



Comment développer son potentiel émotionnel

avec les Techniques de *Human Software Engineering*



Comment entraîner son potentiel émotionnel

Qu'est-ce que la compétence émotionnelle ?

La compétence émotionnelle est la capacité à **identifier** et **accéder** à nos émotions et à y **réagir de façon appropriée**, en faisant la distinction entre les émotions utiles et les émotions non-utiles. C'est devenir capable non seulement de séparer ce qui nous arrive (le stimulus) et notre façon automatique d'y réagir (la réaction), mais également de **dissoudre rapidement et définitivement l'énergie néfaste de ces émotions réactives**, afin qu'elles ne nous influencent pas ni n'interfèrent avec nos pensées et nos prises de décision. C'est une nouvelle façon de vivre en étant pleinement **présent**.

Une nouvelle technique, *Human Software Engineering ou HSE*, nous permet à présent de résoudre des problématiques auparavant insurmontables :

Développée par Tom Stone, cette nouvelle technique *HSE* utilise une combinaison unique de concepts, de modèles et d'outils :

- Les *Dynamiques de Base (Core Dynamics)* de nos conditionnements
- Le modèle représentant la *Nature des Emotions*
- Les *Techniques de Pure Conscience (Pure Awareness)*
- La *Technique de Précision de l'Intuition* (test musculaire)
- Le modèle des *Niveaux de Vie*
- Les *protocoles HSE*
- Les ateliers de compétence émotionnelle

Les Dynamiques de Base de nos conditionnements

Cet ensemble de concepts permet de saisir ce qui « se passe réellement » lorsqu'une émotion se présente, en amenant à la conscience des schémas de conditionnements encore inconscients, pour la plupart préverbaux. C'est un outil essentiel pour accéder à la véritable cause des dysfonctionnements.

Le modèle représentant la Nature des Emotions

Ce modèle permet de distinguer les émotions dites « utiles » de celles dites « non-utiles » ; ces dernières sont structurées en deux catégories indiquant quelle *Technique de Pure Conscience* est à utiliser pour les dissoudre.

Les Techniques de Pure Conscience

Les *Techniques de Pure Conscience* sont des procédés simples, précis et puissants pour se défaire des deux types d'émotions dites « non-utiles ».

Ces techniques sont uniques dans le monde du développement personnel et du coaching. Elles dissolvent rapidement et complètement l'énergie des émotions non-utiles, et amènent à l'état de Pure Conscience.

L'Outil de Précision de l'Intuition

C'est un autre nom pour le test musculaire ou kinésiologique. Il est important d'apprendre à utiliser cet outil, car il permet aux séances de *HSE* d'être guidées par la sagesse du corps au lieu des réflexions mentales, qui ont tendance à être influencées par nos émotions.

Le modèle des Niveaux de Vie

Ce modèle, utilisé avec l'outil de précision de l'intuition, vous permet de savoir à quel niveau réside effectivement le problème. Plutôt que de se lancer dans une prestation d'aide basée sur sa formation ou sur des suppositions, il est préférable de laisser le « savoir » du corps guider la sélection de la technique optimale à utiliser pour chaque situation. C'est le point de départ pour toutes les séances de *HSE*.

Le protocole *Human Software Engineering HSE*

Le protocole *HSE* est une série d'étapes systématiques utilisé lors d'une séance de coaching et qui sont guidées par *l'Outil de Précision de l'Intuition*. Ce processus systématique permet d'assurer un aboutissement manifeste à chaque séance de *HSE*.

Les Ateliers de Compétence Emotionnelle

Des étapes de progression sont nécessaires pour s'entraîner à devenir émotionnellement compétent.

Cela commence par l'apprentissage des nouvelles techniques de Pure Conscience. La première étape consiste à ressentir simplement l'énergie des émotions à l'intérieur et autour du corps, ce qui permettra ensuite de la dissoudre rapidement et complètement. Nous pourrions alors commencer à nous défaire de nos deux conditionnements, pratiquement universels, qui sont soit de refouler nos émotions, soit de se laisser submerger par elles.

L'étape suivante est de s'entraîner à utiliser ces nouvelles techniques, pour dissoudre l'énergie des émotions « non-utiles », qui sont à la source des pensées négatives, mais aussi de l'anxiété, de la dépression, des déceptions, de la frustration, de la colère, de la rancune, et de toutes sortes de douleurs émotionnelles, et de blocages.

Vous apprendrez à faire de plus en plus confiance à votre intuition et à agir en fonction d'elle, à vous affirmer avec intégrité et authenticité, à être présent à vous-même et vivre dans l'amour inconditionnel.

Utiliser ces techniques peut sembler très simple à faire, mais nous sommes tellement habitués à tolérer nos souffrances émotionnelles qu'il est essentiel de s'entraîner, afin de bien progresser dans le développement de sa compétence émotionnelle.

Cette progression à des niveaux de plus en plus élevés de compétence émotionnelle se traduira également par une amélioration constante de votre expérience de vie. Vous devenez de plus en plus heureux et éclairé; vous jouissez de l'abondance et d'une meilleure santé ; vos relations évoluent, le niveau de satisfaction de votre vie professionnelle et privée progresse. Votre sentiment de bien-être, de paix intérieure, de légèreté et de plénitude augmente de plus en plus.

Ces outils remarquablement simples à utiliser vous permettront de devenir rapidement autonomes et de retrouver votre pouvoir personnel, en découvrant votre incroyable richesse intérieure. Cette pratique est à la portée de tous, jeunes et moins jeunes, même des enfants peuvent facilement y accéder et les pratiquer.

Comment serait votre vie si vous pouviez:

- Vous estimer, vous aimer et vous honorer tel que vous êtes?
- Toujours faire confiance à votre intuition?
- Etre libre de l'influence du passé et des inquiétudes sur l'avenir?
- Etre totalement présent, ici et maintenant?
- Ne plus vous juger ni juger les autres?
- Ne plus être à la merci de vos émotions, et de vos réactions habituelles?
- Avoir la capacité de ressentir pleinement toute chose, sans être bouleversé?
- Etre totalement indépendant et autonome?
- Vivre dans l'état d'amour inconditionnel, envers vous-mêmes, les autres et tout ce qui existe?
- Vivre en harmonie avec les lois de la nature, avec aisance, de tout votre cœur?
- Maintenir un sentiment profond de paix, de sérénité, même face à des situations éprouvantes?
- Etre capable d'exprimer pleinement vos talents et vos qualités uniques?
- Avoir une vision claire de vos buts, et répondre spontanément aux besoins de chaque moment avec la totalité de votre être?

N'est-ce pas une vie digne d'être vécue?

Des ateliers de formation sont donnés en Suisse Romande, dans la région de Genève, en français et en anglais.

Pour plus d'informations:

Harmonia Nova
Cristina Dellamula
Coach ACC et HSE
22, ch. des Limites
1294 Genthod
Tel: +41 79 692 44 60
cristina@harmonianova.com
www.harmonianova.com

Tom Stone
evolveglobal@org