

## EXTRAIT

*Je peux me servir des informations contenues dans le livre pour effectuer des changements au niveau de mes émotions. En procédant à l'exercice qui suit, je peux activer ma mémoire émotionnelle et permettre que, de ma tête vers mon cœur, une partie des émotions soit guérie dans l'amour.*

*Il s'agit que je prenne le texte d'un malaise ou d'une maladie et que je le lise syllabe par syllabe, en prenant au moins une seconde par syllabe. Par exemple, prenons la maladie suivante : l'arthrite. Le texte qui suit :*

ARTHRITE (en général)

*L'arthrite est définie comme étant l'inflammation d'une articulation. Elle peut affecter chacune des parties du système locomoteur humain : que ce soit les os, les ligaments, les tendons ou les muscles. Elle se caractérise par de l'inflammation, de la raideur musculaire et de la douleur qui correspondent sur le plan métaphysique à de la fermeture, de la critique, du chagrin, de la tristesse ou de la colère.*

*devient :*

AR-THRI-TE (en-gé-né-ral)

*L'ar-thri-te-est-dé-fi-nie-com-me-é-tant-l'in-flam-ma-tion-d'u-ne-ar-ti-cu-la-tion.-El-le-peut-af-fec-ter-cha-cu-ne-des-par-ties-du-sys-tè-me-lo-co-mo-teur-hu-main,-que-ce-soit-les-os,-les-li-ga-ments,-les-tendons-ou-les-mus-cles.El-le-se-ca-rac-té-ri-se-par-de-l'in-flam-ma-tion,-de-la-rai-deur-mus-cu-lai-re-et-de-la-dou-leur-qui-cor-res-pon-dent-sur-le-plan-mé-ta-phy-si-que-à-de-la-fer-me-tu-re,-de-la-criti-que,-du-cha-grin,-de-la-tris-tes-se-ou-de-la-co-lè-re...*

*Et je continue la lecture avec le texte au complet que je lis dans le livre.*

*Il est très important d'aller très lentement, au plus une syllabe par seconde ou plus lentement encore . Il n'est pas important que je me demande si mon intellect comprend ou non les mots ou les phrases que je prononce. Il se peut qu'il y ait des émotions de peine ou de tristesse qui se manifestent pendant l'exercice ; il*

*s'agit de mettre de l'amour dans la situation. Je peux prendre le texte d'une maladie que j'ai présentement ou d'une maladie que j'ai déjà eu ou d'une maladie que je pourrais avoir peur de contracter. Si je vis des émotions pendant l'exercice, je peux le reprendre plus tard dans la journée ou une autre journée, jusqu'à ce que je ne vive plus d'émotions et que je me sente à l'aise avec le texte.*

*Je peux faire cet exercice, si je le désire, après une méditation ou après l'écoute d'une musique de détente ou d'une détente dirigée. Je peux faire l'exercice, aussi, en prenant le texte de la préface ou le texte d'introduction.*

*Les informations qui suivent vise à donner davantage d'explication sur l'utilisation de cette technique d'intégration. D'abord précisons que pour moi le terme "intégration" réfère au fait de devenir conscient dans son être ; cela veut aussi dire, dans une certaine mesure "guérison" au sens que le malaise où la maladie ne sont qu'un message que le corps m'envoie pour me permettre de faire une prise de conscience sur ce que je vie présentement.*