

Tutoriel : Je scan les ressentis de mon corps pour en faire un GPS intuitif dans ma vie amoureuse



Comme vous l'avez vu dans la vidéo, le ressenti du corps peut vous permettre de construire votre propre GPS personnel pour vous guider dans votre vie amoureuse. Cette technique intuitive développera considérablement et rapidement votre intelligence émotionnelle. Vous oublierez les montagnes russes créées par votre hyperémotivité pour vous laissez porter par la douceur d'un petit cours d'eau cristallin, symbole de la limpidité de votre intuition et de la stabilité de vos émotions. **Vous vivrez vraiment la force de votre hypersensibilité.**

Cependant, il va falloir vous créer un état des lieux précis et rigoureux des symptômes que vous ressentez afin de différencier les énergies positives de celles qui sont négatives. Vous comprendrez ainsi mieux les émotions qui se cachent sous ces ressentis. Vous pourrez ensuite décoder le message que portent vos émotions en dialoguant avec votre corps. Ce sera le tutoriel de la prochaine vidéo !

Préparez-vous à scanner votre corps :

- Prenez un cahier ou au moins une feuille et faites un tableau comme celui ci-dessous ou imprimez-le, c'est plus simple (écrivez avec un stylo et pas avec le clavier, le cerveau intuitif se développe lorsque votre main écrit)
- Pour ce premier tutoriel, ne remplissez pas les colonnes **Emotions positives** et **Emotions négatives**. Nous apprendrons à les remplir lors du deuxième tutoriel.

	Ressentis négatifs	Emotions Positives	Ressentis positifs	Emotions négatives
Symptômes				

- Couchez-vous ou asseyez-vous dans un endroit calme.
- Respirez et expirez par le nez pendant 2 à 3 minutes
- Emettez l'intention d'accueillir vos émotions

Commencez le scan du corps :

1. A quels endroits de mon corps est-ce que je ressens des tensions et à quels autres endroits je me sens bien ?

Commencez par scanner les pieds et remonter jusqu'à la

tête. Insistez sur le ventre, le plexus, le cœur, le dos, la nuque et la tête.

2. Comment est mon ressenti quand je me sens bien ?

Notez le symptôme. Par exemple, j'ai de la chaleur dans mon coeur car j'ai passé une bonne journée avec mon chéri.

3. Quels sont mes symptômes quand un ressenti est négatif ?

Notez les.

Par exemple, je ressens des tensions dans mon ventre. Pourquoi ? J'ai un rendez-vous avec un inconnu rencontré sur internet et j'ai peur de tomber sur quelqu'un qui ne me convient pas.

Il se peut que vous ne sachiez pas encore pourquoi vous avez mal au ventre par exemple. Notez simplement que ce symptôme est en lien avec une émotion négative. Nous verrons dans la prochaine vidéo comment obtenir plus d'informations sur nos ressentis.