
VIVEZ VOTRE VISION®

*Un cours miraculeux afin de manifester tes rêves
et retrouver l'Essence de ta vie*



Vivez Votre Vision®
Johanne Constantineau
450 462---1997
constantineau.johanne@gmail.com
Québec

<https://vivez-votre-vision.ca/>

©2024 Johanne Constantineau – Mise à jour
©2013 Johanne Constantineau – Mise à jour et révision
©2001 Constant Mercier et Michèle Savoie – Version française
©1990 Dr Rod Newton --- Version anglaise

Traduit de l'américain par Constant Mercier et Michèle Savoie
Tous droits réservés

L'histoire de Vivez Votre Vision©

L'histoire de **Vivez Votre Vision©** remonte à plusieurs décennies, lorsque le Dr Rod Newton, chiropraticien de profession, a développé le cours initialement intitulé **Power of Choice**.

Cependant, ce n'est qu'en 1990 qu'il a approché Ilona Selke pour enregistrer tous les matériaux vocaux en anglais. Par la suite, Ilona a obtenu les droits de distribution mondiaux et a amélioré le contenu du cours, qui a été rebaptisé **Living From Vision**. Elle a également supervisé la production de la nouvelle mise en page, les audios et visuels.

Ilona Selke a contribué à la diffusion internationale du cours en le traduisant dans de nombreuses langues, notamment l'allemand, l'espagnol, le tchèque et le chinois. Son livre à succès mondial, **La sagesse des dauphins**, initialement publié en anglais sous le titre **Journey to the Center of Creation**, a contribué à populariser le cours **Living From Vision**. Un autre ouvrage notable d'Ilona, **Au cœur de la création**, a également enrichi la compréhension du programme.

Ilona Selke, avec son mari, est à la tête de **Living From Vision** depuis sa création en 1987. Ensemble, ils ont fondé le centre de retraite Shambala à Bali en 2009. Actuellement, ils résident sur une île du Pacifique nord-ouest des États-Unis ainsi qu'à Bali.

En 2013, Johanne a acquis les droits de distribution et d'enseignement du cours pour la francophonie mondiale.

Après avoir obtenu les droits de franchise, elle s'est attelée à créer l'image du cours à ses couleurs et à le traduire en français durant la première année. Cependant, en novembre 2014, Johanne a dû tout arrêter afin d'être hospitalisée, ce qui a nécessité un an de traitement pour enrayer de son corps une mangeuse de chair.

Malgré cette expérience, elle a officiellement lancé **Vivez Votre Vision©** en février 2016. Depuis lors, elle enseigne le programme depuis neuf ans, tout en formant des enseignantes dans la francophonie mondiale à partir du Québec.

En mars 2024, Johanne Constantineau suit les traces d'Ilona Selke en écrivant un premier livre "**Tu es la CoCréatrice de ta vie**" afin de populariser et enrichir la compréhension du programme **Vivez Votre Vision©**.

En résumé, **Vivez Votre Vision©** a vu le jour grâce aux efforts du Dr Rod Newton, puis a été développé et internationalisé par Ilona Selke à partir de 1990, avant d'être traduit et relancé par Johanne en 2016 dans toute la francophonie mondiale.

Note : Pour simplifier la lecture, le genre féminin inclut le genre masculin.

VIVEZ VOTRE VISION®

Semaine 1



En partenariat avec l'autrice Francine Saint-Louis, son livre "**Je me choisis, je manifeste ma vie**" est une précieuse compagne inclus dans le programme **Vivez Votre Vision®**.

Depuis 1997, cet ouvrage offre des rituels puissants qui ont guidé de nombreuses femmes vers l'épanouissement intime et la manifestation de leurs rêves les plus profonds.

Ce livre est bien plus qu'un simple guide, c'est une véritable alliée dans ton voyage vers la réalisation de soi. Il t'accompagnera pas à pas pendant dix semaines, te fournissant des outils pratiques et des enseignements profonds pour t'aider à t'aligner avec ton Être véritable et à manifester la vie que tu désires vraiment.



Chaque rituel proposé dans cet ouvrage est le fruit d'une longue expérience et d'une sagesse accumulée au fil des années. Ces pratiques ont été soigneusement sélectionnées pour leur efficacité et leur capacité à transformer positivement ta vie. Que ce soit par des respirations conscientes, des mantras, des exercices de visualisation ou des conseils pratiques, chaque rituel est conçu pour te guider vers une plus grande clarté, confiance et alignement avec ton véritable potentiel.

En suivant le programme **Vivez Votre Vision®** et en intégrant les enseignements de "**Je me choisis, je manifeste ma vie**" dans ta pratique quotidienne, tu ouvres la porte à un changement profond et durable dans tous les aspects de ta vie. Tu apprendras à te connecter avec ton intuition, à clarifier tes objectifs et à manifester tes désirs les plus profonds avec facilité et grâce.

Ce livre est bien plus qu'un simple manuel, c'est une véritable compagne de voyage sur le chemin de la transformation intérieure. Il t'encouragera, t'inspirera et te soutiendra tout au long de ton parcours, te rappelant toujours que tu as le pouvoir de créer la vie que tu désires vraiment.

En résumé, "**Je me choisis, je manifeste ma vie**" est un outil indispensable pour quiconque souhaite vivre une vie pleine de sens, de passion et d'accomplissement. Avec ce livre à tes côtés, tu pourras embrasser pleinement ton pouvoir intérieur et manifester la vie dont tu as toujours rêvé.

VIVEZ VOTRE VISION[®]

**"La clé de la
transformation réside dans
l'ÂmOur Bienveillant de
toi-même.**

**Tu es la CoCréatrice de ta
Vie"**

Source : Livre: **Tu es
CoCréatrice de ta Vie,**
Johanne Constantineau, autrice,
conférencière. Elle transmet Vivez
Votre Vision dans toute la
francophonie mondiale

[HTTPS://VIVEZ-VOTRE-VISION.CA/](https://vivez-votre-vision.ca/)

[@Vivez Votre Vision](#)



VIVEZ VOTRE VISION[©]

Semaine 1 : Vivez votre vision

Bienvenue ! Félicitations d'avoir choisi le cours Vivez Votre Vision. En choisissant cette formation, tu as fait le choix d'améliorer ta vie de manière significative. Tu verras le pouvoir de ce choix se développer durant le prochain mois et ceux qui suivront.

Prendre du recul dans ta vie

Ce cours est conçu de façon à t'enseigner comment façonner ta vie telle que tu la veux en utilisant ton esprit plus efficacement. Il te permet de mener ta vie au lieu de te faire mener par celle-ci.

Tu auras ainsi une opportunité unique de prendre du recul par rapport à ta vie, de voir comment tu vis maintenant, de faire des choix sensés et de rendre ces choix vivants afin d'en faire des réussites. Une fois que tu connais les clés pour donner vie à un choix, il devient facile d'établir des niveaux d'efficacité et une qualité de vie que tu n'aurais jamais crus possible d'atteindre.

Le choix est puissant !

Après avoir suivi ce cours, plusieurs personnes ont découvert qu'elles sont plus fortes que les circonstances de leur vie. Elles ont aussi découvert qu'elles possèdent déjà l'aptitude de créer les expériences de vie qu'elles ont toujours crues que les circonstances extérieures et leurs relations pouvaient leur apporter. Elles ont compris que le choix a du pouvoir ! Pour plusieurs, le cours a été un point tournant entre vivre en dehors des conflits et vivre selon leur vision.

Repousser les limites

Il n'y a pas de véritables restrictions à ce que tu peux faire de ta vie durant les six prochaines semaines. Ce cours peut s'avérer être une merveilleuse aventure afin de déterminer jusqu'où tu peux repousser tes limites dans le but de transformer ta vie comme tu le désires.

Ce que j'aime à propos de ma vie :

Ce que j'aime moins à propos de ma vie :

Liste de choix :

Choix de vie :

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

Feuille de discussion no 1

DONNER VIE À TES CHOIX

Hypothèse fonctionnelle

Une **hypothèse fonctionnelle** est une idée employée comme si elle était vraie de façon à voir ce qui va se passer. Ce cours est basé sur une série d'hypothèses fonctionnelles. Ce cours ne requiert pas que tu maintiennes un ensemble particulier de croyances par rapport à la façon dont fonctionne ton esprit ou ce qu'il est possible pour toi de réaliser. Ce cours te présente des modèles à considérer. Ce ne sont pas des vérités absolues. Il s'agit simplement des meilleurs modèles que nous ayons trouvés afin de produire des changements réels et durables dans nos vies.

Tu n'as pas à croire aux concepts. En fait, il est préférable de réserver ton jugement jusqu'à ce que tu aies expérimenté ce que ces concepts peuvent t'apporter personnellement. Tu n'as qu'à considérer les concepts comme des hypothèses fonctionnelles. Plus tu conserveras ton esprit en mode expérimental – une volonté d'explorer et d'observer simplement – plus tu apprendras. En expérimentant selon des approches différentes durant le prochain mois, tu apprendras beaucoup au sujet de la vie et de toi-même. Tu découvriras que plusieurs concepts sont très valables et tu seras capable de les intégrer dans ta vie de manière à faire une différence incroyable.

Permettre un choix

Comment se fait-il que nos vies ne soient pas davantage comme nous le voulons ? Pour la plupart d'entre nous, certains aspects de notre vie fonctionnent particulièrement bien tandis que d'autres ne semblent pas vouloir fonctionner en dépit de tous nos efforts.

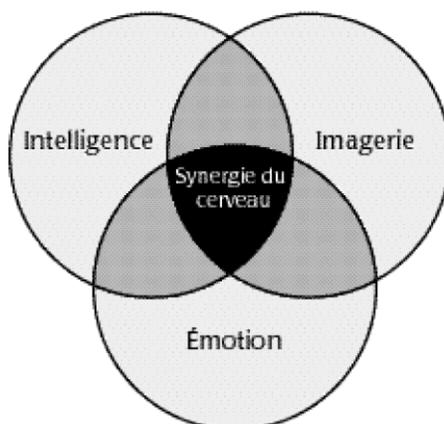
Dans ces parties de nos vies qui fonctionnent, nous utilisons des schèmes de pensée puissants, sans même en être conscientes la plupart du temps. Nous ne réussissons pas aussi bien dans d'autres aspects de nos vies parce que nous n'avons jamais appris à élever nos pensées suffisamment. Ou bien, nous avons appris quelques principes d'élévation de pensée mais n'avons pas pratiqué suffisamment pour devenir compétentes.

La pensée permissive est une habileté qui demande de la pratique, tout comme jouer du piano ou nager, afin de développer notre compétence.

La pensée par l'utilisation de tout le cerveau

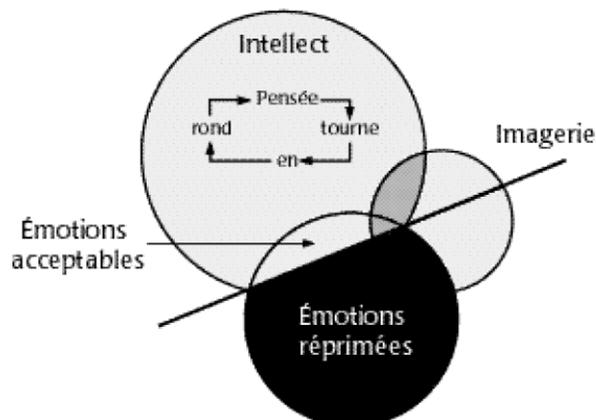
Le développement de la pensée implique l'utilisation de tout le cerveau. Il y a trois différents modes de pensée : intelligence, imagerie et émotion. Quand nous réfléchissons à la pensée, nous visualisons généralement un processus de pensée linéaire, logique. L'imagerie est ce qui ajoute l'imagination, la vision et la créativité à notre processus de pensée. Sans le mode émotionnel, nos pensées sont ennuyantes et sans vie. La plupart d'entre nous, utilisons abondamment le mode de pensée intellectuel et limitons notre utilisation des autres modes. La façon de penser la plus puissante implique une synergie entre les trois modes.

La pensée par l'utilisation de tout le cerveau



Le fait de se fier seulement à l'intelligence tend à renforcer les croyances et les suppositions qui perpétuent les habitudes défaitistes de la vie. Nos pensées tournent en rond sans aucun progrès réel. Le fait d'ajouter l'imagerie et l'émotion à notre façon de penser, nous permet de transformer de vieilles habitudes afin de produire ce qui est le plus important pour nous.

Polarisation de la pensée intellectuelle



Questions

1. *Quelle est la différence entre croire en quelque chose et l'utiliser comme une hypothèse fonctionnelle ?*
2. *Est-il nécessaire de croire aux idées présentées dans ce cours pour réussir à les utiliser avec succès? Pourquoi oui ou pourquoi non ?*
3. *Qu'est-ce-que la pensée par l'utilisation de tout le cerveau et comment peut-on l'utiliser de manière à produire nos choix de vie ?*

Feuille de discussion no 2

LE LANGAGE DE L'IMAGERIE

L'imagerie est une façon de penser qui va au-delà des approches linéaires et analytiques normales. Cela dépasse tout. C'est une façon d'accéder à la signification symbolique sous-jacente au lieu du contenu superficiel. C'est une façon d'accéder à ton Essence même. L'imagerie est le langage qui crée le lien entre l'esprit et le corps. C'est le langage de notre subconscient. Toutes les fois où tu as tenté de produire des résultats sans succès, peut-être utilisais-tu un langage erroné !

L'imagerie implique l'utilisation consciente de l'imagination. Apprendre à utiliser le langage de l'imagerie est une clé importante qui te permettra de réussir à manifester ta vie. Il s'agit du processus le plus puissant afin de faire de tes choix des réalités.

Pratiquement tous les athlètes de classe mondiale utilisent l'imagerie car ils en connaissent la puissance. Dans sa forme la plus simple, ils imaginent tout simplement ce que ce serait que de remporter leur épreuve. L'imagerie un peu plus sophistiquée implique la création d'une image qui représente la sensation qu'ils expérimenteraient s'ils performaient bien ou obtenaient ce qu'ils voulaient.

Par exemple, un coureur pourrait visualiser une fusée qui le propulserait vers une meilleure performance.

Des techniques d'imagerie encore plus puissantes impliquent la création d'images et la communication avec elles. Cela te donne accès à un vaste éventail d'information intuitive et mobilise même de plus grandes habiletés.

Plusieurs personnes qui réussissent dans tout ce qu'ils font, appliquent ces principes dans chacun de ses aspects. L'imagerie peut être utilisée pour améliorer une relation, dénicher un meilleur emploi, puiser dans ton intuition, réussir particulièrement bien un projet, améliorer ta santé, déterminer ce que tu ressens au plus profond de toi-même ou contribuer à la satisfaction et à la plénitude de ta vie telle qu'elle est. Il n'y a pas de limites à son utilité.

La communication par l'imagerie

Tes talents en imagerie te permettent de communiquer efficacement avec tes émotions et ton corps. Il a été démontré que le côté droit du cerveau se spécialise dans la reconnaissance des émotions. Les émotions sont le lien entre l'esprit et le corps.

Par exemple : Essaie de saliver sur commande.

Crée maintenant une image de ton mets favori. Visualise l'apparence du plat, imagine son arôme et prends-en une bouchée. Savoure le goût spécial de ce mets. Sent comme il est bon de manger ton plat favori.

L'image est généralement beaucoup plus efficace que la simple commande verbale.

Les pensées versus les images

Sur le plan neurologique, les pensées se manifestent comme des événements électromagnétiques très courts. Quand tu te concentre et canalise ce flot de pensées, une image apparaît. L'image affecte ton esprit, produisant des changements dans ton système nerveux et dans la chimie de ton cerveau. Cela influence la manière dont tu te sens. Alors tes émotions ont un effet direct sur ton système hormonal et musculaire, ainsi que sur tes choix et ton comportement.

La nature des images que te retiens, que tu les aies choisies consciemment ou non, affecte ton état physique, tes émotions, tes choix, tes actions, et même les pensées qui te viennent. Développer cette habileté de modifier ta vie en profondeur rend l'utilisation consciente de l'imagerie beaucoup plus puissante que le simple fait de penser à ce que tu aspires.

Images métaphoriques

Une métaphore est une image qui représente quelque chose de différent, mais qui n'est pas littéralement ce quelque chose. L'utilisation des images métaphoriques produit un bond quantique dans le fonctionnement de l'esprit. Cela t'amène hors de la situation précise et permet à ton cerveau droit ainsi qu'aux structures profondes de ton esprit d'analyser l'information de manière plus globale. Cela te procure une meilleure perspective de la situation.

La création d'images métaphoriques est très facile et naturelle. Nous pensons et parlons en utilisant de telles images tout le temps, même si nous n'en sommes habituellement pas conscientes. Les gens ont différentes façons de créer des images qui représentent leurs expériences intérieures. Certains laissent les images venir à eux. D'autres les fabriquent de toutes pièces. La particularité et la façon de créer l'image ne semblent pas modifier beaucoup le résultat. Celle-ci est comme la poignée de cette partie profonde à laquelle tu accèdes. Tu peux attraper la poignée qui est là ou tu peux en fabriquer une nouvelle et l'installer là. L'une ou l'autre de ces façons de faire semble produire tout aussi bien les résultats désirés.

Il n'apparaît pas important de voir l'image clairement. Il y a des différences énormes dans nos façons de penser mais nous utilisons tous des images pour penser. Peu importent les processus que tu utilises normalement, ce sont les meilleurs à utiliser pour ton imagerie. Tu peux voir l'image, la sentir, l'entendre ou simplement y penser. Que cela soit facile, spontané et plaisant.

Questions

- 1) *Qu'est-ce-que l'imagerie ? Pourquoi est-ce si important ?*
- 2) *Qu'est-ce-qu'une image métaphorique ?*
- 3) *Quel est le meilleur moyen de créer des images ?*

Feuille de discussion no 3

L'IMAGERIE GUIDÉE

L'imagerie guidée implique que quelqu'un te guide dans le processus. Nous utilisons l'imagerie guidée dans chaque session. Une application téléphonique t'est fourni afin de contribuer à créer des habitudes de pensée créatrice. Trois techniques importantes augmentent ton habileté à utiliser l'imagerie guidée : les éléments déclencheurs, la relaxation et la centration.

Les éléments déclencheurs

Un élément déclencheur est un stimulus (image, son, toucher, mouvement, parfum, etc.) qui est neurologiquement relié à un état particulier. Parce que nos esprits encodent l'information holographiquement en images, un seul des aspects d'une expérience particulière peut ramener l'expérience complète.

« Cela me revient brusquement lorsque je croise quelqu'un qui utilise le même parfum que celui d'une ancienne petite amie de l'école secondaire. Cela me fait immédiatement revivre des souvenirs de printemps passionnés. Lorsque je me retourne pour regarder cette vision que je viens de recréer en esprit, mes yeux se posent parfois sur une vieille dame abasourdie aux cheveux gris qui se demande bien pourquoi je lui prête autant d'attention. »

Nous pouvons tirer avantage de cette tendance de notre esprit en créant des déclencheurs pour les images et les états que nous voulons manifester. Ainsi, tu peux évoquer une image et un état particuliers en tout temps en activant intentionnellement le déclencheur qui y est associé.

Relaxation – Diminution du bruit

Il est important de calmer son esprit et son corps de façon à mieux percevoir les messages que tu t'envoies à toi-même. La relaxation réduit les tensions de fond qui interfèrent avec tes signaux intérieurs. En électronique, l'expression « ratio signal/bruit » réfère à ta capacité de percevoir ce que tu essaies d'écouter au-delà des bruits de fond. La relaxation réduit le « bruit intérieur » de telle sorte que tu peux entendre davantage les signaux.

La plupart des gens croient que relaxer consiste à s'étendre sur un divan. Ils sont surpris d'apprendre qu'il existe plusieurs niveaux de relaxation. Les états les plus profonds peuvent être associés à une introspection profonde, à une émergence de schèmes de pensée, et à une imagerie merveilleuse. La facilité de se détendre augmente avec la pratique. Tu peux atteindre des états de plus en plus profonds, particulièrement lorsque tu pratiques la relaxation conditionnée.

La relaxation conditionnée est le fait d'associer une grande détente avec un élément **déclencheur**. L'élément déclencheur te ramène immédiatement à l'état de relaxation qui, la première fois, peut t'avoir pris 10 minutes ou plus à atteindre. Tu peux choisir à peu près n'importe quoi pour déclencher cette condition. Dans ce cours, nous utilisons trois respirations profondes comme élément déclencheur. L'application téléphonique te guide pour tes exercices journaliers qui t'aident à pratiquer ce déclenchement afin d'être capable d'atteindre un état de relaxation et de concentration profonds en tout temps, même (et spécialement) lorsque tu ressens beaucoup de stress.

La détente fait beaucoup de bien, en soi. Il est très fréquent que les praticiennes en imagerie et en biofeedback fassent pratiquer des exercices de relaxation à leurs clientes au début de leurs séances. Celles-ci reviennent fréquemment avec 90 % d'amélioration de leurs symptômes physiques et un progrès significatif dans d'autres sphères de leur vie, résultant des exercices de relaxation seulement.

Dans ce cours, nous présentons une nouvelle technique de relaxation chaque semaine qui est renforcée sur l'application téléphonique pour ton rituel du matin de cette semaine-là. À la fin du cours, la réaction à la détente deviendra une habitude bien enracinée, et tu auras une panoplie d'outils de relaxation pour évoquer cet état.

Centration sur le signal

La **centration** est l'habileté consciente à fixer son attention sur une chose et d'en exclure les autres. Cela te permet d'entendre le signal, de réduire le bruit et de créer aussi de l'énergie. La centration et la relaxation sont des habiletés de base nécessaires pour l'optimisation de l'efficacité dans tout effort. Comme les pianistes professionnels qui reviennent aux exercices de doigté de base pour raffiner leurs habiletés, tu peux retourner aux exercices de relaxation et de centration régulièrement pour optimiser ton habileté à faire de ta vie ce que tu veux qu'elle soit réellement.

Techniques d'imagerie guidée

Dans le cours d'aujourd'hui, tu pratiqueras deux techniques d'imagerie guidée puissantes que tu pourras développer durant les prochaines semaines. La première consiste à créer un **havre de paix intérieur** auquel tu peux accéder mentalement. C'est une des meilleures techniques de réduction du stress. Cela t'enseigne beaucoup à propos de ce qui se passe en toi et de tes besoins actuels.

L'autre technique consiste à créer un **guide intérieur**. Le guide intérieur est une créature intelligente et aimante qui te connaît bien et qui se préoccupe beaucoup de toi. Celui-ci t'aide à accéder à l'information intuitive, aux forces intérieures et aux états d'être. Parler à un guide intérieur n'est pas un concept nouveau. Plusieurs systèmes philosophiques, religieux et psychologiques ont utilisé cette technique d'imagerie pour accéder à l'orientation intérieure. Les participantes ont découvert que la relation grandissante avec leur guide intérieur peut devenir extrêmement profitable pour les aider à faire de leur vie ce qu'elles désirent.

Questions

- 1) *Qu'est-ce-qu'un élément déclencheur ? Comment les éléments déclencheurs peuvent-ils être utilisés pour évoquer un état particulier ou une expérience intérieure ?*
- 2) *Pourquoi est-il important de pratiquer les exercices de relaxation et de centration ?*
- 3) *Quelles sont les deux qualités nécessaires à un guide intérieur ?*

Notes sur l'imagerie guidée :

Description de mon havre de paix intérieur :

Comment me suis-je senti lorsque j'y étais :

Qu'est-ce que cela m'apprend à propos de mon état actuel :

Qualités de mon guide intérieur :

Message de mon guide intérieur :

Feuille de discussion no 4

VIVEZ VOTRE VISION

Aujourd'hui, nous allons explorer quelques techniques et concepts très puissants pour augmenter ton efficacité. Cependant, l'état d'esprit dans lequel tu le fais est beaucoup plus important que les techniques et concepts. Même les techniques les plus efficaces ne fonctionneront pas ou se retourneront contre toi si tu n'es pas dans le bon état d'esprit. L'attitude de pensée adéquate garantit pratiquement que tu trouveras les techniques qui s'adapteront le mieux pour toi.

Vivre votre vision est l'état d'esprit le plus puissant auquel tu as accès. Vivre votre vision implique que tu sois toujours consciente de ce qui est le plus important pour toi, de même d'où tu es par rapport à ta direction. Il s'agit en fait de travailler dans le sens de ce que **tu veux** au lieu de te débarrasser de **ce dont tu ne veux plus**. Cela implique la résolution de problèmes dans la perspective plus globale de ce que tu désires au lieu de tout simplement régler la crise du moment. Quand tu vis ta vision, tu énergises et réalises ton potentiel. Cela libère l'énergie émotionnelle afin que tu puisses concentrer tes efforts sur les résultats. Le facteur de motivation pour vivre sa vision réside dans le fait de **créer ce qui est le plus important pour toi**.

Vivre à partir du conflit est très différent. Quand tu vis de cette façon, le facteur de motivation est le soulagement. Tu es coincé dans les problèmes auxquels tu fais face. Tu énergises le conflit au lieu de ce que tu veux réellement. Cela bloque l'énergie, interférant ainsi avec l'action efficace. Tu t'abandonnes à des considérations à court terme et perd la vue d'ensemble à long terme.

*Vivre à partir du conflit est comme conduire son auto en regardant dans le rétroviseur.
Tu peux clairement voir d'où tu viens mais cela rend difficile de te concentrer sur « où tu vas ».*

Beaucoup d'entre nous avons vécu nos vies en conflit permanent. Même quand nous commençons la pratique de vivre notre vision, nous retombons facilement dans le conflit à cause de nos habitudes et de nos modèles confortables. Vivre sa vision est une habileté que nous devons constamment exercer afin de la développer et la maintenir. Et c'est probablement l'habileté la plus gratifiante et la plus enrichissante que tu puisses apprendre.

Tel que l'a dit le philosophe allemand Goethe : « *Les choses qui comptent le plus ne doivent jamais être à la merci de celles qui comptent le moins.* »

Du conflit à la vision – Recentrage

Que peux-tu faire lorsque tu te retrouves en conflit ? **La technique de recentrage** est un outil très puissant. En te recentrant sur ce que tu veux, tu considéreras le conflit dans la perspective plus globale de ta vision. Cela te permet de **cesser de réagir** et d'**agir** avec une plus grande conscience des approches créatives.

La technique du recentrage – Arrêter, regarder, choisir

- 1) **Arrêter.** Arrête ce que tu fais. Prends du recul pour permettre à la créativité d'entrer.
- 2) **Regarder.** Remarque ce qui se passe. Deviens complètement consciente du conflit et de tes sentiments à propos de celui-ci.
- 3) **Choisir.** Décide de ce que tu veux dans cette situation et de la façon dont tu veux être. Choisis-le formellement en te disant : « Je choisis _____ », et écris ce que tu veux.

Lorsque tu deviens pleinement consciente du conflit, que tu sais ce que tu veux et en as fait le choix, alors **laisse aller**.

Quand tu ne penses plus à la façon dont pourrait se produire ce que tu veux, tu demeures ouverte à toutes les possibilités. Cela ne veut pas dire que tu ne fais rien. Tu passes à l'action, mais c'est davantage approprié à la situation. Ce type d'agissement permet à des forces plus grandes d'œuvrer avec toi et à travers toi. Avec la pratique, la séquence complète prend de 5 à 10 secondes. Cela peut se faire pendant les activités et les conversations. Il s'agit d'une des habitudes les plus puissantes que tu puisses établir car cela t'amène de la réaction au conflit, à vivre ta vision. **Imagine ce que serait ta vie si à chaque fois que tu vis une situation non voulue, tu utilises automatiquement cette situation comme une opportunité de te recentrer sur ce qui est le plus important pour toi.** Cela éliminerait la majeure partie de la négativité dans ta vie et la rendrait naturellement et généralement positive.

Questions

- 1) *Pourquoi est-ce si enrichissant d'apprendre à vivre selon ma vision ?*
- 2) *Comment est-ce que je réagis normalement au conflit ?*
- 3) *Pourquoi la technique de recentrage est-elle une des habitudes les plus puissantes que je puisse apprendre ?*

Feuille de discussion no 5

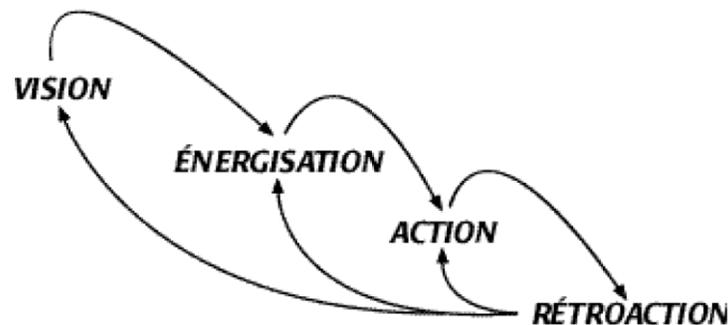
DÉVELOPPER UNE VISION

Les quatre phases de la création

Le cours *Vivez Votre Vision* vous aide à clarifier la vision de ce qui est le plus important pour vous, à faire des choix basés sur celle-ci et à agir ensuite de manière efficace pour la réalisation de vos rêves et aspirations. Créer ce que vous voulez dans votre vie dépend de votre habileté à faire des choix clairs et à énergiser ceux-ci afin qu'ils deviennent réalité en ce monde. Créer ce que vous voulez est simple (même si ça n'apparaît pas toujours facile).

Il y a quatre phases dans la création :

- 1) *Développer une vision ;*
- 2) *Énergiser ta vision avec ton cerveau tout entier ;*
- 3) *Agir sur ce qui est le plus important pour toi ;*
- 4) *Composer efficacement avec la réaction qui en découle.*



Pour développer une vision, demande-toi : **Qu'est-ce que je veux ? Qu'est-ce qui est le plus important pour moi ? Quelles sont mes plus grandes aspirations dans la vie ? Qu'est-ce que je veux énergiser dans ma vie ?** Plusieurs d'entre nous avons subi des conditionnements très forts au cours de notre vie, nous influençant fortement dans ce que nous devrions vouloir comparativement à ce que nous désirons vraiment. À cause de cela, il n'est pas toujours facile de répondre à des questions telles « qu'est-ce que je veux ? » d'une façon qui soit vraie pour nous.

Faire des choix

Faire des choix est une habileté que tu es censé connaître. Tu le fais tous les jours et tes succès, dans la plupart des cas, dépendent de ta façon de bien l'exercer. Cependant, tu as reçu peu d'entraînement sur la manière de le faire intelligemment. Le choix conscient est très puissant. Il mobilise les ressources et concentre l'énergie vers ce que tu choisis. Les bons choix contribuent grandement à ton efficacité. Les moins bons choix rendent l'atteinte des résultats pratiquement impossibles.

Voici quelques éléments-clés pour faire des choix efficaces :

Choisis ce que tu veux et non pas ce dont tu veux te débarrasser. Si tu choisis ce que tu veux, tu l'énergises. Si tu choisis ce dont tu veux te débarrasser, tu l'énergises également alors qu'en fait, tu tentes de l'éliminer.

Ne limite pas ce que tu veux à ce que tu crois possible. Tu ne sais jamais de façon sûre si quelque chose est possible. Même si cela apparaît impossible, il s'agit toujours de ce que tu désires. Il est toujours efficace de reconnaître ce que tu veux réellement, même si cela semble impossible à réaliser.

Sois sûr que ce que tu veux est le résultat final et non le procédé pour obtenir ce résultat. Par exemple, l'argent est un moyen pour obtenir un sentiment de sécurité, se payer des vacances, une nouvelle maison ou tout autre chose que tu penses que celui-ci peut te procurer.

Choisis à partir d'une intention véritable. Les bons choix viennent de l'intérieur, de tes valeurs profondes et de tes plus grandes aspirations. Une intention véritable ajoute de la signification et de la plénitude à tes accomplissements. Sans cela, tes succès sont des victoires futiles. Nous avons besoin de démêler nos vraies valeurs, de telle sorte que nos choix soient vrais pour nous et non indûment influencés par des normes parentales et culturelles.

Utilise le processus intuitif pour t'aider à choisir. La valeur de l'intuition a été grandement sous-estimée. La recherche a démontré que l'habileté intuitive est très précurseur de la capacité au succès. Si tu développes ton intuition, plus grandes seront tes chances de créer ce que tu veux réellement. Les techniques d'imagerie enseignées dans le cours **Vivez Votre Vision©** te permettent d'avoir accès à tes habiletés intuitives et de les développer de façons consistante et pratique.

Choisis l'expérience intérieure que tu souhaites que le résultat qu'il te procure.

Quand nous faisons un choix, nous voulons obtenir un résultat particulier. Nous voulons aussi ressentir l'expérience intérieure que nous croyons que ce résultat nous apportera. Cela explique pourquoi, parfois, lorsque tu obtiens ce que tu veux, tu n'es toujours pas satisfaite. Le résultat ne t'apporte pas l'expérience intérieure que tu recherches, ce qui explique que cela ne vient jamais de l'extérieur.

Par exemple : Deborah voulait nouer une amitié. Elle se sentait insécure et croyait qu'une amitié la sécuriserait. Quand elle est entrée dans une relation, elle a découvert qu'elle était tout aussi insécure, mais que maintenant, cela se manifestait aussi dans sa relation en plus des autres facettes de sa vie.

L'imagerie mentale est un outil très puissant pour créer **l'expérience intérieure** que tu désires.

Après que Deborah eu mis fin à sa relation, elle a utilisé l'imagerie avec succès afin de créer un sentiment de sécurité en elle. Elle a commencé à vivre selon ce sentiment de sécurité et de le transposer dans toute sa vie. En l'espace de six mois, elle s'est retrouvée dans une relation amoureuse intense qui était satisfaisante pour la première fois de sa vie. Elle était capable de transposer la sécurité dans sa relation plutôt que de chercher à l'obtenir par celle-ci.

Les chances sont plus grandes d'obtenir ce que tu veux si tu peux créer l'expérience à l'intérieur de toi en premier.

Le choix a du pouvoir

En explorant ce que tu veux vraiment, et ensuite en le choisissant, tu mobilises les forces du choix conscient et ainsi tu accèdes au pouvoir en toi.

Questions

- 1) *Pourquoi est-il important de décider de ce que je veux indépendamment du fait de savoir si c'est possible et comment le réaliser ?*
- 2) *Pourquoi choisir est-il plus efficace lorsque je suis consciente de l'expérience intérieure que je veux vivre ?*

Feuille de discussion no 6

ÉNERGISATION

La deuxième phase de la création est l'énergisation. L'énergisation consiste à penser à ce que tu veux d'une manière qui en favorise l'émergence.

Créer votre expérience intérieure

Tout ce qui est créé se réalise en deux fois : une première fois mentalement et une seconde dans le monde extérieur. La plupart du temps, nous sommes inconscientes de la partie intérieure de la création parce que nous nous concentrons sur le résultat apparent. Notre manque de conscience et de compréhension du processus nous rendent moins efficaces pour créer ce que nous voulons et contribuent à ce que nous abandonnions lorsque nous ne pouvons imaginer de quelle façon le résultat pourrait se produire.

Tel que nous l'avons déjà dit, quand tu aspires à un résultat, **tu veux aussi l'expérience intérieure** que tu crois qui découle de l'obtention de celui-ci. Devenir consciente de l'expérience intérieure te permet de créer celle-ci indépendamment du résultat. Cela comporte deux avantages. Premièrement, cela contribue à ta plénitude et ta satisfaction intérieures, que tu obtiens ou non le résultat extérieur. Deuxièmement, il devient beaucoup plus évident que tu réussiras à obtenir un effet particulier ou à tout le moins quelque chose de tout aussi satisfaisant. Créer l'expérience intérieure que tu veux te permet d'apporter satisfaction et plénitude aux circonstances et aux relations dans ta vie plutôt que de rechercher satisfaction et plénitude à partir de celles-ci. Il peut t'être possible ou non d'exercer ton influence sur un événement extérieur particulier, **mais tu peux toujours influencer ta plénitude intérieure.**

Œuvrer seulement avec des résultats extérieurs diminue considérablement ton efficacité et conduit souvent à un sentiment vide de victoire même si tu obtiens ce que tu veux.

Les cinq étapes de l'énergisation

La manière la plus efficace de créer une expérience intérieure implique l'utilisation systématique de toutes les parties du cerveau pour énergiser ce que vous voulez. Il y a cinq étapes à l'énergisation de tout le cerveau :

- 1) **Décris clairement ce que tu veux;**
- 2) **Visualise ce que tu veux comme si c'était déjà réalisé;**
- 3) **Vis ce que tu ressentirais si tu obtenais ce résultat;**

4) Crée une image pour représenter ce sentiment ;

5) Laisse aller ! Laisse le processus se mettre en place.

Par exemple, tu pourrais vouloir une relation enrichissante. **Décris-la** clairement de telle sorte que ton cerveau gauche (esprit rationnel) sache de quoi tu parles. Ensuite, **visualise** la relation telle que tu la veux. Cela communique au cerveau droit (esprit intuitif) ce que tu recherches. Ensuite, connecte-toi au **sentiment** que tu aurais dans cette relation épanouissante. Cela ajoute la profondeur émotionnelle nécessaire pour l'implication des systèmes limbique et frontal du cerveau (esprit émotionnel). Créer une **image** procure le bond quantique de l'imagination qui connecte toutes les parties du cerveau. Une image de relation satisfaisante peut prendre la forme d'un feu de foyer chaleureux, ou d'arbres géants se tenant ensemble dans la forêt, ou d'une cascade débordante. L'image active le système nerveux automatique (l'esprit automatique) de manières impossibles sans imagination. Finalement, **laisser aller** permet à tes fonctions cervicales intégrées de produire les étapes automatiquement d'une manière qui va au-delà des capacités de ton esprit conscient.

Rappelle-toi que l'utilité de l'énergisation de ce que tu veux consiste à créer l'expérience intérieure que tu penses que le résultat te procureras.

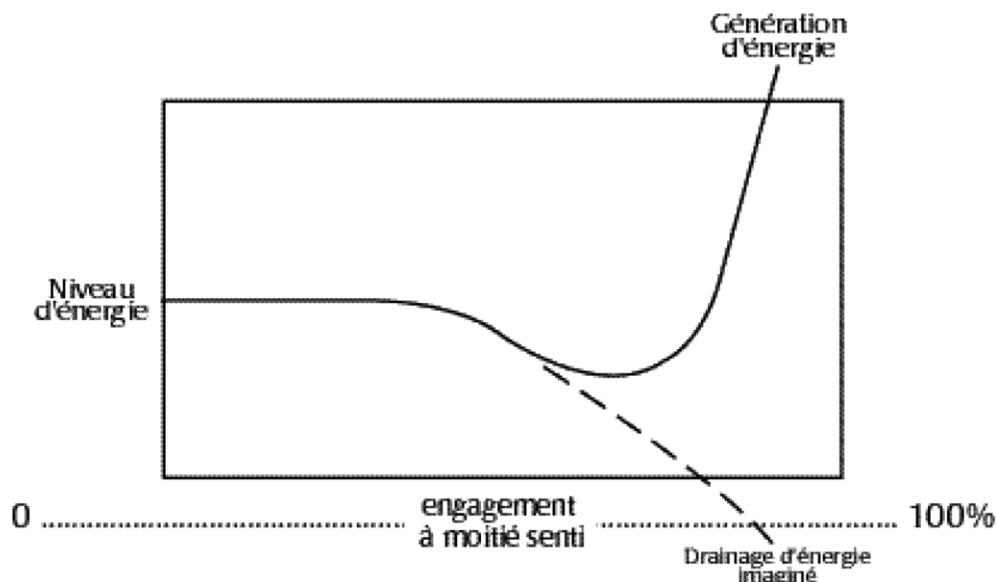
Questions

- 1) *Quelle est l'utilité de l'énergisation du cerveau complet ? Comment cela optimise-t-il la probabilité de créer ce que je veux ?*
- 2) *Comment l'énergisation du cerveau complet active-t-elle chaque sphère en relation avec ce que je veux ?*

Feuille de discussion no 7

L'ENGAGEMENT

Plusieurs femmes pensent que s'engager demande de l'énergie. Cela est vrai pour l'engagement à moitié senti. Un graphique de l'engagement versus l'énergie générée ressemblerait à ceci :



Un engagement nul n'exige aucune énergie. Nous nous en foutons. Un demi-engagement est exigeant parce que nous y croyons suffisamment pour y consacrer de l'énergie. Quand nous pensons à nous impliquer davantage, nous imaginons que cela nous demandera beaucoup plus d'énergie. En fait, c'est tout le contraire. Plus nous nous dirigeons vers une implication complète, moins il nous faut injecter de l'énergie. Car quand nous approchons le 100 % d'implication, cela **génère** en soi (automatiquement) toute l'énergie dont nous avons besoin.

Si un engagement exige beaucoup d'énergie, il serait temps de te demander si tu le veux réellement. Si oui, réengage-toi complètement. Un engagement réel découle d'un but clair et de la volonté de faire ce qu'il faut pour atteindre ce but. Dans l'engagement véritable, tu n'as pas besoin de te forcer, mobilise seulement tes énergies vers ce qui est le plus important pour toi.

La décision de suivre ce cours est un moyen vers une plus grande efficacité dans ta vie. Quand tu réalises pleinement l'importance de ta vie, ta clarté mobilise une énergie incroyable pour t'aider à améliorer celle-ci. Choisis de t'engager pleinement dans ce cours pour le mois qui vient de façon à supporter ta décision d'évoluer et d'atteindre une satisfaction personnelle dans ta vie.

« Tant que vous ne vous engagez pas, il y a hésitation... Peu importe ce que vous pouvez faire ou rêver de faire, commencez-le. Il y a du génie, du pouvoir et de la magie dans l'audace. Commencez dès maintenant. »

Johann Wolfgang Von Goethe

Questions

- 1) Quand est-ce difficile de s'engager ? Que puis-je faire lorsque je trouve difficile de m'engager ?
- 2) En quoi est-il valable de m'engager à ce moment-ci de ma vie ?

CONTRAT

Faire un contrat avec soi-même est un bon moyen pour construire l'engagement, la consécration et la persévérance.²

Je _____, reconnais par la présente que la seule façon d'accomplir quelque chose de valable est d'y investir non seulement mon temps mais aussi mon être tout entier.

Par conséquent, je choisis de compléter le cours *Vivez Votre Vision©* et d'en faire une priorité dans ma vie. J'accepte ainsi de suivre chaque session de même que de consacrer approximativement 30 minutes par jour pour appliquer les exercices. J'accepte de pratiquer les exercices et d'appliquer les changements que j'ai choisis pour moi-même durant la journée. Plus encore, j'accepte d'aborder le cours avec ouverture et sincérité, d'avoir autant de plaisir que possible, et de déployer les meilleurs efforts à faire de ma vie ce que je veux.

Date _____

Signature _____

Témoin _____

² Merci à Emmett Miller pour cette idée. Voir Power Vision. (Source Cassettes, PO Box W, Stanford CA 94309)

EXERCICES DE LA SEMAINE 1

Thème de la semaine : Vivez votre Vision

Objectifs de la première semaine :

- 1) *Vivre votre vision chaque jour;*
- 2) *Apprendre le langage de l'imagerie;*
- 3) *Énergiser ce que tu veux avec ton cerveau en entier;*
- 4) *Utiliser les situations non désirées afin de te recentrer sur ce qui est le plus important pour toi;*
- 5) *Utiliser l'image de ton guide intérieur pour accéder à ta compréhension et tes aptitudes intérieures.*

Ta tâche, si tu la choisis, consiste à :

Chaque matin :

Écoute « Vivez Votre Vision » du matin de la semaine 1 (14 minutes) sur ton application téléphonique.

Durant la journée :

Vivez votre vision. Centre-toi sur ton plein potentiel et sur celui des autres. Si tu énergises tes choix durant la journée, utilise le plus court chemin. Dis simplement « Je choisis » et dis ton choix. Utilise la technique du recentrage quand tu te retrouves face à des circonstances non désirées.

Chaque soir :

Écoute « Vivez Votre Vision » du soir de la semaine 1 (9 minutes) sur ton application téléphonique.

Quelquefois durant la semaine :

Lis l'annexe et relis au complet la session de la semaine 1.

Comment optimiser les bénéfices de ce cours

- 1) Fais les exercices journaliers en étant centré et énergique. Fais-les régulièrement, de manière constante et avec une totale implication. Ces habiletés ne sont **pas apprises**, mais **méritées par la pratique quotidienne**. Les exercices sont la clé de ton succès. Fais-les en séquence. Ils s'imbriquent les uns dans les autres pour augmenter ton efficacité ;
- 2) Utilise les idées comme des hypothèses fonctionnelles. Expérimente et découvre de nouvelles façons d'exprimer ton moi véritable qui attendait de pouvoir s'épanouir. Prend un jour à la fois;
- 3) Suspend la consommation d'alcool et de drogues. Ils empêchent ton esprit de fonctionner de façon puissante et efficace;
- 4) Mange sainement et fais de l'exercice régulièrement. Un corps sain contribue à éclaircir l'esprit;
- 5) Sois indulgente envers toi-même. Permet aux changements de se produire naturellement. Aie pour toi-même les mêmes compassion et compréhension que tu as envers tes amies.

Utilisation de ton application téléphonique

Les exercices journaliers exigent ta pleine concentration. Installe-toi confortablement, mais ne prend pas une position qui t'incite à dormir. Si tu es régulière dans les moments de la journée où tu fais les exercices, tu pourras tirer avantage de la tendance de ton esprit à établir une routine. Cependant, change le moment si celui-ci ne t'est pas propice. Par exemple, si tu écoutes tes exercices sur ton application téléphonique le soir juste avant de te coucher et que tu tombes endormie, essaie de le faire avant le souper, ou le lendemain matin avant l'enregistrement du matin sur ton application téléphonique. Si tu sautes un exercice, reprend-toi dès que possible.

L'écoute des enregistrements de tes exercices sur ton application téléphonique est plus efficace si tu utilises des écouteurs. Il est préférable de fermer les yeux. Ne t'en fais pas si un flot de pensées t'assaille pendant que tu écoutes. Cela arrive à tout le monde. Laisse-les simplement aller et venir tout en te concentrant sur les exercices.

La musique sur l'application téléphonique a été composée principalement pour son effet sur le conscient, tout en étant plaisante. Le compositeur, Maxwell, a voulu créer une musique pour apaiser le mental, détendre le corps et élever les vibrations.

La plupart des gens apprécient beaucoup la musique douce. Son effet synergétique combiné aux exercices verbaux est extrêmement puissant et permet de profiter au maximum de la méditation.

Il n’y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire les exercices. Tout ce que tu expérimentes sera bien, et devrait s’avérer valable à long terme. Tu peux ressentir des sensations nouvelles telles que flotter ou du picotement dans les mains. C’est très naturel et personnel. Profite simplement des sensations que tu as et reconnais qu’elles reflètent les changements positifs qui s’opèrent en toi.

Sois indulgente envers toi-même. Rappelle-toi que les habiletés en imagerie, comme toute autre habileté, prennent du temps à apprendre. Plus tu pratiqueras, plus tu obtiendras de meilleurs résultats.

Parce que les enregistrements d’imagerie t’aident à atteindre un état de relaxation profond, ne les écoute pas en conduisant une auto ou en accomplissant une tâche qui demande beaucoup d’attention.

Annexe

EXERCICE PRATIQUE D’ÉNERGISATION

L’exercice pratique d’énergisation consiste à énergiser un de tes choix en utilisant toutes les parties de ton cerveau. Utilise un choix différent chaque jour pour cette pratique. Lis simplement le reste de tes choix un à un en disant intérieurement « Je choisis » tout en déterminant le choix ou le but.

L’utilité de l’exercice pratique d’énergisation est de rétablir la synergie naturelle entre les différentes parties de ton cerveau. Cela prend habituellement de trois à quatre semaines de pratique régulière pour en faire une habitude. À ce point, tu auras besoin seulement de dire « Je choisis », dis ensuite ce que tu veux, et tu l’énergiseras immédiatement dans ton subconscient avec tout ton cerveau.

Il y a cinq aspects à l’énergisation du cerveau tout entier :

- 1) **Décris clairement ce que tu veux;**
- 2) **Visualise ce que tu veux comme si c’était réalisé;**
- 3) **Vis ce que tu ressentirais si tu obtenais le résultat;**
- 4) **Crée une image qui représente ce sentiment;**
- 5) **Laisse aller ! Laisse le processus s’établir.**

Tu trouveras dans les pages suivantes une description plus complète de chaque aspect de l’énergisation.

Décris clairement ce que tu veux.

Décris clairement ce que tu désires avec toutes les circonstances complètes, ainsi que l'impact et les conséquences de leur obtention. Ta description doit être suffisamment détaillée pour savoir distinctement ce que tu veux. Certaines techniques demandent que tu décrives dans les moindres détails ce que tu veux. Cela peut être utile s'il y a une augmentation de ton expérience intérieure, de l'état dans lequel tu serais si tu obtenais les effets escomptés. Cependant, le détail excessif peut nuire à ton processus créatif de deux façons. Premièrement, trop d'efforts et d'implication peuvent donner à ton subconscient le message qu'il s'agit sûrement d'une chose difficile à créer. Quand ton travail intérieur est facile et amusant, ton subconscient reçoit le message que le résultat extérieur sera facile et amusant. Deuxièmement, le détail excessif peut t'empêcher de reconnaître la réalisation lorsque tu l'obtiendras. Celle-ci peut produire l'expérience que tu recherches. Mais s'il ne cadre pas avec les détails superflus que tu as utilisés pour décrire ce qu'il en résulterait, tu pourrais ne pas te rendre compte que tu as réussi.

Visualise ce que tu veux comme si c'était réalisé.

Les mêmes principes s'appliquent à la deuxième étape de l'énergisation : visualise ton résultat. Utilise suffisamment de détails pour le reconnaître si tu l'obtenais, mais pas trop, afin de ne pas le compliquer ou le rendre difficile. Ça doit être facile et amusant. Lorsque tu crées une image, imagine littéralement la scène de ce que ce serait si tu obtenais la réalisation. Beaucoup de gens ne visualisent pas clairement les images lorsqu'ils pensent à quelque chose en imagination. C'est parfaitement normal. Pense simplement à ça de la même manière que d'habitude lorsque tu imagines des choses. Dans notre expérience de travail avec des gens qui créent ce qu'ils veulent, nous avons découvert peu de corrélation entre l'habileté à visualiser des choses clairement et l'habileté à créer des résultats. Ce qui semble être le facteur déterminant est le degré de réussite d'un individu à créer à l'avance l'expérience intérieure du résultat.

Vis ce que tu ressentirais si tu obtenais le résultat.

Dans la troisième étape de l'énergisation, crée la sensation en imaginant ce que tu ressentirais si tu obtenais le résultat. Tu peux amplifier cette sensation en respirant de la façon dont tu respirerais, en adoptant la position et l'expression faciale que tu adopterais, et en imaginant le dialogue intérieur et les croyances que tu aurais si tu avais obtenu ce résultat. Laisse ce processus amplifier les émotions et les sensations corporelles qui surviennent lorsque tu te concentres sur ce résultat.

Crée une image qui représente ce sentiment

Dans la quatrième étape de l'énergisation, tu vas créer une image qui représente ce que tu veux. Il s'agit d'une image métaphorique, pas une image réelle comme dans la deuxième étape de la visualisation. Imagine quelque chose qui peut symboliser comment tu te sentirais si tu obtenais ce résultat.

Par exemple, peut-être désires-tu un nouvel emploi. Le sentiment que tu recherches pourrait être de l'excitation, et une image qui pourrait le représenter pourrait être un éclair, des ballons ou peut-être un terrain de football. Une autre possibilité pourrait être une relation amoureuse. Le sentiment que tu désires pourrait être un partage profond. Tu pourrais visualiser un lac profond ou un coucher de soleil.

Plus c'est imaginatif et créatif, mieux c'est. Ce processus d'utilisation de ton imagination implique toutes les parties de ton cerveau. Elles travaillent ensemble avec le résultat, ce qui enrichit l'expérience intérieure.

Les gens créent des images représentant leur expérience intérieure de différentes manières. Certains laissent les images venir à eux, d'autres les fabriquent de toutes pièces. La spécificité de l'image ou comment tu la crées ne semble pas faire de différence en termes de résultat. L'image est comme la poignée de cette partie profonde de toi-même. Tu peux saisir une poignée qui est là, ou tu peux en créer une nouvelle et l'installer à cet endroit. Les deux méthodes semblent produire les mêmes résultats efficacement.

Laisse aller

La cinquième et dernière étape de l'énergisation, c'est-à-dire le **laisser-aller**, est probablement la plus importante quoique la plus difficile à transposer en mots. Le laisser-aller implique le développement de l'habileté de la volonté passive. La **volonté passive** est en rapport avec le processus de centrage, en douceur et avec ouverture, afin de permettre un résultat particulier.

Quand les clientes en « biofeedback » apprennent à réchauffer la température de leurs mains, elles franchissent plusieurs échelons d'apprentissage. La température des mains est contrôlée par une partie du système nerveux qui n'est pas normalement du domaine conscient.

Sous l'effet du stress, les vaisseaux sanguins de nos mains se contractent et nos mains deviennent froides. Quand nous nous débarrassons du stress, les vaisseaux sanguins se dilatent et nos mains deviennent plus chaudes. Quand les gens commencent l'entraînement pour augmenter la température par le "biofeedback", elles ont tendance à essayer trop fort pour y arriver. Elles créent inconsciemment du stress et leur température chute. En voyant la température baisser, elles essaient encore plus fort. Cela occasionne simplement encore plus de stress et la température descend davantage. (T'est-il déjà arrivé quelque chose de semblable dans le passé?)

Typiquement, à ce moment-là, elles abandonnent et découvrent que cela n'entraîne pas plus les effets escomptés. Finalement, elles laissent tomber l'effort mais centrent leur attention d'une manière permissive, et la température commence à augmenter. Elles apprennent ce qui est appelé en "biofeedback" la volonté passive, c'est-à-dire laisser se produire les résultats.

La volonté passive est un concept très important car, au cas où tu ne l'aurais pas remarqué, tu ne peux pas forcer la vie à être ceci ou cela. Tu ne peux pas non plus abandonner et espérer obtenir un bon résultat. Mais tu peux faire en sorte que la vie devienne ce que tu veux, par la volonté passive.

La clé de la volonté passive est l'imagerie. Quand les participantes apprennent finalement à réchauffer leurs mains, elles le font en créant les images qui communiquent le principe du "laisser aller" à la partie automatique du système nerveux qui contrôle le flux sanguin de leurs mains. Les participantes ne sont habituellement pas conscientes de la façon dont elles y parviennent, ni même que c'est par ce processus qu'elles y sont parvenues. Tout ce qu'elles savent, c'est qu'elles peuvent maintenant "contrôler" la température de leurs mains. Ce n'est pas le type de contrôle qui fait se produire les choses, mais plutôt une sorte d'influence qui permet aux choses de se mettre en place.

À mesure que nous gagnons de l'influence sur notre vie, nous passons souvent par les mêmes processus. Premièrement, nous essayons trop fort, et les choses peuvent même empirer. Ensuite, nous abandonnons et cela ne fonctionne pas davantage. Finalement, nous découvrons les images et les processus qui permettent que les choses se produisent, et bingo ! Enfin, le succès ! L'utilisation de la volonté passive est une habileté comme la natation ou jouer du piano. Cela demande de la pratique, et plus nous pratiquons, meilleures nous sommes. Cela vaut amplement le temps et l'effort. Y a-t-il quelque chose de plus important que d'apprendre comment transformer notre vie pour qu'elle soit ce que nous voulons qu'elle soit ?

Les clés de la volonté passive

- 1) Centre ton attention en douceur;
- 2) Retiens une image qui représente le résultat désiré;
- 3) Permet au résultat de se produire. (Ne force pas le résultat et n'abandonne pas).

L'exercice pratique d'énergisation

Il est bon de faire cet exercice d'énergisation une à deux fois par jour. Au début, consacre une à deux minutes à énergiser un de tes choix, et ensuite dis simplement :

« Je choisis _____ » (dis ce que tu désires). Répète la procédure pour chacun de tes autres choix. Chaque semaine, plus tu pratiqueras, moins tu passeras de temps à énergiser tes choix, jusqu'à ce que tu en arrives à dire simplement « Je choisis » à chaque choix. Les mots « Je choisis » agissent comme un déclencheur pour activer toutes les parties de ton cerveau vers l'énergisation de tes choix. Une fois que tu connais le procédé, l'énergisation est la plus facile des quatre phases de la création. Les enregistrements matinaux journaliers sur ton application téléphonique te guident à travers ce processus d'apprentissage de manière systématique.

La recherche a démontré que ça prend environ 21 jours pour créer une habitude. Si tu répètes ce simple exercice tous les jours, tu pourras facilement installer l'habitude de l'énergisation de tout ton cerveau. Aussitôt que tu penses à ce que tu veux, tu créeras automatiquement une description claire, une représentation, le sentiment et une image. Alors, l'énergisation se produira instantanément, souvent sans même que tu t'en rendes compte. Tu te diras simplement à toi-même : « Je choisis d'obtenir ce résultat » et ton cerveau tout entier l'énergisera automatiquement.

C'est une aptitude facile à acquérir, parce que c'est ainsi que l'esprit fonctionne naturellement lorsqu'il n'est pas entravé. Nous avons appris certaines habitudes inefficaces très tôt dans la vie due à des expériences traumatisantes ou à nos réactions immatures à un jeune âge. La raison pour laquelle nous pouvons modifier des habitudes de toute une vie en seulement quelques semaines est que nous permettons à l'esprit de fonctionner d'une façon qui lui est naturelle. Cela libère l'énergie incroyable qui était occupée à retenir les habitudes non-naturelles acquises. Cela demande beaucoup moins d'énergie d'être efficace que le contraire.