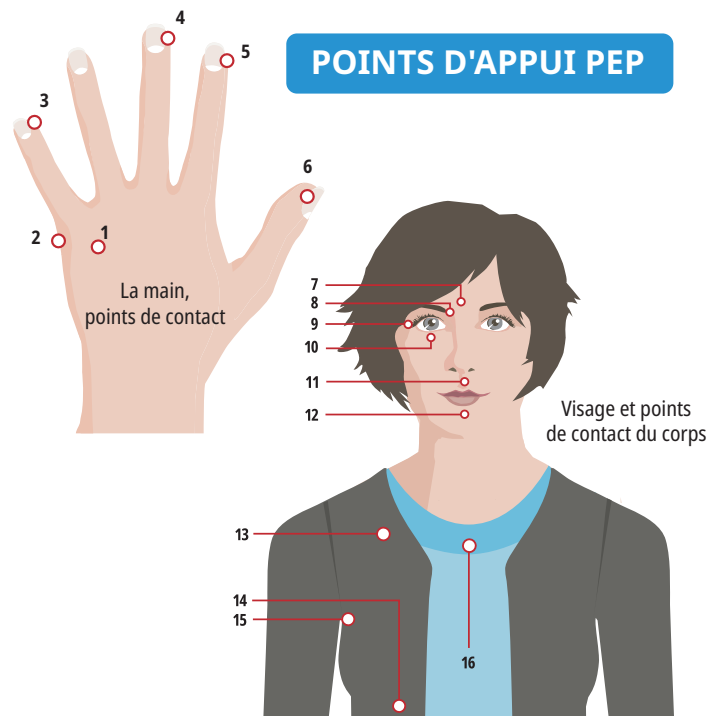
3 POINTS DE STIMULATION ET RELAXATION/RELACHEMENT INTERMÉDIAIRE

- Tapotez sur 16 points (en pensant à l'émotion désagréable)
- Faites une relaxation intermédiaire
- Tapotez sur 16 points (en pensant à la sensation désagréable)
- Répétez l'opération jusqu'à ce que vous ressentiez un soulagement significatif

C'EST COMME ÇA QU'ON TAPOTE



POINTS D'APPUI PEP



RELAXATION INTERMÉDIAIRE



4 PHRASES POSITIVES D'IMMUNISATION

Lorsque la gêne, la tension, l'ampleur de l'émotion a diminué, environ jusqu'à 3 sur la valeur d'échelle (ou si plus rien ne change), alors on peut choisir quelques phrases positives immunisantes dans la liste ci-dessous.

Ou sélectionnez une ou plusieurs phrases énergétiques, positives parmi les 1600 possibilités représentées sur les cartes « Inside-life »

*Téléchargez les cartes gratuites sur www.innen-leben.org

Phrases positives (exemples)

"Maintenant, je regarde l'avenir avec confiance!"

"Super, que je puisse m'aider moi-même!"

"Dès maintenant, je tapote quand j'ai du stress/de l'anxiété/des insécurités!"

"À long terme, le tapotement est plus fort que l'anxiété/les insécurités!"

"Je crois en moi et en mon potentiel!"

"Je crois en notre potentiel en tant que nation (ou en tant que communauté mondiale)!"

"Je vais résoudre le reste de ce problème!"

"Je suis/nous sommes sur un très bon chemin!"

"Cool, ce que je suis capable de faire moi-même contre les peurs/insécurités!"

"Les peurs/insécurités sont des compagnons timides!"

"Même en abordant ce thème, je reste grande!"

"C'est incroyable la rapidité avec laquelle je peux surmonter mes peurs/insécurités!"

"Les peurs/insécurités sont normales, la plupart des gens le savent ! Et surtout à l'heure actuelle!"

"On ne prend jamais assez au sérieux la légèreté, la confiance et l'humour!"

"La personne courageuse, affronte ses peurs et ses insécurités!"