

Technique de l'éponge (Manual HAP 1999)

1. Cherchez une situation stressante et demandez le SUD
2. De quelles qualités auriez vous besoin pour faire face à ce stress ?»
3. avec quelle qualité aimeriez vous commencer ?
4. y a t-il eu une situation durant les deux dernières années, ou avant, dans laquelle vous avez remarqué que vous disposiez déjà un peu de cette qualité ?
5. quelle st l'image qui décrit le mieux cette situation ?
6. Où dans votre corps, vous pouvez remarquer que vous avez déjà un peu de cette qualité ?
7. Entrez en contact avec l'image.. et la sensation corporelle. Etes vous en contact - STIMULATIONS
8. Comment Vous ressentez vous maintenant ?
9. Faites les étapes 7 et 8 pour les 3 qualités
10. Entrez en contact avec els 3 qualités et Stimulation
11. Regardez à nouveau la situation stressante et imaginez que vous la vivez, doté maintenant de vos 3 qualités . Stimulation