



CARRÉ MAGIQUE



Objectif

Ce protocole croise une ligne de temps avec l'idée du passé, du présent et de l'avenir et une position avec différents points de vue : le mien, une personne réelle qui compte pour moi et un observateur bienveillant, immatériel, intemporel pour qui je porte une admiration. On peut utiliser ce protocole pour renforcer une ressource, un état interne ou une croyance ou en changer.



Bénéfices

2 bénéfices différents en fonction de l'objectif poursuivi : soit on renforce un état interne déjà positif et on décuple la puissance de cet état. Soit on transforme un état négatif en un état positif et la personne gagnera en légèreté et bien être.



Astuces



Avoir annoncé en position dissociée ou META la ressource souhaitée.



Possibilité de se connecter à la ressource au point 1, à l'annonce de la ressource, avec amplification VAKOG pour plus de puissance de l'exercice.



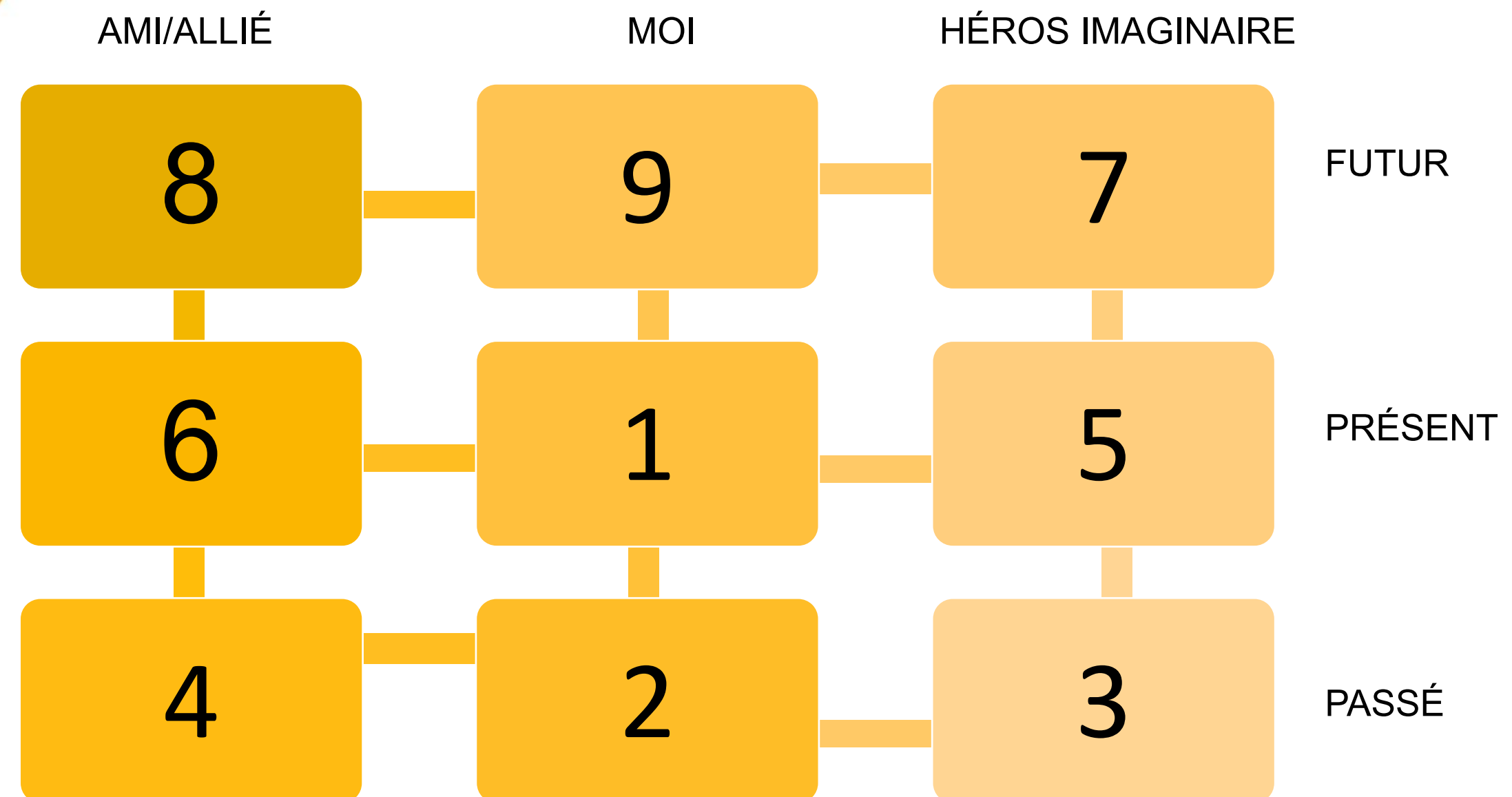
Reformuler mot à mot ce qui est dit en demandant à la personne de s'associer en case 1.



La personne doit s'adresser à son Moi depuis chaque case en s'associant aux amis et héros imaginaires comme s'il y avait quelqu'un sur la case 1.



Protocole



1- Position de MOI au présent, énoncer la ressource, l'état que la personne souhaite renforcer.

2- Proposer à la personne de prendre la place de soi au passé pour délivrer un message allant dans le sens de la ressource souhaitée. Elle doit le formuler comme si elle s'adressait à une personne (son MOI) en direction de la case soi au présent.

----- Après avoir délivré son message, elle revient dans la case MOI au présent, le coach reformule et laisse un temps d'appropriation du message. La personne s'associe. Amplification VAKOG.

3 et 4- Poursuivre ainsi pour les 2 autres cases du passé en choisissant un ami et son héros imaginaire. Prendre leur place et délivrer un message allant dans le sens de la ressource souhaitée. Elle doit le formuler comme si elle s'adressait à une personne (son MOI) en direction de la case soi au présent.

----- Reformuler tout le passé.

5 et 6- Poursuivre de la même manière sur les 2 cases du présent et reformuler le présent.

7 et 8- Faire de même pour les cases du futur mais le message délivré, tout en allant dans le sens de la ressource, doit être formulé comme si ces personnes connaissaient l'issue de l'histoire ou comme si c'était acquis. Reformuler le présent et le futur

9- Finir par la case MOI au futur et il y a 2 variantes : Soit la personne s'adresse à son MOI au centre avec connaissance de l'histoire, soit c'est un pont sur le futur sans se retourner sur le moi/présent pour enchaîner sur l'action.