wingwave®

TRAINING

Module 2

Équilibre émotionnel : laisser le stress s'évacuer

www.wingwave.com

wingwave® training module 4 copyright 2015 by Besser-Siegmund-Institut
Traduit en 2020 par ECOFORM. wingwave© France, Pierre Chuchana, Anne Bourdon

Table des matières

1 wingwave® training module 2 : 3
1.1 Que se passe-t-il avec les émotions dans le cerveau ? 5
1.2 Pourquoi les émotions sont-elles importantes ? 7
1.3 L'écho corporel - les émotions : le scanner corporel 8
1.4 Rêver d'un équilibre émotionnel 9
1.5 Mouvements des yeux et traitement des émotions 10
1.6 L'effet de la musique wingwave « wave » 11
1.7 Exercice "wingwave" Module 2 : laisser le stress s'évacuer 12

1 wingwave® training module 2 : Équilibre émotionnel : laisser le stress s'évacuer

Des amis précieux, un passe-temps, un bel appartement, un emploi sûr ou des vacances reposantes, ne prennent pas de sens dans notre vie du simple fait de leur présence. La véritable valeur de ces éléments de la vie est créée par la résonance, par la vibration émotionnelle avec laquelle nous réagissons à notre environnement : avec joie, satisfaction, fierté, amour ou enthousiasme. La psyché et le corps réagissent positivement, et cette agréable et vivifiante vibration corporelle fait du bien et crée l'expérience subjective de la qualité de vie. "Motio" : la racine du mot "émotion" signifie "mouvement", ce qui signifie qu'un événement extérieur "déplace" sensiblement le corps. Si cette agréable sensation d'être touché ne se manifeste que faiblement ou pas du tout malgré un environnement sain, la personne s'ennuie ou souffre même de dépression : la capacité émotionnelle de vibrer n'est plus suffisamment présente. Ainsi, même la plus grande victoire à la loterie ne vaut rien si le gagnant ne peut pas être heureux et se déchaîne dans des tempêtes d'enthousiasme. D'ailleurs, on ne parle pas d'émotions en wingwave®, mais plutôt de qualités émotionnelles, car les caractéristiques peuvent être très variées.

Les émotions "positives", agréables :

- Désir, envie de …
- Joie, plaisir, bonne humeur, optimisme, enthousiasme
- Humour (envie de rire)
- Curiosité
- Amour/affection, chaleur humaine
- Lien, se sentir relié·e à...
- Se sentir en sécurité, protégé·e,
- La chaleur du nid/ protégé/ en sécurité/ bien au chaud / bonne vieille habitude, agréable comme des charentaises/cosy
- Contentement, paix intérieure, calme intérieur, satisfaction, je suis comblé·e
- Détente, patience, sérénité, zen, relax,
- Concentré·e, focalisé·e
- Créatif·ve, flux d'idées
- Croire en soi et en ses capacités (« je vais y arriver, je gère »)
- Espoir, confiance en l'avenir, confiance
- Avoir du punch, de l'énergie, être en forme
- Liberté infinie (« Born to be wild », né·e pour vivre libre, sans chaînes, déchaînés... »

- Malin plaisir, joie mauvaise, quand on se réjouit du malheur d'autrui.
- Fierté, auto-estime, conscience de soi
- Détermination, volonté/je vais tenir, (phénomène de Christoph Colomb qui persévère et « y arrive »)
- Prêt à se défendre, à se battre, courageux, téméraire

Les émotions "négatives", désagréables :

Colère, énervement, indignation, outré·e, énervé·e, fâché·e, contrarié·e, colère rentrée, rage intérieure

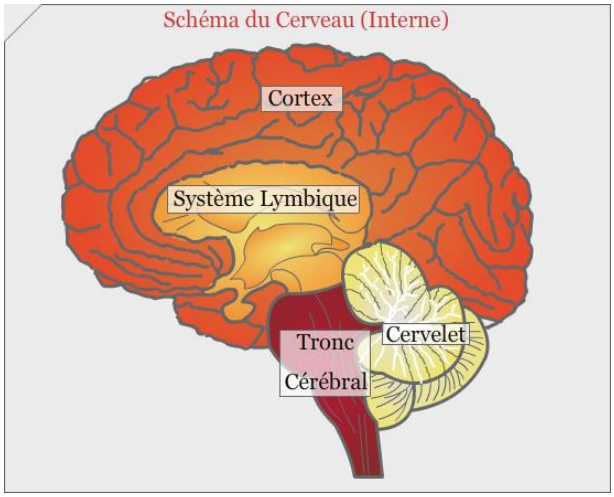
- Peur, angoisse, inquiétude, panique, trac
- Choc émotionnel
- Culpabilité, responsabilité
- Chagrin, deuil, affliction, douleur provoquée par la perte de quelqu'un ou de quelque chose
- Impuissance, se sentir à la merci de quelqu'un ou de quelque chose
- Surprise, trouble, bouleversement, désarroi, perplexité, désarçonné
- Honte, vexation, offense, dévalorisation, salissure, complètement ridiculisé·e, abaissé·e
- Dégoût, haine, rejet, répulsion, aversion, antipathie, horreur
- Ennui, burn-out, épuisement professionnel par l'ennui ou par manque de stimulation
- Indifférence, froideur, émotions glacées
- Mépris

Les émotions ressenties comme désagréables sont tout aussi importantes pour l'équilibre mental. Si nous sommes traités injustement, il est sain d'être en colère ou fâché. Ces réactions sont décrites dans des expressions comme « saine colère ». Ici, il ne s'agit pas de l'intensité de ces sentiments, mais de la question de savoir s'ils s'écoulent à nouveau comme ils sont venus : comme une vague. Une colère isolée, parce que quelqu'un m'a grillé une priorité, ne doit pas laisser de trace le lendemain, un chagrin peut prendre des semaines ou des mois pour s'apaiser - mais l'émotion devrait continuer à s'atténuer de façon perceptible. La gestion des émotions n'est donc pas seulement une question d'émotions "positives" et "négatives". Il s'agit également du dosage optimal de toutes les "énergies émotionnelles" afin qu'une personne puisse se sentir bien avec une bonne qualité de vie - et surtout, rester en bonne santé, et ce de façon pérenne. Notre formation à l'entraînement wingwave® *health-work-balance* wingwave enseigne comment surmonter et "drainer" les émotions subjectivement désagréables et comment nous pouvons "tisser" des émotions "positives" dans nos vies.

wingwave® training module 4 copyright 2015 by Besser-Siegmund-Institut
Traduit en 2020 par ECOFORM: wingwave® France, Pierre Chuchana, Anne Bourdon

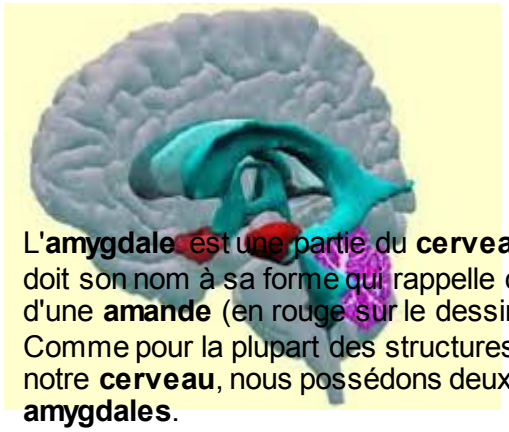
1.1 Que se passe-t-il avec les émotions dans le cerveau ?

Notre cerveau est constitué de plusieurs zones, dont la plus importante est le "cortex". C'est lui qui fait de nous des humains. C'est grâce à cette zone très développée que nous pouvons parler, faire de l'arithmétique, pratiquer des sports compliqués, exercer un métier et construire des avions. En dessous de cette zone, marquée en orange sur la figure, se trouve le système limbique. C'est dans cette partie, plus ancienne dans l'évolution, que sont organisées toutes les émotions, "positives" et "négatives", c'est-à-dire la colère et la rage comme le sentiment amoureux ou le fait d'aimer le chocolat.



L'hippocampe joue un rôle important pour la mémoire à court terme, la mémoire et l'orientation. Il associe automatiquement des sentiments aux lieux. Il montre des activités spéciales lorsque le corps et la psyché se comportent de manière équilibrée. Pendant la journée, l'hippocampe recueille toutes les informations que nous percevons dans la vie quotidienne et constitue une sorte de "stockage intermédiaire" y compris des nouvelles acquisitions, quand nous apprenons par exemple du nouveau vocabulaire.

Une large partie du système limbique, est appelé l'amygdale. Elle est impliquée dans la reconnaissance et l'évaluation de la valence émotionnelle des stimuli sensoriels, dans l'apprentissage associatif, ainsi que dans les réponses comportementales et végétatives associées, en particulier dans la peur et l'anxiété. L'amygdale fonctionnerait comme un système d'alerte et serait également impliquée dans la détection du plaisir.



L'**amygdale** est une partie du **cerveau** qui doit son nom à sa forme qui rappelle celle d'une **amande** (en rouge sur le dessin). Comme pour la plupart des structures de notre **cerveau**, nous possédons deux **amygdales**.

L'amygdale est composée de deux petits noyaux qui "brillent" littéralement lorsque les nerfs sont tendus. Elle joue un rôle important dans l'évaluation émotionnelle d'une situation. Si elle disparaissait ou s'éteignait, nous n'aurions plus peur de rien, mais du coup nous ne nous protégerions plus du danger et ne parviendrions plus à écarter les menaces. À des niveaux d'excitation élevés - qu'ils soient positifs ou

négatifs – https://meet.jit.si/ecoform présente une activité particulière. C'est pourquoi on les appelle aussi le système d'alarme du système nerveux. Elles notent quelles émotions sont provoquées par les stimulations : Sommes-nous indifférents ? Cela peut-il être dangereux ? Cela nous rend peut-être même euphoriques ? Qu'il s'agisse de sentiments désagréables, tels que la colère et la peur, ou de sentiments agréables exacerbés qui provoquent une attirance irrésistible - comme dans le cas de la fringale, de l'avidité ou de la dépendance – l'amygdale vérifie l'information et fonctionne comme un amplificateur émotionnel. Lorsque ces informations sont analysées comme pertinentes pour l'organisme, elles vont donner lieu à l'activation de voies de sortie en direction de l'hypothalamus et du tronc cérébral. Ces voies sont idéalement appropriées pour générer des réponses du système endocrinien, du système nerveux autonome et des voies somato-motrices associées aux émotions. L'amygdale donne la dimension émotionnelle des expériences sensorielles pertinentes pour l'organisme. Elle nous fait frissonner de peur ou altère notre comportement - cela dépend de l'humeur dans laquelle nous sommes à ce moment-là. L'amygdale imprime les émotions dans la mémoire émotionnelle. Lorsque ces émotions sont la terreur ou la peur, l'empreinte est particulièrement profonde. Pour ne rien arranger, nos perceptions sensorielles doivent toujours passer par le système limbique - notre cerveau émotionnel - avant d'être transmises au "cortex", c'est-à-dire notre "cerveau pensant". Cette transmission prend entre une demi-seconde et trois-quarts de seconde.

Avant cela, le thalamus évalue sur la base de toute notre expérience, les nouvelles informations et fait savoir immédiatement à l'amygdale s'il considère qu'un stimulus sensoriel entrant est menaçant ou particulièrement important. Ce n'est qu'à ce moment-là - comme nous l'avons déjà mentionné - que le cortex est informé. C'est pourquoi chaque peur se déclenche entre une-demi et trois quarts d'une seconde avant la prise de conscience du danger. Et une fois que la peur a commencé, nous n'avons malheureusement plus la tête froide et ne pouvons pas vraiment bien réfléchir. "Parce que malheureusement" - comme l'a dit le chercheur brêmois G. Roth sur le cerveau lors d'une conférence sur ce sujet - "l'amygdale transmet l'information au cortex, mais de son côté le cortex ne veut rien en savoir ou n'écoute qu'à contrecœur."

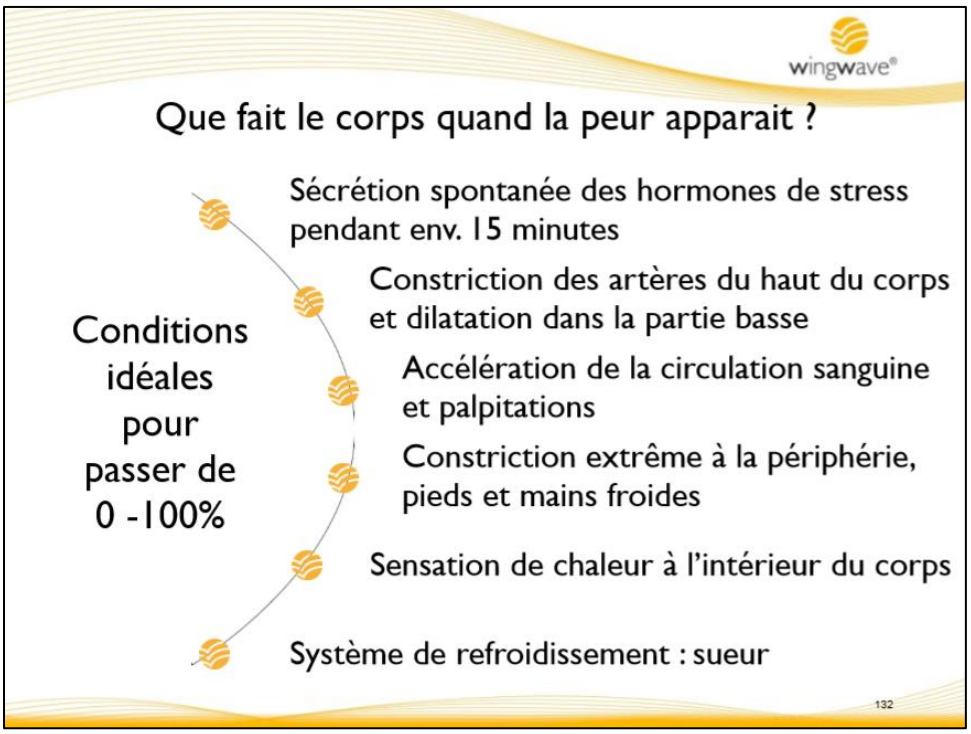
Comme nous l'avons déjà décrit, le système limbique, y compris l'amygdale, est également hyperactif lorsque des stimulations particulièrement "positives" entrent en jeu : par exemple, les superbes chaussures en promotion, que raisonnablement vous n'auriez jamais achetées. Ici aussi, les émotions "noient" l'esprit avec des alertes : besoin urgent, indispensable occasion unique…, et déjà la carte de crédit règle l'addition. Plus tard, notre esprit se demande comment cette paire de chaussures s'est retrouvée dans le sac de courses. Une fois de plus, il a été prévenu une demi-seconde trop tard. La fièvre boursière fonctionne également selon le même principe.

L'esprit essaie sans grand succès de s'activer pour faire face aux vagues émotionnelles tonitruantes, comme le montrent les images obtenues par scanner ou IRM. C'est pourquoi le candidat à l'examen oublie son vocabulaire - bien qu'il le connaisse par cœur chez lui -, l'athlète manque sa performance maximale en compétition à cause d'une trop grande excitation limbique, et lors des discussions enflammées les meilleurs arguments nous échappent - car pour cela il faut le cortex "allumé".

1.2 Pourquoi les émotions sont-elles importantes ?

Dans l'histoire de l'évolution, toutes les émotions sont liées à notre survie - surtout dans la nature. "Nous descendons des ancêtres qui se sont enfuis quand le tigre à dents de sabre est arrivé", dit le célèbre chercheur sur le cerveau, le Dr Manfred Spitzer, "ceux qui se sont courageusement immobilisés, n'ont pas eu l'occasion de se reproduire ! La réaction de peur nous a donc mis en sécurité. L'arrêt de la réflexion était particulièrement important dans ce cas - parce que la réflexion est un processus relativement lent et que le tigre pourrait tout simplement être plus rapide. Par conséquent, dans la peur, le cortex est "éteint" de sorte que nous ne pouvons avoir qu'une seule pensée : fuir ! Un constructeur automobile admirerait la précision et la rapidité avec lesquelles le "programme de la peur" fait passer le corps de "zéro à cent", en incluant les éléments suivants :

<u>Lorsque la peur arrive</u>



wingwave® training module 4 copyright 2015 by Besser-Siegmund-Institut
Traduit en 2020 par ECOFORM: wingwave® France, Pierre Chuchana, Anne Bourdon

Il existe également certains "programmes corporels" pour des émotions telles que la colère, le dégoût, la tristesse, mais aussi l'amour, la joie, l'enthousiasme et la détermination.
Les émotions "positives" sont agréables, les émotions "négatives" provoquent des sensations corporelles désagréables, mais cela fait partie du processus sain de ces réactions. Grâce à la l'entraînement wingwave®, nous pouvons nous assurer que les traces des émotions "négatives" s'écoulent comme des vagues dans le corps et laissent la place pour une expérience corporelle agréable.

1.3 L'écho corporel - les émotions : le scanner corporel

On appelle "paramètres physiologiques" les réactions physiques déclenchées par les émotions. Ceux-ci sont tangibles et lisibles sur des appareils de mesure médicaux : les constrictions vasculaires, l'activité cardiovasculaire, le tonus musculaire, la température corporelle, l'activité cérébrale réagissent clairement aux stimulations externes. Seules ces réponses du corps conduisent à la stimulation de l'énergie cible ou à l'inhibition des performances en cas de stress. Nous ne pouvons percevoir les effets désagréables d'une émotion stressante que parce que le corps réagit.
Dans notre formation à l'entraînement wingwave®, nous apprenons à localiser les sources d'expériences corporelles désagréables, à parcourir notre corps, et à nous focaliser sur notre ressenti intérieur :

- Tête, cou
- Dans la région de la tête, les muscles de la mâchoire
- Nuque
- Épaules
- Dos
- Poitrine
- Réaction respiratoire
- Estomac
- Ventre
- Les bras et les mains
- Les jambes (et détaillé vers : pieds, genoux, cuisses)
- La peau - sur toute la surface du corps (picotements, démangeaisons, voire une "sensation de saleté" ou de "pureté")

wingwave® training module 4 copyright 2015 by Besser-Siegmund-Institut
Traduit en 2020 par ECOFORM wingwave® France, Pierre Chuchana, Anne Bourdon

1.4 Rêver d'un équilibre émotionnel

Aussi inconfortable qu'un "scanner corporel" puisse être ressenti lors d'une réaction de stress après une expérience désagréable, cet "écho corporel" disparaît généralement de lui-même en dormant. L'émotion est à la hauteur de son nom, elle avance, s'écoule, jusqu'à ce que l'expérience corporelle soit à nouveau neutre. "La colère est partie" - dit-on - ou "la rage est partie en fumée". Nous savons aujourd'hui, grâce à la médecine du sommeil, que notre cerveau trie et organise les expériences quotidiennes accumulées, en particulier lors du sommeil paradoxal.

C'est comme si nous faisions de grandes courses : nous mettons d'abord les sacs et les boîtes dans le couloir de notre appartement ou de notre maison. D'un point de vue neurobiologique, notre système limbique remplit la fonction d'un "stockage intermédiaire", un peu comme un couloir : dans ce qu'on appelle" l'hippocampe", les nouvelles impressions sensorielles sont temporairement stockées, c'est donc là que se trouve une partie importante de notre mémoire à court terme. Mais les "nouveaux arrivants" ne peuvent pas y rester ! Nous commençons par ranger les choses, comme lorsque nous ramenons nos achats à la maison. Et on ne prend pas un des sacs de courses pour le mettre directement dans le réfrigérateur. Nous sortons chaque article et nous le rangeons à l'endroit prévu à cet effet. Le dentifrice va dans la salle de bains, le beurre dans le réfrigérateur, les fruits dans le panier à fruits. Ce n'est qu'une fois ces travaux terminés que notre maison est à nouveau rangée. Notre cerveau enregistre nos nouvelles informations. Les données sont "rangées" dans notre cerveau - notre mémoire à long terme - et y sont distribuées selon un système neurobiologique. Elles sont intégrées à notre monde intérieur. C'est à partir de ce moment-là que nous avons l'agréable sensation de les avoir aussi digérées émotionnellement.

Cependant, si l'une des "boîtes à provisions" que nous avons apportées est trop encombrante pour être rangée, elle reste dans le couloir et commence rapidement à déranger. Il en va de même pour les expériences qui surchargent les capacités de traitement nocturne de notre cerveau. Ils sont trop "volumineux", trop complexes, trop confus, ne s'inscrivent pas dans notre ordre neurobiologique préétabli antérieur ou dans notre monde d'expériences. On ne peut pas "s'en remettre", les expériences restent "coincées ", elles sont comme une "épine dans le pied", on se sent bloqué par elles. Le souvenir ne s'efface pas et ne s'estompe pas, mais reste si vivement pris dans la mémoire à court terme d'une manière désagréable, comme si cela s'était passé "juste hier ».

On peut aussi dire que l'expérience reçue se comporte alors comme un courriel trop compact auquel l'expéditeur a joint des fichiers de photos beaucoup trop volumineux : le courriel reste bloqué sur le serveur, ne peut pas s'échapper, le téléchargement s'arrête. Si une émotion reste bloquée dans le traitement, elle s'accroche dans notre corps, restant bloquée sur place, et cela provoque alors une expérience subjective stressante.

1.5 Mouvements des yeux et traitement des émotions

Chaque nuit, nous effectuons des mouvements oculaires extrêmement rapides pendant les phases de rêve. Au milieu des années 1950, les médecins du sommeil ont découvert ces "mouvements oculaires rapides". Depuis lors, nous parlons des « phases REM » pour rapid eye movement, qui représentent environ 25 % du sommeil total des adultes. On suppose que ces mouvements oculaires rapides sont accompagnés d'un "stockage" intensif de toutes les impressions sensorielles et émotions qui stimulent notre système perceptif et nerveux pendant la journée. Au total, trois fonctions importantes du sommeil paradoxal sont abordées :

Le sommeil paradoxal, c'est-à-dire les phase REM,

- Régule l'expérience émotionnelle.
- Assure la consolidation des processus d'apprentissage.
- Aide à faire face au stress et traitement de l'information.

Au début des années 1990, des psychothérapeutes ont eu l'idée d'utiliser de manière ciblée des mouvements oculaires vifs en état de veille pour aider leurs patients et clients à surmonter des sentiments de stress désagréables. Ils voulaient simplement utiliser les processus cérébraux qui fonctionnent si bien la nuit pour gérer consciemment les émotions pendant la journée - avec un grand succès. Aujourd'hui par exemple, il existe la thérapie EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), qui est considérée depuis de nombreuses années comme un traitement efficace et bien documenté des traumatismes. Selon les recherches menées par plusieurs universités, deux heures d'intervention suffisent pour soulager le stress des examens, et même à transformer la peur de la prise de parole en un enthousiasme pour la parole.
Toutefois, cette approche n'est pas si nouvelle : dans le yoga, les exercices de gymnastique oculaire sont utilisés depuis des siècles et les danses asiatiques utilisent des mouvements oculaires intentionnels comme moyen d'expression - à l'instar des pas de danse. Nous soupçonnons que ces mouvements oculaires intentionnels servent simplement à la psycho-hygiène et donc à la gestion des émotions.
Et depuis des siècles, le "regard figé" d'une personne indique toujours qu'elle est très stressée. Il suffit de penser au regard d'une personne terrorisée, qui est souvent montré dans les images, les films et les bandes dessinées, pour montrer que la personne en question n'est pas très bien lotie psychologiquement.

wingwave® training module 4 copyright 2015 by Besser-Siegmund-Institut
Traduit en 2020 par ECOFORM. wingwave® France, Pierre Chuchana, Anne Bourdon

Notre utilisation quotidienne des smartphones, des ordinateurs portables, des ordinateurs et des télévisions est aussi un sujet préoccupant : l'absence de mouvement oculaire moderne nous fait réfléchir. Le livre de Rainer Patzlaff , "Der gefrorene Blick", a traité de ce sujet. Grâce à ces moyens de communication modernes, nous forçons nos yeux à adopter un mode qui, dans la nature, est associé à la vie stressante d'un être humain. À cet égard, nous devrions également utiliser la gymnastique oculaire consciente régulièrement comme compensation, afin de promouvoir la performance de mise en réseau de zones cérébrales même très éloignées les unes des autres après un trop long "regard fixe". Et la musique wingwave® favorise également la mobilité des yeux comme signe extérieur d'une coordination optimale des performances du cerveau - de nombreux utilisateurs rapportent également que les yeux suivent facilement le rythme, car l'œil veut involontairement suivre le son d'errance.

1.6 L'effet de la musique wingwave « wave »

Outre les rythmes classiques "Ding-Dong" de la musique wingwave spécialement composée, il existe également la variante dite "wave". Ici, aucune note ne sonne comme un rythme gauche-droite, mais plutôt des ondes qui vont et viennent entre le canal d'écoute droit et gauche. Cette musique de fond fluide est particulièrement adaptée à la réduction rapide des sensations désagréables du scanner corporel causées par des émotions stressantes.

C'est pourquoi nous recommandons d'utiliser cette musique surtout pour la réduction des émotions stressantes. Nous recommandons l'utilisation des sons "Ding-Dong" pour soutenir les processus de travail et d'apprentissage dans la vie quotidienne, pour accompagner les activités sportives, et pour augmenter le sentiment de bien-être - comme appris dans le module 1 de la formation à l'entraînement wingwave®.

Mais vérifiez par vous-même si cette recommandation vous convient, ce ne sont que des conseils qui montrent comment l'utilisation de la musique fonctionne pour la plupart des gens.

wingwave® training module 4 copyright 2015 by Besser-Siegmund-Institut
Traduit en 2020 par ECOFORM wingwave® France, Pierre Chuchana, Anne Bourdon

1.7 Exercice "wingwave" Module 2 : laisser le stress s'évacuer

Vous pensez à une expérience ou à une performance stressante, qui se reflète aussi de façon désagréable dans l'écho corporel. Ou bien vous ressentez tout simplement un inconfort physique.
Notez dans quelle zone spécifique de votre corps vous sentez le malaise / la tension / le stress.
Décrivez la sensation corporelle avec des mots ou des expressions. Par exemple en cas de tension ou de malaise dans l'estomac : "un poids, un coup de poignard, un cri
Développer une image, une métaphore à partir de ces mots :

- A quoi ressemble la sensation ?
- A quoi cela ressemble-t-il ?
- Formulez des mots pour votre image : "C'est comme si une pierre y était pressée, comme si je portais un sac à dos.
- Ou imaginez concrètement le malaise : Radiographie, tissus rouges, muscles tendus, etc.

Attribuez à la sensation/pensée stressante une valeur sur l'échelle de l'expérience subjective comprise entre -10 et + 10, probablement que le nombre entre -10 et 0 est attribué.
Mettez maintenant les écouteurs et écoutez la musique wingwave® : les vagues laissent simplement les sensations désagréables sortir du corps petit à petit.
Maintenant, pensez aux mots décrivant la situation et voyez ou entendez l'image/la métaphore. Pensez à ces contenus au rythme de la musique.

Si vous remarquez un petit changement, formulez des mots et des phrases comme :

- "La sensation glisse vers le bas".
- "Elle monte comme une vague".
- "Quelque chose se défait".
- Répétez ces phrases ou ces mots intérieurement comme un mantra en musique.
- Autorisez-vous également à penser à d'autres choses :
- " Je pense à mon travail ".
- "Quelle est l'émotion qui accompagne tout cela ?
- "Quelle sensation se produit dans le corps ?".
- "Quels mots ou images décrivent ce sentiment ?" etc.
- Ensuite, vous revenez à la conscience du corps.
- Lorsque les premières émotions, sentiments, associations agréables apparaissent, continuez de la même manière :
- Mettez en mots ce que vous avez vécu et ressenti : "C'est facile, ça fait du bien... etc.
- Trouvez des images et des métaphores : "Comme un rayon de soleil ..."

- Percevez et pensez des mots, des images et des métaphores "positives" au rythme de la musique
- Attention : trouvez des mots positifs : préférez "se libère" à "se détache" !
- Continuez le processus jusqu'à ce que vous obteniez un résultat satisfaisant.

Vous continuez le processus jusqu'à ce que vous obteniez la meilleure sensation possible/le meilleur résultat possible. Un bon résultat peut aussi être que vous pensez à la scène originale et que vous en ressentez soudain une distance agréable. En tout cas, le sentiment subjectif sur l'échelle s'est maintenant amélioré positivement d'au moins un point.

<u>Nota-bene :</u>

L'expérience se peut se dérouler par vagues, tout comme la musique : chaque montée et descente est permise, ressentie, concentrée avec des mots et des pensées de la manière décrite, puis "libérée" à nouveau.
Des signes pour le début de l'effet équilibrant et apaisant :

- Respiration profonde.
- Une déglutition distincte
- Un bâillement

Vous voulez réduire le stress, faire bouger le succès, augmenter le sentiment général de bien-être ? Grâce à l'auto-entraînement wingwave®, vous renforcerez sensiblement votre équilibre intérieur, votre potentiel mental et votre capacité générale de performance.

Fonctions :

Utilisez la musique wingwave® pour un équilibre intérieur optimal
Transformez le stress en énergie positive avec "Magic Words".
Découvrez les exercices de wingwave des différents modules d'auto-entraînement wingwave.
En plus de ses mélodies équilibrées et "positives", la musique wingwave® est composée d'un son qui stimule alternativement les deux moitiés du cerveau via des écouteurs et fait ainsi vibrer une coopération optimale de toutes les zones du cerveau. Ainsi, l'application vous accompagne dans votre auto-encadrement individuel.
Si vous souhaitez approfondir l'effet, le coach wingwave de votre région vous soutiendra également sur des sujets tels que l'aptitude aux examens, l'amélioration des performances, la confiance en soi face à un public, la motivation positive, la stabilité en cas de conflit et l'aptitude à communiquer : www.wingwave.com/coaches
Plusieurs études universitaires montrent que déjà trois à cinq heures de coaching wingwave® ont un effet positif durable sur ces questions.

wingwave® training module 4 copyright 2015 by Besser-Siegmund-Institut
Traduit en 2020 par ECOFORM. wingwave© France, Pierre Chuchana, Anne Bourdon