



QU'EST CE QUI CRÉE LA NOTION DE PROBLÈME ?

Le seul élément qui transforme un événement en problème ou dit différemment qui crée la notion de problème est ... ton émotion ! Et oui, tout simplement j'ai envie de dire 😊

L'émotion que te procure ce qu'il se passe, ce qu'il s'est passé ou ce qu'il se passera.

Pas convaincue ?

Prenons un exemple, si tu perds ton travail...on peut s'accorder pour dire que c'est un problème, idem si ta voiture tombe en panne, n'est ce pas ?

Ok. Mais si tu t'en fiche, pour les raisons qui sont les tiennes, est ce que c'est un problème ?

Et non. C'est un événement, un changement auquel je vais pouvoir chercher une réponse adaptée pour pouvoir continuer à répondre à mes besoins.

Quand tu libères l'émotion liée à n'importe quel événement, la notion de problème disparaît.

J'accepte ce que je ne peux pas changer et je peux agir ce sur quoi je peux agir.

J'ai quelques milliers de séances pour pouvoir te l'affirmer aujourd'hui.

Tu comprends mieux pourquoi, je me suis spécialisé dans les libérations des émotions. Je me suis rapidement aperçu qu'une fois l'émotion libérée, tout devient plus clair, bien souvent évident, **il n'y a plus vraiment de problème juste une solution à trouver.**

La personne, immédiatement, pense différemment, perçoit ce qui lui arrive sous un angle nouveau qui lui offre des opportunités d'action différentes et adaptées.
On alors l'évolution du trio gagnant Émotion - Pensée - Comportement

Allé je continue, Non ce n'est pas l'émotion le problème en fait 😊

Ce n'est jamais l'émotion le problème en fait mais ... son intensité.

Et oui, imagine toi avoir peur à 8/10, c'est problématique, inhibant, handicapant même...alors qu'à 2-3/10, tu vas pouvoir passer à l'action tout en faisant attention.

L'émotion ne descend quasiment jamais à 0/10 car trop dangereux de ne pas avoir peur, de ne conserver aucun souvenir émotionnel d'un événement qui t'a mis en danger, trop culpabilisant de ne pas culpabiliser etc.

Comme je dis, **une émotion qui dépasse le 6/10 est handicapante**, problématique
Entre 4 et 6/10, elle est pénible.

La CLÉ, en collaboration avec l'inconscient, fait descendre l'intensité à 2-3/10,

À cette intensité ce n'est pas un problème, on s'en fiche. Je dois certainement avoir des 2-3/10 et bon ils me fichent la paix.

Il s'agit de l'intensité idéale pour rassurer l'inconscient car il continue à jeter un œil au cas où sans être un poids pour ton client.

L'émotion à 2-3/10 et la métaphore que j'affectionne :

Le 2-3/10 représente la maman, assise sur le banc avec les autres mamans, qui surveille son enfant au parc.

Elle est rassurée car elle est suffisamment proche pour intervenir si besoin et son enfant lui, est sécurisé car il sait sa mère prête à intervenir au cas où.

Le 0/10 représentant la maman qui part du parc ! Impossible pour l'inconscient, dont la mission est de garantir ta survie, de sortir du parc.

La CLÉ va permettre de rassurer cette maman pour qu'elle laisse respirer son enfant, le laisser évoluer, grandir tout en continuant à veiller sur lui 😊

Mon dieu je ne pensais pas écrire tout ça 😊

Tu sais maintenant où agir pour créer le changement qui entraînera les autres

Bruno MATARESE

