

# Les 3 colonnes

---

## COMPILER SES RESSOURCES

Avant de commencer, compiler 5 à 10 moments liés à des émotions / situations avec lesquelles on est en difficulté actuellement

- Dans le passé
- Dans sa vie actuellement

[Des domaines possibles (liste non-exhaustive : cela dépend de vos besoins

- Amour
- Amitié
- Argent
- Santé]

**Laisse venir à toi un grand moment de [réussite passée]**

1. Agrandis l'image
2. Illumine l'image
3. Rapproche-la de toi

**Mets ton attention sur**

1. Les sons
2. Les bruits
3. Ce que tu disais aux autres
4. Ce que les autres te disaient
5. Ce que tu te disais à toi-même
6. Ce que tu touchais
7. Ce qui te touchait
8. Comment l'énergie tournait dans ton corps

**Reprends**

1. La même posture
2. La même expression du visage
3. La même respiration

**A à quel degré de [L'émotion en question //fierté, certitude, confiance] es-tu sur une échelle de 1 à 10 ?**

(Si inférieur à 8 : amplifie jusqu'à atteindre au moins 8/10)

## PRESENT

**Laisse venir à toi une personne, chose, etc qui fait de toi [un être riche].**

1. Agrandis l'image
2. Illumine l'image
3. Rapproche-la de toi

**Mets ton attention sur**

1. Les sons
2. Les bruits
3. Ce que tu disais aux autres
4. Ce que les autres te disaient
5. Ce que tu te disais à toi-même
6. Ce que tu touchais
7. Ce qui te touchait
8. Comment l'énergie tournait dans ton corps

**Reprends**

4. La même posture
5. La même expression du visage
6. La même respiration

**A quel degré de [plénitude et de gratitude] es-tu sur une échelle de 1 à 10 ?**

(Si inférieur à 8 : amplifie jusqu'à atteindre au moins 8/10)

## Futur

Laisse venir à toi le premier désir que tu veux manifester à court terme.

- Pourquoi est-ce indispensable pour toi ?
- Qu'est-ce que tu ressens quand ... ?
- Qu'est-ce que tu éprouves quand ... ?

Emotions => **amour, gratitude <3**

**=> On enchaîne avec la boucle quantique**