

**GRILLE D'EVOLUTION DES RESENTIS 2.0– Prénom et nom : .....**

Le Trinifinity et ses ondes scalaires, c'est en même temps technico-techno et intuitif : Donc pas possible (en tout cas pour l'instant) d'avoir des résultats scientifiques, je fais appel à vous pour connaître votre ressenti (un peu comme avec l'accompagnement en hypnose finalement.)

Remplir donc le tableau suivant chaque dimanche : "Sur une échelle de 0 à 10 (0 étant le pire, 10 étant le meilleur), comment je me suis senti en moyenne cette semaine ?" et m'en renvoyer les chiffres DANS un courriel (pas en pièce attachée, svp)

Niveau	Date	Date	Date	Date	Date	Date	Date	Date	Date	Date	Date	Date
Physiologique												
Emotionnel												
Mental												
Inconscient												
Spirituel												
Energétique												
<b>Total</b>												
Peurs												
Blocages												
<b>Total</b>												

Pour rappel :Le ressenti physiologique, c'est comment on se sent dans son corps et/ou dans ses douleurs, symptômes.

Les émotions, c'est ce qu'on ressent. (émotions positives = joie, empathie, compassion, amour, etc. / émotions négatives = colère, tristesse, déni, etc.)

Le mental, c'est ce qu'on pense (environ 80'000 pensées au quotidien !) Des pensées plutôt au présent et positives ou plutôt négatives, ressassement, etc.)

L'inconscient, c'est au niveau symbolique : Les symboles et métaphores de ce type : "se sentir comme un oiseau en cage, être au fond du trou, comme dans un tunnel sans fin, etc." indiquent des blocages (croyances, etc.) ; par-contre « prendre son envol, voir la lumière au bout du tunnel, etc.) indiquent un état d'être inconscient positif. Idem pour les rêves et cauchemars.

Le spirituel, au niveau positif, c'est de se sentir en lien avec les autres, la nature, soi-même, avoir le sentiment de faire partie d'un tout, avoir une mission/vision. Au niveau négatif, ce serait se sentir coupé de tout et de tous, ne pas comprendre ce qu'on fait sur terre, etc.

Au niveau énergétique, il s'agit de notre élan vital, notre joie de vivre, notre motivation, curiosité, etc. Un état dépressif est un état énergétique très bas par ex.

Et enfin, quel est le niveau des peurs (raisonnées, irraisonnées – angoisses – anxiétés – inquiétudes) ? Et celui des blocages (ce qui nous empêche d'avancer ?)