

## CD04. Évacuer les stress négatifs et récupérer de nouvelles compétences

**CD04** - Une séance permettant d'éliminer des stress et pensées en boucle et de récupérer des ressources dont nous avons besoin

*Cette séance est très utile pour sortir d'un schéma "en boucle", lié à des émotions, pensées, stress... parfois obsessionnels. Cet état peut concerner soit des chocs (traumatismes, accidents...) soit des situations chroniques liées à notre environnement relationnel, professionnel ou social où nous avons la sensation d'être impuissants à changer quoi que ce soit. Cette séance peut également aider à changer de regard et à trouver de nouvelles issues.*

### **Achat du fichier son : 8€ (par PayPal ou CB)**

*Le fichier son vous sera envoyé après paiement, dans les 24h (heures de bureau). N'hésitez pas à nous envoyer un mail si vous rencontrez une difficulté.*

CD04 - Évacuer les stress négatifs et récupérer de nouvelles compétences

8,00 €

[Cliquez ici pour acheter.](#)

### **Le déroulement de cette séance**

**La lecture du corps** (LDC) invite à se recentrer et à prendre conscience de son corps au présent (respiration / conscience / corps).

**La sophronisation de base** (SDB) prépare la conscience du schéma corporel avec une détente consciente des muscles moteurs et lisses (système nerveux neurovégétatif).

**La séance du déplacement du négatif** permet d'évacuer les sensations, émotions et pensées négatives qui nous envahissent ou nous embarrassent (les trois étant liés).

**Le tapotement alterné** permet ensuite à notre système nerveux d'assimiler les changements et de renforcer les sensations plus agréables en faisant passer l'influx nerveux et les informations dans les deux hémisphères et dans les strates plus profondes de la mémoire.

**La séance de Sophro respiration Synchronique (SRS)** permet ensuite de recréer un nouveau lien entre le cortex (grâce à un mot) et les zones émotionnelles (grâce à de nouvelles sensations).

**Une appréciation globale** des effets de la séance permet d'accueillir et de mémoriser toutes les sensations et sentiments nouveaux.

### **Détail du fichier son**

*Durée de la séance : 52 minutes*

- 1 - LDC. Lecture du corps (8 min)
- 2 - SDB. Sophronisation de base (5 min)
- 3 - **Déplacement du négatif** (7 min)
- 4 - **Tapotement alterné** (12 min)
- 5 - AIS. **La Sophro Respiration Synchronique** (13 min)
- 6 - Posture de l'arc et écoute globale des effets de la séance.
- 7 - Retour à l'état de veille. (3 min)