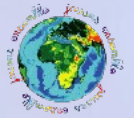


www.jouons-ensemble.fr

ENSEIGNEMENT FONDAMENTAL



Chapitre 1.....	page 2
Chapitre 2	page 7
Chapitre 3	page 12



Chapitre 1

Déjà connue la peur ...

Déjà connu le manque ...

Déjà connue la tristesse ...

Déjà connue la dépression ...

Déjà connue la maladie ...

Déjà connu le mal être ...

Déjà connue la séparation ...

La mort déjà connue...

Déjà connues les ambiances intérieures changeantes et déstabilisantes...

Déjà connue la désespérance qu'occasionne ce tourbillon infernal ...

Déjà connus les « c'est ainsi »

Et les « et oui, c'est ça la vie »

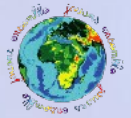
Déjà connus les « à quoi ça sert tout ça? »

Qu'est-ce que je risque à me libérer de ce « connu », de ce vécu et surtout de l'emprise que tout cela a sur moi ?

Pour vivre en accord avec soi et trouver la vie satisfaisante, il faut avoir d'une manière générale, « une bonne image de soi » ou si vous préférez « de l'estime pour soi ».

Cette base est nécessaire pour établir la confiance en nous et nous sentir capable de Créativité, nous manifestant de façon efficace dans notre monde, dans notre vie. Nous devons connaître nos points faibles aussi bien que nos points forts afin d'avoir une évaluation correcte et intègre.

Se regarder en face sans jugement nous donne tout simplement la possibilité de rétablir nos erreurs et ainsi restaurer « l'image » que nous avons de nous même.



Que cette image soit floue, positive, négative, que nous en ayons conscience ou pas, cette image mentale existe en nous.

Cette image se construit avec l'aide de nos croyances.

Ces croyances se sont formées de façon inconsciente pour la plupart d'entre elles, lors de nos expériences passées.

Des expériences perçues comme positives contribuent à des croyances positives et à une image de soi qui en découle.

Pour les expériences perçues négativement c'est pareil...

Ces croyances ou convictions relèvent souvent de la prime enfance et de la façon dont notre entourage a réagi envers nous.

C'est ainsi que se crée l'image, la représentation que nous avons de nous.

Le genre de personne que nous sommes... notre moi ... notre personnalité.

C'est la même chose.

Ces croyances que nous entretenons à notre sujet finissent par créer notre « réalité » Ainsi, chaque fois qu'une idée, une croyance nous concernant entre dans ce « cadre » dans « l'image » que nous nous faisons de nous, elle devient vraie pour nous.

Nous ne remettons pas en « cause » sa validité et continuons à « réagir » comme si elle était « vraie ».

C'est ainsi que nos actions, comportements, sentiments et aussi nos « capacités » sont la conséquence directe de cette « image de soi » .

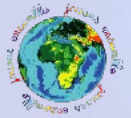
Nous ne pouvons pas « déprogrammer » ces croyances ou les annuler en usant de volonté ou d'efforts conscients.

Si nous nous imaginons être une victime, destinée à souffrir, vivant l'injustice ou un programme négatif quelconque, nous rencontrerons, nous créerons, des circonstances pour nous donner raison.

Parce que tous les événements de notre vie, nos expériences, se conforment et renforcent l'image que nous avons de nous, et c'est ainsi qu'une sorte de cercle vicieux ou bénéfique selon le cas, va s'établir, s'installer et vivre à travers nous.

- Ce sont nos croyances nous concernant qui créent notre réalité.
- Nos croyances ont été acquises par des perceptions erronées nous concernant
- Ce sont les croyances nous concernant qu'il faut changer.

Au centre de ce système d'idées, la base sur laquelle tout est construit se trouve dans « l'idéal du moi » de l'individu ou la conception qu'il a de lui même.



Une remarque du psychanalyste Nunberg :

« Alors que le moi obéit au sur-moi par peur de la punition, il se soumet à « l'idéal » du moi par amour »
(surmoi= censeur, contrôleur)

Il faut préciser que l'idéal du « moi » ou « image de soi » n'est pas un moi narcissique de toute puissance mais qu'il participe à l'autorité du surmoi.
(le surmoi se construit dans l'enfance par identification au modèle parental)
Autrement dit ou en sommes-nous des conditionnements de l'enfance, des croyances nous concernant qui nous limitent?

C'est pourquoi je commence ce cycle d'enseignement avec en 1er thème de relaxation méditative : « Prendre soin de son enfant intérieur, c'est prendre soin de soi »

Le moi, le vrai, que nous pouvons appeler moi profond ou l'idéal du moi qui est en nous, est bien là et attend d'être reconnu de nous. Il correspond à nos désirs profonds, aux élans de notre cœur, à ce vers quoi l'on tend, à cette partie de nous qui n'a pas été soutenue, à cette zone « d'amour » non manifestée en tout cas pas encore...

C'est pourquoi ici même, à cet instant, dans notre vie : « Nous pouvons choisir à nouveau ce que nous attendons de la vie en nous souvenant que chacun de nos choix établit notre propre identité, telle que nous la voulons, la voyons, la croyons »
Cette première partie de l'enseignement est très importante et doit être profondément comprise.

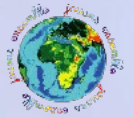
Lorsque c'est le cas, nous nous voyons au centre de notre vie en tant qu'être créateur et créatif. Victime et bourreau disparaissent, pour laisser la place au sauveur en nous qui commence à émerger .
Il se passe à ce moment là en nous, une ouverture, une possibilité, un renouveau, une sorte de : « si je veux, c'est possible »

C'est d'abord un moment d'introspection, douceur et attention sont nécessaire pour cette étape.

Pour amener un peu de légèreté à ce premier cours, je vous propose une petite histoire.

Il était une fois, une petite princesse qui vivait dans ce monde, sur notre terre .
Une petite fille comme des tas d'autres petites filles, c'est à dire qu'elle était unique, unique dans sa particularité et en même temps semblable aux autres .

Pour une partie de sa vie elle avait répondu à l'attente des autres, aux sentiments aux émotions... A toutes ces choses qui font du bien ou du mal... Toutes ces petites réalités mouvantes, tremblotantes et instables.
Un jour, elle entendit une voix qui lui souffla: « Il y a un autre chemin.....il existe une autre voie .. »
Surprise mais attentive elle écouta.



« Ce chemin est tout tracé à l'intérieur de toi, il est stable, immuable. C'est ton royaume intérieur et la voie, c'est la voie royale. Au centre y trône ton meilleur ami, il t'y attend depuis toujours, patiemment, aimant, bienveillant. Dans ce monde règnent tes idées, les élans de ton cœur et surtout l'amour. Pas cet amour de pacotille que l'on donne et que l'on reprend au gré d'un caprice ou d'une brûlante et trop vive souffrance ... non l'amour, celui qui est ton unique essence, la seule chose, si je peux m'exprimer ainsi, à laquelle tu puisses être comparée.

Dans ce monde, tu es la reine. Tes attributs t'y attendent. Ah, tu ne connais pas tes attributs...? Et bien, peux-tu imaginer l'amour peureux, malade, triste ou manquant de quoi que ce soit ? »

La petite princesse qui commençait à apprivoiser la voix répondit : « Non, bien sûr, l'amour c'est l'amour voilà tout. L'amour a ouvert grands ses bras et ainsi ne manque de rien. »

Et bien répondit la voix: « Tu apprends rudement vite !!!
Je te souhaite donc la bienvenue dans ton monde, dans ton royaume devrais-je dire, ma reine.

Souriante et paisible la petite princesse ouvrit les yeux sur son monde intérieur, le ciel y était si bleu et le plus top de chez super top dans l'histoire c'est qu'en quelques minutes, elle était passée du rang de princesse à celui de reine.

Au fait, son père était-il au courant ?

Et du tac au tac la voix répondit : « Ton père ne t'a créé que pour cela »

« Est-ce que je peux avoir un moment d'intimité? » rétorqua-t'-elle

« je suis ton intime inimité, ton intimité quoi!!!

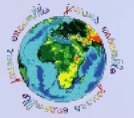
Faudra t'y habituer!!!

Plus jamais seule tu ne seras...

Nous serons tous ensemble...

C'est comme ça au royaume, ma reine...

Bien sûr, dans cette petite histoire c'est une petite princesse mais je suis sûre qu'avec un petit prince ça marche tout aussi bien.....



Quelques conseils pour finir:

Pratiquez la relaxation quotidiennement.

Amenez cet état de relaxation dans votre quotidien.

C.A.D. Au cours de la journée, écoutez-vous respirer, pratiquez des respirations complètes

Relâchez les tensions musculaires et ne ressassez pas « le problème de l'instant » dans votre tête. Cela ne servira qu'à l'amplifier.

Confiez ce « problème » à l'univers et détendez-vous en commençant à prendre soin de vous et de votre vie.

C'est ainsi que vous reprendrez le pouvoir sur votre vie.

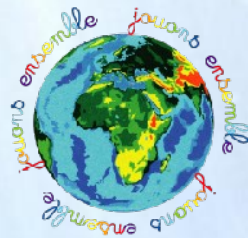
L'enseignement n° 2 sera destiné à l'explication de nos mécanismes internes.

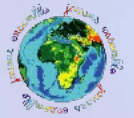
Autrement dit « comment ça marche là-dedans »

Prenez votre temps, allez à votre rythme et si vous ratez un enseignement, il vous suffit de le demander par notre contact « les perles du jardin » et nous vous l'enverrons tout simplement.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser et j'y répondrai soit en passant par la rubrique « News » soit en vous envoyant un message.

Je vous remercie de votre attention.





Chapitre 2

Récapitulatif du 1er enseignement :

Nous savons que l'image de soi ou l'estime de soi joue un rôle essentiel dans notre vie
Les perceptions et croyances que nous entretenons finissent par créer notre réalité.

Parce que nous croyons que nous sommes ce que nous vivons.
Nous nous identifions à ce que nous vivons.

Que savons-nous de la réalité?

Voici la définition d'un dictionnaire:

« Caractère de ce qui a une existence réelle, de ce qui existe comme chose (et non seulement comme idée, illusion, apparence), chacun des faits, des événements qui constituent la trame de notre existence ».

Un fait est aujourd'hui établi en physique quantique:

De réalité proprement dite, il n'y a pas.

Il y a des systèmes de pensées et de fonctionnements qui créent une réalité.
Le système de pensée change, le fonctionnement se transforme et la réalité en fait de même. (Cliquer sur la rubrique news pour avoir de l'info.)

Je rappelle que nous ne pouvons pas déprogrammer nos croyances ou les annuler en usant de volonté ou d'efforts conscients.

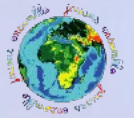
En fait une idée que l'on se fait à notre sujet doit être remplacée par une autre idée.

Nous avons l'habitude d'entendre que nous nous servons d'une toute petite partie de notre cerveau (entre 5 et 10%).

Que faisons-nous du reste?

Pour les animaux par exemple, vivre se résume plus précisément au fait de survivre, satisfaire besoin de nourriture, d'abri, éviter ou vaincre les dangers, et procréer.

Pour nous c'est différent, nous devons satisfaire nos besoins physiques mais aussi affectifs et spirituels.



Nous pouvons dire que notre système est plus élaboré.

Il nous permet notre survie mais nous aide aussi à gérer tout un tas de chose et dans bien des domaines: inventer, créer, résoudre, explorer des horizons, atteindre la sérénité par exemple, ou réussir toute activité liée au style de vie qui nous permet une existence bien remplie.

Prenons le système interne d'un oiseau, il n'a pas besoin de leçon pour faire son nid, voler ou pour « sentir » l'approche du froid arriver et choisir une région plus chaude...

Pour qualifier ce comportement nous employons le terme « instinct »

Nous constatons que cet instinct aide l'animal à lutter victorieusement contre un environnement. Nous pouvons dire que les animaux possèdent un « instinct de succès »

Pouvons-nous un seul instant imaginer que l'homme soit dépourvu de son propre instinct, plus merveilleux, plus élaboré et plus complexe aussi que celui de l'animal?

Dans ce domaine nous sommes particulièrement pourvus. L'animal ne choisit pas ses buts. Nous pouvons dire qu'ils sont prédéterminés.

L'homme lui, a son imagination créatrice.

L'homme est créateur. Et grâce à son imagination il peut définir ses buts. Son imagination peut le diriger avec succès. L'imagination créatrice est souvent attribuée aux inventeurs et artistes, à tort pour la bonne raison que l'imagination est créatrice dans tout ce que l'on fait.

Parce que c'est un attribut de l'homme, de tous les hommes.

De tout temps bien des hommes ont reconnu ce principe et l'on utilisé sans connaître la cause ni le fonctionnement exacte de ce mécanisme créatif lié à l'imagination. Einstein disait: « l'imagination est plus importante que la connaissance » alors qu'il s'imaginait, étant enfant, être un rayon de lumière voyageant dans l'espace.

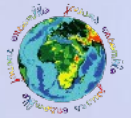
« La faculté d'imaginer est le ressort principal de toute activité humaine et la source du progrès de l'homme...
que l'on détruise cette faculté et la condition de l'homme s'immobilisera au niveau de la bête... »

(Dugold Stewart, philosophe écossais)

Récapitulons depuis le 1er enseignement.

La clé de vôute se trouve dans l'idéal du moi ou la conception que l'on a de soi-même. Au plus l'image de soi est en bonne santé, au mieux l'individu crée sa vie en accord avec soi.

L'imagination c'est la voie du cœur, c'est faire et être ce qui nous fait vibrer.



Nous avons appris que ce qui pouvait nous empêcher d'être la personne idéale que nous sommes vraiment est directement lié aux croyances occasionnées par nos conditionnements.

Nous avons appris que ce mécanisme de succès en nous est inné et intact, bien au delà de nos conditionnements, et que si nous ne nous en servons pas, nous fonctionnons à faible potentiel et nous nous réduisons quasiment au règne animal.

Lorsque nous acceptons cet état de fait, nous comprenons que nous avons à réapprendre, à appréhender l'approche, la vision que nous avons de nous même et de notre vie.

C'est le moment d'une introspection afin de sentir à nouveau ce qui est bon pour nous.

Ici même, ni mental, ni conditionnements passés ont leur place.

IL EST NECESSAIRE D'ACCEPTER DE SE RENCONTRER A NOUVEAU

C'est pourquoi j'ai créé cette première relaxation méditative que tout le monde peut pratiquer. Se relaxer veut dire se libérer, de tensions, de conditionnements passés, de quoi que ce soit qui entrave la possibilité de reprendre la maîtrise de notre vie.

Simplement le fait de s'écouter respirer et de relâcher les tensions musculaires peut nous permettre d'établir une trêve et cette trêve grandissante se transformera en paix. Et c'est bien dans ce silence intérieur que nous pouvons à nouveau nous retrouver.

Choisir notre direction, notre but, observer les intentions qui gouvernent notre être et au bout du compte être en accord avec la voie de notre cœur (avec ce que l'on désire, ce que nous imaginons être bon pour nous)

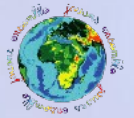
COMMENT FONCTIONNE NOTRE MECANISME INTERNE VOUE AU SUCCES ?

Nous ne sommes pas une machine, mais notre cerveau et notre système nerveux constituent un servomécanisme dont « nous » nous servons et qui fonctionne à l'image d'un ordinateur et d'un système mécanique à tête chercheuse.

Cet ensemble (cerveau et système nerveux) constitue un mécanisme orienté vers un but, fonctionnant automatiquement pour y parvenir, à l'image d'une torpille ou d'un missile cherchant sa cible et orientant sa trajectoire vers elle.

Notre servomécanisme interne fonctionne en système de guidage, réagissant correctement à l'environnement, fonctionnant à la résolution de problèmes, fournissant bonnes réponses et inspirant de nouvelles idées

En fait nous sommes « le pilote » ou « le guide » de cette merveilleuse machine.



Certains pilotes connaissent leur cible (leur but) et donc l'objectif est de l'atteindre. D'autres ne connaissent pas leur cible (leur but) et donc l'objectif est de le découvrir. Encore une fois le cerveau et le système nerveux humain fonctionnent comme ces servomécanismes à tête chercheuse allant vers leur cible, ou commettant des erreurs et les rectifiant, les corrigeant constamment jusqu'à atteindre l'objectif.

Donc lorsque nous choisissons un but et décidons de l'accomplir, ce mécanisme automatique prend la relève (aussi simplement que nous tendons notre bras pour saisir un verre). Si nous sommes dans l'obscurité nous le chercherons et rétablirons notre trajectoire jusqu'à ce que nous le trouvions.

Et notre cerveau saura que c'est la bonne réponse « automatiquement ».

Le bébé devra apprendre et durant ce processus d'apprentissage, les corrections seront de plus en plus précises.

Chaque fois qu'une réponse adéquate ou réponse à succès est donnée, elle est mise en mémoire et les actions ou manifestations deviennent des sortes d'habitudes.

Supposons maintenant que nous sommes dans une pièce sombre, nous savons que sur la table se trouve le verre dont nous parlions plus haut parmi d'autres objets.

Instinctivement, notre main commence à tâtonner, à explorer, rejetant un objet après l'autre jusqu'à trouver et reconnaître le verre en question. Une sorte de « rayon explorateur » dans notre cerveau balaie le stock de notre mémoire jusqu'à ce que la réponse, ou l'objet, ou quoi que ce soit, soit reconnu (dans certains cas sans même l'avoir cherché).

Ce « rayon explorateur » ou cette sorte de scanner selon les cybernéticiens serait en relation avec les rythmes ALPHA.

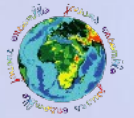
Cette dernière donnée est très importante pour la bonne raison que lorsque nous sommes en relaxation profonde nous nous retrouvons sous rythme ALPHA. Pour faire bref, c'est un état de relaxation qui est proche du sommeil, les tensions mentales et physiques n'existent plus, notre conscience est passive.

Les ondes alpha sont des ondes de basse fréquence et, une fois la personne mise en état alpha, l'auto-suggestion ou l'hétéro-suggestion s'avèrent plus efficaces.

Nous pouvons l'utiliser sans risque, précise le Dr Zaffuto, sans nécessité de la présence d'un thérapeute.

La personne qui régulièrement ou au mieux quotidiennement, se place dans un état alpha apprend à maîtriser autant son comportement physique, psychologique que spirituel.

Cette « méthode » qui n'en est pas vraiment une, puisque c'est surtout une forme de lâcher-prise, permet au pilote ou au guide que nous sommes de « découvrir » son but ou de « l'atteindre » selon où il se place.



Pratiquer en premier lieu une relaxation guidée (c.à.d avec un thème particulier), si nous n'avons jamais expérimenté la relaxation, me paraît plus juste pour commencer.

Très rapidement, je vous donnerai un exemple de relaxation alphagénique et vous jugerez si pour vous c'est le moment de la pratiquer.

Une petite histoire pour finir:

Il était une fois, un homme qui dévalait des pistes abruptes, il courait si vite qu'il ne pouvait plus rien maîtriser dans sa course effrénée ...et tout à coup, juste devant lui, un précipice... trop tard... il était perdu... il leva la tête et vit une branche à laquelle il eut le temps de s'accrocher avant de chuter.

Il se trouvait maintenant suspendu dans le vide, un coup d'œil sur la branche lui permit de constater que celle -ci allait céder d'un instant à l'autre....

L'homme s'écria: « mon Dieu sauve moi »

Dans l'instant même Dieu lui répondit : « lâche-prise, mon fils... »

L'homme interloqué regarda à nouveau le vide sous ses pieds...

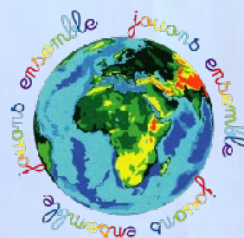
Et finalement dit: « puis-je parler à quelqu'un d'autre s'il vous plait? »

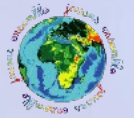
Faut-il attendre de se retrouver dans des situations qui nous forcent à lâcher-prise? Pourquoi ne pas le décider, surtout si nous avons déjà parlé à quelqu'un d'autre...

Que risquons-nous au bout du compte?

Si nous avons décidé de reprendre la maîtrise de notre vie, nous devons aussi être sincères envers nous même. Rectifier, réajuster des positions, des situations, des directions, nous permet de rétablir des erreurs, qui ne sont là que pour faciliter le changement....Il n'est pas sage de résister... nous ne sommes pas ici pour avoir raison mais pour être heureux...

Je vous souhaite bonne route...





Chapitre 3

L'IMAGINATION : LA CLÉ DE VOTRE MÉCANISME DE SUCCÈS.

- Un être humain n'agit, ne sent, et ne s'accomplit qu'en accord avec ce qu'il s'imagine être vrai en lui dans son environnement.
- Ceci est une loi fondamentale de l'esprit.

NOUS SOMMES CONSTRUITS AINSI.

Lorsque nous assistons à une séance d'hypnose, le spectacle est tel que nous supposons la présence d'une force occulte ou paranormale.

Ce que nous voyons en réalité, c'est le fonctionnement normal du cerveau et du système nerveux.

Par exemple :

- si nous disons à une personne sous hypnose qu'elle est au pôle Nord, non-seulement la personne frissonnera, mais tout son corps réagira comme s'il avait froid et elle aura la chair de poule.
- si, à des étudiants bien réveillés, on demande d'imaginer qu'un endroit de leur front est chaud, le thermomètre indique une augmentation de la température.

Notre système nerveux autonome n'est pas capable de faire la différence entre une expérience imaginée et une expérience réelle.

Dans les deux cas, il réagit automatiquement aux informations transmises par le cortex cérébral.

Notre système nerveux réagit convenablement à ce que nous pensons ou imaginons être vrai.

Prenons un exemple :

Un homme rencontre un ours sur son chemin, il ne va pas s'arrêter pour réfléchir ainsi :

« si je veux survivre, je dois courir »

Il ne va pas décider d'avoir peur.

La réaction « peur » est automatique et adéquate. Elle provoque la fuite.

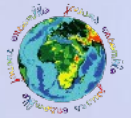
Elle déclenche dans son corps des mécanismes qui gonflent ses muscles afin de courir plus vite qu'il ne l'a jamais fait.

Son rythme cardiaque s'accélère. L'adrénaline (stimulant musculaire) se déverse dans le sang. Toutes les fonctions qui ne contribuent pas à la course sont mises en veille.

L'estomac s'arrête de fonctionner et tout le sang disponible irrigue les muscles.

La respiration s'accélère, cela amène un apport supplémentaire d'oxygène aux muscles.

Rien de neuf, nous savons cela depuis longtemps.



Mais il faut se rendre compte de ceci :

le cerveau et le système nerveux réagissent automatiquement à l'environnement et c'est encore ce même cerveau et ce même système nerveux qui nous disent ce qu'est l'environnement.

Prenons les réactions de cet homme face à l'ours :

On pense d'abord qu'elles sont dues à une « émotion » d'avantage qu'à des idées. Et pourtant, qui a fait exploser ces « réactions émotionnelles », sinon une information reçue du monde extérieur et traitée par le cerveau, donc une idée.

C'est donc effectivement l'idée ou la croissance qui est le véritable agent causal, et non l'émotion qui en est le résultat.

Nous réagissons toujours à travers ce que nous pensons ou croisons ou imaginons être notre environnement, comme cet homme sur le chemin.

Le cerveau décode, interprète et traite ces influx nerveux, et nous les présente sous forme d'idées ou d'images mentales.

Et en dernière analyse, c'est à ces images mentales que nous réagissons.

Nous agissons et sentons non pas en accord avec la réalité, mais à l'image que notre esprit se fait de la réalité.

Nous avons une certaine image de nous-mêmes, de notre monde, de notre entourage, nous nous comportons comme si cette image était la vérité, la réalité et non une simple représentation.

C'est comme si nous nous manifestions à travers un filtre dont la couleur ou la vibration est prédéterminée par nos croyances.

Constater que nos actions, sentiments, comportements sont le résultat de nos propres imaginations et croyances nous donne le levier indispensable pour transformer cela.

Tout simplement en se disant : « puisque nous l'avons créée, montée de toute pièce, nous pouvons le dé-créer, le défaire ».

Et donc ainsi aller droit au but « faire enfin vivre cet idéal qui est en nous » et aller vers l'acquisition du talent, du succès, du bonheur ou de quoi que ce soit...

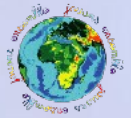
Et pourquoi ne pas nous imaginer expérimentant la REUSSITE.

Puisque, répétons le, notre système nerveux ne fait pas de distinction entre une expérience réelle et une expérience imaginée intensément.

Des expériences effectuées sous contrôle le prouvent.

Par exemple :

S'entraîner mentalement à lancer des flèches imaginaires sur une cible, s'asseyant chaque jour face à cette cible, améliore le tir autant que l'aurait fait l'emploi de flèches réelles.



Pour se préparer à un entretien d'embauche :

Chercher dans son esprit toutes les questions que l'on pourrait nous poser, penser aux réponses que l'on peut apporter, se répéter l'entretien dans sa tête.

Et même si l'on ne nous pose aucune de ces questions, la répétition accomplira des prodiges.

Parce que nous nous serons exercés à réagir spontanément.

Cela s'adapte à n'importe quelle situation.

Ce n'est pas magique, mais les résultats obtenus relèvent du fonctionnement normal et naturel de l'esprit et du cerveau.

A la condition, répétons-le d'avoir une vision claire du projet avant de pouvoir le réaliser.

Les questions :

Est-ce que je veux ?

Est-ce que je peux ?

En ai-je vraiment envie ?

Amènerons en nous la clarté et la sincérité.

Ainsi notre « mécanisme créateur de succès » interne prend le relais et accomplit le travail bien mieux que nous ne pourrions le faire par un effort conscient et volontaire.

Au lieu de nous lancer dans l'effort péniblement ou avec une volonté de fer (volonté de faire) dans l'inquiétude et pensant aux éléments qui pourraient mal tourner, relâchons la pression. Arrêtons d'essayer de « faire » dans la tension et l'effort et créons l'image mentale du résultat souhaité car cela incite à « penser d'une façon positive ».

Cela ne nous dispense pas du travail et de l'effort, mais ceux-ci nous servent à nous projeter vers notre but, au lieu de nous épuiser dans un conflit intérieur stérile, entre ce que nous « voulons » et « essayons » de faire, et ce que nous nous représentons comme « étant déjà accompli ».

Cette méthode a fait ses preuves chez des personnes alcooliques, pour les aider à franchir le « pont » qui sépare l'ancienne personnalité de la nouvelle.

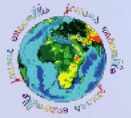
Chaque jour il leur est demandé de fermer les yeux, se relaxer au maximum et de se projeter un « film mental » de la personne qu'ils veulent devenir.

Ils s'y voient eux-mêmes sobres, responsables, en train de jouir de la vie sans l'aide de l'alcool.

Nous devons admettre que le changement est possible, faire confiance au moi que nous allons devenir.

Notre but est de trouver le « Vrai Moi » et d'y ajuster les images mentales les plus représentatives.

Il ne s'agit pas de créer un moi illusoire, tout puissant, arrogant, égoïste ou vaniteux. Une telle image serait aussi irréaliste et inappropriée qu'une image d'infériorité.



Pénétrez-vous constamment d'une certaine image de vous-même (la vôtre) et elle vous attirera comme un aimant.

L'ancienne image de nous s'est formée à partir des représentations de nous même créées par notre imagination, laquelle s'est nourrie des interprétations et des jugements retirés des expériences passées.

Cette méthode qui dans le passé nous a apporté une **fausse** image de nous-mêmes, utilisons la maintenant pour obtenir la **vraie**.

Ce que nous apprenons maintenant nous sert à peaufiner le film de notre idéal. Le temps idéal pour planter les nouvelles graines, c'est 30 minutes quotidiennes. Peu importe comment vous vous comportiez hier, pas besoin de se forcer à croire que demain vous agirez d'une manière idéale. Notre système nerveux s'occupe de cela en temps voulu... A nous, il nous appartient de continuer l'exercice, de maintenir le cap en toute confiance. Et la vapeur s'inversera !!!

Un point essentiel :

Peu importe d'où viennent les nouvelles idées et comment nous les trouvons, cela n'a pas d'importance. Si vous avez l'intime conviction que cette idée est vraie, elle aura sur vous le même pouvoir, le même impact qu'ont eu les idées et pensées limitantes du passé...

Par exemple :

Si nous désirons ne plus nous ronger les ongles, il ne faut pas s'en empêcher consciemment mais, il faut s'imaginer vivre dans la bonne réponse, c'est-à-dire celle où l'on ne se ronge pas les ongles, et ensuite votre système nerveux et votre cerveau feront le reste.

« Ne pas lutter contre l'ancien comportement, développer, nourrir, alimenter le **NOUVEAU** »

Nous ne sommes pas « inférieurs »

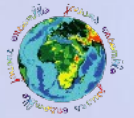
Nous ne sommes pas « supérieurs »

Nous sommes simplement « nous »

Lorsque nous nous **déconditionnons**, **dés-hypnotisons**, ne retombons pas dans le piège de la « norme » ou du « groupe » ou du phénomène sociétal.

Nous, en tant qu'être unique, ne sommes comparables à aucun autre. Nous sommes un individu unique.

Il est très simple de déstabiliser les êtres. Il suffit d'établir une « norme » ou une moyenne dans n'importe quel domaine et les individus qui ne se conforment pas à cette norme (s'ils ont une mauvaise estime d'eux -mêmes) seront déstabilisés.



Un psychiatre s'adressant à un colloque de médecine, affirmait que l'anxiété et le sentiment d'insécurité de l'homme moderne était le résultat d'un manque de « Réalisation de soi » et qu'on ne peut parvenir à la sécurité intérieure qu'en découvrant en soi-même une individualité, un être unique et distinct conforme à « cet idéal du soi » qui est inscrit en chacun de nous.

Il rajoute que cet individu réalisé développera une grande attention vis-à-vis d'autrui.

Tout notre système sociétal est fondé sur ces normes d'adaptation, et sur le principe de l'effort.

« Nous avons créé un monde auquel nous ne pouvons nous adapter, et pourtant nous continuons à le nourrir ».

Récapitulatif :

Se mettre en état de relaxation se placer en ALPHA (en état de non-effort)

Et ensuite se voir vivre dans (la bonne réponse) quel que soit le sujet ou le plan de notre vie à travailler / à changer.

Comment utiliser le pouvoir de la pensée rationnelle/consciente.

L'erreur que nous commettons tous, est de croire que la pensée rationnelle, logique et consciente n'a pas de pouvoir sur les processus et mécanismes inconscients, et qu'il faut aller remuer au fond de la matière de « l'inconscient » pour transformer les croyances, les sentiments et les comportements négatifs.

L'inconscient est impersonnel. Il fonctionne comme une machine et n'a pas de volonté « propre à lui ».

Il réagit en conformité avec nos croyances, et à l'interprétation que l'on a de l'environnement.

Il fonctionne seulement à partir de données qu'on lui fournit sous forme d'idées, croyances, interprétations et opinions.

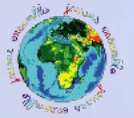
La pensée consciente est le « bouton de commande » de notre mécanisme inconscient.

A un moment donné, nous devons prendre la décision de ne plus alimenter les erreurs ou comportements du passé.

Le Présent et le Futur dépendent de deux faits :

a) l'apprentissage de nouvelles habitudes

b) l'apprentissage de nouvelles manières de considérer les vieux problèmes (on ne peut planter de nouvelles graines en ressassant le passé).



Quelles que soient les expériences vécues, il faut les laisser s'en aller.
Nous ne pouvons courir deux lièvres à la fois.

Nous pouvons nous souvenir du passé bien sûr, mais à la minute même où nous changeons nos pensées et arrêtons de donner au Passé tout pouvoir, ce passé, avec ses fautes ou ses souvenirs, perd toute emprise sur nous.

On ne change pas ses idées par la volonté, mais par d'autres idées.

Rappelons-nous que comportement et sentiment proviennent tous deux d'une croyance.

Pour déraciner la croyance responsable de vos sentiments et comportements, demandez-vous :

-Y-a-t-il une tâche que vous aimeriez faire ?

-Y-a-t-il une voie par laquelle vous aimeriez vous exprimer?

mais vous hésitez, croyant : « Je ne peux pas » ?

Demandez-vous alors « POURQUOI ? »

« Pourquoi devrais-je croire que je ne peux pas ? »

Puis demandez-vous :

Cette croyance est-elle basée sur un fait réel ? Sur une supposition ?
Ou sur une conclusion fautive ?

Puis, posez-vous ces questions :

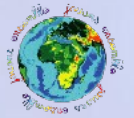
- 1) Y-a-t-il une raison rationnelle à cette croyance ?
- 2) Se pourrait-il que je me trompe en croyant cela ?
- 3) En viendrais-je à la même conclusion s'il s'agissait d'une toute autre personne dans une situation analogue ?
- 4) Pourquoi devrais-je continuer à agir et à ressentir comme si c'était vrai, s'il n'y a pas de bonne raison de le croire ?

Ne passez pas négligemment sur ces questions.

Luttez au corps à corps avec elles.

Pensez-y très fort.

Cette façon de se regarder attentivement amènera des prises de conscience; de la clarté vis à vis de soi. De l'attention à soi.



AMENER DU POUVOIR À VOS DÉSIRS.

LE POUVOIR DU DESIR INTENSE

Etre enthousiaste, vibrant par rapport à l'objectif que l'on se fixe, aura le pouvoir d'annuler, de déraciner les anciennes croyances.

N'oubliez pas que c'est avec des émotions fortes et des sentiments puissants que vous alimentiez le négatif.

Remarquons juste, que lorsque nous nous faisons du souci, que nous nous tracassons, nous ne produisons aucun effort et n'utilisons pas notre volonté, mais nous restons fixés sur le résultat final !

A force d'entrevoir ces possibles négatifs, nous voyons le résultat de plus en plus « réel » et les émotions adéquates sont automatiquement éveillées: peur, anxiété, découragement, en accord avec le résultat final.

Dorénavant, transformons « l'image du but » et nous pourrons créer aussi facilement des « bonnes émotions ».

En vous représentant constamment un résultat final désirable et en le gardant tout le temps à l'esprit, il devient de plus en plus réel et suscite des émotions appropriées, telles que enthousiasme, entrain, encouragement, confiance, bonheur.
Nous avons jusqu'à présent mis notre foi dans le négatif. Mettons-la maintenant dans le positif.

Parce-que « L'Homme est-tel qu'il pense en son cœur ».

Ce que je veux dire c'est que notre mécanisme automatique fonctionne aussi facilement en « Mécanisme d'Echec » qu'en « Mécanisme de Succès ».

Tout dépend des données que vous lui donnez à traiter, des buts que vous fixez.

N'oubliez pas, c'est vous le « Pilote ».

Lui est essentiellement un mécanisme de « recherche de but ».

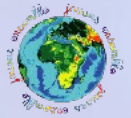
Apprenez à regarder en face les croyances négatives qui vous limitent et déracinez-les.

Attention aux remarques de votre entourage.

Ne vous laissez pas déstabiliser par le négatif d'où qu'il vienne, prenez-le comme un exercice de style, un test.

Nous avons trop tendance à nous cantonner dans un état d'être, et à en faire de même avec autrui. Les états de notre conscience sont mouvants, avant de devenir « état d'être », surtout lorsque nous commençons à être conscients de notre vie.

Donc décidez de ce que vous voulez et non de ce que vous ne voulez pas.



C'est le moment d'une très grande vigilance.

- Gardez l'œil sur la balle.
- Gardez l'œil sur le but.

Votre but étant fixé (par vous, votre esprit rationnel), il ne vous reste plus qu'à rester concentré sur la tâche en cours, sur ce qui se passe autour de vous, pour que les messages sensoriels qui arrivent puissent permettre à votre « mécanisme automatique » d'être renseigné sur votre environnement, afin de pouvoir répondre ou/et rectifier la trajectoire si nécessaire.

Ne nous y trompons pas, ce n'est pas notre esprit rationnel c'est-à-dire la partie de notre cerveau qui a fixé le but, l'objectif à atteindre, qui va réaliser ou créer « la manifestation » de ce but.

Nous faisons fausse route si nous demandons à la pensée consciente de prendre tout en charge.

Parce-que à nouveau, les choses se feront dans l'effort et à nouveau, nous deviendrons anxieux, soucieux, frustrés.

Notre mécanisme automatique est inconscient, il travaille sous la surface, ses engrenages sont invisibles.

Impossible, du temps ou nous sommes tendus vers un but de prévoir la bonne réponse, c'est-à-dire l'aboutissement..

Nous sommes donc obligés d'adopter une position de « confiance ».

C'est seulement en ayant confiance et en agissant que nous recevrons des indications, manifestations ou surprises heureuses.

En résumé :

- La pensée rationnelle consciente (la partie de nous qui a fixé le but) rassemble l'info, évalue, conclut, estime et met la machine en route.
- Cependant, elle n'est pas responsable des résultats.
- Donc, contentons-nous de faire notre travail, agissons le mieux possible et laissons les résultats se produire d'eux-mêmes.

Approfondissons le rôle de l'esprit conscient; cette partie du cerveau s'appelle néo-cortex.

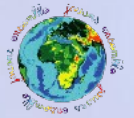
C'est donc la partie rationnelle du cerveau, c'est lui qui nous fait dire « je » qui nous fait prendre conscience de notre identité.

C'est grâce à lui que notre imagination peut s'exercer en vue d'un but.

C'est lui qui rassemble les informations, note les observations, évalue les données transmises par nos sens, porte des jugements... mais il ne peut pas créer.

Lorsque Thomas A. EDISON (Inventeur américain autodidacte qui déposa plus de 1000 brevets) butait sur un problème, il avait coutume de s'allonger, et de faire un petit somme.....

C'est le fameux lâcher prise que propose la relaxation.



Lorsque nous sommes tendus vers un but, et que nous avons fait tout le tour de la situation en conscience et agi en conséquence, il n'y a plus de préoccupation à avoir.

C'est le moment de lâcher prise.

C'est le moment de favoriser la conscience d'être (se reporter aux conseils pratiques)

Ensuite tenez-vous en à vivre au présent.

Phrase clé :

Vous ne pouvez faire votre vie, vous pouvez la vivre.

Notre mécanisme créateur ne fonctionne ni ne travaille « au futur ».
Il opère dans le présent.

Vous pouvez faire des plans à long terme ou pour le lendemain mais vous ne pouvez vivre dans le futur, ni dans le passé.

Vivre créativement signifie répondre et réagir spontanément à l'environnement.

Notre mécanisme créateur réagira correctement « dans l'instant » si nous prêtons attention à ce qui se passe maintenant.

En vivant bien aujourd'hui, demain n'en sera que meilleur.

Une histoire pour imaginer ce que je dis:

Un jour un disciple demande à son maître :

« Maître, comment faites-vous pour atteindre une telle paix, une telle profondeur en méditation ?

Le maître un peu surpris par la question répondit :

« Et bien, c'est très simple, lorsque j'ai faim je mange, quand j'ai sommeil je dors, et si j'ai soif je bois. Si je me mettais à boire alors que j'ai sommeil ou à manger lorsque j'ai soif là commenceraient les problèmes... »

Gardons constamment présent à l'esprit :

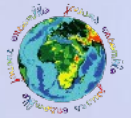
Le rôle de notre mécanisme créateur est de répondre adéquatement à l'environnement présent, ici et maintenant.

Si nous ne prenons pas le temps de réfléchir, nous continuons souvent à réagir ou alimenter automatiquement quelque environnement passé.

Et souvent quelque événement analogue d'autrefois.

En bref, nous ne réagissons pas en fonction de la réalité, mais par rapport à une fiction.

Prendre conscience de cela amène très vite à des états de grandes ouvertures, et à des guérisons étonnantes.



ACQUÉRIR L'HABITUDE DU BONHEUR:

Le bonheur est une habitude mentale qui peut se cultiver et se développer.

Le bonheur est purement intérieur, il est produit non par des objets, mais par des idées, des pensées, des attitudes qui peuvent être développées et construites par les activités propres à l'individu, indépendamment de l'environnement.

« Les hommes se rendent malheureux non par les choses qui arrivent, mais par leur manière de voir les choses qui arrivent »

(Epictète)

Et nous voilà repartis avec cette citation au tout début de l'enseignement.
Nous avons fait une boucle.

Maintenant, nous pouvons dire que la balle est dans votre camp.

Les bases sont posées et tout reste à faire.

Faites vous « chercheur » le chercheur qui trouve évidemment.
Et la vie répondra « PRESENTE »

Quelques conseils pratiques :

- Ne pas bourrer la machine, faire une chose à la fois.
- Adopter une attitude relaxée, veillez à une mise au repos du corps consciente même en restant actif.

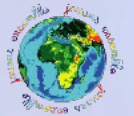
Nous pensons bien nous connaître, nous ne connaissons bien que nos habitudes. (Mettons-nous en friction, fichons en l'air les rituels quotidiens)

Mettez de la vie dans votre vie, soyez créatifs !

Vous voici maintenant avec les bases de l'enseignement que chaque individu à la possibilité d'intégrer dans sa vie s'il désire vivre heureux dans sa véritable dimension et si tel est son souhait...

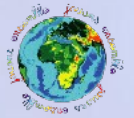
Vous trouverez dans les pages suivantes:

- le compteur alphagénique
- une relaxation alphagénique
- une liste d'actes conscients



COMPTEUR ALPHAGÉNIQUE

NIVEAU		CARACTÉRISTIQUES MENTALES	CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES
BETA	100	Etat de veille	Forte tension
	95	Agitation, frustration	Métabolisme basal élevé
	90	Conscience des cinq sens	Mains moites
	85	Très éveillé	Capacité de travailler augmentée
	80	Conscience active	Hyperactif
	75	Processus de la pensée actif	Taux élevé de résistance
	70	Eveillé de façon agréable	Etat agréable, reposant
	65	Eveillé de façon consciente	Etat favorisant l'observation
	60	Processus normal de la pensée	Physiquement au repos
	55	Pensées faciles	Début de la détente
50	Pensées moins actives	Calme accru	
ALPHA	45	Pré-somnolence	Toute tension abolie
	40	Suggestibilité plus grande	Conscience passive
	35	Conscience passive	Engourdi, calme
	30	Absence totale de sensations	Détente profonde
	25	Début de l'état alphagénique	Passivité totale
THETA	20	Somnolence	Inconscient
	15	Début d'inconscience	Inconscient
	10	Inconscience	Inconscient
DELTA	5 0	Sommeil profond	Sommeil profond



RELAXATION ALPHAGENIQUE

Allongez-vous confortablement (comme pour vivre une relaxation de mise au repos du corps).

Les inspirations se font par le nez, bouche fermée, laissez votre ventre se gonfler doucement et expirez librement.

Inspirez profondément, retenez cette respiration le temps de compter jusqu'à 5 et expirez très lentement.

Tout en laissant votre corps se détendre, visualisez imaginez un compteur sur lequel un décompte se fait.

Nous commençons notre induction à 70, l'indicateur de votre compteur descendra de 5 en 5 et passera à 65 après votre première respiration.

Inspirez profondément une seconde fois, retenez cette respiration le temps de compter jusqu'à 5 et expirez très lentement.

Dites-vous que vos bras et vos jambes deviennent lourds, lourds...

L'indicateur descend de 65 à 60... Vous vous détendez encore plus...

Inspirez profondément une troisième fois, retenez cette respiration le temps de compter jusqu'à 5...

Expirez lentement... Concentrez-vous sur votre bras droit, de la pointe de vos doigts à l'épaule....votre bras devient lourd..... Concentrez-vous sur cette unique pensée de votre bras se détendant complètement...

L'indicateur descend à 55 ... concentrez-vous sur votre bras gauche qui devient lourd.....

L'indicateur descend toujours.... il est maintenant à 50

Vous commencez à vous sentir calme.

Dites-vous : « Mes deux bras sont détendus, ils sont mous et lourds de la pointe des doigts jusqu'aux épaules et je suis bien »

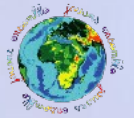
Pensez que votre jambe droite est en train de devenir lourde de la pointe de vos orteils jusqu'à votre hanche...

Faites la même chose pour votre jambe gauche...

Dites vous ensuite que vos deux jambes sont lourdes et détendues.....

Vos jambes ainsi molles et détendues ne sont plus source de tension, vous les ignorez...

Vous vous approchez de plus en plus de l'état alpha, vous devenez plus détendu, plus réceptif aux suggestions.



Votre indicateur est maintenant à 45 chaque nouveau mouvement de votre compteur vous amène toujours un peu plus de détente...

Inspirez profondément et retenez cette respiration le temps de compter jusqu'à 5...
Expirez très lentement... votre corps se repose de plus en plus, favorisant une détente encore plus grande...

Concentrez-vous sur vos muscles abdominaux.... en relâchant ces muscles, vous vous détendez encore plus...

Pensez- que votre abdomen devient chaud...
Concentrez-vous sur vos muscles pectoraux et relâchez-les ...
Pensez aux muscles entourant vos poumons, sentez les se relâcher et se détendre...
Détendez tous les muscles de votre nuque...
Laissez les dernières tensions s'en aller...
Sentez les muscles de votre visage se détendre...
Détendez votre mâchoire et desserrez un peu les dents.
Pendant que vous détendez les muscles de votre nuque et de votre visage, sentez la pesanteur de votre tête.
Vous vous sentez entraîné plus loin dans l'état alpha, votre indicateur est à 40 et vous vous sentez bien...
Vous vous sentez détendu de la pointe des pieds jusqu'à la tête.
Chaque partie de votre corps est détendu... Vous ne pensez plus à rien sinon à vous détendre en surveillant l'indicateur qui continue sa descente.
Sous peu, vous serez complètement indifférent à ce qui vous entoure... ..
Vous êtes de plus en plus détendu... votre respiration est régulière... paisible.... vous êtes dans un état de profonde détente...

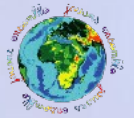
A nouveau prenez conscience de votre respiration. Pendant deux minutes pensez à votre respiration régulière...
Chaque nouvelle inspiration et expiration vous procurent encore plus de détente...
Vous devenez de moins en moins conscient de vos sensations et de ce qui vous entoure...

L'indicateur descend de 40 à 35 vous vous détendez au niveau 35

Pour descendre à 25 au niveau alpha, vous allez compter nombre par nombre

Dites-vous que vous compterez très lentement ...
à chaque nombre dites-vous que vous vous détendez complètement... ..

Quand vous arriverez à 25, vous serez dans un état de conscience passive vis à vis de vos sensations et de votre entourage...



Comptez très lentement...

pensez à 35... 34... (pause)

Dîtes-vous : Je respire lentement et je suis complètement détendu, je ne pense qu'à compter et cette pensée est passive ...

Continuez à visualiser votre indicateur qui descend lentement ...

... 29... pause

... 28 ... pause

... 27 ... pause

... 26 ... pause

.... 25 ...

L'indicateur vient d'atteindre 25 vous êtes maintenant à l'état alpha le plus profond ...

....

Répétez-vous les suggestions suivantes :

Chaque fois que je ferai mon exercice alphagénique d'induction, je me détendrai rapidement et profondément.

A chaque fois j'arriverai à me détendre plus rapidement que la fois précédente.

En pensant au numéro 25, mon corps et mon esprit réagiront tout de suite et j'atteindrai ainsi l'état alpha.

Tout en me faisant ces suggestions, je continue à me détendre encore plus.

Mon esprit ne vagabonde pas.

Je reste éveillé d'une façon passive.

J'ai une attitude positive vis-à-vis de chacune de ces suggestions et je suis convaincu que cela me rendra plus heureux.

Mon esprit est fort et ses ressources me permettent de gérer mon corps, mes émotions et mon psychisme.

(A ce stade de votre induction, vous pouvez ajouter vos suggestions personnelles susceptibles de vous aider)

Encore une fois, représentez-vous le compteur alphagénique très concrètement.

Vérifiez si l'indicateur est toujours à 25.

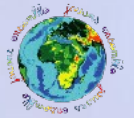
Pour retourner à l'état beta, commencez à compter lentement de 25 à 60, cinq nombres à la fois :

25, 30 , etc ... (60 indique un état bêta propice aux activités de la journée) .

Vous visualisez l'indicateur à 25.

Commencez à compter...

30 ... vous commencez à vous sentir conscient...



A 35, arrêtez et dites-vous : Je commence à sentir mes bras et mes jambes. Je suis conscient de ma respiration et de mon entourage. Plus je m'éveille, plus je ressens un bien-être partout.

Quand j'atteindrai 60, je serai totalement éveillé et me sentirai bien.

Faites remonter l'indicateur à 40 ... pause ...

...45. Dites-vous : Je suis de plus en plus conscient de mes sensations et de ce qui m'entoure. J'éprouve un sentiment de chaleur, de bien-être.

L'indicateur est à 50, dites-vous : Je suis de plus en plus conscient et je me sens calme et détendu.

Je suis alerte et paisible. Voyez l'indicateur grimper à 55 ... pause

... 60. Dites-vous : Quand j'ouvrirai les yeux, je serai complètement conscient. Je me sens merveilleusement bien.

Votre exercice alphagénique d'induction est maintenant terminé.

Enregistrez-vous avec votre propre voix. Pratiquez une mise en alpha au quotidien afin de favoriser le changement.

Encore une fois, le cerveau ne fait pas la différence entre une expérience vécue réellement et une expérience imaginée et ressentie intensément. Donc, lors de vos inductions, voyez-vous vraiment dans ce que vous désirez, vivez- le pleinement, dans le moindre détail et dans vos sensations.

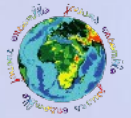
Sentez la joie, le bonheur vous envahir dans ces moments là.

C'est très important, c'est même essentiel, cela change les anciennes informations et votre réseau neuronal établira une nouvelle vision.

Ce n'est pas magique, c'est scientifique et cela nous montre que tout est possible parce que nous sommes conçus ainsi et c'est bien ce qui est merveilleux.

Rien n'est fixe, rigide et définitif mais il faut le désirer.

Cela ne se passera pas sans nous. C'est nous qui sommes le déclencheur de ce merveilleux mécanisme.



Voici maintenant quelques suggestions d'actes conscients pour amener votre attention et donc votre conscience à vivre l'instant présent.

a) VUE CONSCIENTE :

Pour que la vue devienne consciente, regardez un objet et ne regardez que cet objet. Enregistrez l'image qui se présente comme le ferait un appareil photographique, recevez cette image sans pensée, sans analyse, directement.

b) OUIË CONSCIENTE :

Pour que l'ouïe devienne consciente, concentrez-vous sur vos oreilles et devenez une oreille immense, soyez attentif à tous les bruits. Soyez un avec les bruits et vous vous apercevrez qu'ils ne vous dérangent plus : vous devenez neutre, indifférent face au son.

c) TOUCHER CONSCIENT :

Prenez un objet dans votre main et prenez-en conscience comme si vous étiez devenu votre main. Vous ne percevez que les sensations qui viennent de votre main et vous palpez l'objet sous toutes ses faces. Faites connaissance directement avec l'objet et non avec l'idée que vous avez de cet objet.

d) GOÛT CONSCIENT :

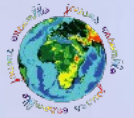
De la même manière, prenez conscience d'une saveur en mettant un morceau de fruit, par exemple, dans votre bouche et maintenez cette saveur même après avoir ingéré le fruit.

e) ODEUR CONSCIENTE :

Amenez votre conscience au niveau de votre nez et prenez conscience de tous les parfums, de toutes les odeurs qui parviennent à votre nez. Vous prenez ainsi conscience de toutes les odeurs qui vous environnent d'une manière subtile.

f) MOUVEMENT CONSCIENT :

Prenez conscience d'un mouvement, d'un geste. Sentez le jeu des muscles, le jeu de tout votre corps. Vous prenez ainsi conscience de tous les muscles de votre corps, des expressions de votre visage, d'un geste.



g) MARCHE CONSCIENTE :

Marchez et prenez conscience de vos jambes, de votre bassin, du libre jeu des muscles, du sol sous vos pieds, de votre verticalité.

Percevez l'appui toujours différent de votre corps. Marchez en étant dans vos pieds, dans votre corps, et non dans vos pensées.

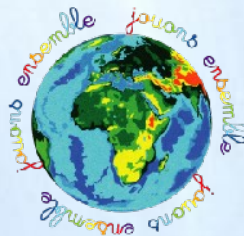
h) EMOTION CONSCIENTE :

Prenez conscience directement de vos émotions sans les penser. Ressentez votre joie votre colère, votre tristesse. Vous êtes en contact avec votre cœur, vous vivez vos émotions au lieu de les subir.

i) CONSCIENCE DES AUTRES :

Regardez et écoutez les autres tels qu'ils sont et non tels que vous désirez les voir et les entendre. Vous prenez ainsi conscience de l'Autre en tant qu'Être et non tel que vous désireriez qu'il soit. C'est l'accepter tel qu'il est, sans jugement, sans critique, en totale réceptivité.

Je vous souhaite d'aller à la découverte de vous même le plus librement possible et d'y prendre un grand plaisir. Soyez bienveillant avec vous, vous le serez ainsi avec les Autres, la vie vous accueillera les bras ouverts...



Nous sommes ensemble...unis vers l'uni ...