

La Guidance Emotionnelle

Soumis par Phenix

14-11-2007

Dernière mise à jour : 22-04-2008

Partie fondamentale de mon approche sur la Maîtrise par le Développement Emotionnel, la Guidance Emotionnelle est votre outil de base pour fonctionner en tant qu'être humain.

Vous ne le saviez pas ?

Eh bien du coup vous ne l'utilisiez sans doute pas à fond jusqu'ici et sans doute pas au mieux.

Pourtant si on jette un œil à ce que cet outil peut vous apporter, je gage que vous allez changer cela rapidement.

Je vais vous en présenter les grandes lignes, dans une optique que vous puissiez directement la mettre en application.

Votre esprit est composé de deux parties :

- Votre Conscient, dont le rôle est de prendre des décisions et des initiatives
- Votre Inconscient, dont le rôle est d'appliquer les protocoles mentaux, physiologiques et comportementaux

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

Retenez juste qu'il fonctionne par le biais des images (ou plus exactement des représentations) qu'on lui donne, et qu'il fonctionne de manière analogue.

Par exemple, si vous voyez une jolie fille (ou un beau mec), par analogie dans votre esprit, vous allez réagir en fonction. Parce que votre perception vous indique quelque chose d'analogue à ce qu'est pour vous une personne agréable à regarder. Lorsque vous entendez la voix d'un chanteur aimé dans une chanson que vous ne connaissiez pas de lui, vous allez le reconnaître. Par analogie.

La communication avec votre Inconscient fonctionne dans les deux sens. Par exemple, de votre inconscient vers votre esprit, vos rêves sont extrêmement symboliques (l'analogie poussée à l'extrême). Dans l'autre sens, vous pensez sciemment à quelque chose que vous adorez, vous allez en ressentir les effets.

Vos émotions sont des signaux (cf mon article ASF de 2005 sur la Gestion des Emotions, pas encore traduit en Français).

En résumé, lorsque votre Inconscient détecte un antagonisme entre deux éléments dont un que vous souhaitez, vous déclenche un signal.

Le signal en lui-même est souvent confondu avec le problème. Malheureusement cela conduit à le refouler. Et pour une fois Sigmund a raison, ce qu'on refoule nous revient multiplié.

À

En plus de la technique que je vous présente dans mon article, je vous recommande d'utiliser les émotions pour vous guider.

Pourquoi ? Parce que vous avez un système de pilotage inné, infiniment puissant, et qui vous indique instantanément tout ce que vous pouvez avoir à faire !

Comme les entreprises utilisent les principes de Gouvernance pour se gouverner, la Guidance Emotionnelle consiste pour vous à adopter ce système de pilotage pour vous guider.

À

Prenons un exemple.

Vous connaissez la peur ? Eh bien regardez d'un peu plus près. Arrêtez de vous focaliser sur la peur elle-même, et lisez le message.

J'ai beaucoup d'étudiants qui ressortent transformés d'ateliers ou de coaching en ayant compris simplement le message de la peur et appris à l'utiliser.

Ce message de notre inconscient est simple : Il va falloir te préparer et agir, parce qu'en l'état actuel des choses ça ne va pas se passer comme tu le désires.

À

Encore un exemple ?

Vous connaissez la douleur ? Le message c'est que votre bien-être est menacé et que vous devriez agir.

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

La douleur, la peur et toutes les autres émotions négatives sont là pour vous dire que vous avez besoin d'agir.

La preuve ? Agissez et l'émotion disparaît.

À

Ce que je vous propose c'est d'utiliser au quotidien vos émotions pour vous piloter.

Et oui, c'est simple.

Et diablement efficace.

À

Lorsque vous ressentez une émotion, accusez-en réception, et gérez-la, par exemple comme dans mon article va déclencher toute spirale infernale de panique, de haine ou d'équivalent.

Ensuite, au lieu de vous focaliser sur le problème, cherchez ACTIVEMENT la solution.

C'est Tony Robbins je crois qui relevait que dans ce cas d'une émotion négative, on a soit à agir sur notre façon d'agir parce qu'elle est inappropriée, soit sur notre démarche.

Si c'est votre démarche qui ne répond pas au final à la solution de votre désir, ajustez donc votre démarche jusqu'à ce que la solution que vous envisagez vous donne une émotion positive.

Ou si c'est votre réaction qui est inappropriée parce que vous attribuez une signification inadaptée aux émotions qui entrent en jeu, utilisez les techniques qui vont vous permettre de changer cela (PNL et affinitaires).

Prenons un exemple.

"Mon cher ne m'a pas envoyé de SMS aujourd'hui."

Signal négatif. STOP !

Lequel ? L'angoisse.

L'antagonisme ? Je voudrais qu'il pense à moi, mais il semble que ce ne soit pas le cas.

Vous savez la possibilité d'intervenir :

- Sur la Signification : ce n'est pas parce qu'il ne m'a pas envoyé de SMS aujourd'hui qu'il ne pense pas à moi. Il peut ne plus avoir de forfait, simplement ne pas ressentir le besoin de me le prouver, etc.
- Sur la Démarche : je peux l'appeler pour vérifier, je peux lui en envoyer un moi pour être sûr que comme je pense à moi.

Le message de l'émotion est simple : agis pour t'assurer qu'il pense à toi.

C'est quand même plus facile une fois expliqué pas vrai ?

Finie l'émotion négative !

Rassurez-vous, ces analyses vont devenir intuitives avec le temps, quasiment instantanément.

Habituez-vous juste à intervenir systématiquement, et en toute intégrité (à savoir évitez de rationaliser la raison sur la signification. Dans notre exemple, le caractère n'accorde pas la même valeur au SMS, et c'est en fonction de cela que lui agit, pas la peine de lui expliquer que s'il ne vous envoie pas de SMS c'est parce qu'il ne pense pas à vous).

Plutôt que de passer des heures à réfléchir pour savoir quoi faire, examinez vos émotions, et apprenez à comprendre. Vous en tirerez une efficacité nulle autre pareille. Il n'y a pas de démarche plus rapide que l'analyse instantanée globale d'un cerveau humain.

La seule contrainte à la limite est d'augmenter votre champ de conscience pour éviter de réfléchir sur de mauvaises bases (à savoir « Garbage In, Garbage Out »). Cependant si vous avez des certitudes et des bases de réflexion inadéquates, cela va juste vous entraver au début en vous obligeant à corriger la Signification.

Ma citation favorite est « Follow your Bliss » de Joseph Campbell, très justement relevée par Esther HICKS. Suivez votre bonheur, votre extase.

C'est un conseil sans prix pour votre vie. Utilisez vos émotions comme une boussole.

Parce que si je résume, vous avez soit une émotion négative (vous n'allez pas vers ce que vous voulez) soit une émotion positive. Allez toujours vers ce qui vous donne l'émotion 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 à un niveau basique, en vous arrêtant de vous focaliser sur ce que vous ne voulez pas lorsque l'émotion négative survient, mais sur ce que vous voudriez et sur comment l'atteindre.

« Follow your Bliss ». Ce conseil vaut de l'or. Ne hésitez pas à nous faire des donations lorsque vous aurez quel point cela va vous servir !