

## L'INTEGRALE - HOT SEAT du 27/05/2024

(De 1h04 à 1h16 dans la vidéo du HOT SEAT - présente dans votre espace membre, si vous voulez aller regarder...)

### PROCESS « SWITCHEZ VOTRE ENERGIE ! »

1) Je régule mon système nerveux

- Technique du Shaking
- Technique du Soupir
- Technique du sac à mains

2) Je mets de la conscience sur mon ou mes émotions

3) Je me connecte à ce qu'il y a de bon et de beau dans ma vie / à ma contribution aux autres, au monde

4) Je me reconnecte à mon corps

- Je ferme les yeux et ralentis ma respiration (uniquement par le nez)
- Je reviens dans mon corps - je le scanne intégralement
- J'imagine qu'à chaque inspiration, je laisse entrer une énergie blanche libératrice de guérison par le haut de ma tête. Et à chaque expiration, j'envoie toute cette énergie partout dans mon corps
- Tout en continuant cet exercice, je scanne de nouveau mon corps et regarde là où l'énergie a dû mal à circuler, là où l'énergie bloque, là où c'est contracté, l'endroit ou les endroits où j'ai mal (ce sont précisément les endroits où les émotions se cristallisent à ce moment-là)
- Je continue l'exercice, cette fois en envoyant l'énergie uniquement dans les endroits où ça bloque à chaque expiration - A chaque expire, j'envoie toute cette énergie libératrice, ainsi que tout mon amour, dans ces endroits spécifiques

Et je le fais plusieurs fois JUSQU'A CE QUE ÇA SE LIBERE peu à peu et que l'énergie recommence à circuler...

5) Je me focalise sur ce que je veux vivre à partir de maintenant / sur la nouvelle histoire que je me raconte

J'écris au présent ce que je veux vivre et ressentir, et je me le répète plusieurs fois dans la journée / dans ma semaine...