

SPARK 020

DISTINCTION: Les émotions sont des sentiments incomplets.

NOTES: Il y a quatre sentiments primaires: la colère, la tristesse, la joie et la peur. Tous les autres sentiments peuvent être classés dans une de ces catégories.

Si tu as été éduqué dans la culture occidentale alors tu as été entraîné à penser qu'il y a trois mauvais sentiments (la colère, la tristesse et la peur) et un bon sentiment (la joie). Conclure que certains sentiments sont mauvais ou négatifs automatiquement rend l'énergie et la sagesse inhérent à ces sentiments indisponibles pour ton usage. C'est pourquoi, apprendre à ressentir et reconnaître les quatre sentiments en toi et chez les autres est une aptitude clé de Possibility Management.

Mais, il y a une distinction à faire avant de prendre responsabilité pour le domaine des sentiments. La distinction entre émotions et sentiments. Les émotions sont des sentiments incomplets. Qu'est ce que cela signifie?

Lorsque tu as un sentiment, il apparaît naturellement et te donne des informations et de l'énergie. L'information est intégrée et l'énergie est utilisée avec le résultat que le sentiment disparaît complètement de ton corps en quelque instance. Il n'y a pas de résidus. Si tu n'es pas capable d'avoir l'expérience, d'intégrer et d'utiliser le sentiment parce que ce n'est pas permis ou ce n'est pas sûr à ce moment là (comme c'est souvent le cas lorsque tu es un enfant), alors la communication incomplète se stocke dans ton corps en forme d'émotion, parfois pour des décennies, parfois pour toute ta vie.

Cela explique pourquoi tu as peut être une résistance automatique à l'expérience d'être présent. Lorsque tu entres dans le présent ici et maintenant, toutes tes émotions emprisonnées commencent à être présentes aussi. La culture moderne nous apprend qu'en général ce n'est pas bien de ressentir. Cela signifie que si tu ressens quoi que ce soit alors quelque chose n'est pas normal - peut être que tu imagines que tu es cassé. Le résultat est que si tu es sur le point de devenir présent et que tes émotions commencent à apparaître, alors tu vas rebondir hors du présent comme un chat rebondit hors de l'eau. Tu apprends à éviter le présent et garder ton attention étalée dans le passé ou le futur - n'importe où mais pas dans le présent, et tu apprends à garder ton attention sur les autres ou sur des problèmes - n'importe où mais pas simplement ici. En utilisant ces techniques socialement sponsorisées, tu peux en général éviter d'être présent et éviter d'avoir à reconnaître ou faire l'expérience d'émotions emprisonnées dans ton corps. Toutefois, les émotions sont là, et jusqu'à ce que tu les exprimes et les complètes en les laissant s'exprimer à travers toi, elles continueront à t'affecter de manière insoupçonnée.

Par exemple, ce sont les émotions qui 'accrochent' dans le drame inférieur où tu réagis comme une victime. Comment est-ce que l'accrochage fonctionne ? Si les



circonstances présentes stimulent les circonstances dans lesquelles tu as originalement ressentis des sentiments mais tu ne pouvais pas les exprimer, la similarité de l'expérience présente réveille les émotions emprisonnées. On appelle ça "pousser tes boutons". Et pour une bonne raison : les boutons émotionnels sur toi sont juste comme les boutons sur une machine à vendre. Si tu appuis sur le bouton cola, tu auras du cola. Si tu appuis sur le bouton boisson orange ... tu es mécanique de la même manière. Si tu oses, tu peux observer tes propres comportements répétitifs. Travailler pour libérer tes émotions te rend moins accrochable.

Voici un autre effet des émotions. As-tu déjà senti ta colère monter et une heure plus tard tu étais encore en colère ? Ceci est une colère émotionnelle. Tu ne ressens pas du tout un sentiment. La personne que tu penses être en colère contre ou les circonstances qui te frustreront n'ont rien à voir avec pourquoi tu es en colère. La personne ou l'incident est dans le passé. As-tu déjà été triste, ou effrayé et un jour plus tard le sentiment est toujours là ? Ce sont des émotions. Même la joie est souvent de la joie émotionnelle, non pas de ton présent mais stimulée par ton passé. Les émotions sont seulement complétées lorsqu'elles sont déconnectées de ce qui se passent maintenant et en allant à travers l'incident où tu as originalement emprisonné le sentiment dans ton corps.

Ou peut être que tu étais soudainement triste, en colère, effrayé ou joyeux pour aucune raison logique et apparente. Par exemple, tu vois un petit chien noir se promenant sur la rue et tu as peur. Ou tu vois un vase en céramique et tu es triste. Ou un homme avec une moustache marche à côté de toi et tu as peur. Ces émotions peuvent être des manifestations de sentiments inexprimés associés avec d'anciennes expériences qui ont disparues depuis longtemps de ta mémoire consciente mais qui sont encore dans ton corps.

EXPÉRIMENTATION: Puisque la majorité de ce que tu ressens sont des communications incomplètes et émotionnelles de ton passé, cette expérimentation consiste à compléter ces anciennes communications. Cette expérimentation a deux étapes. La deuxième étape ne peut pas commencer avant que tu finisses la première étape.

Étape Une : Traque-toi jusqu'à ce que tu détectes une tendance à ressentir constamment la même émotion, le même ton de voix, la même posture ou la même adrénaline réactionnaire qui coule dans vos veines. Peut être que quelqu'un t'effraie à chaque fois qu'ils sont autour de toi. (Tu sais déjà de qui je parles). Peut être qu'ils y a certaines conversations ou thèmes qui t'irritent pour aucune raison apparente. Écris la tendance dans des termes clairs et spécifiques. Par exemple, "J'ai remarqué que lorsqu'un policier s'approche, je ressens une peur et une colère irrationnelles". Essaie de trouver deux ou trois tendances en toi.

Étape Deux : Choisis une des tendances que tu as identifiées, peut être celle avec le plus de charges émotionnelle (ou celle avec le moins, si tu préfères). Vas vers la



personne impliquée - il y a toujours une personne impliquée - et demande leur de parler avec eux. Durant cette conversation, explique que tu as remarqué une tendance à une réaction émotionnelle en toi-même, et que tu sais qu'elle n'a rien à voir avec eux personnellement. Explique leur que tu aimerais savoir avec qui elle a à voir dans le passé afin que tu puisses compléter la communication incomplète. Puis réfléchis pour un moment. En moins d'une minute, une image apparaît. Lorsque tu as la clarté, fais un choix. Soit tu demandes à la personne de jouer le rôle de la personne à l'origine de la communication afin que tu puisses parler avec eux directement, ou tu peux écrire ton message. Par exemple, "Je suis en colère ! Tu n'avais pas le droit de faire ça !", ou "Je suis triste. Je suis désolée pour ce que j'ai fait." Parfois la communication est simplement de dire au revoir. Demande à la personne de répéter ce que tu leur as dit. Lorsque tu as finis, remercie la personne d'avoir joué le rôle avec toi. Ou si tu as écrit la communication, alors déchire-la en petits morceaux et brûle-la.

Bonne chance,
Clinton

