

Cable des matières

	PAGES
* Conseils glanés sur la toile	1 à 7
* Le pouvoir du moment présent	8 à 13
* Conseils glanés encore ...	14-15
* Transformer votre vie	16 à 20
* Devenez mentaliste	20 à 27
* Les secrets de l'HO'OPONOPONO	27 à 31
* La sérénité de l'instant	32 à 34
* Comment obtenir ce que nous désirons & désirer ce que nous possédons	35 à 37
* Les quatre accords toltèques	37

CONSEILS

- ① Jetez, vendez ou donnez tout ce dont vous n'avez pas besoin.
- ② Soyez organisé dans tous les domaines. Rangez papiers et placards.
- ③ Ne consommez que ce dont vous avez besoin.
- ④ Faites passer votre bien-être avant votre vie professionnelle aussi souvent que possible.
- ⑤ Trouvez une activité qui vous permette de méditer. Il faut que vous puissiez vous sentir en accord avec vous-même, et dans l'instant présent.
- ⑥ Apprenez à transformer les tâches quotidiennes en pratiques thérapeutiques. ex: se laver → mettre des bougies, des sels de bain, de la musique.
- ⑦ Débuter l'écriture d'un carnet de notes. Une compilation d'idées, d'extraits de livres qui vous inspirent ou vous font réfléchir.

⑧ Tenir un journal sans règles strictes et ne vous inquiéter pas si vous y racontez votre vie.

Tout comme pour le carnet de notes, écrivez-y toutes les idées, révélations et observations que vous avez jour après jour. Plongez-vous dans votre journal de temps à autre et pensez aux choses qui demandent vraiment à s'exprimer en vous. Elles vous donneront une idée de ce que vous devriez moins faire, ou davantage, dans votre vie.

⑨ Le soir, allumez des bougies.



⑩ Remplacez votre tasse de thé par un citron chaud au miel.

⑪ Récitez des mantras pour tout ce qui vous manque, pour ce que vous voulez "j'ai..." "je suis..."

⑫ Essayez de voir les personnes qui ont une influence négative sur votre vie & ne culpabilisez pas pour ça.

⑬ Préparez votre dîner vous-même.

(14) Prenez note de ce que vous consommez sans vous en rendre compte.

Nourriture, musique, lecture, films ...

(15) Fixez-vous des objectifs bien plus réalistes.

(16) Trouvez le bonheur dans la simplicité du quotidien. Prouvez-vous que vous avez finalement besoin de peu pour vivre des choses incroyables. Inutile de dépenser une fortune en ingrédients pour préparer un bon repas. En fait, vous n'avez besoin de rien d'autre que ce que vous avez déjà pour commencer à vivre la vie dont vous rêvez. Pourquoi ? Parce qu'elle est enracinée en vous, et qu'il vous suffit de l'activer en changeant votre vision des choses.

(17) Prêtez attention à ce que vous cherchez.

(18) Arrêtez de vous censurer.

(19) Cessez de croire que les choses sont vraiment telles que vous les voyez. N'oubliez pas que vous ne

CONSEILS

peuvent savoir ce qui vous rendra heureux mais que vous pouvez opter pour la gratitude & la paix intérieure dans l'instant présent.

Le bonheur n'est pas une destination, c'est une disposition d'esprit.

- ① LE VOULOIR ② S'ÉLOIGNER DU NÉGATIF & s'entourer DU POSITIF
 ③ S'AIMER ④ PARDONNER ⑤ AVOIR de la GRATITUDE ⑥ VIVRE dans LE MOMENT PRÉSENT ⑦ SORTIR de notre ZONE de CONFORT ⑧ ÉCOUTER sa petite VOIX INTÉRIEURE ⑨ ÊTRE OUVERT À LA VIE (avec ses épreuves...) ⑩ AIDER faire le BIEN

Le lâcher-prise est une soupape de sécurité indispensable à notre santé mentale & physique. Je l'emploie lorsque je suis découragé ou las senti. ③ pointent leur nez, surtout après des efforts soutenus qui ne semblent rien donner de l'immédiat.

- 1) Décider de stopper les efforts, le fait de s'acharner ne changera rien.
- 2) Acceptez que ce ne soit ni le moment, ni le lieu, ni la manière. Que cela ne fonctionne pas.
- 3) Prenez soin de vos émotions. Acceptez la colère, la déception... Dites-vous que c'est parfaitement normal.
- 4) Observez la réalité autour de vous. Réintégrez le présent. Vous êtes ici et maintenant. Je vous conseille de pratiquer une marche attentive pour faciliter cette réintégration dans le présent.

Christophe André : On ne peut pas contrôler l'émotion & les pensées. Journal 5-10 min / trucs gênants. ⑧ émo^s ressenties par l'écriture. Se demander comment on pourrait changer de point de vue ?

CONSEILS

AVEC le MENTAL : c'est une décision est. On essaie de se convaincre que l'objet de tension n'a pas autant de valeur pour nous. Cette approche s'appuie uniquement sur le mental qui décide, analyse, calcule. Le soulagement est éphémère.

SANS le MENTAL :

1) être dans le moment présent : se remettre dans notre corps physique & sensoriel pour être débarrassé des peurs du futur & des regrets du passé.

2) accepter & vivre les émo^t liées à l'événement.

Considérer ce que nous possédons avec le regard précisément que nous aurions si cela nous était arraché.

Eviter de multiplier les espoirs et les craintes.

Le pouvoir du moment présent.

Regarder à l'intérieur. Dès l'instant où vous vous mettez à observer, le penseur, un \oplus élevé de ce qui est activé. Vous réalisez que toutes les choses vraiment importantes - la beauté, l'amour, la créativité, la joie, la paix - trouvent leur source au-delà du mental.

Lorsque vous écoutez le mental, faites-le objectif, c'est-à-dire sans juger. Chaque fois que vous montez ou descendez une volée de marches, soyez total présent. Un critère certain vous permet d'évaluer si vous réussissez ou non : le $^\circ$ de paix que vous ressentez intérieurement.

\oplus Le mental s'efforce de se débarrasser de la souffrance \oplus elle est grande. Imaginez un commissaire de police essayant de mettre la main sur un pyromane alors qu'il est lui-même ce pyromane. Le plaisir est toujours provoqué par qq chose d'ext. à vous, alors que la joie émane de l'int. Autrement dit, la chose qui vous procure du plaisir aujourd'hui vous fera souffrir demain.

Si vous ne voulez plus créer de souffrance, ne créez plus de temps. Prenez profondément conscience que le moment présent est toujours uniquement ce que vous avez. Quel que vous réserve le présent, acceptez-le comme si vous l'aviez choisi. Faites-vous-en un ami et un allié, et non un ennemi. Surveillez le corps de souffrance, remarquez le signe de morosité, peu importe la forme qu'elle peut prendre. Saisissez-la au vol dès qu'il sort de son état latent. Tout comme vous ne pouvez vous battre contre l'obscurité (il faut allumer la lumière, c'est une image, pour dire qu'il faut juste être ici, présent), vous ne pouvez pas non plus vous battre contre le corps de souffrance. Concentrez votre attention sur le sentiment qui vous habite. Acceptez le fait qu'il soit là. N'y pensez pas. Ne transformez pas le sentiment en pensée. Ne le jugez pas. Ne l'analysez pas. Ne vous identifiez pas à lui. Restez présent et continuez d'être le témoin de ce qui se passe en vous. Devenez conscient non seulement de la souffrance émotionnelle, mais aussi de "celui qui observe", de l'observateur silencieux.

Voici ce qui est le pouvoir de l'instant présent, le pouvoir de votre propre présence consciente. Ensuite, voyez ce qui se passe. En tant qu'ego, vous ne pouvez vous permettre d'avoir tort, puisque cela signifie mourir. Et ce jeu a engendré des guerres.

La vie c'est maintenant. Il n'y a jamais eu un moment où votre vie ne se déroulait pas "maintenant" et il n'y en aura d'ailleurs jamais. Apprenez à utiliser le temps dans les aspects pratiques de votre vie - on pourrait appeler cela le "temps-horloge". Mais revenez immédiatement à la conscience du moment présent quand les choses pratiques ont été réglées.

Si vous vous donnez un obj^t à travailler pour l'atteindre, la direction que vous voulez prendre, mais vous honorez le pas que vous faites dans le moment et vous lui accordez votre attention la plus totale. Si vous devenez trop axé sur l'obj^t, satisfaction et une certaine complétude, vous n'honorez plus le présent. Celui-ci se réduit à un tremplin pour l'avenir, sans aucune valeur intrinsèque. Le "tps-horloge" se transforme en "temps psychologique". Votre périple n'est plus une aventure, mais seulement un besoin obsessionnel d'arriver qq-part, d'atteindre qq-chose, de réussir. Vous ne voyez ni ne sentez plus les fleurs sur le bord du chemin et vous n'êtes plus cit de la beauté et du miracle de la vie qui sont révélés partout autour de vous quand vous êtes dans l'instant présent. Une situation a besoin d'être acceptée telle quelle ou d'être résolue. Bon. Pourquoi en faire un problème. Quand vous agissez en fonction de la vie que vous avez de la moment-présent, et ce que vous faites est imprégné d'une certaine qualité, d'un certain soin et d'un certain amour, même le plus simple des gestes. Alors ne vous préoccupez pas des résultats de vos actions, accordez simplement votre attention à l'action même. Où que vous soyez, soyez-y totalement. Si vous trouvez votre ici-maintenant intolérable et qu'il vous rend malheureux, trois possibilités s'offrent à vous : vous retirer de la situation, la changer ou l'accepter totalement. Ayez constamment votre attention en partie fixée sur le champ énergétique de votre corps. Même si il y a du bruit, il existe toujours un certain silence en dessous de lui et entre les sons. Le fait d'écouter le silence amène immédiatement le calme en vous. Sentez votre corps entier de l'intérieur, comme un seul et unique champ énergétique. Comme si vous écoutiez ou liriez avec tout votre corps. Exercez-vous à cela au cours des jours et des semaines à venir. Choisissez 4 parties de votre corps pour tt d'abord y centrer brièvement votre attentⁿ : les mains, les pieds, les bras, les jambes, l'abdomen, la poitrine, la tête, etc. Puis, laissez votre attentⁿ parcourir à qq-fois votre corps à la manière d'une vague, des pieds à la tête, et vice versa. Sentez ensuite votre corps énergétique dans sa totalité, comme un champ énergétique unique. Fermez les yeux et imaginez-vous entouré de lumière ou immergé dans une substance lumineuse, dans une mer de ce. Puis, respirez cette lumière, sentez cette substance lumineuse remplir votre corps et le rendre également lumineux. Vous êtes maintenant dans votre corps. Ne restez pas accroché à une image quelconque.

vous vous servez du temps-horloge. Vous êtes conscient de ce que vous faites dans le moment et vous lui accordez votre attention la plus totale. Si vous devenez trop axé sur l'obj^t, parce que, par lui, vous recherchez peut-être le bonheur, la satisfaction et une certaine complétude, vous n'honorez plus le présent. Celui-ci se réduit à un tremplin pour l'avenir, sans aucune valeur intrinsèque. Le "tps-horloge" se transforme en "temps psychologique". Votre périple n'est plus une aventure, mais seulement un besoin obsessionnel d'arriver qq-part, d'atteindre qq-chose, de réussir. Vous ne voyez ni ne sentez plus les fleurs sur le bord du chemin et vous n'êtes plus cit de la beauté et du miracle de la vie qui sont révélés partout autour de vous quand vous êtes dans l'instant présent. Une situation a besoin d'être acceptée telle quelle ou d'être résolue. Bon. Pourquoi en faire un problème. Quand vous agissez en fonction de la vie que vous avez de la moment-présent, et ce que vous faites est imprégné d'une certaine qualité, d'un certain soin et d'un certain amour, même le plus simple des gestes. Alors ne vous préoccupez pas des résultats de vos actions, accordez simplement votre attention à l'action même. Où que vous soyez, soyez-y totalement. Si vous trouvez votre ici-maintenant intolérable et qu'il vous rend malheureux, trois possibilités s'offrent à vous : vous retirer de la situation, la changer ou l'accepter totalement. Ayez constamment votre attention en partie fixée sur le champ énergétique de votre corps. Même si il y a du bruit, il existe toujours un certain silence en dessous de lui et entre les sons. Le fait d'écouter le silence amène immédiatement le calme en vous. Sentez votre corps entier de l'intérieur, comme un seul et unique champ énergétique. Comme si vous écoutiez ou liriez avec tout votre corps. Exercez-vous à cela au cours des jours et des semaines à venir. Choisissez 4 parties de votre corps pour tt d'abord y centrer brièvement votre attentⁿ : les mains, les pieds, les bras, les jambes, l'abdomen, la poitrine, la tête, etc. Puis, laissez votre attentⁿ parcourir à qq-fois votre corps à la manière d'une vague, des pieds à la tête, et vice versa. Sentez ensuite votre corps énergétique dans sa totalité, comme un champ énergétique unique. Fermez les yeux et imaginez-vous entouré de lumière ou immergé dans une substance lumineuse, dans une mer de ce. Puis, respirez cette lumière, sentez cette substance lumineuse remplir votre corps et le rendre également lumineux. Vous êtes maintenant dans votre corps. Ne restez pas accroché à une image quelconque.

Chaque fois que vous avez besoin d'une réponse, d'une solution ou d'une idée originale, arrêtez-vous de penser pendant quelques instants en concentrant votre attention sur votre champ énergétique. Prenez conscience de votre calme intérieur. Lorsque vous revenez droit à la pensée, celle-ci sera fraîche et créative. Lorsque vous écoutez qq. chose, ne le faites pas uniquement avec votre tête; écoutez avec tout votre corps. Quand vous voguez à vos occupations, n'accordez pas toute votre attention au monde extérieur et à votre mental. Maintenez-en une partie vers l'intérieur. Sentez l'immobilité au plus profond de vous. Cherchez la présence du non-manifeste dans la silence. Toute dépendance naît d'un refus inconscient à faire face à votre propre souffrance, et à la nôtre. Les objets et les circonstances peuvent certes vous procurer du plaisir, mais certainement aussi de la souffrance. Ils peuvent sans doute vous apporter du plaisir, mais sûrement pas de la joie. En fait, il n'y a rien qui puisse vous donner un tel sentiment. La joie n'est provoquée par rien, car elle émane de l'intérieur comme étant la joie de l'Être. C'est notre état naturel inné et non pas quelque chose qu'il nous faut atteindre en jouant des cartes ou en nous démenant. Ce qui advient finit par passer. J'ai appris à m'offrir aucune résistance à ce qui est, à laisser le moment présent être tel qu'il est et à accepter la nature impermanente de toute chose et de toute circonstance. J'ai donc trouvé la paix. Toute résistance int. se vit à de la négativité, sous une forme ou une autre. Toute négativité est résistance. Même les canards m'ont enseigné d'importantes leçons sur le plan spirituel. En brattant des ailes, ils se débarrassent d'un surplus d'énergie, empêchant ainsi celle-ci de rester emprisonnée dans leur corps et de se transformer en négativité. La négativité n'est plus nécessaire pour savoir ce dont vous avez besoin dans votre vie. Mais aussi longtemps qu'elle est là, servez-vous-en. Utilisez-la à un signal qui vous rappelle d'être plus présent. Ne cherchez pas à trouver un quelconque autre état que celui dans lequel vous êtes de l'instant présent. Sinon, vous instaurerez un conflit int. à une résistance incite. Pardonnez-vous de ne pas être en paix. Dès l'instant où vous acceptez totalement l'absence de paix, celle-ci se métamorphose en paix. C'est le miracle du lâcher-prise. Quand vous acceptez ce qui est, chaque quartier de viande, chaque moment est le meilleur qui soit. C'est cela l'illumination. Souvenez-vous que vous ne pouvez vous battre contre l'incert, et vous ne pouvez combattre l'obs. Si vous essayez de la fuir, des polarités opp. se renforceront et s'installeront davantage. Vous vous identifierez à une des polarités et vous créerez un ennemi et serez à votre tour happé par l'incert. La résistance, c'est de la faiblesse et de la peur qui se font passer pour de la force.

CONSEILS

Pour vous aimer pleinement, vous devez vous concentrer sur une nouvelle dimension de Vous. Vous devez vous concentrer sur la présence qui se trouve en Vous. Prenez un moment et demeurez assis sans bouger. Concentrez-vous sur la présence de la vie qui Vous habite. Si vous vous concentrez sur cette présence intérieure, elle commencera à se révéler à Vous. C'est un sentiment d'amour pur et de béatitude, c'est la perfection. Cette présence est votre perfection, votre nature authentique. En vous concentrant sur cette présence, en la sentant, en l'aimant et en la louangeant, vous vous aimerez pleinement.

- L'attente est une puissante force d'attraction. Attendez-vous à recevoir les choses que vous voulez et rien d'autre.

CONSEILS

15

Je suis entière, parfaite, forte, puissante,
aimante, harmonieuse et heureuse.

Vos pensées deviennent réalité.

Il est impossible de se sentir mal et d'avoir en m. tps
des pensées positives.

Les déclencheurs secrets tels que des souvenirs agréa-
bles, la nature ou votre musique favorite, peuvent modifier vos
sentiments et changer en un instant la F sur laquelle vous travaillez.

Demander à l'Univers ce que vous voulez est pour vous une occasion
de déterminer vos désirs avec précision. En les formulant clairement
dans votre esprit, vous exprimerez votre demande.


Croire vous-même agit, parler et penser comme si vous aviez
déjà reçu ce que vous avez demandé.

Transformez votre vie.

¶


Nous sommes tous entièrement responsables de chacune de nos exp. Chacune de nos pensées crée notre avenir. Le pouvoir réside toujours dans le présent. Nous souffrons tous de culpabilité & d'un manque d'amour pour nous-mêmes. Nous pensons tous au fond de nous "je ne vis pas assez bien". Ce n'est qu'une pensée et une pensée peut être changée. Le ressentiment, la critique & la culpabilité exercent en nous l'influence la plus négative. Se délivrer du ressentiment vient même à bout du cancer. Si nous nous aimons vraiment, tout va bien dans notre vie. Nous devons nous défaire du passé et pardonner à tous. Nous devons apprendre à nous aimer nous-mêmes. L'approbation & l'acceptation de soi sont les clés d'un changement positif. Nous créons toutes nos maladies physiques.

↳ refus de pardonner

L'Univers soutient entièrement chacune de nos pensées & nous choisissons nos pensées.  : écrire "Je devrais" & répondre "pourquoi" puis "Pourquoi vous ne l'avez pas fait?"

Devient miroir "je t'aime & t'accepte exactement tel que tu es"

embrassant = besoin de prêter = Pourquoi vous critiquez vous?

 Serait plus en confiance & fier de l'enfance. Si pensée "va t'en!"

"L'imagination est tout. C'est un avant-goût de ce que la vie nous réserve" Albert Einstein.

CHANGER: modifier ses schémas - d'abord DÉCIDER de changer
Répéter à voix haute, main/gorge "je suis décidée à changer"

CORPS MENTAL ESPRIT liés → *alim. manger ce x positif*

faire le ménage = jeter croyances / pensées ⊖

se regarder ds les yeux & dire "je veux faire tomber ^{la} résistance"
Les schémas x se répètent répondent à 1 besoin créé par croyance

Je veux me libérer du besoin de (résistance) (comportement) etc

Devr un plr il n'y a rien à faire, il y a à savoir

Colère → causes frustrat? Defaire noeud 1 à 1 calme → pelote amallée

"Je suis décidée à me débarrasser du schéma int. x crée ce plr"

Qd vs vs réprimandez, qd vs vs sous-estimez, qd vs vs démolissez à

qui en voulez-vous? Ns avons intégré presq tt nos programmes

(⊕ & ⊖) pdt nos 3 premières années de vie

COMMENT CHANGER? dit mieux "Je comprends maintenant que j'ai

créé ce plr: je débarrasse mon schéma ds ma case x en est

la cause". Pensée présente = seule contrôlable

Lâcher prise = débendre langue, gorge, épaules. "Je suis décidée à

"Je relâche Je laisse aller Je relâche tt tension Je libère tt

culpabilité Je libère tt tristesse Je abandonne tous mes blocages

Je me libère & je me sens en paix Je suis en paix avec moi-même



"Je suis en pardonner avec la vie" "Je suis en sécurité" p. 110

Détendus, fermer les yeux & imaginer la pers. à qui on en veut / scène → q du ⊕ pr elle, heureuse & souriante. Elle part, on monte / scène → ⊕ pr. ns. 1⊗/jour 1 mois PARDON si besoin de vengeance 1⊗ visualisat avec la pers. A HAUTE VOIX ou avec qq: avec détendus - si ns "Je dois pardonner à ... et je te pardonne pour ..." → "Merci; je te libère maintenant" imaginer la pers. & répond ça) 1⊗/semaine changer de pers. 5 min.

Se visualiser à 5-6 ans - serrer de ses bras ce petit enfant. Dire-lui combien ns l'aimons & tenez à lui. Admirez-le & dites-lui qu'il est normal de commettre des erreurs en apprenant à vivre. Promettez lui de ne jamais l'abandonner. Réduire taille de l'eft pr qu'il rentre de notre cœur. Visualiser sa mère eft. Répéter calm / mots puis réduire. Mettre 2 mini efts ens pr qu'ils se donnent de l'amour. Pareil avec père.

CONSTRUCTION du NEUF : Tt ce / quoi ns portez de l'atten^t prend de l'importance. Consacrer votre énergie à ce q ns désirons réellement être ou avoir.

AFFIRMATIONS au présent ⊕ AMOUR de soi : le fait de s'aimer rend heureux. Il ns est imp. de ns aimer vrai^t tant que nous ne ns approuvons pas & que ns acceptons pas. Toute critique est exclue. = vieux schémas

Miroir : "je m'aime & je m'approuve" tel que je suis" [] de sa tête. 300-400⊗/jour. si pensées ⊕, les agréer, penser "je me libère de toi car je m'approuve" & soi-même. Pensées ont prises / ns se en les y autorisent → choisir pensées x ns soutiennent & ns renforcent.

METTRE sa vie en PRATIQUE = Ayez des pensées qui vous rendent heureux.
 Effectuez des actions dont vous soyez contents. Recherchez la com-
 pagnie des gens avec qui vous vous sentez bien. Mangez les
 aliments qui satisfont votre corps. Adoptez un rythme de vie
 qui vous convient. CRÉER de NOUVEAUX CHANGEMENTS = Devenir libre
 @ à partir du ① = je devais m'organiser → je suis maintenant
 très bien organisé. JE MÉRITE = moi-même "je mérite ainsi d'être" & je l'accepte
 de maintenant" si sensa⁺ ① → "je me libère de la structure menta-
 le qui crée une résistance à ce qui m'est positif. Je mérite" Continuer
 jusqu'à acceptation. Ψ HOLISTIA ⇒ CORPS nutrit plantes homéopathies
 Fleurs de BACH irrigat⁺ coloniq. ACTIVITÉ CORPORELLE (planche inclinée
 médita⁺) Rolfing Heller Tragger Massages Réflexologie plantaire
 Acupuncture Méthode Alexander Bioénergie Méthode Feldenkrais
 Reiki acupressure. ⊥ mental ⇒ visualisa⁺ - imagerie guidée - affirma⁺
 Gestalt - hypnose - rebirth - Ψdrame - explora⁺ des vies antérieures -
 Thérapies artistiq - travail/le rêve. MÉDITATION détend l'esprit & "Que
 dois-je savoir?" S'initier à qqc de nouveau S'ENCOURAGER
 Se répéter "je fais de mon mieux" CONSOLIDER ses apprentissages
 * méditer * écrire vos aff * expr votre gratitude * éprouver du plaisir
 à faire vos ex * vous nourrir sainement * dire vos aff à haute voix
 * chanter vos aff * faire des ex de relaxat⁺ * utiliser visualisa⁺
 * lire et étudier Au réveil REMERCIER ts les jrs aff exphys nourr.

Méditation = Que dois-je savoir? Insp. 1 Exp 2 x 10

1 5 min / jour au début

1 ou 2 aff. Les écrire 10 à 20 @ / jour. Les lire & chanter.

Ex "Je m'aime par conséquent" "cours". Rajouter & retirer chaque jour. Se visualiser obtenant - faisant - devenant ce que l'on désire. Lire Norman Cousins. Inventer chanson / nos pls.

Defauts des autres x nous gênent → les nôtres Ex. "Les autres à moi"

Penser à qq qui nous déplaît → 3 traits x ne déplaisent "En quoi me ressemble-t-elle et lesquelles de mes actions sont-elles identiques aux siennes?" Demandez-vous si vous désirez changer?

Mes résultats dépassent mes espérances. Sourire & remerciement qd complément.

"Je mérite ce qu'il existe de mieux et je l'accepte."

Devenez mentaliste

CONFIANCE

Ayez confiance en vous → socle - carburant de ttes nos actions.

PENSER c'est RECULER. Disciplines x aident: théâtre arts martiaux danse

musiq. ① Positiver ses défauts & sublimer ses qualités → transformer ses pensées. Ex: faire 2 colonnes à G: défauts "je suis lent."

à D: transf "j'avance lentement mais sûrement" ② Acceptez de faire & s'erreurs E' est en tombant que l'on apprend. 1er dt miroir analyser nos réact, pensées → dt son

Tout ce qui est créé par le mental peut être défait par le mental." 21

1 d'estimer 2^e Prononcer "je t'aime" + prénom analyser encore. Répéter
et en tous les jours, à l'occasion. **BONNE POSTURE CORPORELLE**

SWISH ① Visualiser l'état à modifier → imaginer scène

② Imaginer un état positif & le faire grandir

fenêtre en bas à droite avec réussite → petite puis plein écran

③ musique x donne la pêche Recommencer jusqu'à ce que la

séance ④ rien en premier.

STRESS

① La respiration gonfler le bas du bas du ventre **BLOQUER**
expirer avec la bouche tout l'air → exp ④ importante! (x10)

② La visualisation du stress dét. la zone douloureuse ou tendue
lorsque l'on stresse. Respirer à avant ④ fermer les yeux. Im-

aginer douleur = fumée colorée (ex: jaune) → chaque exp → elle sort

③ Méthode globale. Détendu, fermer yeux & imaginer que l'on
est stressé. Sensa⁺ doit être forte. Prendre du recul & observer à

si en regardait la télé. Se visualiser détendue. Qd dést. **STRESS**

STOP → RESPIRER 10x si stress reste → recommencer (pas res-
pirer correctement) Focaliser son atten⁺ / autre chose que le stress.

Réfléchir = Pourquoi étais-je stressé? **VIVEZ AU PRÉSENT!**

Sur angoisses liées au futur ou au passé. Transformer **TÂCHES** en

KIFF ex: choisir une act. agréable Ressentir forte⁺ les sensa⁺

images, sons & revisualiser. Qd tâches s'entraînent à se ressentir ④

SOMMEIL Choisir chiffre préféré, ajouter 3 zéros - soustraire de 3 en 3
 $\Delta \ominus$ ordi - écrans \rightarrow 1h de retard pour s'endormir

Lactaria (ennuyéuse) - tisane

RELAXATION Détendre chaque muscle 1 à 1 des pieds à la nuque Δ RESPIR

LENTES Faire attention à ses pensées \rightarrow ralentir voix int. - images

"Les solutions à mes problèmes me viendront pendant mon sommeil"

Imaginer - vous sortez de votre corps en volant & regardez - vs -
 Se regarder s'endormir (dissociation) [GONG Respirer par les OS]

RÉVEIL Entendre sa voix int. de l'oreille G ou de l'orteil forte, rapide, motrice "Allez, allez, debout !"

GÉRER SES PEURS 3 RÉACTIONS = * immobilisme * fuite * affrontement

- Fermez les yeux & observer cette peur "géante"

- Faites-la rétrécir jusqu'à ce qu'elle soit un point à peine visible

Se souvenir situa^t de peur (A) La transformer en \oplus \rightarrow ange gardien & prévenir d'un danger (B) Imaginer le pire (permet recul)

(C) Rendez votre peur comique (changer film de sa tête - point de vue)

MAÎTRISER LE TEMPS Tenir AGENDA \rightarrow écrire OBJ de la journée

avec horaires, emploi du tps - Ne sommes pas esclaves du tps \rightarrow l'organiser

il est mieux en profiter $\Delta \oplus$ procrastina^t PAS À PAS lente^t mais

sûrement SI IMPREVU \rightarrow reporter **PRIORISER** choses \oplus importantes en 1^{er}

P, adapter aux contraintes du réel ex: embouteillage - écouter radio

ou les éviter en venant \oplus tôt Ne faites pas tout tout seul

*# en associé (réalg) → dissocié mieux qd souvenirs douloureux

23

Je lance des défis (tâche en 30 min au lieu d'1h)

MÉMOIRE Associer un max de stimuli Cligner des yeux.

AUTO-HYPNOSE Etat modifiée de conscience "dans la lune" "flux"

→ accès à l'inst-maternelle act cérébrale → change nos comp sans

effort Einstein "Le niveau auquel un problème est généré ne
l'aurait é résolu à ce niveau". Act. rétroactive → **RÈGLES** ④ Se rép.

cette phrase "Je ne prends pour moi que ce qui est bon pour moi"

② "Si jamais, il y a un danger extérieur, je serai prêt à réagir"

10 min - 20 min (délimiter tps) "La séance va durer 10 min"

Travailler en dissocié (se voir - en hauteur) *

MÉTHODE ELIZABETH ERICKSON

① S'installer confortablement ds silence ② Fixer regard ③ Ols 5

obj avec vision périphérique ④ Faire atten^t à 5 élé^t sensoriel "et

- mon cœur bat tranquille^t ⑤ Portez votre atten^t / 5 sensat^t ou

élé^t kinesthésiq ⑥ Reprendre ③ mais avec 4 obj - 4 sons - 4 sensat^t 3...

2... i... Fermer les yeux ⑦ Suggérer à sa main de se redresser

et d'effleurer ^{son front} sa joue ⑧ Poser des A. Affirma^t ④ etc. ce qu'on veut

MÉTHODE DE BANDLER En dissocié = s'observer - se parler à à qq

d'ext. Qd relaxé - main va sur front. L'obs - POUR DOULEUR associer

couleur chaude à l'endroit douloureux la transf en couleur froide.

MÉTHODE BASTIEN ① Mettre musiq qu'on ♥ (lui - Massive Attack - Pink Floyd)

se laisser absorber ② Choisir plr ex: confiance en soi ③ Imaginer film



de lequel vive de nous ④ S'associer avec cette pers de l'histoire
 ⑤ A la fin du film rencontre avec ce héros (notre clone) qui nous
 dit qu'il nous transmet toute sa confiance en lui. ⑥ On le
 remercie en le prenant de nos bras, il se transf. en énergie & entre
 en nous ⑦ Inspirer profondément pour fixer cette énergie. Ouvrir les yeux.

MÉTHODE BASTIEN BIS ① Choisir un thème d'amélioration de soi ② ENR
 & parler 2 soi en devant convaincre qq que nous sommes réellement celui que l'on
 souhaite devenir 1ère pers. présent 5 min. ③ RÉCOUTER plusieurs ④

LÂCHER-PRISE Burn-out de pensées Internet = alertes stressantes. C3Q sur
 la santé : cœur, foie, système immunitaire. No-life ou maniaque → des
 des dict du monde & des autres. Si focus négatif - esprit destructeur.
 Cerveau 5 à 9 infos d'un coup à partir de 10 BURNOUT

Def = Accepter toutes les choses de la vie sur lesquelles nous n'avons
 aucune emprise et que nous ne pouvons modifier. ① Distors
 que ce x est en notre pouvoir & ce x nous échappe. Ex: qd on perd 1
 obj ou le nom d'1 film détrussier aide, ne pas y penser 2 1 obsession
 Lâcher l'EGO (sentir de toute-puissance) Identifier pourquoi lâcher-prise n
 diff. A. Moduler ses propres - à @ modéré Rapport aux autres = faire
 attention à ne pas les contrôler - Ne pas se mettre à la place
 des autres - les conseiller. On ne peut pas tout contrôler

CONFIANCE EN SOI + GESTION des PEURS + ACCEPTA des LIMITES & d'AUTRUI
 = **LÂCHER-PRISE**



Lâcher-prise = ④ attent^t à notre esprit, ④ attent^t à notre corps.

Aide à mieux se connaître, se recentrer. ③ Prendre conscience de
ce qui nous pèse : pensées ③ ou illusoires ④ croyances erronées ④ contran-
tes ④ relations aux autres. ② Détendre son corps par apaiser son esprit.

③ Faire taire notre mental : arrêter de penser - respiration.

{ VIVRE PRÉSENT } { SE DÉTACHER DU PASSÉ } { GARDEZ ESPRIT OUVERT
& TOLÉRANT } { ADOPTEZ UNE ATTITUDE POSITIVE FACE À VOUS-MÊME }

Se mettre au calme ④ Penser à un pl^t de votre vie ③ Identifier ce que

l'on ressent ③ (colère, jalousie, peur, injustice) ④ se détendre physiq^t

③ Vivre à fond son senti^t, se senti^t ④ Accepter son ressenti : diff.

le corps & mental → corps détendu (si non, serrer ③ des poings très
forts et relâcher). Se parler pour se calmer. ⑤ LÂCHEZ PRISE Laisser

partir ce senti^t "je me sens prêt à lâcher ce senti^t" ⑥ VÉRIFIER

qu'il n'y a rien d'autre à lâcher → refaites ⑥ étapes RÉGULIÈREMENT

6^e sens = se mettre au calme & faire autohypnose puis imaginer

un plat que l'on aime pas. Un serveur vient nous demander si on

veut en manger. Répondre "non" & identifier où il se situe. Le

faire sortir de nous à chaque expira^t. Puis penser à son plat préfé

ré → Serveur → Oui → Identifier endroit. Faire cet ex plusieurs

fois pour être sûr de localisa^t → OUI pour se questionner.

JOURNAL de SYNCHRONICITÉS* = se demander pourquoi - ce que ça

nous apporte - nous attirons ce que nous sommes. Inest coll.

si on veut de l'amour, aimons

FIGURE HERCULE

* Carl Jung

COMM. On peut décider d'être ce qu'on veut → sensibilité, sincérité, attitude
 Sympathie. Essayer une journée en suivant PNL "calibration" s'adapter à son interlocuteur, trouver le sens dominant de son interlocuteur (visuel, kinesthésique, auditif)



VAKOG Visuel Auditif Kinesthésique Olfactif Gustatif
 Voc. → des sens dominant. Imiter interlocuteur (attitude corporelle, façon de parler, rythme respiratoire) Marche en rythme = m^{on} rythme
 pour conduire. Conduite = se calquer / l'autre puis test = lever 1 doigt voir si l'autre imite. Éviter de se mettre face à interlocuteur
 Dev son écoute active → active = sans interpréter - sans penser à ce que l'on va dire. Reformuler phrase importante. Questionner pour valider. Position BASSE: "Peut-être [conseil ou suggestion] je ne sais pas" Qd qq nous expose son cas → questionner pour qu'il dev. tout en reformulant. Feedback ④
 1^{er} ce qui a été fait de bien
 2^e ce qu'il faut améliorer
 3^e prendre recul / globalité & féliciter

Evitez "tu aurais pu/dû" Apprendre à DIRE NON = dire "je vais réfléchir" si hésitation. Si refus = argumenter. Soit un RÔLE VICTIME. Montrez vous fort & vous serez respecté - serpent méchant sage & doux non-violent passant violent - serpent blessé - sage dit de souffler > pain. L'impression = 2 sec. bonne ou mauvaise. Ouvert à la rencontre. Contact visuel + sourire franc + aimer les autres. Regarder ds l'œil A (écouter) ds l'œil B (expliquer). Pas de demande = PAS de problème. "Je vis ma vie & si c'était le 1^{er} jour"

Les secrets de l'HO' Oponopono

La comm avec tt ce qui ns entoure est une leçon de vie de chaq instant. TOUT DEVIENT COMM - LIEN INVISIBLE & BIENVEILLANT - CE. Cette énergie qui nous entoure & ns compose = KEAKUA. → infinie, sans jugement, sans intention (≠ RELIGION), sans attente. Nous avons le choix de voir KEAKUA. ⊕ nous percevons l'énergie autour de nous, ⊕ elle se manifeste = quand les yeux sont ouverts, ils ne peuvent plus se refermer. Qd mot ou pensée ⊖ → remplace[±] par qq chose de ⊕ constructif. "ma bouche a fait une erreur" * Qd pensée ⊖ naît en nous, la laissez passer, partir. 21 jours carnet noter ⊖ transformer ⊕

* merci, mais non merci.

pour CHANGER. Notre responsabilité est de contrôler au max nos
 pensées afin de modifier notre résonance et d'attirer ainsi à
 nous de "bonnes choses" qui nous permettent d'évoluer vers
 davantage de joie intérieure. Penser pour & non contre - à ce
 que l'on veut. ATTRAC = grâce à image mais aussi sentiment &
 l'accompagne. 1ère chose = demander le ⊕ précisément possible
 IMAGINER - VISUALISER. Soyez extrême⁺ sincère dans votre désir &
 précis de la définition de l'intention exprimée. Espérance ≠ ici
 & maintenant - inutile LÂCHER-PRISE sur les moyens et les ré-
 sultats. Faire ce qu'on peut, se concentrer & ne pas se prendre la
 tête / incontrôlable. Acceptez si résultats longs Ne rien FUIR →
 ? RÉSISTANCE → SOUFFRANCE (Céder à contre-courant, on s'épuise)
 ACCEPTER = SEULE VOIE VERS L'APAISEMENT → n'empêche pas
 d'agir, de mettre en place l'act⁺ juste. Accepter autorise à ne pas
 lutter inutilement mais plutôt à se concentrer sur l'action à
 mener. ACCEPTER QUE RIEN NE DURE. Notre responsabilité est de nous
 accepter totalement. Cela ne signifie pas ne faire aucun effort pour
 nous améliorer, cela signifie simplement que nous acceptons qui nous
 sommes avec un regard lucide et sans jugement. Le mental limite
 nos choix d'actions. EXP du passé = EXP du passé c'est tout. Les circons-
 tances ont changé. Utilisez le mental pour analyser situation mais pas
 pour prendre décision. PILIKIA = tt ce x nous empoisonne (peur, colère,

déni, sentiment d'injustice.) Qq x se plaint "vous me devez quand vous voudrez passer à autre chose et nous ferons quelque chose" Qd état d'esprit? bloqué de PiliKia Emotions = visiteurs de notre maison int. → pas obligé de les laisser entrer Qd émo^t se présente, important de faire arrêt / image qq sec. Se calmer, respirer, voir au-delà de l'émotion x vient d'être activée. Nous avons le choix de la laisser prendre sa place à l'int. de nous-même ou de refuser qu'elle nous envahisse. Apaiser ses émo^t avant de prendre 1 décision = moyen le + sûr de trouver les réponses adaptées à la situa^t Accepter émo^t → sans juger, elle est là, c'est tout. A émo^t ⊖, énergie ⊖ = aucune décision à ce moment-là! S'apaiser PUIS ANALYSER = qu'est-ce que je ressens? Com^t ds mon corps? quand ai-je déjà vécu ça? qu'est-ce que cela me rappelle? cette émo^t m'est-elle utile? m'apporte-t-elle qqc? m'aide-t-elle à résoudre le pb? PUIS SOLUTIONS - dialogue - décision etc. CROYANCES mess. de petite enfance → les nettoyer grâce à la loi du pardon. Introspection / petites choses c^o grds mécanismes QUI SUIS-JE? Certe croyances / ms-m. le rais. etc... → cette croy. me fait-elle du bien? m'est-elle utile? me fait-elle plaisir? me rapproche ou m'éloigne-t-elle des autres? m'a-t-elle aidé avant? aujourd'hui? Une autre pensée m'aiderait-elle? Au calme, à 1 à 1. Respirer, suivre intuition → nouvelles affirmations.

"Change l'intérieur, on essaie pas de changer l'extérieur - remplis
 ta part et ne te soucie pas de la part des autres" Bol de lumière
 - cullens qd @ bol rempli - plus de lumière ex: joli bol argenté
 - pierre pu pensée / sm @ chag jour, le soir, lilas @ niden bol
 - Lâcher - prise pardonner - vous a prenez la responsabilité de
 faire, dans le présent, des choix différents, justes et "honnêtes".
 Le passé est passé, le futur reste à construire et le présent vous
 en donne l'occasion. Vous avez toujours le choix de retourner
 le bol pour changer notre réalité. Qd douleur, colère, rancune,
 ressentiment à cause de l'acte d'autrui -> impossible de passer à
 autre chose - enfermés en ayant jeté la clé (on mourait @) ÉTAPE
 R -> "Préviens-moi quand tu en auras assez" - ne pas s'y accrocher
 "C'est seulement qd tu en seras là, que le travail de nettoyage
 pourra commencer. Pour l'instant toute ton énergie est concentrée
 sur une vision. Rien ne peut prendre sa place. ÉNERGIE = reconnais-
 sance de sa responsabilité. PARDON journalier - La nature a ce
 grand pouvoir d'offrir à chacun des énergies bienveillantes qui nous
 aident, apaisent et soulagent. Les animaux aussi ont ce pouvoir.
 Dès que vous êtes triste, ne réfléchissez pas et allez dans la na-
 ture. Faites le silence à l'intérieur de votre esprit et laissez
 son énergie vous guérir ou vous montrer la voie. CHERCHER
 le SILENCE surtout dans ce monde.

Suivre intuition parfois difficile → ce que l'on souhaite n'est pas forcément le meilleur pour nous - OBTIENS pour nous et pour les autres - KIAKANI → petits buts pr grand BUT Se pencher sur les activités qui nous font perdre la notion du temps. REMERCIER pour ce que l'on a nous fait gravir la première marche. "Je ne critique jamais mon corps. Être critique est contre-productif pour ma santé. Les pensées qui me déprécient sont stockées dans mes cellules et pourraient créer des maladies." Pattye Kealohani Wright.

Chaque matin, remercier pour ce que l'on a. Le ⊕ compliqué est de remercier pour ce que l'on n'a pas encore et surtout pour les choses qui ne nous font pas plaisir. Aller chercher dans son cœur un sentiment exaltant de gratitude pour l'air que l'on respire, le sourire d'une personne chère, la beauté d'un paysage. Tout le reste - la vie, les soucis du quotidien - peut bien attendre quelques minutes. "Sois fier, sois patient, accepte de ne pas être parfait et garde la paix en toi. Nage avec le courant de la vie. Accepte les autres qui, comme toi, ne sont pas parfaits. Travaille ta confiance. Passe du temps dans la nature. Attends-toi toujours au meilleur et surtout, prends soin de toi et des autres."

La sérénité de l'instant

- "J'ai perdu mon sourire mais ne vous inquiétez pas le pissenlit a mon sourire". Devant un bon film, une rivière ou en écoutant de la musique : ne pas se perdre entièrement, rester est de voir et de respirer. **MÉDITATION** : doucement mais régulièrement, la prise de longer dans vie quotidienne + en examinant la vie dans sa matérialité - nos problèmes aussi. **EN MARCHANT** : si heureux, paisible et joyeux = bonne méditation. Tout → sans hâte, en pleine conscience → facile.
- RESPIRER CONSCIEMMENT** : partout, tout le temps. Profiter du VOYAGE. L'absence de mal de dents, c'est très agréable. Il y a tant de choses dont on peut jouir. Mais si l'on ne pratique pas la pleine conscience on ne les apprécie pas. "Il n'y a pas de chemin vers la paix, la paix est le chemin" AJ Muir. Si nous ne sommes pas pleinement nous-mêmes, au moment présent, nous ratons tout. Sentiment ⊕ → ne pas s'accrocher à ce sentiment = lâcher-prise.
- TRANSFORMER COLÈRE** EN COMPR. par ex. À colère contre sa colère & colère à sentir. On sentiment avec amour & attention, sans essayer de lui échapper → transforma⁺ → PAIX * découragement, angoisse, peur, etc...
- ① Identifier les sentiments **VIGILANCE**
 - ② Ne faire qu'un avec le sentiment
 - ③ Calmer le sentiment = rien qu'en étant avec lui
 - ④ Le laisser partir
 - ⑤ L'approfondir → le regarder pleinement pour savoir ce qui ne va pas et y remédier.

Ne pas forcément exprimer le sentiment mais examiner ses causes.
 Vivre chaque moment de manière éveillée, nous décrirons consciemment de nos sentiments et perceptions au moment présent et nous ne laisserons pas des noeuds se former & se resserrer dans notre conscience. Et si nous savons comment observer nos sentiments, nous pourrions trouver les racines de ces formations internes anciennes et les transformer, même si elles sont particulièrement ancrées.

Marche méditative

Attendons d'être assez calmes pour regarder la nature en face. Jusqu'à nous pouvons profiter de notre respiration, de notre marche et de la beauté de ce qui nous entoure. Après un moment, notre cœur va trembler & nous nous sentirons ébranlés. Nous pourrions alors commencer à observer directement la nature & à aller au-delà de la compréhension. Si l'on se rend compte de notre cœur, on voit ses racines : l'interprétation, la maladresse, l'injustice, le ressentiment ou le conditionnement.

Lorsque l'on pratique l'inspiration puis l'expiration tout en décrivant notre cœur, nous avons besoin d'un peu de concentration pour renforcer notre pratique.

Sur le terrain, on se détache de toutes les distractions & on se concentre sur le problème. Si l'on est dans la nature, par les arbres & la pluie, la concentration sera plus facile. La colère s'est transformée en une énergie autre, ayant pour nous compréhension & compassion.

Les noeuds requièrent notre pleine attention des qu'ils surgissent, quand ils sont encore fragiles, de sorte que le travail de transformation soit aisé.

Chaque chose n'est pas la chose, c'est de connaître l'autre tel qu'il est.
 Quand vous plantez une laitue, si elle grandit mal, vous n'accusez pas la laitue. Vous cherchez à comprendre pourquoi elle ne grandit pas.
 Vous n'accusez jamais la laitue.

Pas d'accusation, pas de raisonnements, pas d'arguments, juste la COMPREHENSION.
 Si vous comprenez et que vous montrez que vous comprenez, vous pouvez
 changer la situation ou changer. Pour dire la compréhension, vous devez regarder
 tous les êtres vivants avec les yeux de la compassion. Est-ce que
 je te comprends assez? Est-ce que je te fais souffrir? Je ne veux pas
 te faire souffrir et si je le fais à cause de mon ignorance, STP dis-le moi
 pour que je puisse t'aimer mieux et que tu sois heureux. Aussi
 fine que soit cette feuille de papier, elle contient et l'univers en elle.
 Les roses et la poubelle inter-sont. RICHESSE = NON-RICHESSE
 PAUVRETE = être de NON-PAUVRETE → TOUT est dans TOUT. On ne peut
 pas simplement être, on ne peut qu'inter-être. Nous sommes responsa-
 bles de tout ce qui arrive autour de nous.

VRAIE FORCE ≠ POUVOIR-ARGENT-ARME mais = PAIX PROFONDE et INTERIEURE
 Sans être la paix, on ne peut rien faire pour elle. Pour pouvoir
 se battre, les poussins nés de la même poule mettent de la couleur sur
 leurs visages → On ne peut tirer les autres sauf si ce sont des étrangers.
 Nous avons surtout besoin de gens capables d'aimer - et de ne pas
 prendre parti afin d'embrasser la réalité dans son ensemble.

Comment obtenir ce que nous désirons...
& apprécier ce que nous possédons.

Se fixer des OBT - Après méditation "Ô avenir glorieux, mon cœur s'ouvre à toi, je t'en prie, viens de ma vie".
Imaginer meilleur scénario & ressentir les les émo⁺ ⊕
Comment voulons-nous que la journée se déroule ?
Que désirons-nous qu'il se passe ? Mais encore ?
De quoi sommes-nous heureux ? Qu'aimons-nous ?
De quoi "remercier" ? Quand adulte réprim^e ses émotions, les enfants les extériorisent - Base communicant - Tous les comporte⁺ de dépendance sont des tentatives pour nous anesthésier et réprimer nos sentiments.
Déconnectés de l'énergie ⊕ émanant de notre é. profond si blocages. 12 états ⊖ colère^① triste^② peur^③ chagrin^④
frustré^⑤ déçu^⑥ inquiet^⑦ embarrasé^⑧ jaloux^⑨ blessé^⑩ terrifié^⑪ honte^⑫
Se mettre en contact avec émo⁺ suivantes pour se libérer de la 1^{ère}. Quand mal sans raison pas de lien avec présent (ne pas chercher cause) → lien à trouver avec passé → cadre sécurisant pour analyser. 15 min. de médita⁺ - Pour exaucer vœux, garder cœur & esprit ouvert, é. patient - GRATITUDE. Persiste ce à quoi l'on résiste.

Au lieu de se concentrer sur \ominus , tourner notre attention vers des réponses que nous attendons (d'une personne, etc.). Vrai symbolisme avec \heartsuit CORPS ÂME ESPRIT. Écoute transp pensée \ominus en \oplus . Rationalisation & fuite du $\ominus \rightarrow$ rupture avec soi-même. PROCRASTINER peur de l'échec \rightarrow tt sauf l'activité désirée. "Oeil pour oeil, dent pour dent" \rightarrow "Je ne mérite pas le tort que tu me fais; je veux mieux que cela, et je peux le prouver." Blocage \neq émotion \ominus

S'occuper de soi pour obtenir ce que l'on veut. Porter des jugements rend malheureux. Se pencher / les juges que l'on porte, c'est comprendre la cage x nous enferme. Prendre décisions = efficace quand on ne craint pas de commettre des erreurs. Oublier les enjeux. On ne peut tout prévoir. Premier pas pour tout. Le courage est à un muscle. En mettant en branle notre volonté, notre énergie se met à affluer en m. tps que nos pouvoirs créateurs. 2 grandes causes souffrance = manq d'amour à donner - incapacité à faire ce qu'on désire. Un perfectionniste sera rarement satisfait de lui-même quel que soit son degré de réussite. Faire pour les autres engendrant vanité. Écrire. On s'apitoie car on attend des autres ce que l'on devrait se donner. Culp entraîne faire plaisir à autrui → perte de l'estime de soi. Enfant se sent coupable quand parents se battent / se chamaillent → Se pardonner en acceptant que nous sommes innocents, depuis le début.

Les quatre accords tolteques

Nous n'avons pas choisi la ⁶ infime des choses à laquelle nous avons donné notre accord.

Loi : ensemble de croyances inculquées } PEUR
Juge & Victime en nous

"mitote" → illusion sur qui on est

On crée une image de ce qu'est la perfection inatteignable
↳ REJET de soi

Jugement des autres aussi

"Nous avons appris à vivre en nous efforçant de satisfaire les besoins d'autrui, à vivre en fonction du point de vue des autres, de peur de ne pas être accepté et de ne pas être assez bien à leurs yeux."

① Que votre parole soit impeccable
↳ sans se juger, se critiquer

② Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle
Les actions des autres dépendent d'eux-mêmes.
→ ne plus craindre rejet ni souffrir inutilement

③ Ne faites pas de suppositions
↳ poser des questions aux autres
pas de suppositions sur soi-même
compréhension puis mise en pratique

④ Faites toujours de votre mieux
ni plus → contre soi, avec souffrance
ni moins → frustration, culpabilité
agir parce que vous en avez envie, sans attendre de récompense

Si vous entreprenez une action parce que vous le devez, il est impossible de l'effectuer au mieux. Alors autant ne pas la faire. Non faites de votre mieux parce qu'agir ainsi vous rend heureux.

douche = rituel d'amour & d'instant présent

Ne pas apprécier ce qui se passe à l'instant même, c'est vivre dans le passé et n'être qu'à moitié vivant.

Enfants, nous n'avons ni peur du futur, ni honte du passé.
réfréner ses émotions pour les exprimer au bon moment
choisir d'être heureux, aimer & imaginer pour agir
vieil homme & sa flamme

tenir de 4 étapes pour combattre un blocage =

- ① Prendre conscience du blocage & identifier senti⁺ ⊖ x s'y attachent
- ② En revivant le passé, écrire une lettre expliquant nos senti⁺ ⊖ et conclure sur nos désirs profonds -
- ③ Ici en revivant le passé, rédiger une lettre de réponse de laquelle nous écrivons tt ce que nous aimerions nous entendre dire -
- ④ En imaginant que nos vœux ont été exaucés, écrivons enfin une lettre de contact qui exprimera tous les sentiments ⊕ qui en auront découlé -

TABLEAU des PERCEPTIONS

Blocage	Revenant général	Emotions volitives
1. Réproubation	Châtiement	Colère
2. Dépression	Abandon	Tristesse
3. Anxiété	Incertitude	Crainte
4. Indifférence	Impuissance	Regret
5. Jugement	Insatisfaction	Frustration
6. Indécision	Découragement	Déception
7. Procrastination	Faiblesse	Inquiétude
8. Perfectionnisme	Insuffisance	Embarras
9. Rancœur	Privation	Jalousie
10. Apitoiement / soi	Exclusion	Déchirement
11. Confusion	Désespoir	Paranoïa
12. Culpabilité	Dépréciation	Honte

Reconnaître son blocage & en établir la lien avec le passé.

Sentiment G 4 émo⁺ les G3 proches 1 G 1-2-3-4 sous jacentes 12 G 12-1-2-3-4

Réproba⁺ = se rappeler un moment où on s'est senti trahi, puis explorer ses sentiments de colère, de tristesse, de peur & de regret.

12 lettres, adressées à quelqu'un de concret.

- 3 min/lettre. Cher :
1. Je me suis senti trahi quand...
 2. Je suis fâché que...
 3. Je suis triste que...
 4. Je crains que...
 5. Je suis désolé que...
 6. Je voudrais que...

Lettre de réponse. Cher :

1. Je suis désolé que...
2. Je te prie de me pardonner pour...
3. Je comprends que...
4. Je te promets que...
5. Ce que j'aime en toi...

Es... En mériterais... Amicalement,

Lettre de contact (notre réac⁺ face à la lettre de réponse)

Cher. Ton affection me rend... Je comprends à présent que... Je te pardonne...
 Je suis heureux que... J'aimerais... Je suis confiant en... Je te suis reconnaissant pour...
 affectueux.