

La Technique Freeze Frame® (arrêt sur image)

La Technique Freeze Frame (arrêt sur image) est une technique polyvalente pour arrêter les pertes d'énergie et améliorer discernement et lucidité. Elle contribue à l'équilibre de votre esprit et de vos émotions, il en résulte une plus grande capacité à faire des choix plus lucides et plus efficaces. Cette technique vous permet d'accéder à des fonctions mentales supérieures qui sont altérées durant le stress et les états réactifs.

La Technique Freeze (arrêt sur image)

Étape 1. Reconnaissez quel est le problème ou la question, et toutes attitudes ou sentiments s'y référant.

Étape 2. Respirez cardio-centré : focalisez votre attention sur la région du cœur en respirant un peu plus lentement et plus profondément que d'habitude. Imaginez que votre souffle entre et sorte avec fluidité de la région de votre cœur ou de votre poitrine.

Suggestion : inspirez 5 secondes, expirez 5 secondes (ou suivant le rythme qui vous convient).

Étape 3. Faites un effort sincère pour éprouver un sentiment régénérateur tel que l'appréciation ou l'attention pour quelqu'un ou quelque chose présent dans votre vie.

Étape 4. Demandez-vous, à partir de ce niveau plus objectif, ce que serait une attitude, une action, une solution plus efficace ou plus pertinente.

Étape 5. Observez tranquillement tous les changements subtils dans vos perceptions, attitudes ou sentiments. Engagez-vous à poursuivre des changements d'attitude bénéfiques et à agir avec une perspicacité nouvelle, un nouvel éclairage.

Freeze Frame (arrêt sur image) en quelques étapes

1. Reconnaissez
2. Respirez cardio-centré
3. Activez un sentiment positif ou régénérateur
4. Demandez
5. Observez et agissez



Feuille d'exercice : Freeze Frame® (arrêt sur image)

Freeze Frame en quelques étapes

1. Reconnaissez
2. Respirez cardio-centré
3. Activez un sentiment positif ou régénérateur
4. Demandez
5. Observez et agissez

Problème ou question :

Attitudes et sentiments à propos de la question :

Qu'avez-vous observé ?

Avant : _____ Après : _____

Souvent, les solutions sont suscitées en communiquant avec les autres, ou en obtenant leur contribution.

Se mettre en phase pour chaque situation

Essayer d'utiliser Freeze Frame (arrêt sur image) « dans l'action ».

1. Respirez cardio-centré
2. Activez un sentiment positif ou régénérateur
3. Posez-vous la question : « Quelle serait la meilleure attitude pour cette situation ? »

Feuille d'exercice : Freeze Frame® (arrêt sur image)

Freeze Frame en quelques étapes

1. Reconnaissez
2. Respirez cardio-centré
3. Activez un sentiment positif ou régénérateur
4. Demandez
5. Observez et agissez

Problème ou question :

Attitudes et sentiments à propos de la question :

Qu'avez-vous observé ?

Avant : _____ Après : _____

Souvent, les solutions sont suscitées en communiquant avec les autres, ou en obtenant leur contribution.

Se mettre en phase pour chaque situation

Essayer d'utiliser Freeze Frame (arrêt sur image) « dans l'action ».

1. Respirez cardio-centré
2. Activez un sentiment positif ou régénérateur
3. Posez-vous la question : « Quelle serait la meilleure attitude pour cette situation ? »