



Laurence GUERET BECKER

Psycho-énergéticienne – EFT - DECEMO
Sophrologue certifiée RNCP
Hypnothérapeute Ericksonienne – Humaniste
Thérapie Symbolique Avancée

4, rue Cécile Furtado Heine 75014 PARIS
Tél : 06-48-05-77-59
Siret n° 81976909200035

La Gamme Des 9 Actions

Stimulez le point TR-3 (point de gamme) sans arrêt, durant toute la durée de l'exercice et enchaînez successivement les 9 actions suivantes en prenant votre temps :

- 1) Fermez les yeux,
- 2) Ouvrez les yeux,
- 3) La tête droite et sans la bouger, regardez le plus loin possible en bas à droite (vos yeux doivent forcer légèrement),
- 4) La tête droite et sans la bouger, regardez le plus loin possible en bas à gauche (vos yeux doivent forcer légèrement),
- 5) Imaginez que vous avez le nez au milieu d'une grande horloge qui dépasse largement votre visage et que vous regardez la petite aiguille à midi. Puis, vous tournez lentement les yeux - sans bouger la tête - en suivant l'aiguille qui parcourt l'horloge dans le sens horaire : 1 heure, 2 heures, 3 heures et ainsi de suite jusqu'à minuit,
- 6) Toujours sans bouger la tête, vous effectuez le trajet dans l'autre sens (anti-horaire), de minuit à midi. Prenez votre temps. Il est important que le mouvement de vos yeux ait le plus d'amplitude possible,
- 7) Pensez à une musique que vous aimez et fredonnez-la à voix haute durant 5 secondes, pour activer l'hémisphère droit de votre cerveau,
- 8) Pour activer l'hémisphère gauche de votre cerveau, décomptez de 3 en 3 en partant de 99.
- 9) Puis fredonnez à nouveau le même air encore 5 secondes.