

Compulsions émotionnelles :

« Ancrage »

Il faudra donc faire cet exercice le plus souvent possible dans les premiers jours (au moins 2 fois par jour, en faisant l'action de conditionnement 3 fois à chaque fois), puis avec le temps il faudra seulement le faire tous les quelques jours pour bien le garder actif, mais toujours en utilisant le même souvenir/commande/émotion pour ne pas embrouiller le cerveau, l'association doit rester bien claire.

La mise en place du stimulus doit respecter quelques règles simples pour que l'ancrage fonctionne bien :

- Il faut que l'association émotionnelle soit complète et claire ; c'est-à-dire que vous ne devez activer le stimulus que lorsque vous ressentez l'émotion choisie de manière claire et suffisamment intense pour pouvoir la reconnaître sans problème ; n'hésitez pas à prendre le temps de le faire au début, arrêtez-vous quelques secondes, fermez les yeux et concentrez-vous sur l'émotion avant d'activer le stimulus.
- Il faut déclencher le stimulus à ce moment précis, il ne faut pas que votre cerveau puisse avoir de doute quant à l'association recherchée, appuyez lorsque vous êtes dans l'émotion, 2-3 secondes, pas plus.
- Il faut que le stimulus soit précis et unique. Le point que vous avez choisi doit être suffisamment particulier pour qu'il ne puisse pas être stimulé accidentellement. Dans le cas d'un point entre la main et le poignet, sur l'épaule, ... mais il faut que ce point soit toujours le même, alors prenez un repère grâce à un os ou un creux que vous trouverez toujours et sans difficulté.
- Et il faut que le processus soit répété de manière précise et fréquente. Ceci est la clef la plus importante pour que l'ancrage soit fort et efficace. Au début, il vous faudra chercher les éléments qui permettent d'initier l'état émotionnel désiré, mais plus vous répéterez l'ancrage, plus ce geste deviendra un réflexe.

Une fois que l'ancrage est bien en place, il devient alors possible de déclencher l'état émotionnel en activant le stimulus que vous avez choisi, c'est comme cela que vous obtiendrez un accès à votre pas de recul et pouvoir ainsi retrouver un accès pour que la conscience prenne le relais.