

Processus de libération émotionnelle profonde avec le Test musculaire

(Pages 196 à 201 du Livre Hypersensible écoute ton cœur)

- 1) Faire la prière session de guérison (cela permettra au Christ d'être dans votre test et de vous donner la foi, de croire en ce que vous testez) en demandant une libération émotionnelle sur un sujet précis.
- 2) Ressentez comment réagit votre corps : tensions, tremblements, froid, chaleur, frissons, palpitations cardiaques, picotements, oppression ... et dans quelle partie du corps (exemple ventre, plexus, cœur) : Tester une émotion et une Lettre Vivante.

Point d'attention :

A la page 200, il est stipulé :

3. Testez alors : est-ce page 1 ?

Vous l'aurez compris qu'il s'agit de la 1^{ère} page de la liste de émotions, donc la page 242.

Vous pouvez également imprimer les pages de la liste des émotions et les numéroter à partir de 1.

- 3) Accueillir les émotions dans votre corps en vous tapotant avec tous les doigts des 2 mains sur toute votre tête (l'avant et l'arrière), votre visage et en tapotant sur les parties de votre corps qui étaient tendus.
- 4) Regardez à nouveau Lettre Vivante.. Fermez les yeux.
- 5) Notez les réactions de votre corps.
- 6) Quelles sont les parties du corps qui réagissent ?
- 7) Tester combien d'émotions sont associées à ces réactions (une à trois émotions maximum) ?
- 8) Tester lesquelles ?
- 9) Terminer par la prière de protection de fin de session.