

**PROGRAMME D'INTÉGRATION DES 4 CORPS :
PHYSIQUE, ÉMOTIONNEL, MENTAL ET SPIRITUEL.**



Je vous invite à profiter du printemps ou tout autre mois à votre convenance pour vous préparer à mettre toujours plus de renouveau à l'intérieur de vous.

Et pour cela, je vous propose un programme de 28 jours où vous allez pouvoir, chaque jour, mettre quelque chose en place dans votre vie afin de vous maintenir en bonne santé physique, mentale et émotionnelle.

Je vous parle très souvent du rééquilibrage et de l'alignement de vos trois corps. Et bien aujourd'hui on va aussi s'occuper de votre 4ème corps !

Allez, c'est parti pour 28 jours :

7 jours pour le corps physique et énergétique,
7 jours pour le corps émotionnel
7 jours pour le corps mental
7 jours pour le corps spirituel

Purifier, nettoyer, transmuter, nourrir, évoluer, c'est cesser de nous compliquer la vie en décidant de laisser partir définitivement ce qui ne nous convient plus et ainsi répondre toujours mieux à nos vrais besoins.

C'est changer nos habitudes pour aller vers une autre manière de fonctionner plus en lien avec qui nous sommes vraiment.

C'est être à l'écoute de Soi.

C'est se donner toujours plus d'amour pour retrouver plus d'harmonie en nous et autour de nous.

Jour 1....Le corps physique....la respiration

Au commencement de notre vie terrestre, la respiration revêt l'aspect le plus important de notre existence puisque le premier cri du bébé a d'abord une fonction vitale. La coupure du cordon ombilical conduit à l'entrée de l'oxygène dans son corps pour la première fois et provoque un son provenant des cordes vocales sous l'effet de l'air. Avec ce cri, les fonctions cardiaques et respiratoires du nouveau né se mettent en place. Les poumons se remplissent d'air et les alvéoles, jusque-là inutilisées, s'ouvrent pour la première fois.

A la naissance, nous avons tous commencé à respirer par l'abdomen. A l'âge adulte nous respirons presque tous par le thorax, plutôt que par l'abdomen, ce qui provoque tensions et troubles neurologiques.

Jusqu'à l'âge de deux ans environ, c'est-à-dire jusqu'à ce que l'enfant ait pris conscience de son « moi » et du rapport au monde, le bébé remplit d'air en même temps ses poumons et son ventre, et les vide instinctivement de la même façon.

Puis il grandit et se trouve confronté au monde avec son lot de peurs, stress, timidité, bref des émotions et il commence alors à accélérer son rythme respiratoire.

La respiration profonde spontanée de la prime enfance disparaît au profit de la respiration « sociale » beaucoup moins profonde qui ne fait appel qu'aux poumons et aux bronches. La quantité d'air que l'adulte fait rentrer dans l'organisme diminue de moitié. Il oublie de respirer par le ventre et cela peut engendrer de lourdes conséquences.

Une bonne respiration, c'est important pour :

- la régulation des deux systèmes nerveux « autonomes » :
le système nerveux sympathique et le système nerveux parasympathique
- une bonne oxygénation de votre ventre
- une harmonisation des deux cerveaux : ventre et cerveau supérieur

Il est donc de la plus haute importance de réapprendre à respirer correctement .

Situation actuelle :

Prenez le temps d'observer votre manière de respirer : saccadé? en apné? ventrale? thoracique?
À quels moments de la journée, à quels endroits, dans quelles situations et auprès de quelles personnes, vous respirez mieux ou moins bien?

Exercice :

Allongé(e), j'inspire en gonflant le ventre au maximum puis j'expire au maximum.
Doucement, lentement mais sûrement.

Vous pouvez ajouter une intention : à l'inspiration, j'absorbe tout ce dont j'ai besoin dans ma vie de tous les jours et à l'expiration je laisse partir tout ce dont je n'ai plus besoin.

Quelques Mantra :

J'accueille au mieux l'air que je respire. Il m'apporte tout ce dont j'ai besoin.
Je respire un air pur et frais afin de ventiler et purifier au mieux mon corps physique .
Je respire en conscience.
Je suis en paix avec mon corps physique.
Je décide de respirer ma vie pleinement.

Jour 2...Le corps physique...L'ingestion

Pour bien fonctionner, notre corps physique qui est un peu notre véhicule humain pour nous déplacer dans la matière, sur cette planète, a besoin de recevoir du carburant. Outre l'énergie vitale qui se trouve dans l'air que nous respirons, elle existe aussi dans les aliments. Et pour cela il est important que notre alimentation soit basée sur des produits sains et variés et surtout qui soient remplis de vitalité : c'est à dire qu'il doit y avoir un temps court entre le moment où il est récolté et le moment où nous allons le consommer.

Tous les produits transformés voient le taux vibratoire de chaque aliment diminuer : il est donc préférable de consommer des produits les moins cuisinés possible, les moins cuits possible et les plus frais possible.

Différents type d'alimentation sont proposés aujourd'hui, à chacun de trouver celui qui lui convient le mieux. Vous pourrez remarquer qu'au fur et à mesure de votre éveil spirituel, vous serez moins attiré par des produits à taux vibratoire bas comme la viande mais plus attiré par des produits à taux vibratoire élevé comme les végétaux surtout ceux qui ont pu voir les rayons du soleil.

Les aliments selon leur couleur et leurs qualités nutritionnelles ont beaucoup à nous apporter afin de répondre à nos vrais besoins.

Nous mangeons très souvent par habitude et rarement en conscience, il est important de veiller à ce que les repas soient pris dans le calme et soient les plus variés possible en évitant de consommer des restes(véritables poisons pour notre organisme).

Pour satisfaire chaque convive, pourquoi ne pas proposer les repas sous forme de buffet afin que chacun puisse trouver ce qui lui convient le mieux : du cru, du cuit, du chaud, du froid, des légumes terres(betteraves, carottes...), des légumes aériens(haricots verts, courgettes,...).

L'eau est également essentiel à notre survie. Quand nous avons une sensation de soif, c'est que nous sommes déjà en train de nous déshydrater. L'eau va permettre de compenser les pertes de notre corps : 2 à 3 litres et de nourrir nos cellules.

L'eau est un transmetteur, il est donc important de veiller à ce que cette eau soit la plus pure possible. Il est possible de magnétiser l'eau tout comme nos aliments et/ou de les exposer à l'énergie du soleil quelques minutes. Il est recommandé de boire un verre d'eau à jeun puis toutes les deux heures. L'eau chaude "nature" est recommandée pour éliminer les toxines de notre corps .

Situation actuelle :

Prenez le temps d'évaluer les conditions dans lesquelles vous prenez vos repas, la fréquence de vos repas, la qualité et la quantité ?

Sortez-vous de votre zone de confort régulièrement ou mangez-vous très souvent la même chose?

Les restes sont des produits "inactifs" et pouvant être très toxiques, en mangez vous souvent? Vos repas sont-ils équilibrés? Buvez-vous de l'eau régulièrement?

Exercices :

Je décide de manger plus d'aliments crus.

Je m'organise de manière à avoir le temps de préparer un repas fait maison.

Je prends le temps de bien mâcher mes aliments, pour faciliter ensuite la digestion (la salive possède des enzymes qui vont commencer la digestion chimique des glucides complexes.

Je décide de boire un verre d'eau toutes les deux heures.

Je prépare des repas équilibrés, variés et colorés.

Je privilégie la qualité à la quantité .

Je ne me ressers pas. Je mange à ma faim mais je sors de table avec une sensation d'avoir "encore de la place" dans mon estomac.

Je prends mes repas dans le calme le plus souvent possible(pas de discussions trop importantes, conflictuelles, télévision, ordinateur, téléphone).

Je mange ce qui me plaît mais je peux goûter à des nouveaux produits.

Je vais à l'encontre de mes croyances et de mes certitudes car tout est impermanent et je peux changer de goût et de besoin au fur et à mesure de mon évolution.

Je mets tous mes sens en éveil.

Quelques mantras :

Mon corps est mon véhicule et j'en prends soin.

Je me fais plaisir en toute circonstance.

Je m'ouvre à d'autres manières de m'alimenter.

Je suis en symbiose avec ce que je mets à l'intérieur de mon corps.

L'eau que je bois me purifie et me revitalise.

Les aliments que j'ingère me nourrissent et m'apportent de l'énergie.

Ce qui est bon et sain à l'extérieur me fera du bien à l'intérieur.

Jour 3...Le corps physique...La digestion

Comme nous l'avons vu hier la digestion est facilitée en premier par les enzymes présentes dans la salive. Il est donc de la plus haute importance de bien mastiquer les aliments et de les réduire à l'état de liquide le plus possible avant de les avaler.

Les aliments se dirigent ensuite vers l'estomac et l'intestin grêle et continuent leur dégradation.

Le corps physique étant relié au corps éthérique, il me semble très important de mettre toutes les chances de votre côté pour que la digestion se passe au mieux en favorisant un environnement propice à la digestion.

Tout comme pour l'ingestion, il faut réduire au maximum le stress : psychologique et physiologique

- se nourrir de pensées positives
- assimiler des aliments répondant totalement à votre organisme.
- adapter le lieu, l'heure, et la composition de vos repas à vos besoins
- consommer des fibres qui contribuent à éliminer les déchets
- pratiquer régulièrement une activité physique surtout si vous êtes souvent assis(e)

Situation actuelle :

Souffrez-vous de problèmes de digestion? Avez-vous remarqué si la digestion est plus facile à un moment ou à un autre? Selon tel ou tel aliment ingéré? Si vous êtes seul(e) ou si vous êtes en groupe? Selon la quantité ou la qualité de votre assiette?

Prenez-vous des médicaments ou des compléments alimentaires pour favoriser la digestion?
À quand remontent vos troubles digestifs? Une date particulière? Un événement particulier?

Exercices :

Je décide de prendre mes repas dans un environnement sain et serein.
Je prends une tisane digestive après le repas.
Je bois un verre d'eau avant le repas.
Je ne bois pas de liquide trop froid.
Je mange au moins un plat chaud (le foie est un organe qui a besoin de chaleur)
Je mange des quantités suffisantes : ni trop, ni trop peu.
Je ne me nourris pas de paroles et d'émotions. Je mange en conscience
Je prends le temps de me poser après le repas quelques minutes. (s'allonger étant l'idéal).
Je marche au moins 30mn par jour.

Quelques Mantra :

J'accueille comme étant bon pour moi tout ce que je mets à l'intérieur de mon corps.
Je me nourris en fonction de mes vrais besoins.
Tout ce qui vient en moi est bon pour mon évolution.
Je suis en phase avec ce qui est en moi et autour de moi.
Je reçois avec gratitude ce que je consomme.
Je prends le temps de digérer ce que j'absorbe.

Jour 4...Le corps physique...L'élimination

"Pour la médecine naturelle, la nature profonde des maladies réside dans une trop grande présence de toxines dans le corps. En effet, en s'accumulant, les toxines épaississent le sang, se déposent sur les parois des vaisseaux, congestionnent les organes, les agressent, les enflamment, etc.

Détoxifier l'organisme est donc le meilleur moyen de retrouver la santé.

Le corps dispose de cinq organes spécialisés dans l'élimination des toxines.
On les appelle des "émonctoires", car ils sont les "portes de sortie" du corps.
Leur rôle consiste à filtrer le sang pour en prélever les toxines, puis à les éliminer diluées dans un support. Il s'agit du foie, qui rejette les déchets dans la bile, des intestins dans les selles, des reins par l'urine, de la peau par la sueur et des voies respiratoires dans l'air expiré, sous forme gazeuse.

Drainer les émonctoires, c'est les aider à se débarrasser des toxines qui se sont accumulées dans leurs propres tissus et qui les empêchent de fonctionner normalement. Une fois nettoyés, les émonctoires peuvent alors filtrer davantage de toxines hors du sang, ce qui conduit progressivement à une détoxification générale de l'organisme.

Le drainage des émonctoires se fait à l'aide d'aliments précis ou de leur jus, avec des plantes médicinales sous forme d'infusions, de gélules ou de teintures-mères, avec des bains, des massages, de la réflexologie et de l'exercice physique.

On ne stimule pas les cinq émonctoires à la fois, car cela disperserait trop les forces du corps et

nous épuiserait.

On se concentre généralement sur un ou deux émonctoires. Ces organes sont choisis en fonction des particularités propres à chacun : en cas de constipation, on stimule prioritairement les intestins, par exemple."

Source : fémininbio

Situation actuelle :

C'est le moment de vous observer de près : quels est ou sont le(s) émonctoire(s) qui sont chargés en toxine? Le foie, les intestins, les reins, la peau ou les poumons?

Avez-vous dernièrement changé quelque chose dans votre vie qui a pu augmenter les toxines dans votre corps?

Exercices :

J'entame une cure détox : jus de légumes ou de fruits frais, eau tiède...

Je mets mon corps au repos : physiquement et psychiquement

Je fais un peu d'exercice physique le plus souvent possible

Je fais une cure de plantes détoxifiantes(ortie, radis noir, desmodium...)

Je vais à l'essentiel :

- alimentation(évités les produits trop épicés, trop gras, trop transformés, trop cuits...préférez les produits frais et naturels),
- produit de toilettes(évités les produits chimiques, le maquillage trop couvrant... préférez le savon noir, l'argile blanche),
- hydratation(évités les boissons trop sucrées, alcoolisées, chimiques...préférez de l'eau tout au long de la journée sans dépasser 3l par jour),
- respiration(évités les endroits climatisés, pollués, diminuez votre consommation de cigarettes...préférez respirer en ouvrant la fenêtre ou en pleine nature et pensez à bien ventiler les pièces où vous vivez).

Quelques Mantra :

Mon corps est un temple et je le respecte en tant que tel

Je m'offre le meilleur en toute circonstance

Je laisse partir ce qui ne me convient plus

Je me renouvèle en permanence

Je m'allège le corps et l'esprit

J'élimine tout ce qui n'a plus lieu d'être

Je détoxifie mon corps et mon esprit

Jour 5...Le corps physique...L'exploration

La première étape pour en enfant est de mettre ses sens en éveil et surtout en priorité le goût.

Il va chercher à entrer en contact avec ce qui sera à sa portée. Peu à peu, au fur et à mesure de son développement, il sera de plus en plus en mesure de se confronter à son environnement au travers de ses sens.

Les sens nous relient à la vie, ils nous permettent de percevoir le monde qui nous entoure, ils sont au nombre de cinq(pour les principaux connus en tout cas): l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher et la

vue. À chaque sens, correspond un organe.

L'ouïe nous permet d'entendre. Les organes de l'ouïe sont les oreilles. L'oreille est formée de trois parties principales.

□ L'oreille externe comprend un pavillon cartilagineux et le conduit auditif (un petit canal de 2 à 3 cm de long et de 8 à 10 mm de diamètre). Le conduit auditif est fermé par une fine membrane, le tympan.

□ L'oreille moyenne comprend le tympan ainsi qu'une chaîne d'osselets: trois très petits os qui s'appellent respectivement de dehors en dedans : le marteau, l'enclume, et l'étrier (appelés ainsi en raison de leur forme). Les osselets communiquent avec l'arrière-gorge par la trompe d'Eustache.

□ L'oreille interne (ou limaçon ou cochlée) où arrive le nerf auditif qui conduit les informations au cerveau. L'oreille interne possède deux rôles distincts : percevoir les vibrations sonores et permettre l'équilibre.

L'odorat nous permet de sentir. L'organe de l'odorat est le nez.

Le nez est divisé en deux parties symétriques par la cloison nasale. La zone de l'odorat (membrane olfactive) se trouve au fond du nez. Le nerf olfactif conduit les informations au cerveau qui les analyse. Ce sens est moins utilisé chez l'être humain que chez de nombreux mammifères pour lesquels il est prépondérant. *L'homme serait pourtant capable de distinguer au moins 1 000 milliards d'odeurs différentes, au lieu de 10 000, le nombre admis depuis 1927.*

Le goût nous permet de goûter. L'organe du goût est la langue.

La langue est un muscle dont la surface est parsemée de petits boutons qui sont les papilles gustatives. Ces petits organes sont capables de percevoir cinq saveurs : sucré, salé, amer, l'acide et l'umami (le savoureux, un goût plaisant de « bouillon » ou de « viande »). Seules ces cinq saveurs sont susceptibles d'être perçues par les bourgeons du goût. Le reste de ce qu'on appelle goût (goût de réglisse, d'anis, de riz, etc...) est une odeur, qui se perçoit par l'odorat.

Il a longtemps été cru à tort que différentes régions de la langue servaient à percevoir différents types de saveurs (amer, acide, sucré, salé, umami), mais des recherches de 2006 invalident cette idée : toutes les parties de la langue perçoivent les 5 saveurs avec plus ou moins d'intensité.

Le toucher (la perception tactile) nous permet de toucher. L'organe du toucher est la peau. Le bout des doigts, la plante des pieds et les lèvres sont les organes les plus sensibles mais c'est l'ensemble du corps qui peut ressentir le toucher.

Les sensations de contact, de pression, de froid, de chaleur et de douleur parviennent par la peau qui est constituée de deux couches : le épiderme (une couche superficielle en surface) et le derme (une partie plus profonde qui contient les terminaisons nerveuses).

La vue nous permet de voir. Les organes de la vue sont les yeux.

L'œil est logé dans une cavité du crâne, l'orbite. Il est protégé par les paupières, les sourcils et les cils qui empêchent la poussière et la sueur de pénétrer. Les principales parties de l'œil sont l'iris, la pupille, le cristallin et la rétilne.

Il est généralement établi, depuis Aristote (un philosophe grec de l'Antiquité) que l'homme possède cinq sens, ceci est pourtant faux ! Les sens sont au nombre de 9. Citons par exemple (en plus des 5 sens connus) le sens de l'équilibre dont l'organe est situé dans l'oreille interne ou celui de la proprioception, qui à chaque instant nous permet de savoir où se trouve notre pied droit ou notre

genou gauche, ou encore de toucher notre nez les yeux fermés. Pour certains scientifiques, on aurait même 21 sens.

Source : cm2dolomieu.fr

Situation actuelle :

Quel est votre sens le plus développé?

Quel est votre sens le moins développé?

Quel sens aimeriez-vous développer plus?

Dans quelle circonstance, dans quels lieux, auprès de quelles personnes ou choses avez-vous pris conscience que vos sens pouvez vous être utiles?

Combien de sens pouvez-vous éveiller en même temps?

Y en a-t-il qui fonctionnent de pair?

Exercices :

- Portez votre attention sur le monde qui vous entoure : regardez loin, de plus en plus loin puis près, de plus en plus près. Que voyez-vous?

- Focalisez votre écoute sur le monde extérieur : le chant des oiseaux, les bruits environnants, sont-ils près ou loin? Qu'entendez-vous?

- Sentez les odeurs en allant près d'une fleur, un vêtement, un aliment? Que sentez-vous?

- Développez votre goût en déposant dans votre bouche des aliments de saveur différente? Que dégustez-vous?

- Appréhendez le monde qui vous entoure par le toucher en prenant dans vos mains des objets de différentes textures et à différents endroits : paume, bout des doigts. Que ressentez-vous?

À chaque expérience, prenez le temps de noter si cela est agréable, désagréable, si cela vous rappelle des souvenirs, fait remonter des émotions?

Faites une expérience en "oubliant" un de vos sens, y en a-t-il un autre qui est décuplé?

Prenez le temps de "bloquer" avec vos mains, vos sens, pouces sur les oreilles et doigts sur les yeux, le nez et la bouche en n'oubliant pas de respirer! Que ressentez-vous?

Quelques Mantra :

En mettant mes sens en éveil, je m'éveille.

Je suis à l'écoute de mes perceptions au travers de mes 5 sens.

Je me sens à l'écoute de moi-même.

Tout ce qui est mis sur mon chemin au travers de mes sens me permet de m'ancrer encore plus dans mon corps physique.

Je développe mes capacités au travers de mes sens.

Plus je suis connecté(e) au monde qui m'entoure et plus je me sens vibrant(e).

Jour 6...Le corps physique...La marche

La marche est un mode de locomotion naturel. Il consiste en un déplacement en appui alternatif sur les jambes, en position debout et en ayant toujours au moins un point d'appui en contact avec le sol, sinon il s'agit de course.

Chaque pied posé sur le sol permet d'approfondir notre ancrage.

Il est important d'adopter une posture très décontractée afin de nous permettre de prendre l'espace nécessaire afin de nous repérer géographiquement dans notre environnement.

Savez-vous que sous le pied sur notre voute plantaire se trouvent la représentation de tous nos chakras : chakra racine au niveau du talon et chakra couronne au niveau du gros orteil et également tous nos organes(voir réflexologie plantaire).

D'où l'importance de poser le pied bien à plat sur le sol en déroulant correctement la cheville et si ce n'est pas possible ou si un problème physique survient : crampe, épine, durillon...prendre le temps d'aller observer à quel organe ou chakra, cela correspond.

La marche peut se faire de manière différente mais en tous les cas, elle est reconnue comme étant une excellente activité physique, elle permet d'entretenir une bonne condition physique, de réguler notre poids, de permettre une meilleure ventilation.

À chacun d'adapter la marche qui lui convient à ses besoins et de ne pas se mettre trop de pression : il faut que cela reste agréable. Il vaut donc mieux marcher au moins 30mn par jour plutôt que 3 heures une fois de temps en temps, seul(e) plutôt qu'à plusieurs pour mieux suivre notre rythme.

Comme la marche est plutôt mécanique, cela nous permet de penser(trop malheureusement) mais surtout de mettre certains de nos sens en éveil.

Situation actuelle :

Combien de temps consacrez-vous à la marche par jour?

Aimez-vous marcher?

Marchez-vous seul(e) ou en groupe?

Où marchez-vous?

Êtes-vous attentif(ve) à votre manière de marcher?

Êtes-vous essoufflé(e) quand vous marchez?

Exercices :

Entrenez-vous à marcher en tout temps et en toute circonstance en adaptant votre temps et votre tenue!

N'oubliez pas de bien vous hydrater, les muscles ont besoin d'eau et de bien respirer.

Choisissez un environnement le plus opportun possible pour faciliter un climat serein.

Faites l'expérience de marcher sur des sols différents, pieds nus ou avec des chaussures différentes : quelles sensations ressentez-vous?

Marchez au moins 30mn par jour et plus si c'est possible. Préférez la régularité à la quantité.

Quelques Mantra :

Je marche pour le plaisir.

En marchant, je conscientise ma présence, mon implication sur cette terre.

À chaque pas, je transmets mon énergie à la terre-mère.

À chaque pas, je reçois l'énergie de la terre-mère.

Marcher, c'est me permettre de me déplacer par mes propres moyens.

Je suis conscient(e) de chacun de mes pas.

J'ai confiance en chacun de mes pas.

Jour 7...Le corps physique...Le sommeil

La rythmicité est une des propriétés fondamentales de la matière vivante. Des variations périodiques circadiennes gouvernent les fonctions de tous les êtres vivants. Toutes nos activités métaboliques, physiologiques et psychologiques ont des rythmes circadiens. Ces activités passent, chaque 24 h, par un sommet et un creux. Ces pics ne surviennent pas au hasard et répondent à une structure temporelle. La chronobiologie est l'étude de la structure temporelle des organismes, caractérisée par les rythmes biologiques.

Par exemple, le rythme d'environ 90 minutes qui règle la périodicité du sommeil paradoxal chez l'homme est un rythme ultradien.

Le sommeil correspond à une baisse de l'état de conscience qui sépare deux périodes d'éveil. Il est caractérisé par une perte de la vigilance, une diminution du tonus musculaire et une conservation partielle de la perception sensitive.

Schématiquement, le sommeil correspond à une succession de 3 à 6 cycles successifs, de 60 à 120 minutes chacun. Un cycle est lui-même constitué d'une alternance de sommeil lent et de sommeil paradoxal, correspondant chacun à une activité cérébrale différente mise en évidence par électroencéphalographie (EEG) : sur le tracé, les ondes électriques qui parcourent le cerveau et qui témoignent de l'activité neuronale ont un aspect différent selon la phase de sommeil. Lors de la phase d'éveil, par exemple, elles sont courtes et fréquentes.

Les 10 bienfaits du sommeil :

Il permet de récupérer, il booste notre système immunitaire, diminue le mauvais stress et ses effets néfastes sur l'organisme, aide à combattre les troubles de l'humeur : dépression en tête, stimule et consolide les apprentissages, favorise la mémorisation et renforce donc la mémoire à court et long-terme, aide à réguler notre métabolisme, booste la libido, préserve le capital jeunesse, favorise les relations sociales(meilleure humeur)

Situation actuelle :

Connaissez-vous votre rythme de sommeil naturel : heure du coucher, heure du lever, temps de sommeil?

Vous couchez-vous quand vous êtes déjà trop fatigué(e)?

Vous levez-vous alors que vous êtes encore fatigué(e)?

Avez-vous des difficultés pour vous endormir? pour vous lever? des insomnies?

Vous endormez-vous naturellement?

Prenez-vous toutes les dispositions nécessaires pour faciliter votre sommeil?

Exercices :

Aérez votre chambre afin de faire redescendre la température avant d'aller vous coucher.

Évitez les écrans avant d'aller vous coucher.

Évitez les boissons excitantes(thé, café) quelques heures avant d'aller vous coucher, préférez une

tisane.

En cas de froid, qui bloque la détente, utilisez une bouillotte sur le ventre ou au fond du lit.

Évitez de manger trop lourd, trop gras et en trop grande quantité au repas du soir ou de ne pas manger (la faim peut vous réveiller en pleine nuit).

Il faut au moins deux heures entre la fin du repas du soir et l'heure du coucher afin de favoriser l'endormissement (c'est le temps de la digestion qui monopolise beaucoup l'organisme).

Évitez d'avoir des conversations ou des pensées anxieuses ou conflictuelles.

Faites quelques exercices de relaxation avant de vous coucher.

Quelques Mantra :

Je laisse le sommeil m'envahir.

Je décide de plonger dans un profond sommeil.

Je suis heureuse de m'endormir.

Je profite de mon sommeil pour me ré-energiser.

Durant mon sommeil, je demande à mon corps de se relâcher totalement.

En dormant, je me donne la possibilité de me sentir mieux.

Quand je dors, je m'abandonne totalement.

J'ai confiance en mon sommeil, il est à l'écoute des besoins de mon corps physique.

Jour 8...Le corps émotionnel...La beauté

Le beau ou la beauté est une notion abstraite liée à de nombreux aspects de l'existence humaine. Ce concept est étudié principalement par la discipline philosophique de l'[esthétique](#) mais il est également abordé en partie par d'autres domaines ([histoire](#), [sociologie](#), [psychologie](#), [art](#)).

Le beau est communément défini comme la caractéristique d'une chose qui au travers d'une expérience sensorielle ([perception](#)) ou intellectuelle procure une sensation de plaisir ou un sentiment de [satisfaction](#) ; en ce sens, la beauté provient par exemple de manifestations telles que la [forme](#), l'[aspect visuel](#), le [mouvement](#), le [son](#).

La distinction entre ce qui est beau et ce qui ne l'est pas varie suivant les époques et les individus. Ce que l'on entend même par sentiment du beau diffère selon les penseurs et bien des cultures n'ont pas de mot qui corresponde exactement au *beau* du français actuel.

Ce que nous trouvons "beau" crée en nous de beaux sentiments, de belles émotions. Cela peut nous remplir d'un bonheur profond. En observant le monde autour de nous au travers de ce qu'il nous apporte comme vibrations positives, cela nous apporte beaucoup de satisfactions : on dit que cela nous "remplit".

Situation actuelle :

Dans votre vie de tous les jours, est-ce que vous vous attardez sur ce qui ne vous convient pas, ce qui est bizarre, ce qui est étrange, ce qui dénote, ce que vous ne trouvez pas beau...ou au contraire vous ressentez ce qui est autour de vous dans sa globalité et surtout dans ce qu'elle a de plus beau? Chez vous, voyez-vous plutôt en premier, ce que vous trouvez beau ou ce que vous ne trouvez pas beau? Et chez l'autre?

Exercices :

Apprenez à voir la beauté en toute chose : pour cela il faut porter son attention sur ce qui nous fait vibrer, ce qui crée en nous une émotion positive.

Au début, apprenez à poser le regard sur ce qui vous plait en vous détournant de ce qui ne vous plait pas. Puis ensuite apprenez à voir ce qui ne vous plait pas et à laisser vos émotions surgir. Enfin apprenez à voir dans ce que vous ne trouviez pas beau au premier abord, ce qui vous semble beau. Vous remarquerez qu'avec un peu plus de temps et d'entraînement, vous trouverez de la beauté en toute chose puisque nous formons un tout.

Quelques Mantra :

Je m'aime tel(le) que je suis.

J'aime en moi(décrivez ce que vous trouvez beau).

J'aime autour de moi....(décrivez ce que vous trouvez beau).

La beauté est subjective : je peux voir la beauté de quelque chose alors que l'autre ne la voit pas.

Je vois la beauté en toute chose.

La nature m'aide à percevoir la beauté environnante.

Jour 9...Le corps émotionnel...La créativité

La créativité décrit — de façon générale — la capacité d'un individu ou d'un groupe à imaginer ou construire et mettre en œuvre un concept neuf, un objet nouveau ou à découvrir une solution originale à un problème.

La créativité opère de manière mystérieuse et souvent paradoxale. La pensée créative est une caractéristique stable qui définit certaines personnalités, mais elle peut aussi [changer en fonction du contexte](#). On a souvent l'impression que l'inspiration et les idées naissent de nulle part et qu'elles disparaissent au moment où on a le plus besoin d'elles. La pensée créative nécessite une cognition complexe qui est néanmoins complètement différente du processus de réflexion.

La neuroscience nous propose [une image très complexe de la créativité](#). Tels que les scientifiques le comprennent aujourd'hui, la créativité est bien plus complexe que la distinction entre les parties droite et gauche du cerveau nous aurait laissé penser (en théorie, le cerveau gauche serait rationnel et analytique tandis que le cerveau droit serait créatif et émotionnel). En fait, on pense que la créativité implique un certain nombre de processus cognitifs, de voies neuronales et d'émotions, et nous ne nous représentons pas encore totalement comment l'imagination fonctionne.

Être créatif : c'est exprimer à l'extérieur ce que nous sommes à l'intérieur, notre individualité.

Chacun de nous peut à un moment donné de sa vie décider de laisser sa part de créativité se manifester et pour cela il sera bon de mettre toutes les "chances" de notre côté en aménageant notre vie de manière à ne plus nous sentir contraint et forcé mais bien plus libre de nous exprimer de quelque manière que ce soit.

Nous avons tous un ou plusieurs dons, talents, capacités, aptitudes....

À chacun de laisser libre cours à son imagination et surtout à l'amour de lui même et du monde qui l'entoure pour que tout puisse se conjuguer au temps présent en reliance avec ce qu'il y a de plus doux, de respectueux et de joyeux en lui.

Créer sa vie : c'est savoir prendre des décisions qui vont dans le sens de notre évolution et en cohérence avec notre âme et conscience.

Situation actuelle :

Savez-vous organiser votre vie en fonction de vos vrais besoins?

Aimez-vous inventez, créer, décider, organiser en fonction de vos goûts personnels?

Aimez-vous mettre en place par vous-même de nouvelles choses, sortir un peu des sentiers battus?

Craignez-vous le regard des autres? Faites-vous des choses juste en fonction de vos envies? Ou écoutez-vous toujours les autres?

Êtes-vous très organisé ou plutôt désorganisé, un peu sans dessus-dessous?

Êtes-vous à l'écoute de votre intuition?

Savez-vous mettre chacun de vos sens en éveil?

Avez-vous peur de la page blanche, de l'inconnu?

Exercices :

Apprendre à ne rien faire sans culpabiliser : faire le vide en soi.

Se permettre de faire des rêves éveillés en partant d'une idée et en la laissant évoluer, se transformer : ne pas se mettre de limites.

L'arborescence : noter au milieu d'une feuille un mot et ensuite tout autour noter tous les mots qui vous viennent à l'esprit en lien avec ce mot.

Développer son sens de l'observation : préparer un tableau de visualisation

Renouer avec l'émerveillement dans la nature.

Vivre pleinement l'instant présent : une bonne source de créativité

Quelques Mantra :

Je crée ma vie en phase avec ce que je ressens.

Je développe mes capacités propres.

Ne faire qu'un pour former un grand tout.

Je suis un être doté de capacités multiples.

Je suis en mesure de mener ma vie en parfaite harmonie avec mes vrais besoins.

Tout ce que je crée est relié à ma conscience supérieure.

Je suis en capacité d'exprimer ma créativité au travers de mes sens.

Ce que je suis, je peux le manifester au travers de mes talents.

Jour 10...Le corps émotionnel...La confiance

Confiance signifie « se fier à... » autrement dit avoir confiance en quelqu'un signifie que vous considérez cette personne comme fiable. Dès lors pour construire une authentique confiance en soi, il faut avant tout apprendre à se fier à soi, autrement dit à ses capacités et ressources personnelles.

Pour ce faire, il est indispensable de faire connaissance avec soi-même. Le manque de confiance en soi provient avant tout d'un manque de conscience de soi et de ses capacités. Un peu dans comme un nouveau lieu qui au départ nous est inconnu, notre confiance grandit à mesure que nous nous familiarisons avec ce lieu.

Les bénéfiques sont très nombreux puisque la confiance en soi est la base de toute vie pleinement épanouissante : des relations plus heureuses et plus riches, une plus grande réussite dans les projets, plus d'estime de soi, davantage d'audace pour entreprendre... bref la confiance en soi sera votre plus précieuse alliée dans tous les domaines de votre vie.

La confiance en soi se gagne au fil du temps et des expériences. Elle se construit, comme dans toute discipline, à la faveur d'une pratique régulière. Une erreur serait de considérer que la confiance en soi est définitivement acquise.

Avoir confiance en soi, c'est avant tout ne pas craindre le jugement et la critique, c'est accepter qui on est pleinement avec nos qualités et nos défauts mais surtout le fait que nous pouvons nous améliorer en permanence. C'est faire preuve de bienveillance et d'amour inconditionnel à notre égard en toute circonstance.

Situation actuelle :

Avez-vous confiance en vous?

Où, quand et avec qui manquez-vous de confiance en vous?

Savez-vous d'où vient ce manque de confiance en vous?

Avez-vous déjà parlé en public ou chanté ou joué une pièce de théâtre?

Accordez-vous plus d'importance à ce que vous pensez de vous ou à ce que les autres pensent de vous?

Êtes-vous à l'aise partout et avec n'importe quelle personne?

Aimeriez-vous avoir plus confiance en vous?

Connaissez-vous vos valeurs, vos aptitudes? Savez-vous les mettre en avant?

Le regard des autres : ami ou ennemi?

Êtes-vous une personne que vous aimeriez rencontrer?

Exercices :

* Pratiquez le pardon au travers du Ho'oponopono : désolé, pardon, merci, je t'aime

* Inspirez vous des accords toltèques : avoir une parole impeccable, ne pas en faire une affaire personnelle, ne pas faire de suppositions et faire toujours de son mieux.

* Apprenez à vous présenter en mettant en avant vos qualités mais aussi vos défauts : lire votre présentation à haute voix afin de transmuter des mémoires karmiques.

* Réciter des mantras.

* Pratiquez la méthode : the "Work" de Katie Byron. Par écrit ou à voix haute, formulez la croyance du moment qui vous blesse ou vous fait douter de vous. Par exemple : « Je n'y arriverai jamais. »

Posez-vous les questions suivantes :

- est-ce vrai? oui, oui hésitant ou pas vraiment

- êtes-vous absolument certain que c'est vrai? donnez des exemples convaincants

- comment réagissez-vous?(émotion) Que se passe-t-il quand vous croyez à cette pensée?

- qui seriez-vous sans cette pensée?

Retournez votre croyance :

vers vous : je ne me suis peut-être pas donné les moyens de mon ambition(trouvez 3 exemples allant dans ce sens de cette affirmation)

vers l'extérieur : mon ambition est objectivement hors de ma portée (trouvez 3 exemples)

à l'opposé : je suis à la hauteur et j'y arriverai(trouvez 3 exemples)

* Découvrez l'EFT : Il s'agit de tapoter ou de frotter doucement certains points spécifiques situés sur nos méridiens. En tapotant ainsi tout en pensant à ce qui nous dérange, on équilibre les méridiens

perturbés. Vous conservez la mémoire de l'évènement qui vous a dérangé, mais n'en ressentez plus la charge émotive qui l'accompagnait. C'est dire comme cette méthode peut trouver de nombreuses utilisations. Les enfants l'adorent car elle les aide à gérer de nombreux petits maux au quotidien : peurs ou phobies(du noir, des araignées, de l'école...), colères, moqueries, anxiété de séparation, pipi au lit,...

Son efficacité est sans pareil pour se débarrasser des craintes , peurs et phobies et d'une rapidité époustouflante.

Quelques Mantra :

Je m'aime tel(le) que je suis.

J'ai confiance en mes capacités propres.

Je n'ai rien à craindre du regard des autres.

Je ne suis pas mes émotions.

Ce que pense l'autre ne reflète pas qui je suis.

Je peux m'exprimer librement.

Je suis en mesure d'exprimer mon plein potentiel.

Je suis un être humain en cours d'évolution.

Mes peurs ne sont là que pour être transmutes.

J'ai le droit d'avoir peur.

Je suis moi en toute circonstance.

La simplicité et l'humour sont mes alliés du quotidien : il m'aident à être confiant.

Je suis soutenu(e) par les lois de l'univers : tout ce qui vient à moi est bon pour mon évolution.

Jour 11...Le corps émotionnel...L'appartenance

Chacun de nous a plusieurs groupes d'appartenance (famille, village, groupe professionnel, équipe sportive, cellule politique ou religieuse, etc...).

Par son appartenance à un groupe, l'individu participe à une vie collective qui l'imprègne de certaines valeurs, de normes (règles de conduite), de stéréotypes (jugements tout-faits sur les autres groupes), etc. et subit une pression de conformité à laquelle il se plie habituellement sans problème. Un conflit surgit si l'individu prend pour valeurs, normes, critères de jugement et de conduite, les idées et les idéaux d'un *autre groupe*(appelé alors groupe de référence) représentant ses aspirations personnelles ou morales. Des conflits intérieurs peuvent aussi surgir de l'incompatibilité entre les pressions des différents groupes d'appartenance d'une même personne.

Le sentiment d'appartenance ne peut pas se former isolément chez l'individu. Pour pouvoir partager ses idées avec les autres membres, l'individu doit être d'abord accepté et reconnu par ces derniers.

Il y a des moments dans l'existence où, plus ou moins brusquement, l'individu prend du recul par rapport à ses groupes d'appartenance, ou certains d'entre eux. Il commence à s'y sentir moins bien, à remettre en question la signification qu'ils avaient pour lui, à les critiquer, et parfois à vouloir les quitter.

Le souhait d'entrer dans un nouveau groupe conduit à l'idée qu'il va falloir modifier quelque chose

dans sa manière d'être, d'agir et peut-être de penser. Pour changer de groupe et de faciliter son intégration dans le nouveau, l'individu prend le risque de ne plus être en conformité avec son groupe d'appartenance.

Chacun peut donc décider d'appartenir à quoi que ce soit, à n'importe quel moment et avec n'importe qui. Il n'y a aucun endroit qui ne soit fait pour nous, il suffit de décider d'y appartenir si cela nous semble bon pour nous.

L'appartenance ne signifie pas vouloir être partout mais que là où nous souhaitons demeurer, nous y sommes à notre place, que nous n'y sommes pas étranger.

Celui qui manque d'appartenance peut ressentir un grand vide en lui et peut se montrer possessif pour compenser son manque d'appartenance.

Situation actuelle :

À quels groupes d'appartenance êtes-vous relié(e)?

Vous sentez-vous seul(e) ou appartenant à un groupe particulier?

Aimez-vous ou aimeriez-vous appartenir à un groupe particulier?

Pensez-vous qu'il est possible d'avoir plusieurs groupes d'appartenance?

Êtes-vous à l'aise partout ou plutôt vous sentez-vous comme étranger(e)?

Aimeriez-vous appartenir à un nouveau groupe?

Vous sentez-vous capable de quitter le groupe d'appartenance dans lequel vous êtes et où vous ne vous sentez plus à l'aise?

Doit-on obligatoirement appartenir à un groupe?

Exercices :

Rechercher activement la présence du groupe.

Contribuer à la détente du groupe en favorisant une bonne ambiance, en étant de bonne humeur.

Établir une bonne communication avec le groupe : exprimer ses vrais besoins (pas de fuite, de manipulation, de violence physique ou verbale).

Être sensible aux autres : les comprendre, les écouter, les accompagner dans ce qu'ils vivent.

Faire preuve d'entraide, de solidarité et de générosité.

Participer à la dynamique du groupe.

Avoir des responsabilités dans le groupe.

Promouvoir le groupe ou ses membres.

Mettre en place des stratégies afin de résoudre les conflits internes au groupe.

Quelques Mantra :

Je suis heureux d'appartenir à un ou plusieurs groupes.

Je suis libre d'appartenir à un groupe.

Je suis libre de quitter un groupe.

Je m'engage à respecter le groupe auquel je décide d'appartenir.

Le groupe auquel j'appartiens m'apporte de nombreuses satisfactions.

Je suis responsable de la place que j'occupe dans le groupe.

Je fais partie d'un groupe, en cela je suis co-responsable de ce qui s'y passe.

Jour 12...Le corps émotionnel...L'affection

L'affection (du [latin affectio](#) signifiant ici « affection » ou « bienveillance ») est un [sentiment](#) du type [amour](#) au sens très large : un sentiment positif donc qui comme les autres formes d'amour nous fait souhaiter le [bien-être](#) ou le [bonheur](#) d'autrui, voire nous pousse à y participer de notre mieux. On peut comparer l'affection à l'[amitié](#) ou la [tendresse](#), et son expression à la [bienveillance](#) ou tout simplement à la [bonté](#). Une personne manifestant de l'affection est dite *affectueuse*.

Il nous arrive parfois de confondre amour et affection. On s'attache plus rapidement que l'on aime. On s'attache à quelqu'un parce qu'on aime passer du temps avec lui, parce qu'on ressent une attirance pour ce qu'il vibre. Avoir de l'affection pour quelqu'un, c'est la base de l'amour, mais c'est loin d'être la même chose.

On s'attache vite et on peut éprouver de l'affection pour plusieurs personnes. L'affection espère que nous n'aurons pas besoin de modifier quoi que ce soit dans notre vie. L'attachement nous fait sourire et fait en sorte qu'on se sente bien auprès d'une autre personne, quelque soit son âge et son sexe.

Il peut être réconfortant d'avoir une personne près de soi dans les moments de colère ou même dans la vie quotidienne. Savoir qu'il y a quelqu'un qui se soucie de vous est très important et le fait de montrer de l'affection à quelqu'un vous fait du bien, mais aussi à la personne elle-même. D'aucun trouvent qu'il est assez facile de montrer leur affection à leurs proches, tandis que d'autres ont du mal à le faire et ont besoin d'aide ou de conseils. Cela est dû, du moins en partie, au fait que chaque individu a sa propre idée de l'affection et de la manière et du moment où il doit en recevoir.

Quelles sont les conséquences du manque d'affection dans l'enfance ?

1. Difficulté pour identifier les sentiments

Beaucoup d'entre eux sont incapables d'énumérer leurs forces et leurs faiblesses et se sentent vides à l'intérieur.

Il ne faut pas oublier que les enfants apprennent à interpréter les émotions principalement à travers les mots et les gestes. S'ils ne reçoivent pas l'affection nécessaire, cela signifie qu'ils ne seront pas capables de reconnaître chacun des sentiments qu'ils éprouvent.

2. Des déficiences dans les capacités

Les enfants dont les parents ne s'impliquent pas se réalisent mal dans presque tous les domaines de leur vie. Le manque total de [limites](#) à la maison rend difficile l'apprentissage de conduites adéquates à l'école et dans d'autres situations sociales. En effet, ils sont plus susceptibles de rencontrer des problèmes de comportements.

« Une des choses les plus importantes que doivent faire les parents est de prendre leur temps et de donner à leurs enfants l'affection qu'ils nécessitent »

3. Manque d'estime de soi

Le manque d'affection dans l'enfance rend la relation qu'ils ont avec eux-mêmes plus difficile à l'avenir. Parfois, les enfants peuvent avoir la sensation d'être leur pire ennemi et le meilleur critique envers leur personne.

4. Peu de confiance dans les autres personnes

Enfin, vous devez savoir que le manque d'affection dans l'enfance amène les enfants à avoir des

difficultés pour [faire confiance aux autres](#). Dans ces situations, il se peut qu'ils soient constamment dans la crainte que les personnes qu'ils aiment ne leur fassent inévitablement du mal.

Situation actuelle :

Éprouvez-vous de l'affection pour un ou plusieurs de vos proches?

Ressentez-vous de l'affection d'un ou de plusieurs de vos proches?

Pouvez-vous identifier les signes de l'affection qu'on vous porte ou que vous portez aux autres?

Pensez-vous avoir manqué d'affection?

Veillez-vous à porter régulièrement de l'affection à ceux qui vous entourent?

Confondez-vous amour et affection?

Aimeriez-vous être plus affectueux(se) et/ou que l'autre soit plus affectueux(se) avec vous?

Exercices :

- Rentrer en contact physique avec l'autre : une accolade, un câlin, un massage dans le dos, une caresse sur le bras, un baiser sur la joue ou tout simplement s'asseoir près de quelqu'un.

- Employer des mots gentils : féliciter l'autre, lui dire à quel point on se sent bien près de lui, lui envoyer des lettres, des messages ou en déposer sur son passage, lui téléphoner.

- Offrir un cadeau : à n'importe quel moment (hors Noël, anniversaire) personnalisé (avec une photo, un mot, un souvenir), approprié à votre budget, qui lui convient parfaitement, qui lui fait plaisir (ce qui démontre que vous connaissez bien l'autre).

- Passer du temps de qualité avec l'autre : mettre toute son attention dans la relation (ne pas faire autre chose en même temps, télévision, téléphone, jeux...), prévoir des rendez-vous régulièrement, consacrer du temps et des efforts (si l'autre a un besoin particulier) afin de renforcer les liens.

- Donner du sens à vos interactions : remercier l'autre pour ce qu'il fait pour vous venir en aide ou pour vous faire du bien, complimenter l'autre sur ses valeurs : gentillesse, disponibilité, écoute..., partager des choses ensemble qui vous passionnent : une activité sportive, les jeux de société, les voyages...

- Aider l'autre dans ses tâches : dans certains moments, on a du mal à tout assumer, il est bon d'aider l'autre en lui apportant notre soutien et en faisant les choses à sa place pour le soulager.

- Oser dire aux autres ce que l'on ressent : être ouverts et sincères

Quelques Mantra :

J'éprouve de l'affection pour les personnes qui m'entourent.

Je suis soutenu(e) par l'affection de mon entourage.

Les gens qui sont autour de moi sont remplis d'affection.

Si je donne de l'affection aux autres, je reçois de l'affection de leur part.

Je m'entoure d'affection.

L'affection de ceux qui m'entourent me permet de me sentir bien.

J'ai besoin de l'affection des autres.

Jour 13...Le corps émotionnel...Le but

Avez-vous un but aujourd'hui ? Quels sont vos objectifs pour les 12 prochains mois ?

Et dans 3 ans ? 5 ans ? 10 ans ? Quels rêves aimeriez-vous voir se réaliser ?

Se fixer un but est la première étape pour réussir à l'atteindre. C'est ce qui pousse tout votre être à entrer dans l'action, à obtenir le succès désiré. Sans cela, votre vie est un vide plat, où vous ne faites que réagir aux stimulus extérieurs.

Avez-vous déjà rencontré des personnes qui vivent passivement leur vie ? Ils ne se fixent aucun but et se contentent de vivre dans un brouillard permanent, jour après jour. Vous les revoyez un an, 3 ans, 5 ans après, et leur train de vie est resté globalement le même, si ce n'est quelques changements en eux-mêmes qui sont le résultat de l'action et des désirs des autres plutôt que de leur propre volonté.

Il faut savoir que si vous n'avez pas de but dans la vie, vous allez passer votre vie à courir dans tous les sens sans réussir à faire quoi que ce soit. Vous allez avoir l'illusion de faire beaucoup de choses, mais ce ne sera pas ce que vous voulez. Vous serez juste occupé à satisfaire les buts des autres.

Se fixer des buts vous éclaire sur ce que vous voulez vraiment. Cela cristallise et ancre vos désirs qui flottent dans votre esprit. Cela vous assure de dépenser votre temps, votre énergie et vos efforts dans quelque chose qui a de l'importance pour vous. Cela vous permet [de vivre plus consciemment](#). De faire le tri entre les distractions et l'utile, ce que vous voulez vraiment.

Tout dans ce monde, est une double création : D'abord la création dans votre esprit, puis plus tard sa manifestation dans la réalité. Sans cette création mentale, il n'y aurait pas de création physique. Lorsque vous vous fixez un but, vous avez déjà accompli la première création. Vous avez posé des bases pour vous permettre de rassembler vos forces et concrétiser votre but dans la réalité physique.

Vos buts sont une représentation de vos désirs intérieurs: ces désirs qui vous motivent dans la vie. L'intérêt de vous fixer un but est de vous connecter avec votre source de motivation. Avoir un but à vos côtés vous permet de vous rappeler constamment votre source de motivation. Ces buts sont le carburant qui vous permet d'avancer, et vous pousse à persévérer quand les choses se corsent.

Les buts vous permettent de focaliser votre attention sur un point en particulier. Alors que le sens de votre vie vous montre la voie durant votre existence, les buts vous aident à savoir exactement dans quoi dépenser votre temps et votre énergie.

Un but agit comme une lanterne qui vous éclaire, et vous permet de dépenser votre investissement en temps et en énergie pour atteindre les résultats que vous désirez.

Lorsque vous n'avez pas de but, vous tournez en rond tous les jours. Votre énergie est dilapidée dans de nombreuses activités inutiles. Ces activités n'ont aucun intérêt dans votre vie, mais vous n'en n'êtes pas conscient(e) parce que vous vivez juste la vie au jour le jour.

Avoir des buts vous rend responsable. Plutôt que de simplement parler de ce que vous voulez tout le temps, et ne rien faire de concret, maintenant vous êtes obligé d'agir. Vous fixer un but spécifique vous éclaire si vous vivez contre ce que vous vous êtes engagé à faire lorsque vous avez fixé votre but.

Cette responsabilité est une responsabilité envers vous-même, et personne d'autre.

Les buts vous aident à être au meilleur de vous-même. Sans ces buts, vous retourneriez à votre état naturel, à barboter dans un ensemble d'actions qui vous permettent de vous sentir à l'aise et en sécurité. Mais cette familiarité est l'ennemi de la croissance. Elle vous empêche d'évoluer. Elle ne

vous permet pas de devenir meilleur. Elle vous empêche de puiser dans tout ce potentiel que vous avez au fond de vous.

Les buts vous assurent d'obtenir le meilleur de la vie,

Source : penserchanger.com

Situation actuelle :

Avez-vous déjà eu un but précis dans votre vie?

Avez-vous pu atteindre votre but?

Pensez-vous qu'il est important d'avoir un but?

Avez-vous pu faire l'expérience de l'intérêt d'avoir un but?(vous avez vu des choses s'améliorer dans votre vie)

Est-ce que cela est compliqué pour vous de vous fixer un but?

Dans quel domaine vous êtes-vous déjà fixé un but?

Peut-on vivre sans but précis? Si oui, comment vous sentez-vous?

Avez-vous tellement peur de l'échec que vous ne vous fixez plus de but précis?

Exercices :

- Déterminez quels sont vos objectifs de vie : posez-vous quelques questions : Que voulez-vous accomplir aujourd'hui, dans un an, dans votre vie ? Je veux être.....Je veux....(verbe)..... Pensez à ce que vous voulez accomplir dans 10, 15 ou 20 ans. Et ce dans une sphère ou plusieurs sphères de votre vie.

- Décomposez votre objectif en objectifs plus petits et plus faciles à atteindre.

- Écrivez vos objectifs sur le court terme : posez-vous des objectifs concrets sur lesquels vous pouvez commencer à travailler dès maintenant. Fixez-vous une date butoir sur une période raisonnable (pas plus d'un an pour les objectifs sur le court terme

- Préparez les étapes nécessaires pour atteindre vos objectifs : répondez à ces questions : "Est-ce le bon moment pour cela ? Cela correspond-il bien à mes besoins?"

- Ajustez régulièrement vos objectifs : Respectez-vous la durée que vous vous êtes fixée pour les accomplir ? Vous aident-ils toujours à rester sur le chemin qui mène à vos objectifs supérieurs ? Laissez-vous un peu de flexibilité pour ajuster vos objectifs.

- Faites que vos objectifs soient spécifiques. Lorsque vous vous fixez des objectifs, ils doivent répondre à des questions très spécifiques de « qui », « quoi », « où », « quand » et « comment ». Pour chaque objectif que vous vous fixez, vous devez vous demander pourquoi c'est un objectif et comment il peut vous aider à atteindre vos objectifs de vie.

- Créez des objectifs quantifiables. Pour pouvoir suivre vos progrès, vous devez vous fixer des objectifs quantifiables. Il est beaucoup plus difficile de quantifier « je vais courir plus » que « je vais courir 5 km ». En gros, vous devez vous donner les moyens de déterminer si vous avez atteint votre objectif.

- Restez réaliste en ce qui concerne vos objectifs. Il est important d'évaluer votre situation honnêtement et de reconnaître quels sont les objectifs réalistes et les objectifs qui ne le sont pas. Demandez-vous si vous avez tout ce qu'il vous faut pour accomplir votre objectif (les compétences, les ressources, le temps et les connaissances).

- Fixez-vous des priorités. À tout moment, vous devez avoir différents objectifs qui se trouvent à différents stades d'accomplissement. Il est crucial de décider quels sont les objectifs qui sont plus importants ou qui demandent plus de temps que les autres. Si vous vous retrouvez avec trop d'objectifs à gérer, vous allez vous sentir accablé et vous aurez moins de chances de les accomplir.

- Suivez l'évolution de vos progrès. Vous pourriez arriver à mieux suivre vos progrès personnels et

professionnels en tenant un journal. Vous arriverez à rester motivé en vérifiant où vous en êtes et les progrès que vous avez faits. Cela pourrait même vous encourager à travailler plus.

- Évaluez vos objectifs. Sachez reconnaître les moments où vous avez atteint vos objectifs et célébrez-le comme il se doit. Prenez le temps d'évaluer l'avancée de l'accomplissement de vos objectifs, du début à la fin. Demandez-vous si vous êtes heureux avec le temps que cela vous a pris, avec vos compétences ou si l'objectif est vraiment raisonnable.

- Continuez de vous fixer des objectifs. Une fois que vous avez accompli certains de vos objectifs, même des objectifs majeurs, vous devez continuer d'évoluer et de vous fixer pour vous-même de nouveaux objectifs.

Source : wikipédia

Quelques Mantra :

Je suis confiant(e) dans le but que je me suis fixé(e).

J'ai un but précis et je sais que j'ai toutes les compétences pour l'atteindre.

Je suis tout à fait à même de me fixer un but précis dans ma vie.

C'est en me fixant un but que je pourrai me permettre de l'atteindre.

Tout est possible si je m'en donne les moyens et que cela va dans le sens de mon évolution.

Le but que je me suis fixé(e) peut être atteint si je m'en donne les moyens.

Je me donne le droit de changer de but.

J'accepte de ne pas atteindre mon but : ce n'est pas un échec, juste une expérience.

Jour 14...Le corps émotionnel...L'espoir

L'espoir est à première vue un sentiment des plus positifs : il repose sur la confiance tout en encourageant à agir tandis que son contraire, le désespoir, renvoie plutôt au pessimisme et à la passivité. On voit mal dans ces conditions ce que l'on pourrait condamner dans l'attitude de celui qui espère. Quelques remarques modérant ce jugement sont toutefois possibles.

La première consiste à attirer notre attention sur *l'objet* de l'espoir, c'est-à-dire ce qui est espéré. Nous espérons toujours, d'une manière ou d'une autre, ce qui va dans le sens de ce que nous croyons être notre *intérêt* individuel ou collectif, ou encore l'intérêt d'être qui revêtent pour nous de l'importance (ce qui peut aller jusqu'à l'humanité entière, des bêtes, etc.).

Mais cela ne garantit évidemment en rien la *légitimité* de ce que nous espérons.

Deuxièmement et conjointement, comme tout *sentiment*, l'espoir se caractérise par l'absence de maîtrise que nous avons sur lui. Nous pouvons certes condamner l'un de nos espoirs qui nous semble, après réflexion, immoral mais pouvons-nous nous empêcher d'éprouver cet espoir ? En ce sens, même si, comme nous l'avons signalé plus haut, l'espoir incite parfois à l'action, nous sommes toujours *passifs* à l'égard de nos espoirs eux-mêmes, qui s'imposent à nous sans que nous puissions les provoquer, les modifier ou les supprimer.

Enfin, concernant plus précisément le "fonctionnement" de l'espoir, on peut remarquer qu'il repose toujours sur *l'ignorance*, notamment à l'égard de l'avenir. Ce que nous nommons *confiance* au début de ce texte prend alors un aspect beaucoup moins enthousiasmant. Car si l'espoir peut se

définir comme l'attente *incertaine* de la réalisation d'un bien à venir (ou de la non-réalisation d'un mal à venir), il s'accompagne inévitablement du sentiment opposé ou plus précisément symétrique, à savoir la *crainte*, c'est-à-dire l'attente incertaine de la réalisation d'un mal à venir (ou de la non-réalisation d'un bien à venir). Par exemple, je ne peux pas espérer avoir mon bac sans, *en même temps*, craindre d'être recalé. Cette nécessaire simultanéité doit donc nous amener à considérer que l'espoir n'existe jamais en lui-même, mais toujours sous la forme du couple « espoir-crainte ». En grec ancien, le mot *elpis*, "l'espoir", signifiait aussi parfois "la crainte".

Source : philo.pourtous.free.fr

L'espoir doit donc être accompagné d'un sentiment de foi qui permet à chacun d'entrapercevoir la lumière là où par moment il serait plus simple, s'il se réfère à ce qu'il connaît, à ce qu'il croit, à ce qu'on lui dit, de rester dans l'ombre de lui-même.

Situation actuelle :

Connaissez-vous ce sentiment d'espoir?

Avez-vous déjà espéré en vain?

L'espoir est-il à la portée de tous?

Quand et pourquoi, un jour avez-vous perdu espoir?

"L'espoir fait vivre". Êtes-vous d'accord avec cette expression?

L'espoir, l'espérance...Est-ce que cela vous semble réaliste?

Pour vous, quelles sont les conditions particulières pour garder espoir?

Exercices :

- ne généralisez pas : il y aura toujours quelqu'un qui souffrira plus que vous dans la vie. Il y aura toujours une personne pour vous aider.

- faites une lecture différente des événements : on peut choisir de penser que tout est perdu mais on peut décider de penser qu'on peut transformer ce problème en défi à surmonter.

- changez votre état de conscience : une fois que vous avez décidé de voir les choses avec réalisme, il faut changer votre état d'esprit : nommez votre problème(il appartient à quelle sphère?), dans quelles émotions êtes-vous d'habitude quand vous pensez à ce problème? choisissez l'état émotionnel opposé et plongez vous dedans.

Maintenant en repensant à votre problème, dans quel état émotionnel êtes-vous?

Prenez votre responsabilité : ce ne sont pas les autres qui vous ont rendu malheureux.

- revenez vers vous-même et écoutez le silence de votre âme : il faut faire cesser le bavardage incessant de votre égo(asseyez-vous, fermez les yeux, écoutez-vous penser, repérez cet intervalle entre deux pensées : ce moment de silence qui arrive toujours avant que vous n'enchainiez d'une pensée à une autre, petit à petit, en vous concentrant sur votre respiration, laissez grandir cet intervalle de silence, nanoseconde par nanoseconde, appréciez la douceur du silence qui monte en vous, réitérez cet exercices quotidiennement, un petit pas à la fois : profitez de chaque moment de solitude pour apprivoiser le silence de votre âme. (supermarché, station service, cuisine...)

- cherchez des solutions : en n'agissant pas sur l'autre mais sur votre manière d'interagir avec la difficulté.

- passez à l'action : soyez créatif : si vous ne pouvez pas déplacer une montagne, vous pouvez apprendre à la contourner. Il faut éviter d'être dans la réaction mais bien plus passer à l'action.

- demandez de l'aide pour garder espoir : entourez-vous de personnes qui ont une force mentale solide et qui vous aideront par leur accompagnement à faire renaître l'espoir en vous.

Quelques Mantra :

À chaque problème une solution. S'il n'y a pas de solution, c'est qu'il n'y a pas de problème.

Je garde espoir en une vie meilleure.

L'espoir fait vivre.

J'espère de toutes mes forces.

Je suis responsable de ma foi en la vie.

L'espérance se nourrit loin de mes croyances.

La lumière est partout et surtout en chacun de nous.

Mes émotions positives contribuent à nourrir ma foi.

Jour 15...Le corps mental...La vérité

La définition la plus simple de la vérité pourrait être la suivante : ce que nous disons ou pensons est vrai quand ce que nous avons en vue existe vraiment tel que nous le disons ou le pensons, et nous appelons vérité la qualité générale de tout ce que nous disons ou pensons de vrai. Ainsi nous sommes dans le vrai quand ce que nous disons est une image fidèle de la réalité, et nous sommes dans l'erreur quand il n'y a rien dans la réalité qui corresponde à nos idées. De ce fait, la vérité serait l'image correcte, ou la connaissance, que nous avons de la réalité.

Mais que signifie "atteindre le vrai" ? Atteindre le vrai, n'est-ce pas connaître la réalité telle qu'elle est vraiment, sans qu'elle soit déformée, soit par des préjugés, soit par l'imagination, ou par nos sens ; ou bien même par la nature de l'esprit humain lui-même.

Aujourd'hui, il est de la plus haute importance d'admettre qu'il n'y a pas une vérité mais plusieurs facettes de la vérité, que chaque être humain détient une partie de la vérité et qu'il est donc préférable de s'en tenir à sa propre vérité sans jamais chercher à vouloir contraindre quelqu'un à l'admettre comme étant LA VÉRITÉ.

Être au coeur de sa vérité, c'est être aligné avec ce que nous disons, ce que nous pensons, la manière dont nous agissons. On peut tout à fait aller vers une autre vérité au cours de notre vie car nous sommes amenés au travers de nos expériences à changer de plan de conscience car nous tirons à chaque fois des enseignements qui peuvent nous faire évoluer vers une autre facette de cette vérité que pourtant nous prônions comme étant la seule et unique.

Situation actuelle :

Êtes-vous aligné(e) : je dis et je fais ce que je pense? Je pense et je fais ce que je dis? Je pense et je dis ce que je fais?

Êtes-vous en capacité d'admettre qu'il y a plusieurs vérités? Qu'on peut tous avoir sa vérité?

Avez-vous déjà fait l'expérience de changer de vérité?

Comment vous sentez-vous quand vous n'êtes pas aligné(e)?

Que signifie pour vous : être en congruence?

Aimez-vous dire la vérité?

Êtes-vous en capacité de cacher, masquer, détourner, nier la vérité?

Exercices :

- Prenez le temps de penser avec bonté à qui vous êtes vraiment. Non pas la façade que vous arborez quand vous vous mêlez à un groupe de personnes, pas même l'image que vous donnez à votre famille ou à vos amis proches. Isolez-vous et méditez sur *vous*. Qui êtes-vous quand vous vous retrouvez livré(e) à vous-même ?
- Laissez tomber ce que la société considère comme étant acceptable. Nous voyons tous les jours des images de ce qui est « bien. » Cela change constamment (ce qui prouve que cela n'existe pas vraiment). Pour être vous, il vous faudra renoncer à essayer de vivre selon des normes inexistantes. Il n'y a plus de bobo, de sportif ou de dingue de mode, il y a juste le fait d'exister.
- Faites une liste de vérités qui vous concernent. Dans le monde d'aujourd'hui, nous sommes malheureusement tellement bombardés de ce que la société attend de nous que nous finissons par ne plus savoir qui nous sommes. Nous passons des années (parfois des décennies, parfois une vie entière) à nous façonner pour correspondre aux idées de quelqu'un d'autre ou à ce que nous devrions être pour enterrer celui ou celle que nous sommes vraiment sous des couches de fanfreluches et de masques. Prenez quelques minutes pour mettre sur le papier ce qui vous correspond vraiment. Cela peut être des choses à faire, des traits de caractère ou des choses auxquelles vous pensez – cela peut être n'importe quoi tant que c'est authentique.
- Congédiez vos amis toxiques. L'être humain est naturellement enclin à vouloir s'entourer de gens... même quand ces derniers nous exténuent. Mais ces personnes qui vous fatiguent après les avoir fréquentées doivent être éliminées afin de devenir parfaitement authentiques et pour atteindre la personne heureuse et naturelle qui est en vous. C'est tout ce qu'il y a à faire.
- Cessez immédiatement de jouer un rôle. Il est facile de penser que nous sommes honnêtes et sincères – mais il semblerait que nous avons intégré des manœuvres psychologiques dans nos relations de tous les jours afin de nous comporter avec tact et de façon appropriée avec les autres. C'est ce pieux mensonge que nous faisons quand nous disons à Gina à quel point tout le monde l'apprécie, c'est quand nous n'osons pas demander un service à un ami parce que nous pensons que c'est gonflé de notre part de demander trop de choses et ainsi de suite. Nous ne sommes pas nous, nous sommes ce que les gens croient que nous devrions être. Il faudra supprimer ça.
- Décidez de ce que vous considérez comme « authentique. » Cela pourrait ne pas être aussi facile que ça en a l'air, quand on songe à l'influence énorme que les médias ont sur nous tous. Nous sommes évidemment des individus uniques, mais très peu (s'il en est) de gens résistent parfaitement à l'influence persuasive de la publicité, des médias et de la pression de nos pairs à nous conformer à un modèle. Décidez ce que l'authenticité signifie pour vous, car c'est un concept difficile à appréhender. La beauté de la chose est qu'il vous faudra faire des choix.
- Devenez sensible. Quand vous abandonnez les manœuvres psychologiques et les comportements socialement acceptables, vous êtes amené à vous sentir plus vulnérable. Vous n'emploierez plus guère ces mécanismes de défense qui vous protégeaient jusque là. Oui, c'est effrayant. Mais c'est bon signe quand vous vous sentez vulnérable et ça ne va pas perdurer. Vous devrez simplement vous habituer à rester honnête et à montrer ce que vous ressentez vraiment.
- Soyez honnête. Oui, c'est dur. Il va sans dire que pour être authentique, vous devez aussi être honnête, mais comment allez-vous rester honnête dans un monde aussi frileux ?
- Restez vrai(e). Nombre d'entre nous sont occupés à présenter et véhiculer une image que nous voulons véhiculer et non pas vraiment ce que nous sommes. Nous mettons un point d'honneur à être vu comme un macho ou un séducteur, comme un intellectuel ou un anticonformiste. Laissez tomber ! Sortez votre nature véritable. Si vous ressentez quelque chose, eh bien, allez au bout de vos sensations.
- Entrez en contact avec une personne à la fois. Quand vous parlez devant une grande assemblée de personnes, il est tentant de balayer l'auditoire du regard et glisser sur cette masse compacte. On le

fait couramment. Mais il vaut mieux chercher le regard d'une personne à la fois pour captiver complètement l'auditoire.

- Dites ce que vous pensez et pensez ce que vous dites. La flatterie, les ragots ou toute autre façon de vouloir s'adapter sont d'une ingéniosité limitée. Nous sommes tous coupables de ça à un moment ou un autre, même si nos intentions sont louables (nous ne voulons pas faire d'histoires, etc.). La seule chose que vous pouvez faire est de rester conscient(e) de vos désirs et de votre comportement et de les aborder le plus honnêtement que vous pouvez.

- Souriez quand cela vous est naturel. Ne faites pas un sourire factice pour correspondre à une situation. Il en va de même pour la gamme complète des sentiments ; si vous allez présenter au monde celui ou celle que vous êtes vraiment, le monde devrait vous voir en entier. En procédant de cette façon, cela aura une bien plus grande signification.

- Laissez tomber votre besoin de dominer. Il est tentant, quand on parle aux autres, de vouloir asseoir son pouvoir, que ce soit verbalement ou à travers le langage de notre corps. Nous élargissons les épaules, déployons notre corps et faisons en sorte que les gens viennent à nous. Ce n'est plus possible ! C'est encore une de ces stratégies psychologiques. Il ne peut y avoir d'atteinte à notre image ou à notre fierté quand nous aspirons à être authentiques.

- N'en faites pas un combat. Il est inutile de sortir de vos gonds quand vous parlez à quelqu'un. Quand quelqu'un se met à dénoncer des gens, ne réagissez pas. On joue là à un jeu stupide qui est aussi un indice flagrant d'une piètre estime de soi-même.

- Ne forcez pas les choses. Il y a parfois des gens avec lesquels le courant ne passe pas. C'est là que nous sommes incapables d'être authentiques, car les contacts avec eux semblent juste... faux. Si vous êtes confronté(e) à ce type de situation, ne forcez pas les choses. Cette personne ne va sans doute pas entrer dans votre vie et c'est très bien ainsi. Plus tard, peut-être ou peut-être jamais, mais certainement pas maintenant.

- Faites des compliments sincères. Si vous deviez mourir demain, il y a des chances pour que vous éprouviez quelques regrets de n'avoir dit à quelqu'un à quel point cette personne comptait pour vous. Ce serait une honte de vivre ainsi, alors laissez tomber cette retenue ! Faites savoir aux gens à quel point vous les appréciez. On vous le dira aussi en retour !

- Réfléchissez à vous-même. Maintenant que vous avez passé du temps à redresser votre attitude avec les gens et le monde au sens large, prenez un peu de temps pour réfléchir à vous. Contre quoi luttez-vous ? Quels changements pouvez-vous déjà voir ? Songez aux fois où vous avez été authentique aujourd'hui et aux fois où vous auriez pu mieux faire. Que décidez-vous pour demain ?
Source : [wikihow.com](http://www.wikihow.com)

Quelques Mantra :

Je suis dans mon authenticité.

Je suis aligné(e) avec ma vérité.

Je détiens une part de la vérité.

J'exprime ma vérité.

J'accueille la vérité de l'autre.

Jour 16...Le corps mental...L'individualité

Ce qu'on nomme individualité est le signe le plus élevé de la civilisation :

c'est le véritable triomphe de l'homme sur la fatalité, car trois choses, essentiellement contraires à la fatalité, la constituent : le caractère, point de résistance où viennent se briser les accidents

extérieurs ; la liberté, mouvement volontaire de l'esprit et arme d'action ; l'originalité, qui différencie l'âme d'une autre âme, la sépare pour ainsi dire du genre auquel elle appartient et la marque d'un signe reconnaissant.

Quand ces trois attributs, caractère, indépendance, originalité, apparaissent chez un homme, une individualité est constituée. L'homme cesse alors d'être un phénomène obscur, né d'une loi générale, se rattachant dans tous ses actes à une loi générale ; il est un être qui porte en lui-même sa loi, ou qui, pour mieux dire, la gouverne, en la faisant personnelle d'impersonnelle qu'elle était, et morale de matérielle. Lorsque l'homme s'élève à la dignité d'individu, il atteint le dernier terme de sa destinée terrestre et sociale. Enfin c'est par l'individualité que l'homme cesse d'être un animal et d'appartenir à un genre, à une tribu d'animaux ; après cela, il ne lui reste plus qu'à être une âme.

L'individu est le commencement et la fin, la cause et le but de la civilisation.

L'homme, en s'élevant à la dignité d'individu, rompt avec la fatalité des instincts,

Si l'individu est toute l'histoire, il est par conséquent toute la civilisation, et en effet il l'est en un double sens, comme cause et comme résultat. Cette variété infinie que présente le monde de l'histoire indique dans chaque individu la présence d'une force particulière, entièrement personnelle, qu'aucun autre homme n'a possédée, et qui par conséquent doit déterminer toute une série d'actions dont elle est la cause, et qui sans elle n'existeraient pas. Avec chaque individualité nouvelle, les affaires humaines prennent une nouvelle direction. C'est un nouveau plan politique, une nouvelle méthode, une nouvelle manière de penser, que sais-je ? quelquefois même une résurrection de vieilles méthodes et de vieux faits depuis longtemps oubliés. Et en même temps il se passe un phénomène contradictoire qui vient compléter ou élargir à l'infini l'œuvre des individualités. De même que les individus créent la civilisation, la civilisation à son tour crée les individus. Ces forces, une fois échappées à la volonté personnelle et passées à l'état de faits, d'institutions, de doctrines, prennent à leur tour pour ainsi dire une individualité, et deviennent des sources d'inspiration, des stimulants d'activité.

Source : wikisource.org

Situation actuelle :

Vous sentez-vous comme les autres ou étant un individu à part entière?

Qu'est-ce qui vous montre que vous agissez comme un individu à part entière?

Aimeriez-vous mieux vous connaître?

Agissez-vous en tant qu'individu propre ou suivez-vous la masse?

Vous sentez vous libre d'agir en fonction de votre individualité?

Le mot individualité rime-t-il avec originalité? égotisme? différence? particularité? nature? caractère? unique?

Exercices :

- Avoir un "attachement" sécuritaire à une personne privilégiée, indispensable à notre développement
- Respecter le rythme de chacun, son histoire, sa famille, son développement et ses goûts.
- Établir une relation de qualité, privilégiée lors des moments partagés entre nous et l'autre
- Posséder des repères, des objets personnalisés qui participent à l'accueil de qui nous sommes dans notre singularité face aux autres.
- S'organiser des espaces et des temps pour un retour à soi, pour s'isoler, ne pas être obligé de tout partager, pouvoir refuser de participer à certaines activités de groupe, partager des moments individuels et privilégiés avec une personne de notre choix.

Quelques Mantra :

Je suis un individu à part entière.
Je suis "UN" dans le grand tout.
Mon individualité constitue ma force.
Je comprends l'autre tout en restant moi-même.
Mes particularités me caractérisent.
Je suis en capacité d'agir et d'interagir en tant qu'individu.

Jour 17...Le corps mental...Le respect

Le respect (du [latin](#) *respicere* signifiant « regarder en arrière ») évoque l'aptitude à considérer ce qui a été énoncé et admis dans le passé, et d'en tirer les conséquences dans le présent. Il peut ainsi être question du respect d'une promesse, du respect d'un contrat ou du respect des règles d'un jeu. Dans ces exemples, le respect évoque l'aptitude à se remémorer le moment dans lequel un [être humain](#) s'est engagé, respectivement, à tenir sa promesse, à satisfaire aux conditions du contrat, ou à se conformer aux règles du jeu.

Le mot respect a plusieurs définitions — n'hésitez pas à chercher par vous-même si vous le souhaitez — mais dans le cadre relatif aux croyances des autres, la définition la plus fondamentale et la plus appropriée du mot respect, c'est de prendre en considération les croyances de l'autre.

Cela signifie qu'il [faut prêter attention](#) aux croyances d'une autre personne. Regarder quelque chose, c'est observer cette chose.

Le respect est un concept essentiellement basé sur le « regard du spectateur ».
Ce qu'une personne considère comme étant respectueux pourrait être interprété comme un manque de respect de la part d'une autre personne, et vice versa. Par conséquent, si quelqu'un se comporte comme vous estimez que les gens devraient se comporter, c'est un signe de respect.
Si par contre, il viole vos attentes d'une manière que vous n'appréciez pas, vous pouvez interpréter cela comme un signe de manque de respect. Et de votre point de vue, vous auriez toujours raison.

Le respect est une attitude qui fait considérer les individus ayant besoin d'aide comme des personnes et non comme des problèmes.

La personne qui manifeste du respect :

- croit en l'importance, en la dignité et en la valeur de chaque être humain quel que soit son comportement;
- croit que les personnes ont la capacité et le droit de prendre leurs propres décisions et de vivre leur vie comme elles l'entendent;
- croit que chaque personne assume la responsabilité de sa vie et de ses décisions;
- croit que chaque personne a les ressources nécessaires pour solutionner ses problèmes.

Situation actuelle :

Êtes-vous respectueux(se) avec vous? avec les autres? avec le monde qui vous entoure?

Vous a-t-on déjà manqué de respect?

Comment vous sentez-vous quand vous n'êtes pas respecté(e)? ou quand vous oubliez de respecter

l'autre?

Aimeriez-vous être plus dans le respect?

Exercices :

- Respectez les autres : même si vous estimez que les autres vous manquent de respect, ce n'est pas une raison pour leur manquer de respect en retour. Ou pour manquer de respect à d'autres. Commencez par montrer un minimum de respect en premier.
 - Traitez-vous avec respect : Avant d'aller chercher le respect chez les autres, respectez-vous vous-même comme il se doit. Et traitez-vous avec attention et respect.
 - Ne médisez pas : Si vous n'êtes pas satisfait de quelqu'un, de ce qu'il ou elle a fait ou dit, parlez-lui en face. Ne parlez pas derrière son dos.
 - Soyez bon à ce que vous faites : Tout le monde apprécie les personnes compétentes et fiables.
 - Honorez ce que vous dites : Veillez toujours à respecter et honorer vos engagements,
 - Comportez-vous correctement : Cela inclut d'être bien habillé et bien élevé, en utilisant un langage approprié et en respectant un minimum l'étiquette sociale. Dire « bonjour » en arrivant et « au revoir » en partant est toujours apprécié, de même qu'un honnête « merci » à bon escient.
 - Soyez ouvert(e) aux critiques : Acceptez-les pour ce qu'elles sont (un avis contraire au votre sur un fait ou un élément dont vous pouvez tirer partie), et ne les refusez pas pour ce qu'elle ne sont pas (une sanction ou une condamnation de votre personne).
 - Soyez vous-même : détachez-vous du regard des autres et affirmez-vous
 - Levez-vous pour ce en quoi vous croyez : c'est en ayant votre propre opinion et un esprit critique que vous pourrez mériter le respect des autres. N'ayez pas peur de donner votre et de défendre ce en quoi vous croyez. Assurez-vous cependant de le faire d'une manière respectueuse des autres.
 - Soyez un modèle par vos actes : Ne courez pas après le respect. Vous le gagnerez en prêchant par l'exemple. La personne la plus respectée est celle qui inspire les autres.
- Source : prendreconfiance.com

Quelques Mantra :

Je respecte qui je suis.

Je me fais respecter en respectant moi-même ceux qui viennent à moi.

J'ai le respect du monde qui m'entoure.

Je suis une personne digne de respect.

En toute circonstance, je respecte la vie.

Jour 18...Le corps mental...La sécurité

Une valeur qui semble empêcher beaucoup de gens de fixer et d'atteindre de grands objectifs est le besoin de sécurité. [La sécurité](#) est un sentiment de certitude que tout va bien et que tous nos besoins essentiels sont satisfaits.

Si nous ne nous sentons pas en sécurité, nous ne pouvons pas passer à des niveaux supérieurs comme l'amour ou l'épanouissement personnel.

Tout ce dont nous avons besoin [pour nous sentir en sécurité](#) est de penser et d'agir. Nous n'avons pas besoin d'un ensemble spécifique de circonstances extérieures pour nous sentir en sécurité. Nous

sommes déjà en sécurité parce que nous croyons en nous-même.

Si nous définissons la sécurité extérieurement, nous serons toujours victime de facteurs hors de notre contrôle. Si nous définissons la sécurité intérieurement, nous satisferons toujours ce besoin, peu importe ce qui arrive.

Alors comment passer d'un groupe à l'autre ? Ce n'est rien de plus qu'un choix.

Tout comme nous pouvons avoir choisi de définir la sécurité extérieurement, nous pouvons choisir de faire le contraire. Nous pouvons choisir de regarder vers l'extérieur pour vérifier qui nous sommes et ce dont nous sommes capable (c'est ce que font la plupart des gens). Ou nous pouvons regarder intérieurement à la place.

Avoir le sentiment que nous pouvons vous sortir de ce qui se dressera sur notre chemin est un choix. Nous n'avons pas besoin de le gagner. Nous n'avons pas besoin d'une quelconque validation externe pour gagner quelque part la permission de travailler à nos rêves.

Si nous définissons la sécurité intérieurement (et nous sommes complètement libre de choisir cette option), beaucoup d'obstacles qui semblaient nous ralentir vont simplement disparaître.

Source : Steve Pavlina

Situation actuelle :

Vous sentez-vous en sécurité?

Selon vous, où se trouve la sécurité? Intérieurement? ou extérieurement?

Aimeriez-vous vous sentir plus en sécurité?

Quand vous êtes vous déjà senti(e) en sécurité? en insécurité?

Exercices :

- Détendez votre corps : cohérence cardiaque, méditation de pleine conscience, exercices de relaxation

- Visualisez : Imaginez-vous en compagnie de personnes de confiance et qui ont déjà démontré de la bienveillance pour vous.

Vous pouvez même pousser l'exercice jusqu'à vous imaginer dans une sorte de champ d'énergie protecteur (comme un champ de force).

Nous pouvons agir comme nous le souhaitons sur notre imagination, ne nous en privons pas. Le cerveau ne fait pas la différence entre la réalité et ce que nous imaginons.

- Entourez-vous de soutien : Passez plus de temps avec les personnes qui vous aiment et se soucient de votre bien-être. Si vous êtes séparé d'elles, imaginez-vous avec elles et décrochez votre téléphone pour échanger au besoin.

Si la présence est impossible, vous pouvez aussi utiliser Skype ou Facetime.

- Pratiquez la pleine conscience de la peur : Lorsque l'inquiétude apparaît, posez des mots sur ce que vous ressentez. Le fait d'écrire ou de s'exprimer oralement favorise la disparition de ces peurs par une régulation de l'amygdale.

- Soyez réaliste : Combien de chance y a-t-il que ce que vous craignez arrive ? Quel serait le pire des scénarios ? Quelles solutions sont à votre portée pour parer à cela ?

Je vous invite à tester [la méthode des 5 pourquoi](#) pour cerner complètement le problème et vous orienter vers les meilleures solutions.

Ex : Problème : je suis à découvert tous les mois.

Pourquoi je suis à découvert tous les mois ? Parce que mes dépenses sont supérieures à mes entrées.

Pourquoi mes dépenses sont-elles supérieures à mes entrées ? Parce que je dépense trop.

Pourquoi je dépense trop ? Parce que je ne tiens pas de comptes.

Pourquoi je ne tiens pas des comptes ? Parce que je n'aime pas ça.

Pourquoi je n'aime pas ça ? Parce que je suis nul en math ! Être réaliste c'est aussi exorciser les peurs et les processus négatifs issus de nos expériences passées. Un grand nombre proviennent de notre enfance.

Rick Hanson propose une démonstration en 3 temps très pertinente par rapport aux attentes en provenance de l'enfance. La voici :

Lorsqu'on est jeune,

A – on ne choisit pas sa famille, son école, ses pairs

B – les parents et un grand nombre de personnes ont plus de pouvoir que soi

C – on a des ressources limitées

Maintenant que nous sommes adultes :

A – nous avons plus de liberté d'action

B – nous avons réduit l'écart de pouvoir entre nous et les autres

C – nous ne manquons pas de ressources intérieures et extérieures

Ainsi, quand une peur apparaît, nous pouvons nous demander quelles sont nos options si on considère le pouvoir que nous avons.

Écrivons toutes ces options et engageons-nous rapidement dans leur concrétisation. L'action soulage les peurs.

Source : anti-deprime.com

Quelques Mantra :

Je suis en sécurité, ici et maintenant.

En toute circonstance, je me sens en sécurité.

L'univers pourvoit toujours à mes vrais besoins.

Je suis en capacité de trouver en moi les ressources nécessaires pour poursuivre mon évolution.

Je suis en capacité de surmonter les épreuves de la vie.

Je peux avancer sans peur sur mon chemin.

Que l'amour soit ma force.

Jour 19...Le corps mental...L'intégrité

Étymologie : du latin *integritas*, état d'être intact, totalité, innocence, chasteté, probité, venant de *integer*, non entamé, non endommagé, non diminué, intact, entier, complet.

L'intégrité se définit comme une valeur morale qui sert de référence et guide nos choix et nos actions. Elle suppose une notion d'honnêteté. Une personne intègre est un individu sur qui on peut compter, dont les choix de valeurs sont fiables et stables. L'intégrité désigne aussi la capacité d'une personne à respecter ses engagements et ses principes, malgré des pressions contraires. La personne intègre accepte d'être tenue responsable de ses actes.

"L'intégrité engendre la crédibilité"

– Wayne Cheng

L'honnêteté avec soi et avec les autres est une des clés du bonheur car elle permet de rectifier consciemment ce qui est à rectifier. Elle permet de vivre et grandir dans la lumière car elle change la vibration. Ne pas mentir, ne pas se mentir... Le vrai regard est ainsi posé et ouvre à la libération de bien de conditionnements et comportements négatifs en soi. Être honnête, c'est prendre la responsabilité de ses propres fonctionnements pour les modifier et notamment sortir de l'état de victime dans lequel on s'est mis. Les relations s'en trouvent enrichies et l'amour peut s'établir sans déni, sans détour, ni tricherie. L'honnêteté ouvre à la vie juste et fluide car tout en soi est juste et fluide.

Mirena Site www.audeladesmots.org

Situation actuelle :

Pensez-vous être intègre?

L'intégrité, est-ce quelque chose de primordial pour vous?

Pensez-vous qu'il est compliqué d'être intègre dans la société actuelle?

Votre intégrité entraîne-t-elle des événements positifs?

Savez-vous comment devenir plus intègre?

Exercices :

- Une personne intègre reste authentique et en accord avec ses valeurs quelles que soient les circonstances et l'enjeu.
- Elle est attentionnée et est intéressée par le besoin des autres autour d'elle.
- Elle traite les autres comme elle souhaite être traitée elle-même.
- Elle a une passion pour ce qui est juste et qui correspond à ses valeurs
- Elle fait ce qui lui semble juste et ce, même et surtout quand personne ne la voit.
- Elle fait ce qui lui semble juste même si elle n'a pas de résultats immédiats.
- Elle s'efforce de faire ce qui est juste même si personne ne le fait.
- Elle ne recherche pas la perfection mais l'excellence (c'est-à-dire faire de son mieux à un instant T) non seulement quand les gens la regarde mais en huit clos aussi.
- Elle fait ce qui est juste avec de bons motifs, non pas pour gagner des faveurs ou servir ses intérêts.
- Elle fait des compliments sincères dès qu'elle le peut si elle le pense vraiment et non pour faire plaisir (pas de flatteries, de flagorneries).
- Elle fait attention aussi aux petites choses, à tout.
- Elle fait attention à ne pas promettre quelque chose ou à dire oui, juste pour être gentille, pour se faire bien voir ou éviter le conflit. Elle n'est pas béni-oui-oui.
- Elle n'accepte pas les choses qui ne lui correspondent pas pour de mauvaises raisons. Et dans ce cas, elle explique sincèrement les choses et pourquoi elle dit non.

Source : jeuneetpunchy.com

Quelques Mantra :

L'intégrité fait partie de mon quotidien.

Je suis dans l'entière de mon être.

J'agis en fonction de ce que j'estime bon, juste et utile pour moi et pour les autres.

J'accueille le grand tout.

Je donne le meilleur de moi-même en toute circonstance.

Je suis dans la justesse de ce qui est.
L'authenticité est une de mes valeurs principales.
L'honnêteté est à prévaloir à chaque instant.

Jour 20...Le corps mental...Le guidage

Guider c'est accompagner en montrant le chemin.

Nous sommes tous amené tôt ou tard à guider quelqu'un mais pour cela il est important d'avoir déjà pu acquérir, en soi, notre propre système de guidance, celui qui va nous permettre de nous retrouver aligné quand parfois les événements extérieurs peuvent venir nous perturber.

Il est important également de comprendre et d'admettre que tout le monde ne souhaite pas être guidé et que pour cela il faut avant tout attendre de l'autre qu'il nous le demande : une demande claire et personnelle.

Quand on souhaite guider, accompagner une autre personne, il est également très important de ne pas avoir d'attentes : nous ne devons pas espérer que quelque chose se passe : nous ressentons au sein même de notre cœur que nous avons comme une mission qui serait d'aider la personne en éclairant son chemin grâce à notre lumière mais cela ne doit en aucun cas la forcer ou la contraindre à obtempérer, à obéir, à se soumettre...c'est un échange entre deux êtres humains qui partagent un besoin :
pour l'un celui de donner et pour l'autre celui de recevoir.

Ne jamais oublier que l'avis de l'autre n'est que la vie de l'autre : nous pouvons conseiller, suggérer, insuffler mais ne jamais projeter sur l'autre notre propre histoire.

Situation actuelle :

Aimez-vous donner des conseils?

Les conseils que vous donnez, les avez-vous déjà utilisés pour vous-même?

Si l'autre ne suit pas vos conseils, que ressentez-vous?

Est-ce facile pour vous de donner des conseils?

Pensez-vous être quelqu'un vers qui on peut se tourner afin d'obtenir de bons conseils?

Les personnes que vous conseillez sont-elles plus heureuses, plus épanouies...cela a-t-il eu un effet positif dans leur vie?

Pourquoi n'osez-vous pas donner de conseils?

Exercices :

- Ne jugez pas. La première étape est la plus basique, pour donner de bons conseils (ou des conseils tout court) est de ne pas juger l'autre personne.

- Débarrassez-vous de vos à priori. Bien sûr, nous avons tous des avis personnels sur ce qu'il est bon de faire ou non ou sur ce que quelqu'un devrait faire, mais lorsque vous donnez des conseils, l'idée est de donner à quelqu'un les outils pour qu'il prenne ses propres décisions et non pas prendre la décision à sa place.

- Soyez honnête. Dites-lui que vous n'êtes pas un expert.

- Exprimez votre confiance en eux. Parfois, tout ce dont une personne a besoin pour prendre la bonne décision est de savoir que quelqu'un croit en elle et que quelqu'un pense qu'elle peut faire ce qu'il faut.
 - Sachez quand il est convenable et quand il n'est pas convenable d'envisager une intervention. Une intervention consiste à donner des conseils à quelqu'un qui n'a rien demandé et qui n'en veut probablement pas.
 - Écoutez simplement. Lorsque quelqu'un parle et essaie de vous demander des conseils, commencez simplement par écouter.
 - Ne donnez pas tout de suite d'avis. Si elle vous demande votre avis à un moment de l'histoire, donnez des réponses évasives et demandez d'abord toutes les informations.
 - Posez beaucoup de questions. Après qu'elle vous raconte son histoire, posez-lui des questions afin d'obtenir plus d'informations.
 - Demandez si elle souhaite même un avis ! Une bonne habitude à prendre est de lui demander si elle veut ne serait-ce qu'un avis.
 - Prenez le temps de réfléchir au problème, si vous le pouvez. Si vous pouvez passer une journée ou même quelques heures à réfléchir à son problème et aux possibles solutions, prenez ce temps pour envisager vraiment toutes les solutions possibles ou manières d'approcher le problème.
 - Guidez la personne au travers des difficultés. Examinez avec elle les parties difficiles de la situation et pourquoi ces choses posent un problème.
 - Aidez la personne à voir le problème avec du recul. Parfois, comme on dit, les gens ne savent pas faire la part des choses. Ils ont du mal à voir la situation dans son ensemble, car ils se concentrent sur quelques petits problèmes.
 - Faites-les considérer toutes leurs possibilités. Guidez-les à travers toutes les options qu'ils ont envisagées. Ensuite, essayez de penser à d'autres solutions auxquelles ils n'ont pas réfléchi et suggérez-les-leur également.
 - Aidez la personne à évaluer ces possibilités. Lorsque tout est sur la table, examinez toutes les options avec elle et rassemblez les pour et les contre ensemble. À vous deux, vous devriez pouvoir avoir une vue d'ensemble moins biaisée de ce qui peut se faire pour régler le problème.
 - Donnez-lui les informations que vous pouvez. Si vous avez des conseils à donner provenant de votre expérience ou même juste des informations sur ce que vous pensez qu'il se passera, donnez-lui cette information une fois que les options ont été discutées.
 - Sachez quand être ferme et quand faire preuve d'indulgence. La plupart du temps, les gens ont besoin d'un discours d'encouragement qui soit positif et motivant. Parfois, cependant, les gens ont vraiment besoin d'entendre les choses comme elles sont.
 - Mettez en lumière le fait que vous ne contrôlez pas l'avenir. Lorsqu'ils cherchent des conseils, les gens voudront souvent une garantie.
 - Aidez la personne si elle le désire. S'il s'agit d'une situation dans laquelle quelqu'un d'autre peut réellement faire quelque chose, comme beaucoup de situations interpersonnelles ou des problèmes au travail accablants, offrez-lui votre aide
 - Continuez à la soutenir. Lorsqu'elle essaie de se frayer un chemin à travers la situation difficile qu'elle traverse, continuez à la soutenir autant que vous le pouvez.
 - Trouvez-lui des renseignements utiles. Faites quelques recherches sur son problème et envoyez-lui des liens utiles.
 - Donnez suite au problème. Si elle ne vous donne pas d'informations par la suite ou ne vous tient pas au courant, vous devriez lui demander (à moins qu'elle ne veuille clairement pas en parler).
- Source : wikiHow.com

Quelques Mantra :

Je suis guidé(e) dans ma vie de tous les jours.

Je suis ma propre guidance intérieure.

Je suis à l'écoute des conseils que l'on peut me donner.

J'ai confiance en l'univers qui met les bonnes personnes sur mon chemin quand le besoin se fait sentir.

L'autre peut avoir une partie de la réponse à mes questionnements.

Seul on avance, ensemble on va plus loin.

Tous pour un et un pour tous.

Je peux me faire aider si cela vient en résonance avec mon cœur.

L'autre peut-être de bons conseils.

Je n'attends rien de l'autre, j'accueille ce qu'il a à m'offrir.

Je guide l'autre avec le cœur.

Jour 21...Le corps mental...La raison d'être

La [raison d'être](#) désigne, en [philosophie](#) ou en [métaphysique](#), le [sens](#), la cause véritable et profonde, de l'existence d'une chose ou d'un être.

La [mission de vie](#) ne se trouve pas avec le mental, mais avec le cœur, On ressent pleinement notre alignement quand toute action coule de source, avec fluidité, sans effort ni fatigue. D'ailleurs ne dit-on pas souvent faire les choses à contre cœur ?

La mission de vie c'est simplement le but pour lequel vous êtes ici sur la terre. Malheureusement, quand notre âme s'incarne, on oublie la raison pour laquelle on est venu. L'argent, la gloire, la célébrité, la reconnaissance, le pouvoir, ... ne sont jamais le but d'une mission de vie, ils peuvent en être la conséquence. Une partie de notre mission de vie est toujours d'apprendre, d'évoluer.

Avoir un objectif important dans l'existence donne une sensation de vivre telle qu'en s'éveillant à une nouvelle journée, on a du mal à contenir son ardeur et son enthousiasme. On a hâte de sauter du lit qu'il pleuve, qu'il vente ou qu'il fasse beau dehors.

Trouver votre propre mission personnelle, c'est trouver le sens et le but qui vous portera dans la vie. Faute d'avoir découvert leur voie véritable, bien des gens sont malheureux. Certains parce qu'ils ne l'ont pas cherchée, d'autre parce qu'ils ne savaient pas comment la trouver.

Situation actuelle :

Connaissez-vous votre raison d'être? Avez-vous pu l'identifier? La ressentir chaque jour?

Aimeriez-vous connaître votre raison d'être?

Si vous connaissiez votre raison d'être, seriez-vous plus heureux(se), plus épanoui(e), en paix?

Êtes-vous prêt à découvrir votre raison d'être?

Pensez-vous que les gens heureux et pour qui tout réussit, connaissent leur raison d'être?

Exercices :

Dans son livre *L'art de ne pas travailler*, Ernie Zelinski a conçu un petit questionnaire pour que chacun de nous puisse trouver sa propre mission personnelle. Le voici :

1. Quelles sont vos passions ?

Chacune de vos passions est un indice important sur la nature de votre mission personnelle. Lorsque vous vous adonnez à une de vos passions vous en tirez beaucoup de joie et d'énergie. Je vous suggère de prendre une feuille de papier et d'écrire tout ce que vous aimez faire et qui vous plaisent. Il est essentiel de ne pas vous censurer.

Par exemple vous pouvez écrire "j'aime faire la cuisine" ou encore "j'aime faire plaisir aux gens" si c'est vraiment ce qui vous plaît et que vous ne manquez jamais d'énergie pour cela. Accordez une importance particulière à ce qui vous tire du lit une voire deux heures plus tôt que d'habitude.

2. Quels sont vos points forts ?

Vos points forts permettent de cerner votre personnalité et les domaines où vous aimez canaliser votre énergie. Les points forts soutiennent généralement les passions.

3. Quels sont vos héros ?

Demandez-vous quels pourraient être vos modèles ? Il peut de s'agir de personnes décédées ou encore vivantes, que vous admirez ou même vénérez (une grand-mère par exemple). Des gens célèbres ou non, qui ont accompli des choses remarquables ou particulières. Si l'occasion vous en était donnée, quelle serait les trois personnes, parmi vos héros, avec lesquelles vous aimeriez dîner. Qu'ont-elles fait que vous admirez tant ? Analyser leurs qualités ou leurs défauts vous donnera des indications précieuses quant à vos propres aspirations.

4. Qu'aimeriez-vous découvrir ou apprendre ?

Qu'est ce qui stimule votre curiosité ? Quels sujets ou quels domaines aimeriez-vous approfondir ou explorer ?

Pensez aux cours et aux stages que vous choisiriez si tout d'un coup , un oncle richissime et généreux, tout le contraire de l'oncle Picsou en somme, tombait du ciel et vous offrait de financer deux années d'études n'importe où dans le monde.

Connaissez-vous vos valeurs ?

Pour le conférencier et expert en motivation Canadien Patrick Leroux, votre mission personnelle est l'expression des valeurs les plus importantes dans votre vie. Lorsque vous l'aurez couchée sur papier et que vous la relirez, elle vous inspirera, vous motivera, vous poussera à aller plus loin, vous orientera dans la direction où vous souhaitez aller et vous soutiendra dans votre volonté d'évoluer en fonction de la personne que vous voulez devenir. Pour Patrick Leroux, trouver sa mission personnelle est le secret du bonheur.

Il vous suggère de prendre une feuille de papier ou d'ouvrir votre ordinateur et de prendre le temps de mettre en ordre de priorité les valeurs qui sont les plus importantes pour vous (amitié, accomplissement, amour, santé, spiritualité, plaisir, sécurité, développement personnel, discipline, respect, paix, attitude positive, aider les autres, etc.).

Vos points forts permettent de cerner votre personnalité et les domaines ou vous aimez canaliser votre énergie. Les points forts soutiennent généralement les passions.

Source : penséespositives.net

Quelques Mantra :

Je suis en phase avec ma raison d'être.

Chaque jour, je suis animé(e) par ma raison d'être.

Je suis en joie, en toute circonstance.

Je suis à ma juste place, ici et maintenant.
Tout ce qui est mis sur mon chemin contribue à ma raison d'être.
J'ai le pouvoir créateur.
Je suis au bon endroit, au bon moment.
Être, faire et avoir.

Jour 22...Le corps spirituel...La foi

La foi (du latin *fides*, « confiance ») désigne étymologiquement le fait d'avoir [confiance](#) en quelque chose ou quelqu'un¹. En général, cela revient à juger authentiques certains faits ou certains événements, en vue de trouver des solutions à des problèmes.

Selon moi, avoir la foi, c'est croire sans voir. C'est aller au delà des apparences. C'est imaginer que tout est possible quand d'autres vous diront que c'est impossible. C'est manifester une force bien plus grande que celle dans laquelle nous nous trouvons et ce, au travers d'une croyance qu'il existe un chemin qui est fait pour nous et qui peut nous apporter entière satisfaction.

Étymologie : du latin classique *credere*, tenir pour vraie quelque chose, croire, penser, avoir confiance, se fier.

La croyance est le fait de croire, c'est-à-dire de tenir quelque chose pour véritable ou réelle, d'être persuadé ou intimement convaincu qu'elle est vraie ou qu'elle existe.

Dans le domaine de la [religion](#), la croyance est le fait d'avoir la foi et d'accepter avec soumission tout ou partie de l'enseignement de sa religion.
Synonymes : credo, foi, conviction religieuse.

Par extension, le terme croyance désigne des [opinions](#) qui ont la forme de convictions [intimes](#), de certitudes, non [rationnelles](#) et excluant le doute, par lesquelles l'esprit humain considère quelque chose comme vraie ou réelle.

La croyance peut être relative à :

- L'existence de quelque chose. Exemples : les fantômes, l'au-delà, l'existence de l'âme, la réincarnation, l'[existence d'un complot](#). Synonymes : crédulité, superstition.
- La réalité de quelque chose d'abstrait, une thèse, une [doctrine](#), etc. Exemples : un avenir plus radieux, le [progrès](#) indéfini, une croyance philosophique. Synonymes : adhésion, confiance, conviction, opinion.

La croyance est une façon de penser qui permet d'affirmer, sans esprit critique, des vérités ou l'existence de choses ou d'êtres sans avoir à en fournir la [preuve](#) et indépendamment des faits pouvant infirmer cette croyance. Elle s'oppose au savoir rationnel et à la certitude objective. Si l'objet de la croyance n'est pas accessible à l'[expérience](#) ou analysable de manière scientifique (par exemple l'existence de Dieu ou de l'au-delà), il n'est pas possible de prouver que la croyance est fausse. On parle alors de croyances non réfutables.

Parmétonymie, une *croyance* et plus particulièrement les *croyances* désignent, ce que s'on croit,

c'est-à-dire l'objet de la croyance.

Exemples : les croyances populaires, les croyances au [Moyen Age](#).

Les croyances sont dites personnelles si elles sont spécifiques à un individu ou collectives lorsque plusieurs personnes les partagent.

Situation actuelle :

En quoi ou en qui croyez vous?

Pensez-vous avoir la foi?

Avez-vous, à un moment donné de votre vie, perdu la foi? Pourquoi?

Est-simple d'avoir la foi?

Y a-t-il toujours de bonnes croyances?

Avoir la foi vous donne-t-il des ailes? Vous sentez-vous protégé(e)? Cela vous rend optimiste?

Exercices :

- CE QUI EST VISIBLE EST NÉ DE L'INVISIBLE (LES CHOSES QU'ON NE VOIT PAS) :

Ce passage nous fait comprendre que tout ce que nous voyons de manière physique a été initié dans le monde invisible. Déplacer une montagne par la foi commence dans le monde invisible avant sa matérialisation dans le monde physique.

- L'ESPÉRANCE : L'espérance est différente de la nostalgie, basée sur des souvenirs du passé.

L'espérance est une pensée positive, un rêve favorable pour l'avenir. C'est une pensée ou un sentiment qui amène à croire à l'éventualité de l'accomplissement de faits.

L'espérance c'est une pensée, un souhait, un rêve, une vision.

Sans espérance, on ne peut être exaucé.

- LA FERMETÉ : Avoir de l'espérance, c'est bien, mais que les obstacles ne nous fassent pas reculer. Nous devons garder fermement nos rêves. Celui qui est ferme reste résolu. Il ne vacille pas.

Source : emcity.com

Quelques Mantra :

J'ai foi en la vie.

Je m'engage à garder la foi en toute circonstance.

J'apprends à croire sans voir.

Ce qui est là devant moi n'est que la résultante de mon passé.

Je peux voir plus haut et plus loin.

Je crée ma réalité au travers de mes croyances.

Jour 23...Le corps spirituel...La méditation

Le principe de base de la méditation est de développer son attention et sa concentration. Le développement de ces deux seules facultés peut avoir des répercussions extraordinaires sur toutes les dimensions de notre vie. Si vous avez déjà essayé la méditation, vous vous serez certainement aperçu qu'il est difficile de garder son attention fixée sur un sujet en particulier (la respiration par exemple) sans que des pensées surgissent dans votre esprit. Ne serait-ce que pendant quelques minutes. On utilise ici le terme "pensées" au sens large : une pensée pouvant être une idée, une émotion, un souvenir, etc... On pense à quelque chose à faire, à ne pas oublier, trouver une solution à un pb, etc.. En réalité, toute la journée, les pensées se succèdent dans notre esprit, en file indienne,

sans répit. Il n'y a presque aucune seconde pendant laquelle notre esprit n'est pas accaparé par une pensée quelconque. L'esprit bourdonne, ce qui peut donner l'impression d'être débordé, de "surchauffer" et ce qui augmente considérablement le niveau de stress et de tension.

On s'aperçoit également que nous contrôlons très peu les pensées qui nous passent par la tête. Nous réagissons instinctivement à ces pensées, par automatisme la plupart du temps : sans vraiment réfléchir ou comprendre ce que nous faisons et pourquoi nous le faisons. On utilise d'ailleurs les termes "perdu dans ses pensées" ou "noyé dans ses pensées" ou encore "absorbé dans ses pensées". Développer son attention et sa concentration permet de contrôler ce flot et de prendre du recul par rapport à toutes ces pensées. Cela permet également d'être plus présent à ce que nous sommes en train de faire, d'être d'avantage à l'écoute de notre corps, de nos aspirations plus profondes et également à l'écoute des autres. En effet, en libérant notre attention de ce dialogue intérieur nous disposons de plus d'attention pour écouter les autres. En développant notre capacité d'écoute, nous devenons plus tolérants, plus compréhensifs, plus sociaux, plus doux et plus à l'aise avec les autres. Développer notre attention et notre concentration permet également un extraordinaire travail sur soi.

C'est la base de tout travail de développement intérieur. La concentration permet de se scanner intérieurement avec une grande précision et de lever les voiles, les incompréhensions, les tensions internes, les contradictions et les mensonges que nous nous faisons à nous-même. En comprenant les mécanismes qui nous habitent et qui nous animent, on apprend à s'accepter tels que nous sommes réellement avec nos qualités et nos défauts. C'est un premier pas vers l'atteinte du bonheur et une plus grande sagesse. Cette démarche intérieure n'est possible que grâce à une grande attention et une grande concentration, sans être distraits sans cesse par notre flot de pensées. Sinon, il est impossible d'aller au fond des choses et de trouver les vraies réponses à nos interrogations. Même si vous n'êtes pas prêt(e) à une introspection aussi profonde, l'accroissement de votre capacité d'attention vous procurera de nombreux bienfaits dans votre vie quotidienne.

Les bienfaits de la méditation. Lorsque la méditation est pratiquée correctement, on commence à ressentir les premiers bienfaits au bout de 2 à 3 semaines. Une transformation interne plus profonde s'opère au bout de quelques mois de pratique. Les bienfaits retirés d'une pratique régulière de la méditation sont nombreux et ils ont été prouvés par des milliers d'études scientifiques au cours des siècles. On note par exemple un développement très net des capacités mentales et notamment de la concentration et de l'attention. Les méditants sont plus agiles mentalement, plus vifs que la moyenne. Ils sont capables d'intégrer et de comprendre rapidement des problématiques très complexes et sont à la fois créatifs et structurés mentalement. On remarque également des différences marquées au niveau des comportements. Les personnes pratiquant la méditation sont plus douces, plus soucieuses des autres, plus sociables et plus calmes. Des études sur le stress ont montré que les méditants possèdent un niveau de stress de 30 à 40% inférieur à ceux qui ne pratiquent pas la méditation et qui possèdent un style de vie comparable. Les méditants sont moins enclins à la colère et à la dépression. De nombreux psychothérapeutes utilisent d'ailleurs la méditation dans leurs thérapies contre la dépression. On remarque enfin des différences physiques : Mathieu Ricard, l'un des plus éminents moines bouddhistes français, émissaire officiel du Dalai Lama en France, et de formation scientifique a prouvé de façon certaine qu'après trois mois de méditation, on observe un renforcement du système immunitaire, une hausse de 20 à 30% des anticorps, une augmentation des cellules souches dans le sang. La méditation contribue également à réduire le taux de cholestérol dans le sang et la tension artérielle. Ce ne sont ici que quelques uns des principaux bienfaits qu'apporte la pratique régulière de cette discipline. La finalité ultime de la méditation étant l'atteinte du bonheur parfait et inébranlable face aux aléas de l'existence. Ce

bonheur pouvant être atteint par une compréhension et une acceptation totale de nous-mêmes, des autres et de notre environnement au sens large.

Source : apprendre-a-mediter.com

Situation actuelle :

Êtes-vous calme? ou plutôt agité(e)?

Savez-vous faire le silence en vous?

Êtes-vous en capacité de vous concentrer sur une image? 1mn? 5mn? 10mn? sans penser à autre chose ou en tous cas en restant concentré(e) sur ce que vous êtes en train de regarder?

Aimeriez-vous apprendre à méditer?

Pensez-vous qu'il est compliqué de méditer?

La méditation s'adresse-t-elle à tout le monde?

Pensez-vous que la méditation peut vous apporter plus de sérénité?

Exercice :

Vous pouvez faire votre première séance de méditation dès maintenant si vous le souhaitez. Il vous suffit pour cela de fermer les yeux, de ralentir légèrement votre respiration et de vous concentrer sur la sensation de l'air qui rentre et qui sort par vos narines. Vous vous rendrez compte qu'il est difficile de rester concentré sur cette sensation car des pensées et des idées traversent sans cesse notre esprit et nous empêchent de rester totalement concentrés. Lorsque votre esprit s'égare, essayez de vous reconcentrer sur la sensation de l'air entre vos narines. Faites l'essai 3 minutes...

Félicitations, vous avez fait votre première séance de méditation. Bien sûr, il ne s'agit pas là d'une vraie séance, mais vous aurez certainement pu déjà déceler une légère sensation de relaxation et de détente. C'est un début. Imaginez les résultats après quelques semaines de pratique dans les règles de l'art avec des sessions plus longues.

Quelques Mantra :

Je médite en toute circonstance.

Je laisse le flot de mes pensées traverser mon esprit.

Je reste calme au dehors comme au dedans.

Je m'entoure d'amour et de paix pour renforcer mon état de calme intérieur.

Je suis en paix avec mon esprit.

Je médite chaque jour en conscience.

Je prends le temps de méditer.

Jour 24...Le corps spirituel...L'amour inconditionnel

Ce qu'il y a de merveilleux dans l'amour inconditionnel, c'est qu'il nous impacte profondément. Il a le pouvoir de nous combler sans même que nous nous en rendions compte.

Quand vous aimez une personne de manière inconditionnelle, vous pouvez l'observer sous tous ses aspects avec un grand discernement.

Vous pouvez voir sa douleur sans la juger et vous êtes capable de lui démontrer une compassion car vous la comprenez profondément.

Vous êtes-vous déjà senti ainsi avec quelqu'un ? Pensez-vous que vous ne serez jamais capable de vous connecter à quelqu'un ?

Chacun a une histoire et une vision particulières. C'est pour cela que nous allons partager avec vous plusieurs phrases sur l'[amour](#) inconditionnel, qui vous enchanteront.

Nous espérons que ces phrases vous aideront à comprendre ce que signifie cette connexion si vous ne l'avez pas encore connue.

Si vous avez déjà expérimenté un tel amour, nous vous invitons à le revivre.

Il existe en chacun de nous

“L'amour inconditionnel existe vraiment en chacun de nous. Il fait partie de notre être le plus profond. Ce n'est pas une émotion active mais une manière d'être. C'est n'est pas un « je t'aime » pour telle ou telle raison, ce n'est pas un « je t'aime si tu m'aimes ». C'est un amour sans raison, c'est un amour sans objet”. -Ram Dass-

Vous faites partie de l'amour inconditionnel

“La dernière leçon que nous devons apprendre, c'est l'amour inconditionnel, qui inclut non seulement les autres, mais aussi nous-même”. -Elizabeth Kübler-Ross-

Un cadeau : le temps

“Aimer inconditionnellement quelqu'un ne signifie pas lui donner son temps de manière inconditionnelle. Parfois, aimer complètement signifie ne jamais revoir cette personne. C'est aussi de l'amour. C'est donner la liberté à quelqu'un d'exister et d'être heureux, même si cela doit être sans nous”. -Vironika Tugaleva-

Source : nospensées.fr

Situation actuelle :

Vous aimez-vous de manière inconditionnelle?

Jugez-vous facilement les autres?

Êtes-vous dans l'auto-critique?

Aviez-vous déjà entendu parler d'amour inconditionnel?

Selon vous, l'amour inconditionnel nous oblige-t-il à certaines choses?

Faut-il tout accepter quand on est dans l'amour inconditionnel?

S'aimer inconditionnellement, est-ce pour vous la meilleure façon d'aimer?

Exercices :

- Envisagez les différentes formes d'amour. Les Grecs anciens ont défini 4 variations de l'amour. Parmi ces quatre définitions, le terme d'Agape est celui qui se rapproche le plus de l'amour inconditionnel. L'Agape est un choix, la décision d'aimer, peu importe les circonstances ou les déceptions.

- Sachez faire la différence avec l'amour aveugle. Une personne n'étant jamais tombée amoureuse connaît généralement cet état amoureux, dans lequel elle est incapable de voir l'écu de son cœur de façon objective ni de la comprendre dans toute sa complexité.

- Décidez si l'amour romantique peut être inconditionnel. Certains répondront que cela n'est pas possible, car l'amour romantique ne fonctionne qu'à certaines conditions et se fonde sur des sentiments, des actions et des attentes. Selon ce point de vue, vous ne pouvez jamais aimer votre partenaire de façon inconditionnelle, comme cela est pour autant possible pour votre enfant.

- Pensez à l'amour inconditionnel comme une action et non un sentiment. On considère généralement que l'amour est un sentiment, mais les sentiments sont au contraire la réponse de ce qu'une personne ou une situation peut nous procurer. Parfois, ces sentiments sont donc

conditionnels.

- Aimez-vous inconditionnellement. L'amour inconditionnel commence par l'amour que nous avons pour nous-mêmes. Vous connaissez vos défauts et vos faiblesses mieux que quiconque et mieux que vous ne connaîtrez jamais ceux d'une autre personne. Être capable de s'aimer malgré la conscience de vos défauts vous permet d'offrir ce même amour à une autre personne.

- Prenez le pari d'aimer. Posez-vous toujours la question de savoir qu'elle est la plus belle preuve d'amour que vous pouvez offrir à votre partenaire à cet instant précis. L'amour n'est pas figé ou unique, un acte d'amour pour une personne peut être source de ressentiment pour une autre et ne pas vous permettre de la rendre plus heureuse.

- Pardonnez aux personnes que vous aimez. Même si cela ne signifie pas que vous ayez oublié vos blessures, l'acte de pardon est inhérent à l'amour que vous leur portez et que vous avez pour vous-même. Suivez le conseil de Piero Ferruci pour qui l'acte de pardonner n'est pas quelque chose que l'on fait, mais quelque chose que l'on est.

- Ne cherchez pas à protéger la personne que vous aimez à tout prix. Vous ne pourrez pas toujours la protéger de l'inconfort ou de la douleur. Aimer une personne signifie aussi lui permettre de grandir et d'évoluer et faire tout votre possible pour la rendre heureuse. Malheureusement, la peine ou la douleur font partie de ce processus et sont donc inévitables.

- Aimez plus en vous préoccupant moins de votre partenaire. On pense généralement que le fait de se préoccuper de son partenaire est l'essence même de l'amour. Vous devez en effet « prendre soin » d'une personne, dans le sens où vous faites tout votre possible pour la rendre heureuse. Mais cela ne veut pas dire que vous deviez fonder votre amour sur des résultats spécifiques, ce qui par définition désigne un amour conditionnel.

- Acceptez-vous et les personnes que vous aimez telles que vous êtes. Personne n'est parfait, mais vous êtes cependant parfaitement capable d'offrir votre amour. Vos proches sont également imparfaits, mais méritent l'amour que vous avez à leur donner.

Quelques Mantra :

Je m'aime tel(le) que je suis.

Je m'aime dans mon entièreté.

J'aime l'autre tel qu'il est.

J'accueille ce qui est.

Je suis tout simplement.

Je me reconnais avec mes qualités et mes défauts.

Je reconnais l'autre avec ses qualités et ses défauts.

Je suis en phase avec l'univers et sa diversité.

Jour 25...Le corps spirituel...Le silence intérieur

Qu'est-ce que le silence intérieur ? Est-ce simplement ne penser à rien et il n'y a rien ?

Cela peut sembler le cas les premières fois que nous avons un instant de silence intérieur, mais même si c'est déjà très agréable, il y a bien autre chose dans ce silence.

Le silence intérieur est la conscience tranquille que nous sommes. C'est la conscience à travers quoi tout est expérimenté, mais qui est au-delà de l'expérimentation. C'est également le témoin, vous avez peut-être déjà entendu ce nom, ou encore le sujet, notre partie divine et certainement encore

bien d'autres noms sont utilisés pour le nommé, mais là n'est pas l'important, utilisez celui qui vous convient.

Cette conscience est accessible lorsque le mental ne le voile plus par son bruit constant, d'idées, de pensées, calculs et projections.

En accédant à cela, il y a bien des choses qui changent. Premièrement, un calme et une sérénité s'installent dans notre vie de plus en plus. D'abord pendant les méditations, mais rapidement dans nos activités quotidiennes aussi, pour finalement s'installer constamment, c'est très agréable et c'est une grande augmentation de la qualité de vie. Bien que ce soit déjà énorme, nous allons voir que ce n'est que le début des bienfaits.

Nous découvrons également que ce témoin, ce sujet, est ce qui observe la vie que nous croyons vivre. C'est la découverte d'une autre partie de nous-même qui était totalement voilée par le bruit mental auquel nous étions identifiés. C'est vraiment une grande découverte qui va permettre une grande avancée dans la découverte intérieure et la recherche de qui nous Sommes.

Nous découvrons donc que nous sommes une conscience tranquille, que rien ne peut perturber et pas uniquement nos pensées et notre corps. Nous constatons que notre corps, toutes nos pensées et émotions sont des objets à l'intérieur de cette conscience qui les observent.

Il y a donc un [sujet, un observateur et des objets](#), ce qui est observé, tout le monde manifesté.

Nous nous rendons à ce moment à l'évidence que nous nous prenions pour des objets, ce que j'appelle l'identification. Le problème, avant cette découverte, est donc qu'il y a une absence de conscience, elle est cachée ou voilée, et le mental s'identifie aux objets et se prend pour eux. Il se considère comme étant lui-même la conscience, alors qu'en réalité il est un outil, un objet à l'intérieur de La Conscience. Ici, il ne s'agit pas de croire, chacun peut l'expérimenter et le découvrir avec une pratique régulière de la méditation.

À partir du moment où nous faisons cette découverte par l'expérience directe, la recherche peut s'effectuer depuis un autre point de vue, celui de la conscience et plus depuis la vision de l'égo. Nous accédons à une réalité plus vaste qui englobe, qui inclut celle de l'égo et du monde manifesté.

Il est fréquent, pour la majorité des gens, que cette découverte se fasse à un instant, mais ne reste pas forcément dans le temps. C'est comme si nous avions un avant-goût de la vérité et que nous retombions dans l'identification à l'égo. C'est tout à fait normal. Nous savons à partir de ce moment que nous sommes cela, même si nous ne le vivons pas constamment. Mais nous savons également que nous avons les outils pour y parvenir. C'est ce que nous ferons des pratiques qui nous fera parvenir à stabiliser cette vérité ou à laisser l'égo reprendre le poste de commandement et laisser cela au stade de vague souvenir.

Source : etre-soi.ch

Situation actuelle :

Avez-vous l'impression aujourd'hui d'être agressé(e) par le monde extérieur(bruits)? par votre monde intérieur(pensées)?

Pensez-vous que nous puissions ne plus penser à rien? faire le silence intérieur?

Aimeriez-vous être moins dépendant(e) aux stimuli extérieurs et/ou intérieurs?

C'est quoi le silence pour vous? C'est positif ou négatif?

Vous avez déjà essayé de faire le silence en vous et autour de vous mais vous n'y êtes pas arrivé(e)?

Est-ce que le silence crée des angoisses en vous?

Exercices :

Mettez-vous à l'aise le dos droit assis ou debout, selon votre choix.

Prenez par trois fois une grande et profonde (ventrale) inspiration par le nez, bloquez quelques instants votre respiration et expirez doucement par la bouche cet air.

Prenez ensuite votre poignet droit avec votre main gauche afin de freiner l'énergie du cerveau gauche liée à l'analyse et faire circuler l'énergie du cerveau droit liée au ressenti, encerclez le sans serrer trop fort. Le silence s'accompagne de douceur.

Relaxez la langue, la mâchoire et la gorge. Ceci pour freiner les micro-contractions créées par les pensées et libérer votre décontraction fluide.

Visualisez votre esprit à l'intérieur du corps en entier.

Visualisez votre esprit à l'intérieur du cerveau.

Visualisez votre esprit à l'intérieur de la poitrine.

Prenez conscience des choses qui vous entourent et de celles qui sont en vous, vos organes, votre corps temple incarné avec amour et joie. Soyez passionné par la vie elle-même qui vous traverse.

Vos sens vous informent de tout ce qui se passe autour de vous et en vous.

L'Amour de vous même et de votre corps, votre cœur, dans le présent permet le silence intérieur.

L'Amour puissant est sans doute le seul moyen d'arriver à bout du mental déstructuré de lui offrir ce qu'il désire plus que tout, la joie et l'harmonie dans cette vie.

La Puissance d'Amour permet la maîtrise du mental.

Ne recherchez pas un état d'apaisement qui vous amènerait à la somnolence. Ne cherchez pas la Paix car elle se trouve déjà là. Recherchez uniquement à être Amour et Lucidité grandissante pour vous même dans le respect qui vous est dû en tant qu'être incarné.

Et, surtout rappelez-vous, le silence existe, il suffit de l'écouter.

Source : wicca-life.com

Quelques Mantra :

Je me complais dans le silence intérieur.

Je m'autorise à faire le silence intérieurement.

Je m'installe dans le silence intérieur.

Le silence intérieur me calme et me régénère.

Pour trouver le silence intérieur, je fais respecter le silence extérieur.

"La parole est d'argent mais le silence est d'or."

Je m'invite à mettre toujours plus de silence en moi et autour de moi.

Un chant d'amour Touareg dit :
"Ne parle que si ta parole est plus belle que le silence".

Jour 26...Le corps spirituel...Les valeurs

Les ity's, ce sont 18 valeurs bienfaitantes pour l'individu. Directement inspirée du bouddhisme, elles invite à la réflexion, au [lâcher-prise](#), et à l'élévation de soi.

Les valeurs humaines ainsi définies sont donc universelles : elles sont partagées par tous les êtres humains, quelles que soient leur religion, leur nationalité, leur culture, leur histoire personnelle. Par nature, elles induisent la considération envers autrui.

Ity's ? Kézako ?

C'est la terminaison anglaise en « ity » de ces 18 mots, qui a donné son nom aux « ity's ».
Serenity – Regularity – Absence of vanity – Sincerity – Simplicity – Veracity – Equanimity – Fixity – Non-irritability – Adaptability – Humility – Tenacity – Integrity – Nobility – Magnanimity – Charity – Generosity – Purity

Leur traduction en français est : Sérénité – Régularité – Absence de vanité – Sincérité – Simplicité – Honnêteté – Equanimité – Constance – Impassibilité – Adaptabilité – Humilité – Ténacité – Intégrité – Noblesse – Magnanimité – Charité – Générosité – Pureté

Les 18 Ity's :

Serenity - Sérénité : C'est être littéralement ancré dans l'instant présent? C'est respirer, et savoir apprécier les choses simples qui vous entourent.

Regularity - Régularité : Elle permet de retrouver un équilibre et de lutter contre le stress, avec la mise en place de bonnes habitudes quotidiennes, et à heures fixes.

Absence of vanity - Absence de vanité : Cela implique de ne pas être obsédé par votre propre image, de parvenir à dépasser l'ego, afin de pouvoir aimer véritablement.

Sincerity - Sincérité : Faire preuve d'authenticité, de franchise et de spontanéité afin d'obtenir de beaux moments de partage. Être honnête avec soi-même est un bon commencement.

Simplicity - Simplicité : Prendre conscience du présent pour vivre pleinement chaque instant et en savourer toute la simplicité. Se rapprocher de l'essentiel en chassant le superflu, afin de voir apparaître le véritable sens des choses.

Veracity - Véracité : Mettre tous ses sens en éveil afin de sentir la vérité qui émane de toute chose. Dire la vérité est toujours bienveillant, et est une condition d'accès aux niveaux supérieurs de la réalisation de soi.

Equanimity - Équanimité : Faire preuve de détachement en toute circonstance. Rester serein à l'égard de toute sensation, agréable comme désagréable. Parvenir à ce détachement passe par une acceptation profonde de soi.

Fixity - Constance : Être persévérant dans la conduite d'une entreprise, d'un projet, ou d'une attitude déterminée. Ne pas confondre avec l'immobilisme. La constance est la fermeté du caractère et la force morale qui permettent de traverser les difficultés.

Non-irritability - Impassibilité : Faire preuve d'une grande maîtrise de soi. Ne pas laisser paraître ses émotions et contenir sa souffrance. Attention à ne pas confondre : l'impassibilité face à sa propre souffrance est une marque de grandeur de caractère, mais l'impassibilité devant la douleur d'autrui est une preuve de manque d'humanité.

Adaptability - Adaptabilité : Savoir s'adapter aux personnes comme aux situations. C'est permettre un échange parfois improbable, dans la considération profonde de l'autre. Cela demande de savoir s'effacer humblement pour qu'existent l'écoute et le dialogue.

Humility - Humilité : C'est une qualité qui s'acquiert avec le temps. C'est une prise de conscience de sa condition et de sa place au milieu des autres et de l'univers. Regardez-vous de façon réaliste pour vous éloigner d'une vision déformée de vous-même.

Tenacity - Ténacité : C'est le fait de tenir bon, de ne pas renoncer à ses idées et de maintenir le cap pour aller jusqu'au bout de ses projets. C'est ainsi que l'on découvre la valeur des choses pour pouvoir les apprécier pleinement.

Integrity - Intégrité : Faire preuve d'intégrité c'est avant tout être conforme à ce que l'on est réellement. C'est être vrai. Quelqu'un d'intègre sait représenter par ses mots et par ses comportements les vérités auxquelles il croit.

Nobility - Noblesse : Savoir prendre le contre pied face à une agression verbale est une noblesse d'esprit. Au lieu de surenchérir, la réflexion permet d'apporter une réponse pleine de respect, de politesse et de considération. Cela rehausse les rapports humains.

Magnanimity - Magnanimité : C'est savoir aller vers l'autre, être généreux, pardonner fautes et faiblesses... C'est agir de façon désintéressée et au mépris du danger, dans toutes circonstances.

Charity - Charité : C'est faire quelque chose dans l'amour de son prochain. La compassion est une valeur noble. Ce n'est pas avoir de la pitié. C'est être dans le don de soi pour l'autre.

Generosity - Générosité : C'est donner sans rien attendre en retour. Il y a tellement de besoins auxquels on peut satisfaire par le seul fait d'y consacrer du temps. La générosité est véritablement accessible à tous, nul besoin de posséder pour donner.

Purity - Pureté : Pour y accéder, il est nécessaire de se libérer de ses pensées parasites. La méditation permet d'approcher un état de pureté intérieur. La joie, l'amour et le sourire sont des sentiments qui expriment la pureté en puisant au plus profond de nous leur inspiration.

Source : Happinez

Situation actuelle :

Quelles sont vos valeurs?

Quelles valeurs aimeriez-vous travailler?

Quelles valeurs aimez-vous chez les autres?

Quelles valeurs semblent complexes, selon vous?

Y a-t-il pour vous un ordre de valeur?

Pouvons-nous tous, selon vous, acquérir toutes ces valeurs?

Pourquoi privilégier des valeurs à d'autres?

Exercice :

Le principe à développer avec les ity's est de se consacrer chaque semaine à l'une de ces valeurs.

Pour cela, vous pouvez utiliser la méthodologie suivante :

- Inscrivez sur un papier l'ity's à travailler. Vous pouvez le décorer et l'illustrer en fonction de ce

qu'il vous inspire.

- Mettez-le en évidence dans votre environnement immédiat : sur votre table de nuit, dans votre portefeuille, épinglé à un miroir... Partout où bon vous semble, là où vous savez qu'il se rappellera à vous du fait de vos actes du quotidien.
- Prenez quelques minutes, l'idéal est le soir avant de vous endormir. Remémorez-vous les instants de la journée ou le ity's de la semaine s'est manifesté à vous. Prenez en note, écrivez, laissez une trace dans un cahier.
- En fin de semaine, relisez-vous. Regardez quelles sont les situations redondantes. Savourez le fruit du travail personnel accompli, puis passez au suivant !

Quelques Mantra :

Je reconnais en moi plusieurs valeurs.

Je me définis en fonction de mes valeurs.

Mes valeurs déterminent mes choix de vie.

Je crée ma vie en fonction de mes valeurs.

J'attire à moi les personnes qui ont les mêmes valeurs que moi.

Je suis en capacité de développer de nouvelles valeurs.

Jour 27...Le corps spirituel...L'intuition

L'intuition est un mode de connaissance, de pensée ou jugement, perçu comme immédiat (au sens de direct) ; selon les acceptions, c'est un processus ou une faculté de l'esprit. Le domaine de l'intuition est large : il concerne aussi bien la connaissance proprement dite (représentation du monde) que les sentiments (sur les choses) ou les motivations (à agir).

Elle est définie de plusieurs manières en philosophie ainsi qu'en psychologie. L'intuition serait le fait de pressentir ou comprendre quelque chose sans analyse ni raisonnement.

Les Intuitifs décrivent l'intuition comme une sensation vraiment « à part » qui est caractérisée par un sentiment d'ouverture, de relaxation ; l'idée de se sentir « à sa place » dans le monde tout en étant connecté à quelque chose de plus grand que soi, de plus important.

Voici donc 3 façons d'identifier une vraie intuition :

1° – L'intuition n'est pas le reflet d'un désir

Faire la différence entre une intuition et un désir est absolument essentiel pour savoir si on écoute vraiment sa source de sagesse intime... ou si notre cerveau se berce d'une douce illusion. Vous connaissez j'en suis sûre l'expression « Prendre ses désirs pour des réalités » : c'est exactement de cela dont il s'agit ici.

Exemple : Je veux vraiment que Marc m'appelle pour qu'on se fasse une sortie cette semaine... J'ai l'intuition qu'il va le faire. Oui, c'est sûr, il va m'appeler !

Quand nous souhaitons très fort que quelque chose soit vrai ou qu'un événement se produise, nous utilisons ce désir comme un justificatif, comme une « preuve » que la chose en question va vraiment se réaliser. Ce n'est donc pas une vraie intuition mais plutôt un « espoir secret ». Cet « espoir secret » vous place dans une position passive. Vous attendez que votre vœu se réalise comme par magie et vous n'êtes pas acteur de sa réalisation. L'intuition, elle, vous donne envie d'agir et vous indique comment faire !

2° – L'intuition n'est pas une projection

La projection est le deuxième « piège » dans lequel l'Intuitif peut tomber... mais ce n'est pas une fatalité non plus ! La projection est l'attribution à quelqu'un d'autre de ses propres sentiments, doutes ou anxiétés.

Exemple : Au bout de six mois de relation amoureuse, Marc a l'intuition que Marie va le quitter. Comme il ne veut pas que sa relation s'arrête, il s'accroche, devient « collant ». Marie remarque ce changement d'attitude et commence à se demander si Marc est un bon choix pour elle. Pourtant, pour Marie tout allait si bien ! Marc a en fait projeté sur Marie ses propres anxiétés car lui même a été quitté par une ex-petite amie au bout de six mois de relation.

3° – L'intuition est « centrée »

Nous savons que l'intuition n'est ni prendre ses désirs pour des réalités ni projeter ses sentiments douloureux sur une situation. Essayons à présent de décrire ce que l'intuition est et comment l'inviter à se manifester.

Les Intuitifs décrivent l'intuition comme une sensation vraiment « à part » qui est caractérisée par un sentiment d'ouverture, de relaxation ; l'idée de se sentir « à sa place » dans le monde tout en étant connecté à quelque chose de plus grand que soi, de plus important. L'intuition est une évidence : avec elle « on sait » et « on sait qu'on sait ». L'intuition peut être accompagnée par des sentiments motivants comme l'enthousiasme et l'inspiration – ou par un calme et une relaxation intérieurs.

C'est ce que l'on appelle être « centré ». Cette posture invite et incite l'intuition à se manifester.

Et l'intuition, la vraie, a toujours raison !

Source : vivre-intuitif.com

Situation actuelle :

Pensez-vous être une personne intuitive?

Aimeriez-vous développer votre intuition?

Vous fiez-vous à votre intuition?

Selon vous, l'intuition est-elle fiable?

Utilisez-vous votre intuition ou votre raisonnement quand vous avez une décision importante à prendre?

Que peut vous apporter l'intuition que ne vous apporte pas le raisonnement?

L'intuition est-elle naturelle, inée ou alors elle s'acquiert et se travaille?

Exercices :

4 actions pour développer son intuition

- Être empathique. Autant à votre environnement, à vos propres émotions et à celles des autres. Vous devez les valoriser et leur accorder une réelle importance.
- Écouter vos signaux physiologiques. Prenez du temps, chaque jour, pour noter comment vous vous sentez dans votre corps. Aussi, remarquez les réactions physiques ressenties quand vous devez prendre une décision : les battements de votre corps, votre respiration, la sensation d'étouffer, la plénitude, etc.
- Cultiver le calme. Plus vous êtes capable d'être calme, plus vous vous donnez des occasions pour être en tête à tête avec vous-mêmes. Et c'est dans ces moments que vous devenez plus à l'écoute de vous que des autres!
- Tenir un cahier personnel. Vous y écrivez vos rêves, vos actions, votre cheminement et ce que vous ressentez. C'est un exercice qui permet ensuite de vous relire et de faire des liens intéressants tout en prenant davantage confiance en vous et votre instinct.

Source : canalvie.com

Quelques Mantra :

Je peux me fier à mon intuition.

Mon intuition est toujours fiable.

Je suis en phase avec mon intuition.

Mon intuition me guide sur mon chemin personnel.

Mon intuition : c'est ma guidance intérieure.

Quand je ne sais plus ce que je dois faire, je peux m'aider de mon intuition.

L'intuition : c'est ma boussole intérieure.

L'intuition : c'est être à l'écoute de ma petite voix intérieure.

L'intuition : c'est voir au delà du voile de l'illusion de notre mental.

Jour 28...Le corps spirituel...La joie intérieure

Il existe dans le monde des personnes qui ont toujours le sourire, quelque soit ce qui leur arrive et lorsque l'on a la chance de vivre des moments à leur côté, il est surprenant de s'apercevoir que leur vie n'est pas plus belle, plus riche ou plus... je ne sais quoi que la nôtre ; elle est souvent beaucoup plus simple et plus calme.

Voici trois secrets que nous offerts ces maîtres et que nous vous partageons aujourd'hui.

1. Une « discipline » à s'aimer

En revanche le rapport que ces personnes entretiennent avec la vie et plus précisément le vivant, qu'il soit en eux ou dans le monde, lui est toujours joyeux. Il nous a été de donné de rencontrer plusieurs de ces maîtres et à chaque fois que nous leur avons posé cette question : « qu'est-ce qui vous fait sourire, alors que vous avez vécu des choses terribles ? ».

La réponse fut toujours la même et s'apparentait à celle-ci : « Tout d'abord, je ne suis pas ces choses, elles ne sont que des expériences. Et puis c'est parce que je cultive de m'aimer quoiqu'il arrive et en toute circonstance, que je garde en moi une indicible joie. Vous savez aucune histoire ne vaudra jamais que je m'éloigne de mon être, qu'elle soit terrible ou magnifique ».

2. Une hormone géniale à cultiver

L'attitude qui consiste à s'aimer de manière inconditionnelle, c'est-à-dire quel que soit notre situation physique, émotionnelle ou sociale, a comme particularité de générer dans le corps humain une réaction hormonale des plus intéressantes : la libération d'ocytocine. Cette hormone, aussi appelée hormone de l'amour agit comme la pierre philosophale : elle a le don de transformer ce qui nous gêne en quelque chose qui nous correspond. Dès lors, nous nous sentons dans un état « à part », plus enclin à partager avec les autres, à vouloir s'ouvrir au monde ou à expérimenter l'inconnu. Chacun des maîtres que nous avons rencontrés avait une véritable discipline à cultiver sa production d'ocytocine et il irradiait d'eux tant de joie et de sérénité, qu'elle en devenait presque contagieuse.

3. Des graines de silence à partager

Le mental fait beaucoup de bruit, car il a besoin pour exister d'être reconnu et comme il n'a pas de valeur intrinsèque, il réclame une attention tout particulière. Amener du silence intérieur permet de

calmer ce mental, surtout lorsqu'il s'évertue à mettre en place des stratégies de dépréciation de nous-même (qui justifient sa nécessité d'exister pour essayer de nous sauver de quelque chose qu'il a lui-même produit). Le silence va peu à peu calmer ce tourbillon incessant et éparpillé pour laisser place, non pas à du vide mais à de la vacuité. Ce qui pourrait être vue ici comme une présence d'énergie informelle, prometteuse des plus belles perspectives.

Ces maîtres nous répétaient souvent combien la qualité des échanges était puissante sans le babillage des mots vides de sens. Alors, l'expérience de cheminer à côté de quelqu'un en marchant, ou en l'observant, tout en gardant le silence, permettait d'être bien plus en relation. En effet, au creux de ce silence, le point de contact qui part de nous en direction de l'autre, part alors d'un peu plus près de notre essence, plutôt que de s'embourber dans une explication de notre représentation du monde, servie par un flot de paroles.

Source : la-voie-du-couple.com

Situation actuelle :

Dans quel état d'esprit êtes-vous à cet instant T?

Êtes-vous souvent en joie? rarement en joie?

Avez-vous besoin des autres pour être en joie?

Faut-il que quelque chose de particulier se manifeste dans votre vie pour que vous soyez en joie?

La joie vient-elle, selon vous, de l'intérieur ou de l'extérieur?

Aimeriez-vous être plus en joie?

Pensez-vous qu'il est possible ou impossible de cultiver la joie en toute circonstance?

Exercices :

- Chaque matin quand vous vous levez, identifiez une chose qui vous fera sourire et quoi qu'il advienne, faite tout votre possible pour accomplir cette chose.

- Regardez objectivement votre corps, votre maison ou votre famille et notez tous ces petits détails que vous aimez dans ces espaces. Puis respirez et ressentez ce que cela vous fait d'avoir cela. Savourez, vous venez de déclencher une libération d'ocytocine !

- Avant chaque action que vous faites, prenez 1mn pour ressentir ce qui se passe dans votre corps, sans chercher à faire des liens dans votre tête. Puis posez-vous cette simple question : quelle est ma véritable intention en faisant cela et est-ce que j'en ai vraiment besoin maintenant ? Faites de même à chaque fois que vous devez prendre la parole.

Quelques Mantra :

Je cultive ma joie intérieure en toute circonstance.

Je suis joie.

La joie est mon essence.

La joie est un état d'être.

La joie est accessible à tous.

Partout et en chacun de nous, il y a de la joie.

Quand je suis en joie, tout vient à moi.

Quoi qu'il arrive, ma joie intérieure continue de m'animer.

CONCLUSION

Le programme d'intégration des 4 corps :
physique, émotionnel, mental et spirituel est terminé.

28 jours où vous avez pu vous rendre compte
si vous étiez aligné avec les besoins de ces 4 corps et ainsi prendre le temps,
le cas échéant, d'y travailler un peu plus.

Vous pourrez plus tard y revenir et décider de vous attarder
sur ce qui ne vous semble pas encore acquis
et survoler ce qui pour vous est déjà intégré.

J'espère que ce programme vous a plu
et que vous en aurez tiré ou que vous pourrez en tirer
tous les bienfaits nécessaires à votre évolution personnelle
afin de vous reconnecter toujours un peu plus
à l'être que vous êtes.

Que le meilleur soit en toute circonstance.