La Delta-psychologie : Libération des émotions

Objectif de la Delta-psychologie

- Réduction des émotions pour récupérer l'énergie
  - La Delta-psychologie vise à diminuer l'impact émotionnel pour libérer l'énergie.
  - Les émotions ciblées incluent la peur, la rancune et la culpabilité, souvent sources de souffrance.
  - La prise de conscience de la réalité aide à atténuer la peur.
- Importance du pardon
  - Le désir de pardonner aux autres et de se pardonner soi-même est central.
  - Ces désirs sont des clés symboliques pour la guérison émotionnelle.
  - Le pardon permet de se libérer des poisons intérieurs.

Étapes de la Delta-psychologie

- Exploration des émotions
  - Identification des rancunes et culpabilités
    - Prendre le temps d'explorer les souvenirs douloureux.
    - Identifier les personnes centrales liées à ces émotions.
    - Utiliser des cahiers pour organiser les pensées et émotions.
- Exercice n° 1 : La phase d'écriture
  - Importance de l'écriture
    - Écrire aide à structurer la pensée et à clarifier les émotions.
    - Classer les rancunes et culpabilités par ordre d'importance.
    - Laisser émerger les sensations liées à chaque personne identifiée.
  - Processus d'écriture
    - Écrire librement sans censure, même des pensées violentes.
    - Relire et ajouter des réflexions pour approfondir l'expression émotionnelle.
    - Reconnaître le moment où l'émotion est complètement libérée.
- Exercice n° 2 : La phrase symbolique
  - Création d'un dialogue intérieur
    - Écrire une phrase symbolique de pardon ou d'excuses.
    - Se positionner comme l'adulte conscient de ses émotions.
    - Utiliser cette phrase pour ancrer le désir de pardon dans l'inconscient.

Conclusion sur la Delta-psychologie

- Équilibre émotionnel et santé
  - La Delta-psychologie ne supprime pas les souffrances, mais aide à les gérer.
  - Elle encourage un regard adulte sur les blessures passées.
  - La libération des émotions est essentielle pour la guérison et le bien-être.

Impact de la Delta-psychologie

- Gestion des émotions
  - La Delta-psychologie aide à pacifier les émotions et à libérer l'énergie.
  - Elle peut être un complément à la psychothérapie traditionnelle.
  - Favorise la guérison en transformant les émotions négatives en énergie positive.
- Importance des rituels symboliques
  - Les actes symboliques aident à traiter les émotions ancrées dans l'inconscient.
  - Ils permettent de reconnecter avec des émotions profondes et de les libérer.
  - La pratique régulière de ces rituels peut renforcer la vitalité et la santé.

Actes de libération

- Exercice n° 3 : Les actes de libération
  - Protocole de libération n° 1
    - Créer un poème à partir des émotions écrites pour libérer l'énergie.
    - Brûler le texte initial pour symboliser la libération.
    - Mémoriser le poème pour en faire un outil de guérison.
  - Protocole de libération n° 2
    - Acte rituel de purification par le feu.
    - Enterrer les cendres avec un symbole de renouveau (plante vivace).
    - Utiliser le miel pour symboliser la douceur et la paix.