Transcription

Gabarit 6 – GO – Émotion

Nous en sommes donc maintenant à l'étape six. Et pour utiliser l'outil GO, pour passer l'émotion non propice à des émotions propices, spécifiquement dans une situation telle quelle ou dans nombreuses situations différentes. Donc, en utilisant l'outil à cette étape, vous auriez su comment mettre en évidence tout émotions non propices dans une situation particulière et comment envisager ou imaginer ce qui est propice à sa place. Ainsi, les techniques que une fois utilisées, consistent à passer de plus en plus de noms propices ou favorables, avec plusieurs techniques différentes.

Avant d'entrer dans les techniques, faisons un récapitulatif sur ce qui peut être des émotions non propices et propices. Vous avez probablement déjà une idée de ce que cela pourrait être, vous avez peut-être l'observez vous même et concluent même par vous-même.

Donc à la base, les émotions non propices pourraient être telle que la peur, la colère, la culpabilité, la tristesse ou ce qu'on appelle plus communément les émotions négatives ? Il existe bien d'autres variantes, d'autres type d'émotions négatives, donc généralement juste, qui ne sont pas propices au bonheur comme vous l'avez vraiment, conclut vous-même.

Les émotions propices pour être la joie, la sérénité, le calme, l'amour, l'optimisme. Donc, ce sont des exemples de tels. Il y en a aussi d'autres, comme la gentillesse ou la gratitude. Ce sont ce qu'on appelle plus communément des émotions positives.

Donc, la technique consiste essentiellement à décaler, mais aussi à cultiver de plus en plus ces émotions propices et donc renoncer aux émotions non propices ou négatives. Et nous parlons des techniques pour opter ou cultiver les émotions positives ?

D'abord dans l'utilisation de l'outil GO, donc, ce qui était important en fait, c'est de continuer à opter ou à choisir ou à cultiver des émotions positives, et donc de pouvoir passer d'une émotion négative à une émotion positive. Et non simplement d'être dans un état d'émotion négative et d'essayer d'être moins en colère, par exemple.

Alors quand on est en colère ou qu'on a peur, c'est le fait d'essayer de diminuer cette peur ou cette colère. Le problème est que c'est entre une émotion négative et une émotion moins négative, ce qui signifie qu'il est toujours à l'état négatif. Donc, la technique GO consiste

© 2019 N° ENREG. 1155920 JACQUES BRADWEJN TOUS DROITS RÉSERVÉS

davantage à cultiver les émotions positives. Et lorsque nous ressentons une émotion négative, donc la reconnaître. C'est l'effet d'être redirigé ensuite vers une émotion positive, que nous sommes entraînés à vivre, de manière plus rapide. Donc nous ne sommes pas coincés dans un état des émotions négatives, mais plutôt c'est le fait de la réprimer ou de la combattre. Nous l'acceptons tout de suite et pensons immédiatement à une émotion positive que nous sommes entraînés à cultiver.

Donc, en termes de culture, d'une émotion positive ou propice, il existe de nombreuses techniques. Simplement, ça pourrait être le fait d'utiliser l'acronyme R.I.V.A.

- R se rappelant des émotions propices ou positive
- I pour induire
- V pour visualiser
- A pour affirmer.

Donc ces techniques sont décrites dans le livret d'instructions.

Fondamentalement, il faut se rappeler si le fait de se souvenir dans le fond d'une émotion propice ou d'une émotion positive, par exemple se souvenir de la joie, des moments joyeux, de le revivre à nouveau.

Le fait d'induire un sens en utilisant par exemple une musique qui provoquerait une émotion plus calme, positive ou joyeuse. Exercice peut faire cela aussi, est une technique pour en faire l'expérience.

Visualiser, ça veut dire voir ou regarder des images qui produiront une émotion favorable ou positive. Parfois juste une lumière vive jaune, une lumière vive qui peut produire une émotion positive en soi.

Et affirmer, donc le fait d'utiliser des mots tels que la joie, le calme, je l’ai, je le vois ainsi de suite. Et à travers ces mots, il suffit de rappeler ou d'induire une émotion favorable ou positive.

Alors, comme nous produisons de mieux en mieux ces émotions propices, nous pouvons ensuite les utiliser pour basculer ou rédiger une émotion négative vers une émotion positive. Ainsi, passer d'une situation non propice à une situation propice dans n'importe quelle situation, en rejouant une situation par exemple, avec des émotions propices. Donc le fait de répéter une situation que nous pourrions vivre dans un avenir proche et faire la même chose en admettant ainsi les émotions propices.

© 2019 N^{O} ENREG. 1155920 JACQUES BRADWEJN TOUS DROITS RÉSERVÉS