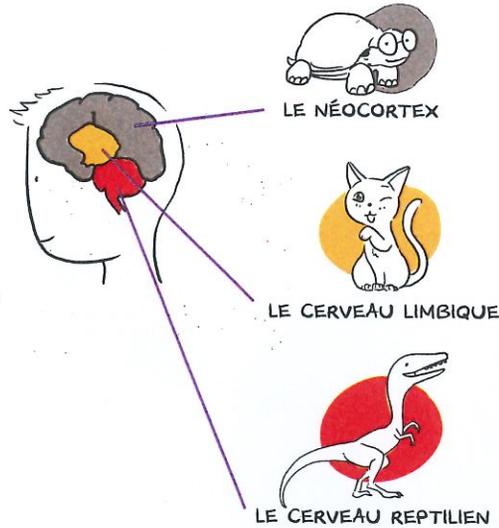


Extrait de : Emotions : enquête et mode d'emploi - Tome 1 - Art - Mella 2019

SI ON OBSERVE LES 3 CERVEAUX QU'ON A DANS LA TÊTE, IL Y A :



C'EST LUI QUI SE CHARGE DU LANGAGE ET DES PROCESSUS COMPLEXES.

IL EST LENT.

C'EST LUI QUI TRAITE LES ÉMOTIONS.

IL EST PLUS RAPIDE.

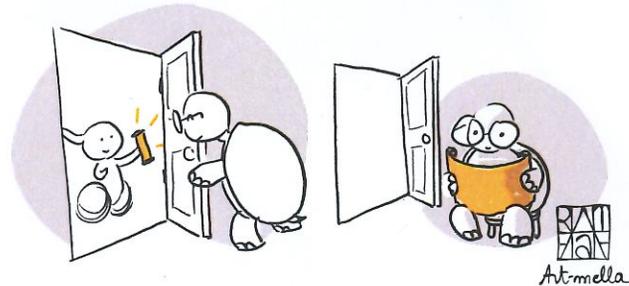
IL SE CHARGE DES SENSATIONS.

C'EST LE PLUS RAPIDE. ET COMME IL SE CHARGE DE LA SURVIE, IL A LA PRIORITÉ.

DONC, POUR ÊTRE CAPABLE D'ACCUEILLIR RAPIDEMENT SES ÉMOTIONS, L'ASTUCE, C'EST DE SE CONCENTRER SUR LES SENSATIONS. (CERVEAU REPTILIEN, RAPIDITÉ MAXIMALE !)



APRÈS, BIEN SÛR, SI TU AS LE TEMPS, TU PEUX AUSSI ACCUEILLIR TES ÉMOTIONS AVEC DES MOTS.



ON VERRA COMMENT FAIRE UN PEU PLUS TARD.

Inspiré de la technique NERTI de Luc Geiger (Nettoyage Emotionnel des Traumatismes Inconscients)

- proche de la méthode TIPI 11