

L'INTEGRALE - HOT SEAT du 30/09/2024

(De 20 min 28 à la fin de la vidéo du HOT SEAT - présente dans votre espace membre, si vous voulez aller regarder...)

PROCESS « SWITCHEZ LA RESISTANCE ! »

I / LA RESISTANCE VIENT DE L'EXTERIEUR

Echelle de résistance : évaluez la résistance que vous ressentez sur une échelle de 1 à 10

1) Résistance à 1-2-3

Sentiment d'une énergie légèrement dense dans le corps, peut-être un peu de confusion mentale, mais vous avez encore la possibilité de modifier vos pensées et votre façon de voir les choses. Vous sentez que vous pouvez shifter votre état et passer à l'action dans de bonnes conditions.

Actions pour shifter son état :

- Brain dump (videz votre tête par écrit ! Ce n'est pas « faire une to do list », c'est simplement VIDER : écrire ce qui occupe votre esprit, les questions auxquelles vous n'avez pas de réponse...)
- Ecouter de la musique et danser
- Méditer / Visualiser
- Journaliser vos pensées pour commencer à les modifier
- Faire 5 min de cohérence cardiaque (cf appli ou vidéo Youtube « exercice de cohérence cardiaque » de Catherine Darbord)
- Répéter des affirmations positives
- Faire un peu d'exercice physique
- Identifier les faits + neutraliser vos pensées

2) Résistance à 4-5-6

Energie plus dense dans le corps, lourde, fatigante. Vous allez avoir besoin de plus d'énergie pour shifter la résistance, vous vous sentez coincées dans votre énergie, mais vous n'êtes pas encore en état de crise ou d'effondrement.

ATTENTION à ne pas entrer dans le jugement des sensations que vous ressentez. Plus vous les jugerez, plus elles seront présentes, inconfortables et difficiles à neutraliser.

SEULE QUESTION A SE POSER :

De quoi mon corps a besoin en ce moment ?

Dans cet état, vous avez besoin de travailler avec le corps uniquement pour shifter la résistance. Les pratiques cognitives comme la méditation, la visualisation ou le journaling ne fonctionneront plus.

Actions pour shifter son état :

- Breathwork
- Neuropuncture (ou EFT / Tapping)
- Faire une sieste de 20-30 min
- Pleurer / crier
- Frapper dans un punching bag
- Frapper une nouille de piscine sur le sol
- Aller courir ou faire d'autres exercices physiques

Dans cet état, vous ne devez prendre aucune décision, ni mettre en place des actions, avant d'avoir shifter votre résistance ! Vous risquez de prendre des décisions motivées par votre mental et non par votre coeur...

Laissez-vous le temps de redescendre à une résistance de 1-2-3 !

3) Résistance à 7-8-9-10

Etat de menace / système nerveux activé. Vous vous sentez en panique, en état de combat / fuite et votre reptilien prend le dessus ! Vous avez envie de tout jeter, de vous battre, de pleurer... Bref RIEN NE VA d'un coup ! ;-)

REGULEZ - REGULEZ - REGULEZ !!!

AUCUNE DECISION, NI AUCUNE ACTION NE DOIT ETRE PRISE dans cet état.

Peu importe ce qui a provoqué cet état, vous devez faire descendre le niveau d'activation et faire comprendre à votre système nerveux que vous êtes en sécurité.

Actions pour shifter son état :

- Shaking
- Soupirs
- Exercice du sac à mains
- Exercices physiques

BOUGEZ L'ENERGIE DE VOTRE CORPS !

Laissez-vous le temps de redescendre à une résistance de 1-2-3 !

II / LA RESISTANCE VIENT DE L'INTERIEUR

Cette résistance est l'ensemble des schémas et habitudes psycho-comportementales qui nous empêchent de répondre à l'appel de notre coeur (ou "moi profond » ou « intuition »...)

La manifestation de cette résistance ? les excuses, les peurs, la paresse, la dépression, l'anxiété, la procrastination, les addictions ou la tendance à l'auto-médication...

Cette résistance (qui nous empêche d'avancer vers notre grande Vision), on pourrait aussi l'appeler « EGO » ou « AUTO-SABOTAGE ».

1) Causes communes de l'auto-sabotage

- Le désir de réduire une menace dépasse la volonté d'atteindre un objectif
- Les modèles et schémas d'enfance
- Rejet ou négligence d'un parent
- Traumatismes...

2) Le sabotage en action

- Procrastination
- Trop réfléchir avant de passer à l'action
- Trouver de « bonnes excuses » = rationaliser
- Chercher le conflit là où il n'y en a aucun ;-)
- Addictions (alcool, nourriture, porno, dépenses excessives, drogues diverses, Netflix, réseaux sociaux, téléphone...)
- Faire des formations sans cesse sans passer à l'action
- Trop dormir
- Ne jamais dire NON / dire OUI trop facilement
- Perfectionnisme
- Refuser de demander de l'aide
- Ne pas mettre de limites
- Se fixer des objectifs trop hauts ou trop bas
- Repousser continuellement les choses qu'on veut faire
- S'isoler des gens qui nous entourent
- Recherche constante d'approbation

3) LA SOLUTION

= Trouver le gain secondaire !

Le gain primaire est celui dont nous sommes conscients. Le gain secondaire est celui dont nous sommes généralement inconscients.

Découvrir le gain secondaire :

Qu'est-ce que je retire de choisir de croire que...

Qu'est-ce que je retire d'être...

Qu'est-ce que je retire de faire / de ne pas faire...

Peut-être que j'en retire de la sécurité, du confort, la sympathie des autres, de l'attention, l'absence de responsabilités supplémentaires... Peut-être que ça m'évite du stress, des émotions inconfortables...

Prendre conscience de ses mécanismes d'auto-sabotage permet DEJA de l'arrêter. **La conscience est la clé de TOUT ! C'est en prenant conscience de nos comportements, nos schémas et de nos habitudes que nous pouvons ensuite décider si nous agissons au service de ce que nous voulons vraiment créer dans notre vie OU si nous agissons au service d'un mécanisme de protection, de sécurité ou de confort.**

Questions à se poser :

- Y a t-il des avantages à rester coincée ? (Ex : à rester grosse / à rester dans ce boulot que je n'aime pas / à ne pas quitter mon conjoint actuel / à ne pas mettre en place des actions pour aller dans le sens de ma grande Vision / à ne pas faire les exercices de coaching que ma super Coach Dévi me donne ;-)
- Qui suis-je si je n'ai pas cette identité ?
- Qu'est-ce que je dois abandonner pour changer ?
- Suis-je prête à l'abandonner ?

Il est possible que vous ne soyez pas prêtes ou ouvertes à abandonner, à changer ou à vivre l'inconfort de ce changement. Il est possible qu'une partie de vous veuille rester accrochée à votre

identité actuelle... L'important est de le savoir et de le voir. Vous verrez ensuite si le gain que vous en retirez est réellement un gain qui vous soutient dans la réalisation de votre grande Vision ou non...