



Cet exercice est conçu pour accéder à une émotion ou une information positive et pour l'intégrer facilement.

Cet exercice se fait les yeux ouverts.

Tenez le front et l'arrière de la tête (frontal/occipital)

Regardez au centre, au milieu

Répétez la ou les émotions positives 7 fois. Vous utilisez « je suis » suivi de l'émotion.

Regardez en haut, au milieu, répétez 7 fois

Regardez en haut à gauche répétez 7 fois

Regardez à gauche au milieu, répétez 7 fois

Regardez en bas à gauche, répétez 7 fois

Regardez en bas au milieu, répétez 7 fois

Regardez en bas à droite, répétez 7 fois

Regardez à droite au milieu, répétez 7 fois

Regardez en en haut, à droite, répétez 7 fois

Il vous est parfois demandé d'utiliser le contexte ou une ou plusieurs autres informations.

