

Comment grimper sur l'échelle des émotions

(tiré du site www.loi-d-attraction.com)

COMMENT GRIMPER SUR L'ECHELLE DES EMOTIONS

Votre VIE se développe en fonction de ce que vous RESSENTEZ!
Changez votre ressenti et votre monde change.

Exécutez l'exercice ci-dessous en vous servant du support proposé plus bas.

1. Sujet : Choisissez un sujet qui vous préoccupe. Sélectionnez d'abord un sujet facile, que vous noterez à l'emplacement prévu à la page 2.
2. Décrivez ce que vous ressentez concernant ce sujet. Notez plusieurs pensées.
3. Notez ensuite l'émotion correspondant à chaque énoncé.
4. Point d'émotion ACTUEL : quelle est votre émotion dominante à ce sujet ? Choisissez une émotion sur l'Echelle des émotions, qui décrit ce que vous RESSENTEZ. C'est votre point d'émotion. A partir de votre point d'émotion, toutes vos pensées vous procurent soit un soulagement soit de la résistance vis-à-vis de ce que vous voulez.
5. Notez plusieurs pensées qui vous offrent un meilleur ressenti, en montant sur l'Echelle des émotions. Par exemple, en montant de l'Impuissance à la Colère, vous pouvez passer de « Je suis coincé(e) et je ne vois pas comment m'en sortir » à « Je suis en colère et je ne le supporte plus! ».

Echelle des émotions

Impuissance, Désespoir, Dépression, Peur, Chagrin, Culpabilité
Tristesse, Déception, Désillusion, Manque de mérite, Découragement
Colère (pont)
Frustration, Aggravation, Irritation, Accablement, Contentement,
Espoir, Attente positive/Foi, Connaissance, Joie

6. Les pensées ont le pouvoir magnétique d'attirer des pensées similaires. Pour tout sujet, vous avez uniquement accès aux pensées qui sont proches de votre point d'émotion. Lorsque vous tentez de modifier votre point d'émotion, assurez-vous d'effectuer de petits changements chaque fois. Passez par exemple du Découragement à la Colère ou de la Colère à la

Frustration. Les petits changements permettent d'obtenir plus facilement un soulagement.

7. Indiquez maintenant l'émotion de chaque pensée améliorée.

8. Dans cet exercice, nous pensons une pensée et nous SENTONS si elle nous fait RESENTIR du soulagement ou de la résistance. Si la pensée vous fait ressentir la même chose ou une émotion qui vous semble pire, vous allez dans la mauvaise direction.

9. NOUVEAU point d'émotion : si vous vous sentez soulagé(e), c'est que vous avez atteint un nouveau point d'émotion pour le sujet visé. Choisissez une émotion sur l'Echelle des émotions, qui décrit comment vous vous sentez MAINTENANT. Si vous vous sentez beaucoup mieux, vous n'aurez pas besoin d'avoir à nouveau recours à la colère pour établir un pont vers des émotions plus agréables.

10. Félicitez-vous car vous avez démontré votre capacité à contrôler ce que vous ressentez. Qu'y a-t-il de plus important que ce que vous ressentez ? Avec la pratique, vous pourrez accéder à n'importe quelle émotion sur l'Echelle des émotions.

11. Vous n'essayez PAS de résoudre le problème. Par contre, le fait de vous sentir mieux et de ne pas penser au problème de manière régulière provoquera une modification du problème et le fera disparaître finalement.

12. PRATIQUEZ, PRATIQUEZ et PRATIQUEZ encore le remplacement des anciennes pensées par de nouvelles pensées améliorées et votre vie s'améliorera de jour en jour.

SUPPORT D'EXERCICE POUR MODIFIER VOTRE POINT D'EMOTION
(tiré du site www.loi-d-attraction.com)

La colère permet d'établir un pont provisoire entre l'une des émotions suivantes (Impuissance, Désespoir, Dépression, Chagrin, Peur, Insécurité, Culpabilité, Manque de mérite, Déception, Jalousie, Haine, Rage, Vengeance) et le fait de Se Sentir Mieux. Le Blâme offre un meilleur ressenti que la Culpabilité.

Echelle des émotions
Impuissance, Désespoir, Dépression, Peur, Chagrin, Culpabilité
Tristesse, Déception, Désillusion, Manque de mérite, Découragement
Colère
Frustration, Aggravation, Irritation, Accablement, Contentement,
Espoir, Attente positive/Foi, Connaissance, Joie

Sujet : _____

Décrivez ce que vous ressentez concernant ce sujet. Quelles émotions ressentez-vous ?

1. _____
Émotion _____

2. _____
Émotion _____

3. _____

Émotion _____

4. _____
Émotion _____

5. _____
Émotion _____

Point d'émotion fixe ACTUEL : _____

Notez plusieurs pensées qui vous procurent un meilleur ressenti. Veillez à Penser tout en Ressentant.

6. _____
Émotion _____

7. _____
Émotion _____

8. _____
Émotion _____

9. _____
Émotion _____

10. _____
Émotion _____

NOUVEAU point d'émotion fixe : _____