

A LIRE ATTENTIVEMENT AVANT TOUTE UTILISATION DE PSTEC.

INFORMATIONS IMPORTANTES ET INSTRUCTIONS.

Ceci est la version française de PSTEC.

Tim Phizackerley est l'inventeur et le créateur de ce système thérapeutique de suggestions percussives.

Tim est anglais, et la méthode originale est en anglais. Vous pouvez avoir plus d'informations sur la méthode anglaise originale sur www.pstec.org (site officiel)

P-S-TEC = Percussive-Suggestion-Technic

Nous traduisons et distribuons ces outils audios en français avec l'autorisation exclusive de Tim Phizackerley.

Ces audios sont le résultat de beaucoup d'années de travail et sont soumis au droit d'auteur.

Toute reproduction ou distribution non autorisée est formellement interdite.

Des informations concernant les droits d'auteur sont disponibles dans la section « Légal » du site officiel français www.pstec.fr

Ces outils ont été créés pour les adultes et ne sont pas recommandés pour les enfants.

Il est possible d'utiliser PSTEC sur les enfants avec grand succès, mais cela doit être fait de manière spécifique, et

pour cela vous aurez besoin d'un thérapeute près de chez vous qui a étudié le processus de PSTEC avancé.

Toute personne souffrant de schizophrénie, bipolarité, épilepsie ou conditions psychiatriques similaires devrait bien évidemment demander l'avis d'un médecin avant d'utiliser PSTEC.

INSTRUCTIONS :

Que devez vous faire pour utiliser ces outils audios ?

Vous allez trouver 2 audios thérapeutiques inclus dans ce système.

Quel que soit le problème sur lequel vous souhaitez travailler, vous devez tout d'abord identifier les émotions négatives qui y sont liées.

Comme vous le savez probablement, ce qui limite le plus les gens est lié à une ou plusieurs de ces émotions : culpabilité, peur, colère, tristesse...

PSTEC est conçu pour éliminer ces émotions négatives avec facilité.

La plupart du temps l'efficacité est très impressionnante. Certaines de ces émotions peuvent très souvent être totalement libérées en utilisant les audios PSTEC.

Vous utiliserez les audios spécifiques appelés « click audios » PSTEC, qui sont vraiment le coeur du système.

Ce sont eux qui vous permettront d'effacer complètement ces émotions négatives, souvent de manière extrêmement rapide.

Comment cela fonctionne-t'il ?

Eh bien ces émotions négatives sont toujours connectées à des expériences du passé, à ces choses qui nous sont arrivées à un moment ou un autre.

Les émotions négatives sont reliées à ces expériences négatives.

Nous les appelons « négatives » parce qu'à chaque fois que vous y pensez, l'effet sur votre état émotionnel peut être qualifié de négatif.

L'évènement et le ressenti sont connectés de telle manière que le ressenti ramène le souvenir, et le souvenir ramène le ressenti.

Quand ces problèmes existent, toutes émotions négatives vont instantanément ramener à l'esprit des évènements qui leurs sont liées.

Un exemple typique pourrait être le harcèlement et la critique incessante, ou encore un évènement terrifiant qui peut aller d'une simple morsure de chien à l'accident de voiture ou à des turbulences en avion, ou quoi que ce soit qui puisse avoir eu un effet profond et durable.

Alternativement, il peut s'agit d'un évènement qui a

simplement beaucoup stressé ou affecté quelqu'un de manière négative.

Vous n'avez pas besoin d'utiliser PSTEC pour une seule chose, vous pouvez utiliser ces audios pour de nombreux problèmes émotionnels.

Nous voulons nous assurer que vous allez avoir le résultat escompté en suivant bien les indications.

Comment allez-vous les utiliser ?
C'est très simple.

Pendant que vous écoutez les click audios, vous devrez faire plusieurs choses en même temps.

Une de ces actions sera de tapoter vos doigts sur le support où ils reposent pendant l'écoute.

Une autre chose à faire sera de se rappeler ou penser au souvenir problématique, tout en essayant de ressentir les émotions qui y sont liées.

Chaque « click audio » contient du contenu verbal et des instructions.

Tandis que vous écoutez chaque audio, vous allez vous concentrer sur le problème, et suivre les instructions qui vous diront exactement quand faire les mouvements avec vos doigts.

En plus de la voix que vous entendrez, les « click audios » contiennent une série de sons en battements et fréquences.

Vous tapoterez vos doigts ou vos mains en même temps que chacun de ces sons, de la façon dont chaque son le

requiert.

Pour certaines choses comme les phobies, vous pourrez penser à n'importe quel évènement du passé qui vous a fait réagir négativement, en essayant vraiment de ressentir la peur en même temps.

Quand nous vous disons d'essayer de penser à ce qui vous a fait réagir, il peut s'agir de l'évènement traumatique, ou tout autre évènement qui a ramené la peur en question. Par exemple pour le harcèlement, rappelez-vous des évènements ou peut-être de la personne qui vous a fait du mal. Et essayez de ressentir les émotions liées à ces évènements tout en suivant le « click audio ».

C'est en faisant cela que le subconscient sait exactement quel aspect est en train d'être travaillé. Pour certaines choses comme les problèmes de confiance en soi, il faudra se rappeler tout évènement qui a de fortes émotions négatives attachées, et suivre les instructions.

Vous pourriez utiliser un seul incident du passé ou mixer des évènements similaires pendant votre écoute. Ce sur quoi vous devrez vraiment vous concentrer est l'aspect de ces situations qui vous causent le plus d'inconfort.

Pour une phobie des araignées par exemple, vous penseriez aux araignées qui ont causées ces peurs, en essayant de vous accrocher aux émotions en même temps, tout en suivant les instructions.

S'il n'y a pas de souvenir traumatique identifiable, ou pas d'évènement déclencheur, mais seulement un ressenti, alors le processus est quasiment identique.

Vous pourrez simplement vous rappeler d'un moment où vous avez ressenti ces émotions, même si le souvenir vous semble neutre. Et vous essayeriez de faire monter les émotions négatives en même temps.

Ces outils fonctionnent plus rapidement pour certains que pour d'autres. Il n'y a aucun problème à travailler des émotions extrêmes, bien au contraire.

Très souvent, les plus intenses émotions sont aussi celles qui sont libérées le plus rapidement.

Cela peut être très surprenant de voir que des émotions extrêmes sont aussi simplement libérées, mais c'est très commun.

Bien que ce PSTEC soit très efficace, c'est aussi un système très simple et vous avez uniquement besoin de répéter les audios pour tous les problèmes émotionnels que vous rencontrez, jusqu'à ce que les pensées et événements négatifs ne génèrent plus les émotions comme avant.

Vous saurez lorsque vous avez suffisamment répété les audios parce qu'en pensant aux souvenirs ou pensées qui vous affectaient, il n'y aura plus de ressenti négatif.

Ce sera simple neutre.

Il sera impossible de ressentir ces émotions. Pour beaucoup de personnes, et pour quelques chose d'aussi clair qu'une phobie, il pourrait s'agir uniquement de quelques répétitions, mais très souvent, 1 ou 2 seront suffisantes.

D'autres problèmes pourraient demander plus de temps, comme pour les conséquences émotionnelles d'années

d'abus, cela pourrait prendre 10, 15 ou plus de répétitions des audios pour effacer complètement les émotions. Ceci dit, cela pourrait tout autant fonctionner entièrement en un ou deux passages, c'est l'expérience de beaucoup de personnes et chaque cas est particulier.

Si un nombre de répétitions est nécessaire, une baisse progressive de l'intensité émotionnelle sera souvent remarquée au fur et à mesure des écoutes, jusqu'à disparition complète.

Pour certaines personnes, cela disparaîtra tout d'un coup.

Le nombre de répétitions dépend de deux facteurs, le premier est votre capacité à suivre correctement les instructions du click audio, et le second est la quantité de choses que le subconscient doit travailler pour effectuer les changements.

Quasiment à chaque fois, les résultats seront rapides, et même s'ils prennent un peu plus de temps, cela vaut toujours de prendre du temps pour vous libérer.

Les click audios peuvent être utilisés pour libérer entièrement même les émotions et états émotionnels les plus extrêmes, comme le stress post traumatique sévère.

Tant qu'ils sont utilisés correctement, les click audios vont venir effacer des émotions négatives qui n'ont pu être libérées par d'autres méthodes ou thérapies, ou qui auraient nécessité des années de traitement de thérapie conventionnelle.

Concernant les problèmes liés à la confiance soi et l'estime de soi, des souvenirs typiques seront par exemple

d'avoir été abusé, moqué, humilié, embarrassé, d'avoir fait des erreurs ou subi des échecs.

Le processus des click audios peut sembler étrange au départ mais vous découvrirez rapidement à quel point cela fonctionne bien, tant que vous suivez les instructions strictement.

C'est vraiment la clé du succès avec PSTEC.

Rappelez-vous que ce qui peut sembler miraculeux est en fait totalement prévisible, inévitable avec le processus de PSTEC. Les résultats ont tendance à être plus rapides et profonds pour ceux qui se laissent être disponibles mentalement et s'attendent à avoir de bons résultats.

Aucune thérapie ne réussit à 100% à tous les coups, mais le processus PSTEC est maintenant très bien testé et a prouvé son efficacité de manière très prévisible, sûre et répétée.

Il y a des thérapeutes qui les utilisent avec leurs clients qui n'ont jamais vu un échec, alors soyez confiants dans le succès de ce processus. Nous ne pouvons bien sûr pas le garantir absolument pour vous, mais tant que vous suivez les instructions de votre mieux, vous devriez obtenir d'excellents résultats.

Nous savons exactement pourquoi et comment PSTEC fonctionne si puissamment et rapidement, mais même si la technique est exceptionnelle, certaines personnes seront toujours trop peu enclines à vouloir s'aider, tandis que d'autres refuseront de progresser et refuseront d'y croire. Pour votre propre bien, ne soyez pas une de ces

personnes. Rappelez-vous que les instructions sont très simples, gardez les événements en tête ainsi que les ressentis négatifs, pendant que vous tapotez vos doigts en suivant les sons comme indiqué dans les click audios. Cela a l'air très simple, mais en pratique, ce sera plus difficile que vous pouvez le croire.

Il est tout à fait normal de rater quelques tapements et sons. Quelques erreurs n'ont aucun impact, tant que vous faites de votre mieux à chaque écoute.

Comme nous l'avons dit, les résultats seront très souvent très rapides, mais même si vous avez besoin d'un nombre significatif de répétitions pour effacer certains ressentis qui ont persistés toute votre vie durant, cela vaudra largement la peine.

Beaucoup de personnes demandent où tapoter les doigts pendant l'écoute. Vous pouvez taper vos doigts où vous voulez, même l'air si vous le souhaitez. Pour que ce soit pratique nous vous recommandons de tapotez vos doigts sur le support où reposent vos mains. Le plus important est de vraiment suivre les sons et de faire ce tapping au bon moment.

Il est aussi important d'être consistant pendant toute l'écoute.

Pendant le tapping avec les deux mains en même temps, bougez les rapidement en même temps.

Vous remarquerez que nous parlons de souvenirs problématiques, mais vous pouvez aussi utiliser PSTEC pour des peurs imaginées, ou des angoisses reliées à des

situations n'étant jamais arrivées, des choses du futurs.

Un exemple serait la peur de parler en public, ou d'une autre situation du futur, un examen par exemple. Vous le traiteriez de la même manière qu'un souvenir, car à partir du moment où une situation est imaginée, vous l'avez déjà expérimentée dans votre esprit.

Bien que quelque chose d'imaginé est différent d'un souvenir réel, l'esprit traite l'information de façon similaire. Et c'est pourquoi nous parlerons de souvenirs dans les click audios, tout événement imaginé est traité sensiblement comme un souvenir par le cerveau, qui l'a expérimenté en imagination.

Rappelez-vous que les click audios requièrent un maximum de concentration, ce n'est pas fait pour être relaxant, mais pour être efficace et vous libérer d'émotions négatives rapidement et puissamment.

Si à un moment donné, un des audios devient trop facile à suivre, alors utilisez l'autre. C'est pour cela que vous trouverez deux audios dans ce système.

Ces instructions sont faites pour être faciles à suivre, mais certains d'entre vous peuvent sentir qu'ils ont besoin d'être guidés.

Une bonne façon de commencer est d'utiliser PSTEC sur quelque chose de relativement modéré pour vous, de cette façon vous pourrez vous assurer que vous l'utilisez correctement, avant de commencer sur les émotions plus difficiles.

Prenez le temps d'avoir du succès avec ce système qui est très efficace.

Suivez bien les instructions sans perdre votre concentration. Ne confondez pas PSTEC et l'EFT, ce sont deux méthodes différentes. PSTEC n'est pas une thérapie basée sur les méridiens, et a ses propres instructions.

N'utilisez pas de phrases comme en EFT, cela pourrait être très contreproductif. Vous êtes censés vous concentrer pleinement sur les instructions que vous entendrez. Gardez les émotions et souvenirs en tête, essayez de ressentir l'émotion, tout en effectuant le tapping aux moments requis.

Dans ces instructions nous avons énuméré ce que vous devrez faire pour démarrer rapidement. PSTEC est connu pour agir rapidement et produire d'excellents résultats, mais vous devez utiliser les audios correctement.

Bien sûr, vous souhaitez ces résultats excellent pour vous-même, alors soyez sérieux dans votre utilisation de ce contenu thérapeutique.

Suivez chaque mot des instructions de chaque audio à la lettre, c'est vraiment important.

Si vous avez des questions, vous pouvez consulter le site www.pstec.fr ou contacter le support.

Nous vous suggérons d'essayer PSTEC dès maintenant sur quelque chose de modérément intense, pour constater les effets par vous-même avant d'aller plus loin.