



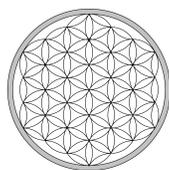
Conversation Papillon présente...

L'alchimie au quotidien

**Étape 6 :
Transmuter nos
blocages émotionnels
en conscience lumineuse**

Jean-Jacques Crèvecoeur

**Résumé de l'exercice et
programme d'entraînement**

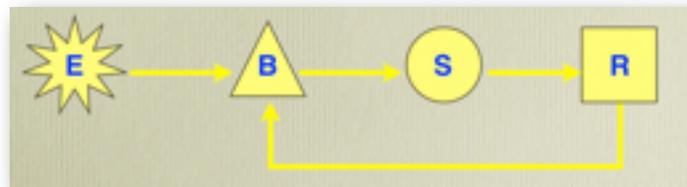


www.jean-jacques-crevecoeur.com

Quelques éléments repris de cet atelier...

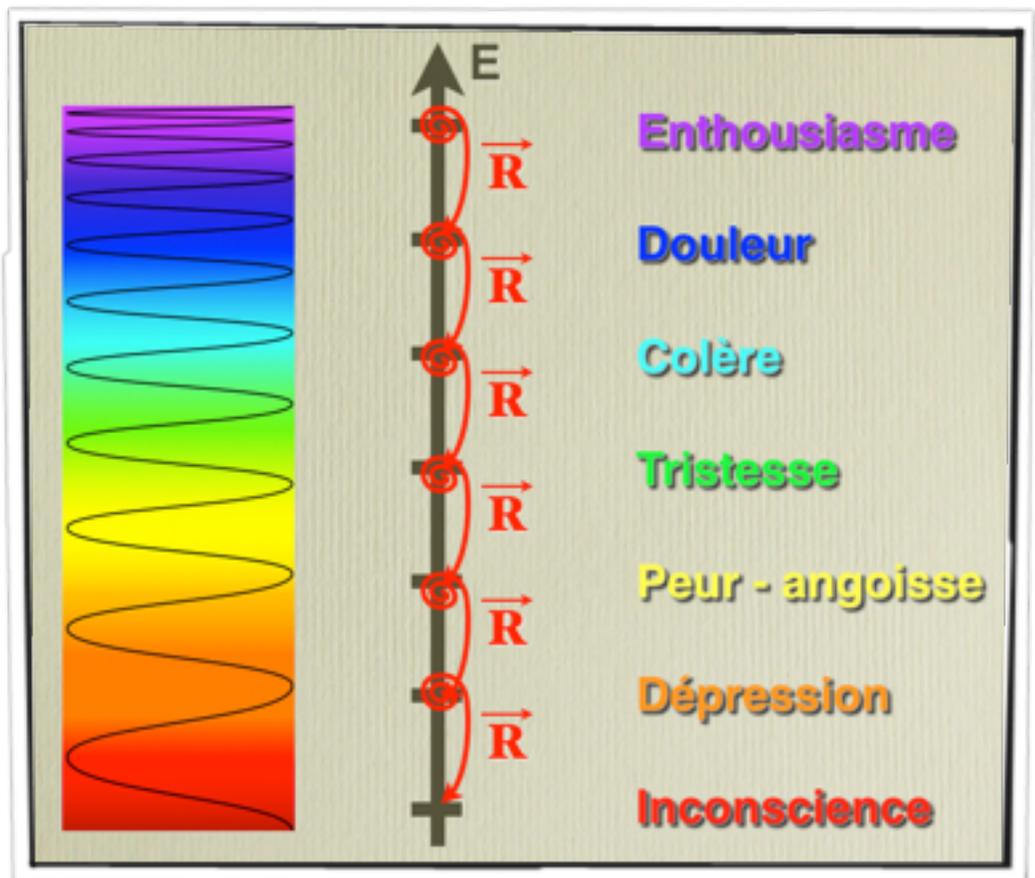
LE RÔLE DES ÉMOTIONS

- 🕒 une émotion, c'est fait pour s'exprimer ! (du latin, ex-movere = bouger hors de)
- 🕒 une émotion est un indicateur de l'état de satisfaction de nos besoins
- 🕒 une émotion est un moteur qui nous pousse à réagir
- 🕒 une émotion n'est ni positive, ni négative
- 🕒 une émotion est agréable ou désagréable, mais toujours utile en tant qu'indicateur...



Sur l'échelle énergétique, chaque fois qu'on résiste à la manifestation d'une émotion, on ralentit la fréquence et on accède à une émotion plus lourde. Ce qui ne veut pas dire qu'elle est plus négative...

Pour remonter le long de l'échelle énergétique des émotions, il s'agira de reconnaître et d'accepter ce qui est, sur le plan émotionnel...



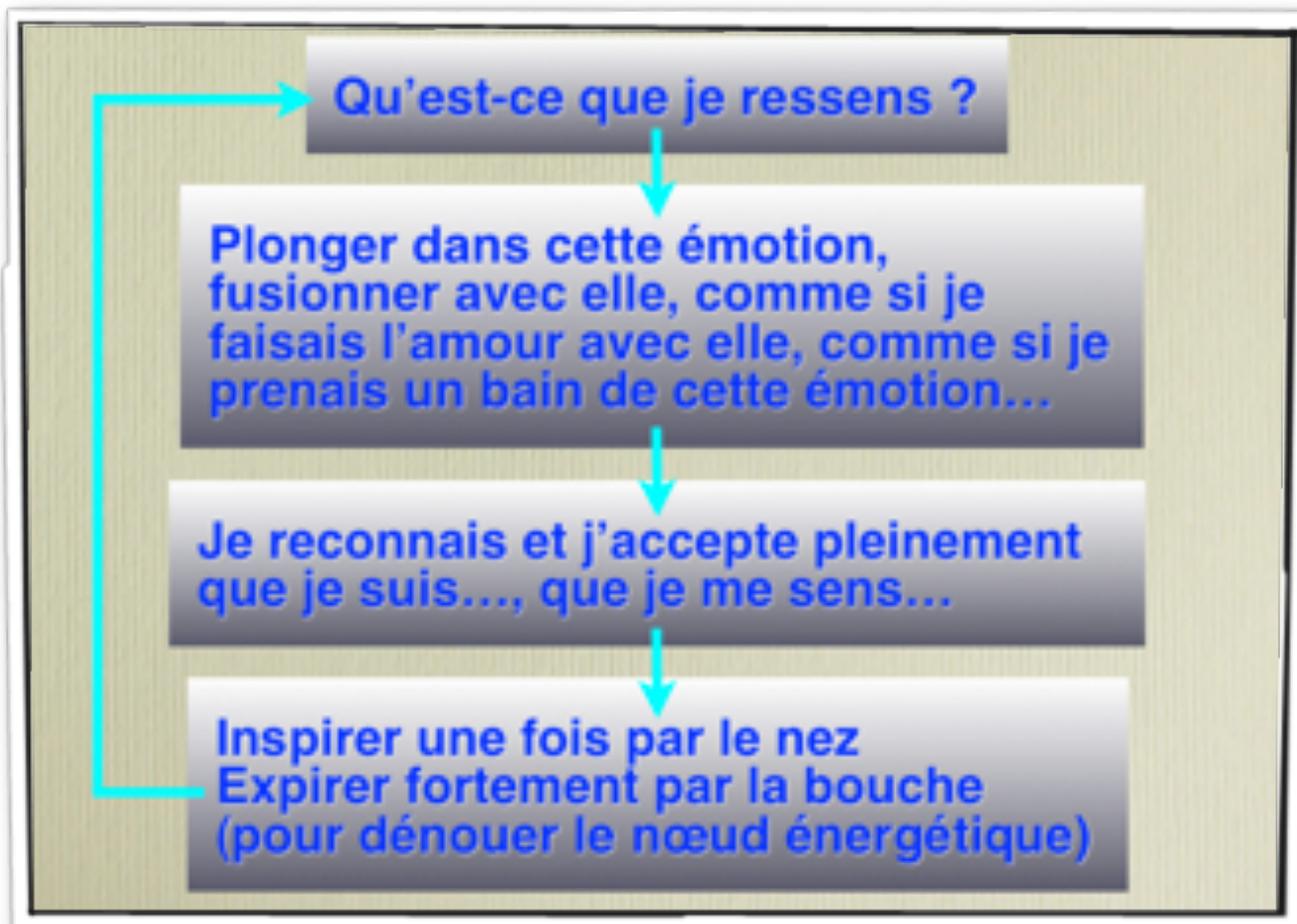
La boucle alchimique

LA TRANSMUTATION DES ÉMOTIONS PAR LA BOUCLE ALCHIMIQUE

🕒 cette boucle peut être utilisée

- soit en situation d'urgence, pour se recentrer et retrouver la fluidité émotionnelle immédiatement
- soit lorsqu'une situation traumatique du passé parasite trop notre présent et qu'on veut récupérer toute cette énergie bloquée dans notre subconscient

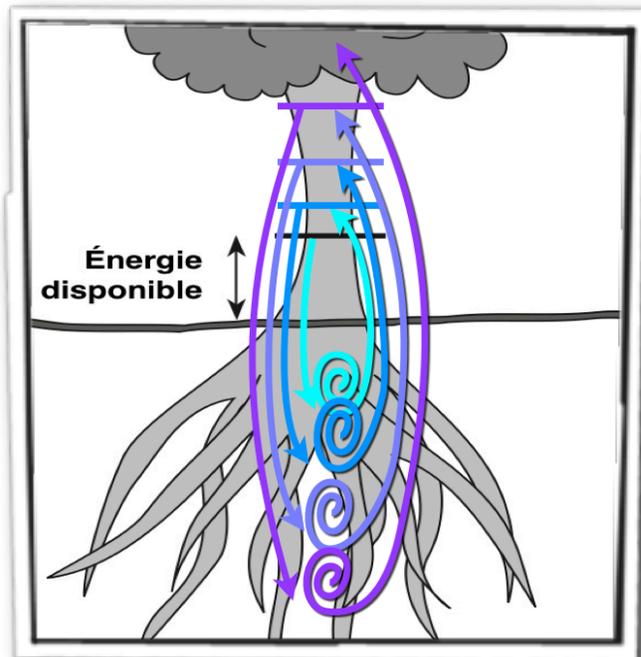
🕒 l'exercice peut se faire seul ou accompagné...



Exercice pratique

Objectif de l'exercice : aller à la rencontre de nos blessures émotionnelles pour les reconnaître et les accepter pleinement, de sorte à transmuter nos blocages en une énergie à nouveau circulante

- 🕒 **Étape 1 : choisir l'événement précis**
- 🕒 **Étape 2 : préparer l'inconscient : « Pendant toute la durée de ce processus, et uniquement pendant celle-ci, je me donne la permission :**
 - * **de me sentir en sécurité**
 - * **d'être connecté à mes émotions et à mes sensations**
 - * **de me laisser guider par la sagesse de mon corps**
 - * **de ne pas juger ce qui m'arrive... »**
- 🕒 **Étape 3 : se reconnecter avec l'événement**
- 🕒 **Étape 4 : plonger dans l'émotion liée à l'événement**
- 🕒 **Étape 5 : se couper mentalement de l'événement**
- 🕒 **Étape 6 : vivre la boucle alchimique (boucle en quatre étapes)**
- 🕒 **Étape 7 : clore le processus en accueillant les manifestations physiques et/ou énergétiques**



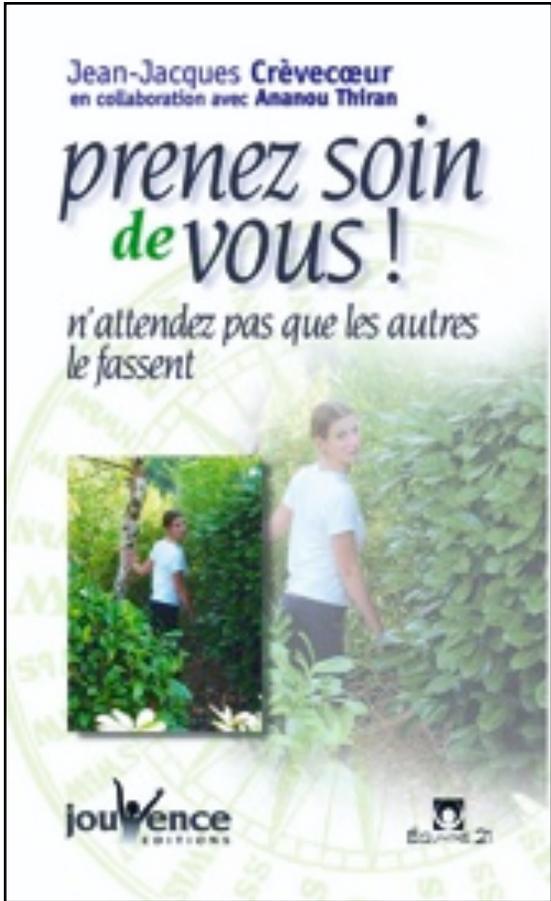
Entraînement

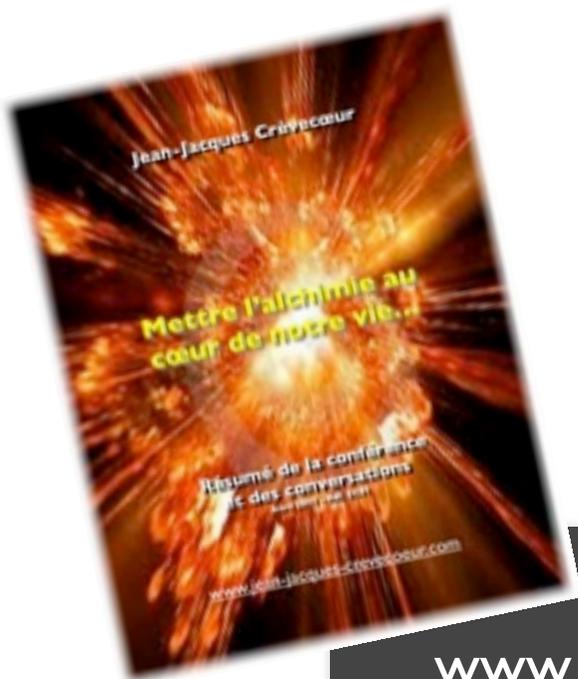
- Se mettre en position d'observateur de soi-même
- Changer son regard sur les émotions et les blocages émotionnels
- Quand une émotion surgit, plonger dedans, l'accueillir en la reconnaissant et en l'acceptant
- Quand le passé nous parasite, transmuter les émotions bloquées



Et n'oubliez pas que dans le domaine des blessures et des blocages émotionnels, le temps n'arrange jamais les choses. Seul le regard d'amour que nous pouvons poser sur nos blessures est capable de transmuter la bête effrayante en prince charmant.

Un DVD et un livre de référence pour aller plus loin





Mettre l'alchimie au cœur de notre vie...

Un livret de notes de conférence,
en format pdf

50 pages

Disponible sur :

www.jean-jacques-crevecoeur.com

Prix spécial Canada : 8 \$

Prix spécial Europe : 5 €



Les fabuleuses perspectives de la physique quantique

Un livret de notes de conférence,
en format pdf

70 pages

Disponible sur :

www.jean-jacques-crevecoeur.com

Prix spécial Canada : 9,95 \$

Prix spécial Europe : 6,5 €