

La méthode NERTI

Nettoyage émotionnel rapide des traumatismes inconscients

La base de la réussite de la méthode NERTI : Bien différencier la pensée, les émotions et les sensations !

Exemple :

Pensée : Je sais que j'ai une phobie de l'avion et je dois le prendre dans 4 mois, ça risque de mal se passer...Et si les médicaments ne marchent pas ??? Et si je fais une crise d'angoisse ???? Je ne comprends. Pas pourquoi je me mets dans cet état, ça me pourrit la vie...

Emotion : J'ai peur, je suis en colère, je suis triste.

Sensations : Ca me pique dans la tête, j'ai la gorge qui se serre, j'ai chaud dans la poitrine...

Avec Nerti je vous accompagne dans la prise de conscience des sensations qui se passent dans votre corps afin que vous réussissiez à les laisser s'exprimer pleinement, sans les contrôler, pour vous en libérer. → **EX-PRIMER signifie : Mettre dehors !**

Votre réussite dans une séance NERTI ne dépend que de vous, de votre capacité à lâcher prise et à accueillir les sensations dans votre corps sans intervenir.

Plus de détails sur le fonctionnement de la méthode :

Les excès de colère, les phobies quelles qu'elles soient, les tremblements, rougissements, mains moites, l'hyper-timidité, la peur de parler en public, la jalousie malade, les angoisses...sont autant d'hyperréactivités que nous pouvons expérimenter face aux évènements de la vie et qui nuisent à notre quotidien.

NERTI est une technique simple qui permet d'éliminer ces hyper-réactivités en travaillant nos mémoires traumatiques.

L'idée de base sur laquelle repose cette méthode est que toutes les hyper-réactivités sont liées à des traumatismes vécus dans notre petite enfance. Il s'agit souvent de traumatismes dont nous n'avons pas de souvenir et dont il reste des traces dans notre mémoire émotionnelle. Dans certaines situations, qui n'ont parfois aucun lien logique avec la situation ayant créé le traumatisme, cette mémoire est réveillée et génère des souffrances en nous à l'origine de nos hyperréactivités.

La méthode NERTI consiste à nettoyer instantanément, totalement et définitivement les mémoires émotionnelles liées à ces traumatismes. En nettoyant les traces dans les sensations corporelles (en utilisant la mémoire du corps), vous vous libérez de votre traumatisme et restaurez ainsi une réactivité saine et naturelle face aux évènements de la vie. Vous ne réagissez donc plus en fonction de ce que la situation réveille comme souffrance en vous mais en fonction de la situation telle qu'elle est.

Nous pensons souvent que notre hyper-réactivité fait partie de nous puisque nous avons toujours vécu avec ou réagi de cette façon. Le fait d'être timide, irritable, colérique ou jaloux est souvent considéré comme étant une partie de notre personnalité et nous pensons que nous devons vivre avec. La bonne nouvelle est que NON ! Nous ne sommes pas notre hyperréactivité ! Il s'agit d'un traumatisme inconscient enfoui dans notre mémoire sensorielle dont il est possible de se libérer en prenant conscience des sensations dans votre corps et en les laissant complètement évoluer sans les contrôler. Ainsi il est possible de redevenir ce que nous sommes vraiment au fond de nous même.