

A la rencontre de soi...

La restauration des flux énergétiques dite : la logosynthèse

Dr. Willem Lammers

En quête d'une méthode simple et efficace, le Dr. Willem Lammers a découvert, après plus de quarante années de recherches, les principes de la Logosynthèse et a commencé à mettre au point un système de développement personnel.

Dans le but de trouver une méthode qui pourrait accélérer les processus thérapeutiques, habituellement longs et fastidieux, il adopte une approche visant à neutraliser, par une méthode simple, les éléments déclencheurs des traumatismes et des blocages.

Le Dr. Willem Lammers est psychologue, psychothérapeute et coach pour les particuliers et les institutions, professeur; formateur, il a longtemps dirigé l' IAS, Institut de formation et de sciences sociales appliquées spécialisé dans le conseil aux entreprises et aux professionnels, en Suisse.

Formé en bioénergie, en analyse transactionnelle, en hypnothérapie, en PNL et en psychologie énergétique, le Dr. Lammers a, dès le début de sa carrière, travaillé sur les limites du corps, de l'esprit et de l'âme.

CHERCHER L'EMPREINTE

Pour chaque thème,
imaginez-vous dans la situation, le lieu,
ou face à la personne qui a causé votre
état émotionnel

Que se passe -t-il dans votre corps ?
Quelles émotions ressentez-vous ?
Quelles pensées vous traversent ?
Que pourrait-il se passer de pire ?

Sur une échelle de 0 à 10 ;
quel est votre niveau de détresse ?

Répondez à ces questions en prenant tout votre
temps et suivez l'étape suivante



PREMIÈRE PHASE DU PROCESSUS DE LIBÉRATION

Pour chaque thème, je fais le constat,
en trouvant une logique à la situation qui m'atteint .

Ensuite,

J'écoute mon ressenti et je localise mon malaise.

(sur le dessin du corps, je colorie les parties qui me font mal)

Je mesure ma douleur sur une échelle de 0 à 10

Je fais remonter l'émotion
en allant chercher le pire du pire ! (tristesse-colère-pleurs...)

Je ne retiens pas ; je laisse sortir .

exemple:

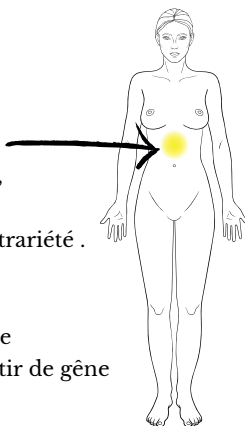
j'ai une contrariété et ça coince mon plexus
ma douleur est à 7 sur 10

je ferme les yeux et me concentre sur ma douleur
je suis très affectée, je laisse monter mon émotion ,

surtout je ne la retiens pas

je vais chercher au fond de moi , le pire du pire de ma contrariété .
(pleurs, cris, colère)

Après cela, je me pose dans un endroit au calme
et je nettoie le flux énergétique avec la logosynthèse
si ma douleur persiste , je recommence jusqu'à ne plus ressentir de gêne



*L'exercice de libération émotionnelle " la logosynthèse"
se trouve en dernière page

Prendre son temps
et ne pas sauter d'étapes !

Qu'est- ce que je veux vraiment vivre ?
(dans ma vie)



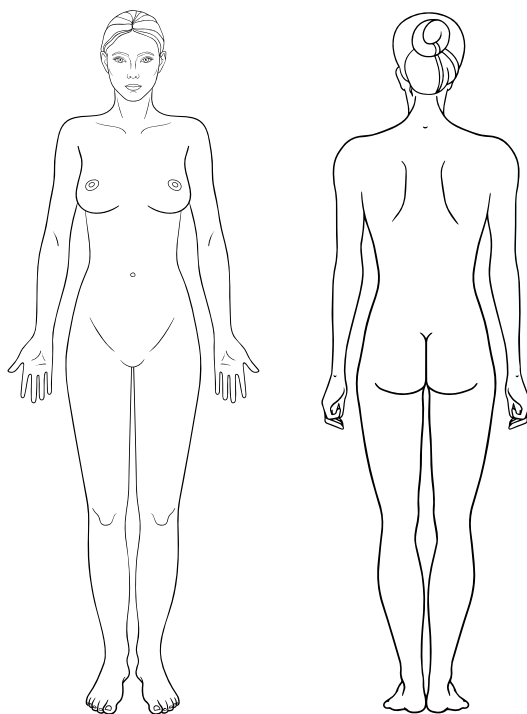


Quel est mon rapport à L'ARGENT

J'identifie le point qui me pose problème



JE LOCALISE MA DOULEUR

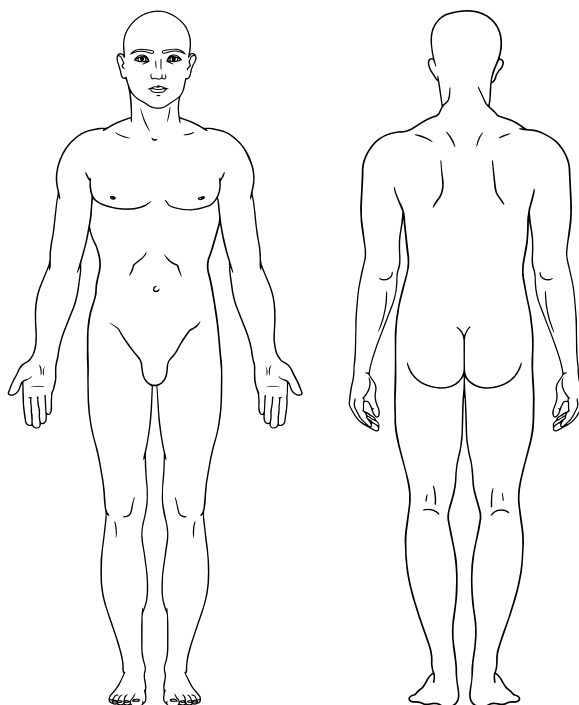


METTRE DE LA COULEUR SUR LES MAUX

Pour aider à la visualisation

et nettoyer avec la logosynthèse (voir en dernière page)

JE LOCALISE MA DOULEUR



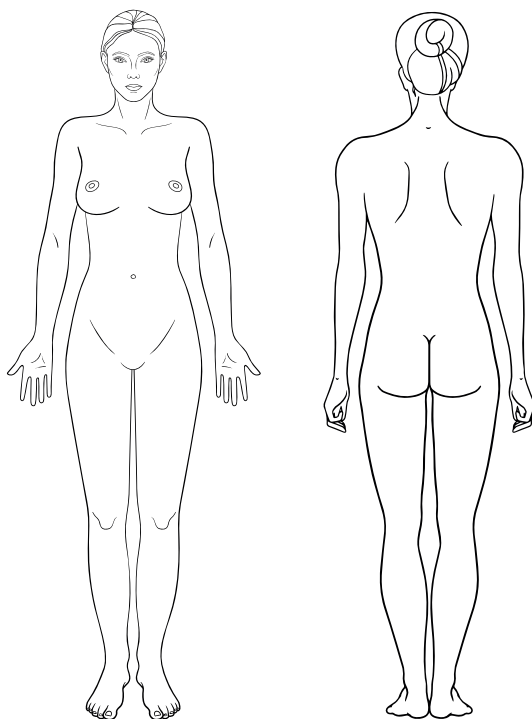
METTRE DE LA COULEUR SUR LES MAUX

Pour aider à la visualisation
et nettoyer avec la logosynthèse (voir en dernière page)

Qu'est- ce qui fait que je n'en n'ai pas assez ?



JE LOCALISE MA DOULEUR



METTRE DE LA COULEUR SUR LES MAUX

Pour aider à la visualisation
et nettoyer avec la logosynthèse (voir en dernière page)