

Logosynthèse – Feuille de Travail

Nom :

Date :

Numéro :

Evaluation # 1

La Détresse, Meta-Question A : COMMENT souffrez-vous ?	Le Déclencheur, Meta-Question B : QU'EST-CE QUI vous fait souffrir ?
<ul style="list-style-type: none"> • Symptômes et manifestations du corps ? <ul style="list-style-type: none"> ○ Douleur ? ○ Tension ? ○ Pression ? ○ Autre ? • Emotions ? <ul style="list-style-type: none"> ○ Peur, tristesse, chagrin, honte, culpabilité, colère, dégoût, panique, terreur ? ○ Autre ? • Pensées ? <ul style="list-style-type: none"> ○ A propos de moi-même ? ○ A propos des autres ? ○ A propos de la vie ? • Détresse par rapport à ces symptômes, émotions et pensées sur une échelle de 0 ----- 10 ? 0 signifiant pas de stress, 10 est extrêmement stressant. 	<ul style="list-style-type: none"> • Qu'est-ce que je perçois ? <ul style="list-style-type: none"> ○ Lieu : gauche/droite ? devant/derrière ? distance ? • Qu'est-ce que je vois ? <ul style="list-style-type: none"> ○ Personne, objet, scène ? ○ Couleur, taille, mouvement ? ○ Forme ? • Qu'est-ce que j'entends ? <ul style="list-style-type: none"> ○ Voix, bruit, musique ? ○ Volume ? Fréquence ? ○ Autre ? • Qu'est-ce que je sens dans la pièce, dans l'espace autour de moi ou en moi ? <ul style="list-style-type: none"> ○ Température ? ○ Pression ? ○ Vibration ? ○ Contact avec la peau ? ○ Autre ?
Où dans l'espace ?	<i>Dessin</i>

Titre #1

Qu'est-ce qui pourrait servir comme titre ou nom pour ce que je perçois dans cette image, ce son, cette représentation ?

Les Trois Phrases

1. Je récupère toute mon énergie imbriquée dans (Titre #1), et la ramène à sa juste place en Moi.
2. J'enlève toute énergie non-Moi liée à (Titre #1) de toutes mes cellules, de tout mon corps et de mon espace personnel, et je la renvoie là où elle doit vraiment être.
3. Je récupère toute mon énergie imbriquée dans toutes mes réactions (Etiquette #1), et la ramène à sa juste place en Moi.

Evaluation #2

A. Comment les symptômes du corps, émotions et pensées ont changé dans cette séquence ?

Quelle est l'intensité de la détresse par rapport à ces symptômes, émotions et pensées maintenant : 0 ----- 10 ?

B. Quels changements remarquez-vous dans le contenu de ce que vous percevez dans votre espace personnel ?

- voir, entendre, sentir (toucher, odorat, goût)?

Titre #2

Est-ce que le Titre #1 décrit encore adéquatement ce que vous percevez ? Est-ce qu'il y a une meilleure appellation pour cela ?

Si vous êtes satisfait du résultat, faites la futurisation. Sinon retournez à l'évaluation #1.

Futurisation

Qu'est-ce que j'expérimente lorsque j'imagine ma réponse à une situation similaire dans le futur ?

- Quelles émotions je ressens ?
- Qu'est-ce que je pense ?
- Qu'est-ce que je fais ?
- Quelle est l'intensité de la détresse sur une échelle de 0 ----- 10?

La 4^{ème} Phrase : J'harmonise tous mes systèmes avec cette nouvelle conscience