

Emmanuel Duquoc

Auto-Alpé

*Accompagnement pour
Libérer les Perturbations
Emotionnelles*

Cet ebook a été publié sur www.bookelis.com

© Emmanuel Duquoc, 2018

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de cet ebook.

TABLE DES MATIÈRES

J'éprouve une émotion désagréable.....	3
C'est tout ?.....	4
Et si ça ne marche pas ?.....	9
Je n'éprouve pas de sensations physiques :.....	9
Mes sensations ne s'apaisent pas, au contraire :.....	9
Mes sensations n'évoluent pas ou évoluent très lentement.	11
Mes sensations évoluent mais ne s'apaisent pas au bout de 2,30 min.....	11
Dans quelles situations pratiquer Auto- Alpé ?	13
Par quelles perturbations émotionnelles commencer ?...13	
Au moment où j'éprouve une émotion forte, comment savoir si c'est le moment de faire un Auto-Alpé ?.....	13
Est-ce qu'Auto-Alpé en situation marche à tous les coups ?.....	14
Qu'est-ce que ne peut pas régler Auto-Alpé ?.....	15
Cheminer avec Auto-Alpé.....	17
Réalisez votre auto-bilan émotionnel.....	17
Complétez votre auto-bilan émotionnel :.....	20
Dans le cerveau d'un pratiquant d'Auto-Alpé	25

Au fait, c'est quoi une perturbation émotionnelle ?.....	25
D'où viennent nos perturbations émotionnelles ?.....	26
Que se passe-t-il en nous quand nous sommes émotionnellement perturbés ?.....	26
Pourquoi notre cerveau reptilien nous fait réagir dans une situation anodine ou ne représentant pas de danger vital comme si nous étions face à un danger de mort ?.....	27
Que se passe-t-il en nous au cours d'un accompagnement Alpé ?.....	28

Bonne route à vous !.....30