La Guidance Emotionnelle

Soumis par Phenix
14-11-2007
Derni?re mise ? jour : 22-04-2008

Partie fondamentale de mon approche sur la MaÃƒÂ®trise par le DÃƒÂ©veloppement Emotionel, la Guidance Emotionnelle est votre outil de base pour fonctionner en tant quÃ¢??ÃƒÂªtre humain.

Vous ne le saviez pas ?

Eh bien du coup vous ne lÃ¢??utilisiez sans doute pas Ã ƒÂ fond jusquÃ¢??iciÃ¢?Â¦ et sans doute pas au mieux.

Pourtant si on jette un Ã…?il Ã ƒÂ ce que cet outil peut vous apporter, je gage que vous allez changer cela rapidement.

Je vais vous en prÃƒÂ©senter les grandes lignes, dans une optique que vous puissiez directement La mettre en application.

Votre esprit est composÃƒÂ© de deux parties :
- Votre Conscient, dont le rÃƒÂ´le est de prendre des dÃƒÂ©cisions et des initiatives
- Votre Inconscient, dont le rÃƒÂ´le est dÃ¢??appliquer les protocoles mentaux, physiologiques et comportementaux

Votre inconscient est comme un ordinateur. Vous pouvez le programmer et communiquer avec lui.

Retenez juste quÃ¢??il fonctionne par le biais des images (ou plus exactement des reprÃƒÂ©sentations) quÃ¢??on lui donne, et quÃ¢??il fonctionne de maniÃƒÂ¨re analogique.

Par exemple, si vous voyez une jolie fille (ou un beau mec), par analogie dans votre esprit, vous allez rÃƒÂ©agir en fonction. Parce que votre perception vous indique quelque chose dÃ¢??analogue Ã ƒÂ ce quÃ¢??est pour vous une personne agrÃƒÂ©able Ã ƒÂ regarder. Lorsque vous entendez la voix dÃ¢??un chanteur mÃƒÂªme dans une chanson que vous ne connaissiez pas de lui, vous allez le reconnaÃƒÂ®tre. Par analogie.

La communication avec votre Inconscient fonctionne dans les deux sens. Par exemple, de votre inconscient vers votre esprit, vos rÃƒÂªves sont extrÃƒÂªmement symboliques (lÃ¢??analogie poussÃƒÂ©e Ã ƒÂ lÃ¢??extrÃƒÂªme). Dans lÃ¢??autre vous pensez sciemment Ã ƒÂ quelquÃ¢??un que vous adorez, vous allez en ressentir les effets.

Vos Ã ƒÂ©motions sont des signaux (cf mon article ASF de 2005 sur la Gestion des Emotions, pas encore traduit en FranÃƒÂ§ais).

En rÃƒÂ©sumÃƒÂ©, lorsque votre Inconscient dÃƒÂ©tecte un antagonisme entre deux Ã ƒÂ©lÃƒÂ©ments dont un que vous sou vous dÃƒÂ©clenche un signal.

Le signal en lui-mÃƒÂªme est souvent confondu avec le problÃƒÂ¨me. Malheureusement cela conduit Ã ƒÂ le refouler. Et pour une fois Sigmund a raison, ce quÃ¢??on refoule nous revient dÃƒÂ©multipliÃƒÂ©.

Â

En plus de la technique que je vous prÃƒÂ©sente dans mon article, je vous recommande dÃ¢??utiliser les Ã ƒÂ©motions pour vous guider.

Pourquoi ? Parce que vous avez un systÃƒÂ¨me de pilotage innÃƒÂ©, infiniment puissant, et qui vous indique instantanÃƒÂ©me tout ce que vous pouvez avoir Ã ƒÂ faire !

Comme les entreprises utilisent les principes de Gouvernance pour se gouverner, la Guidance Emotionnelle consiste pour vous Ã ƒÂ adopter ce systÃƒÂ¨me de pilotage pour vous guider.

Â

Prenons un exemple.

Vous conaissez la peur ? Eh bien regardez d'un peu plus prÃƒÂ¨s. ArrÃƒÂªtez de vous focaliser sur la peur elle-mÃƒÂªme, et lisez le message.

JÃ¢??ai beaucoup dÃ¢??ÃƒÂ©tudiants qui ressortent transformÃƒÂ© dÃ¢??ateliers ou de coaching en ayant compris simpleme
le message de la peur et appris ÃƒÂ l'utiliser.

Ce message de notre inconscient est simple : Il va falloir te prÃƒÂ©parer et agir, parce quÃ¢??en lÃ¢??ÃƒÂ©tat actuel des
choses ÃƒÂ§a ne va pas se passer comme tu le dÃƒÂ©sires.

Â

Encore un exemple ?

Vous connaissez la douleur ? Le message cÃ¢??est que votre bien ÃƒÂªtre est menacÃƒÂ© et que vous devriez agir.

Ca a l'air simple, pas vrai ? Mais est-ce que vous au quotidien vous dÃƒÂ©cryptez sciemment et vous utilisez ce message ?

La douleur, la peur et toutes les autres ÃƒÂ©motions nÃƒÂ©gatives sont lÃƒÂ pour vous dire que vous avez besoin dÃ¢??agir.

La preuve ? Agissez et lÃ¢??ÃƒÂ©motion disparaÃƒÂ®t.

Â

Ce que je vous propose cÃ¢??est dÃ¢??utiliser au quotidien vos ÃƒÂ©motions pour vous piloter.

Et oui, cÃ¢??est simple.

Et diablement efficace.

Â

Lorsque vous ressentez une ÃƒÂ©motion, accusez-en rÃƒÂ©ception, et gÃƒÂ©rez-lÃƒÂ , par exemple comme dans mon article
va dÃƒÂ©samorcer toute spirale infernale de panique, de haine ou ÃƒÂ©quivalent.

Ensuite, au lieu de vous focaliser sur le problÃƒÂ¨me, cherchez ACTIVEMENT la solution.

CÃ¢??est Tony Robbins je crois qui relevait que dans ce cas dÃ¢??une ÃƒÂ©motion nÃƒÂ©gative, on a soit ÃƒÂ agir sur notre
faÃƒÂ§on de rÃƒÂ©agir parce quÃ¢??elle est inappropriÃƒÂ©e, soit sur notre dÃƒÂ©marche.

Si cÃ¢??est votre dÃƒÂ©marche qui ne rÃƒÂ©pond pas au final ÃƒÂ la rÃƒÂ©solution de votre dÃƒÂ©sir, ajustez donc votre dÃ
visualisÃƒÂ©e jusquÃ¢??ÃƒÂ ce que la solution que vous envisagez vous donne une ÃƒÂ©motion positive.

Ou si cÃ¢??est votre rÃƒÂ©action qui est inappropriÃƒÂ©e parce que vous attribuez une signification inadaptÃƒÂ©e aux ÃƒÂ©l
qui entrent en jeu, utilisez les techniques qui vont vous permettre de changer cela (PNL et affinitaires).

Prenons un exemple.

"Mon chÃƒÂ©ri ne mÃ¢??a pas envoyÃƒÂ© de SMS aujourdÃ¢??hui."

Signal nÃƒÂ©gatif. STOP !

Lequel ? LÃ¢??angoisse.

LÃ¢??antagonisme ? Je voudrais quÃ¢??il pense ÃƒÂ moi, mais il semble que ce ne soit pas le cas.

Vous savez la possibilitÃƒÂ© dÃ¢??intervenir :
- Sur la Signification : ce nÃ¢??est pas parce quÃ¢??il ne mÃ¢??a pas envoyÃƒÂ© de SMS aujourdÃ¢??hui quÃ¢??il ne pense
pas ÃƒÂ moi. Il peut ne plus avoir de forfait, simplement ne pas ressentir le besoin de me le prouver, etc.
- Sur la DÃƒÂ©marche : je peux lÃ¢??appeler pour vÃƒÂ©rifier, je peux lui en envoyer un moi pour ÃƒÂªtre sur que comme ÃƒÂ
pense ÃƒÂ moi.

Le message de lÃ¢??ÃƒÂ©motion est simple : agis pour tÃ¢??assurer quÃ¢??il pense ÃƒÂ toi.

CÃ¢??est quand mÃƒÂªme plus facile une fois expliquÃƒÂ© pas vrai ?

Finie lÃ¢??ÃƒÂ©motion nÃƒÂ©gative !

Rassurez-vous, ces analyses vont devenir intuitives avec le temps, quasiment instantanÃƒÂ©ment.

Habituez-vous juste ÃƒÂ intervenir systÃƒÂ©matiquement, et en toute intÃƒÂ©gritÃƒÂ© (ÃƒÂ savoir ÃƒÂ©vitez de rationaliser raison sur la signification. Dans notre exemple, le chÃƒÂ©ri nÃ¢??accorde pas la mÃƒÂªme valeur au SMS, et cÃ¢??est en fonction de cela que lui agit, pas la peine de lui expliquer que sÃ¢??il ne vous envoie pas de SMS cÃ¢??est parce quÃ¢??il ne pense pas ÃƒÂ vous).

PlutÃƒÂ´t que de passer des heures ÃƒÂ rÃƒÂ©flÃƒÂ©chir pour savoir quoi faire, examinez vos ÃƒÂ©motions, et apprenez ÃƒÂ comprendre. Vous en tirerez une efficacitÃƒÂ© ÃƒÂ nulle autre pareille. Il nÃ¢??y a pas de dÃƒÂ©marche plus rapide que lÃ¢??analyse instantanÃƒÂ©e globale dÃ¢??un cerveau humain.

La seule contrainte ÃƒÂ la limite est dÃ¢??augmenter votre champ de conscience pour ÃƒÂ©viter de rÃƒÂ©flÃƒÂ©chir sur de mauvaises bases (Ã‚Â« Garbage In, Garbage Out Ã‚Â»). Cependant si vous avez des certitudes et des bases de rÃƒÂ©flexion inadÃƒÂ©quates, cela va juste vous entraver au dÃƒÂ©but en vous obligeant ÃƒÂ corriger la Signification.

Ma citation favorite est Ã‚Â« Follow your Bliss Ã‚Â» de Joseph Campbell, trÃƒÂ¨s justement relevÃƒÂ©e par Esther HICKS. Suiv votre bonheur, votre extase.

CÃ¢??est un conseil sans prix pour votre vie. Utilisez vos ÃƒÂ©motions comme une boussole.

Parce que si je rÃƒÂ©sume, vous avez soit une ÃƒÂ©motion nÃƒÂ©gative (vous nÃ¢??allez pas vers ce que vous voulez) soit u ÃƒÂ©motion positive. Allez toujours vers ce qui vous donne lÃ¢??ÃƒÂ©motion la plus positive et la plus absolue, en utilisant par exemple des techniques comme celle de la Transmutation que nous enseignons dans certains ateliers, ou simplement ÃƒÂ un niveau basique, en vous arrÃƒÂªtant de vous focaliser sur ce que vous ne voulez pas lorsque lÃ¢??ÃƒÂ©motion nÃƒÂ©gativ survient, mais sur ce que vous voudriez et sur comment lÃ¢??atteindre.

Ã‚Â« Follow your Bliss Ã‚Â». Ce conseil vaut de lÃ¢??or. NÃ¢??hÃƒÂ©sitez pas ÃƒÂ nous faire des donations lorsque vous aur ÃƒÂ quel point cela va vous servir !