
VIVEZ VOTRE VISION®

*Un cours miraculeux afin de manifester vos rêves
et retrouver l'essence de votre 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

VIVEZ VOTRE VISION[©]

Semaine 2



VIVEZ VOTRE VISION[©]

Semaine 2 : Développe ton intuition

Feuille de discussion no 1

COMPOSE AVEC LA RÉACTION

Deux choses peuvent se produire lorsque tu mets de l'énergie dans tes choix et tes objectifs : soit tu commences à voir les résultats que tu veux, soit ça ne marche pas. Même si tu n'obtiens pas exactement ce que tu visais, tu en tires quand même quelque chose de précieux. Tu obtiens des enseignements qui te permettent d'accroître tes chances de réaliser ce que tu désires.

Cela se produit tout le temps, que tu te concentres délibérément ou non sur la réalisation de tes désirs... À travers ce processus, nous vivons des expériences que nous apprécions et d'autres moins. Il est crucial de réagir différemment à ces divers résultats. Si tu veux plus de ce que tu aimes, il est important de reconnaître ces succès. Quant aux expériences moins agréables, il est préférable d'en tirer des leçons sans leur accorder trop d'importance pour ne pas les renforcer.

Reconnaître les petits succès

Une des erreurs les plus courantes dans la vie, c'est de sous-estimer les petits succès. C'est un peu comme si tu plantais une graine de maïs et quand elle commence à germer, tu disais : "Je ne veux pas juste une pousse, je veux une tige de maïs." Alors, tu arrêtes de l'arroser et de t'en occuper. Le même principe s'applique lorsque tu prends les rênes de ta vie pour l'améliorer. Quand tu te réjouis des petites améliorations, tu crées l'énergie nécessaire pour arroser, entretenir et fertiliser ce que tu as choisi comme résultat. Cela accélère considérablement le processus tout en augmentant tes chances de réussite. Donc, même si tu ne fais qu'une seule chose différemment cette semaine, reconnais tes petits succès afin qu'ils puissent croître avec le temps. Lorsque les choses fonctionnent

Que faire :	Erreurs les plus courantes :
<ul style="list-style-type: none">– Reconnais le succès;– Encourage-toi;– Sois reconnaissante pour le résultat.	<ul style="list-style-type: none">– Ne pas voir ou reconnaître le succès;– Prendre le résultat pour acquis;– Ignorer ou sous-estimer le succès;– Essaie de retenir trop fort le résultat.

Apprentissage par les expériences que nous n’apprécions pas



Il est facile et plaisant d’apprendre à partir d’expériences que nous aimons. Nous créons un momentum et nous embarquons dans le mouvement. Mais que se passe-t-il lorsque nous vivons des expériences que nous n’apprécions pas ? Nous vivons tous des expériences similaires et notre manière de composer avec elles fait une énorme différence quant à notre efficacité personnelle. Ces temps difficiles sont en fait très importants pour déterminer notre futur. Ce sont des opportunités cachées qui peuvent grandement nous aider à faire de nous et de notre vie davantage ce que nous voulons. Les Chinois savaient cela lorsqu’ils ont choisi le caractère dans leur langage pour représenter la crise. Celui-ci est composé de deux caractères : danger et opportunité.

Les expériences non désirées comportent deux étapes. La première consiste à utiliser l’expérience pour déclencher automatiquement le recentrage sur ce que nous voulons. Ceci nous rappelle de vivre continuellement à partir de la vision et non du conflit. La deuxième étape consiste à apprendre des circonstances non voulues. Apprendre de ces expériences produit différents résultats. Cela contribue à améliorer et à accélérer notre efficacité personnelle. Nous apprenons ainsi à apprécier l’intention positive de toutes nos expériences, lesquelles rendent notre vie plus profonde et riche. Nous pouvons persister à ne pas aimer l’expérience mais nous apprécions sa valeur. De même, en étant dans un mode d’apprentissage, la nécessité de vivre des expériences négatives intenses pour apprendre est réduite. « Nous avons tous connu quelqu’un de très têtu qui a enduré des expériences de plus en plus déplaisantes pour, finalement, apprendre à agir différemment. »

Quand les choses fonctionnent

Que faire:

- Recentre-toi sur ce qui est le plus important pour toi;
- Apprend de la situation;
- Reconnais l’intention positive des gens et des circonstances.

Erreurs les plus courantes :

- Essaie de te libérer du conflit ;
- Énergise émotionnellement le conflit;
- Réprime tes sentiments devenant ainsi un aimant inconscient pour des expériences futures similaires;
- Ignore ou évite le conflit.

Questions

- 1) Pourquoi est-il important de reconnaître mes succès ?
- 2) Quels sont les avantages de l’apprentissage par des expériences que je n’apprécie pas ?

Retour sur la semaine :

Qu'est-ce qui a fonctionné cette dernière semaine ?

*Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné ?
Qu'est-ce que je voulais dans cette situation ?
Que puis-je en apprendre ?*

Feuille de discussion no 2

INTUITION

La session de cette semaine porte sur le développement de ton intuition. L'intuition est une façon de connaître différente de la logique, de la raison et du rationnel. C'est connaître quelque chose sans savoir comment on le sait. Les études ont démontré que l'intuition est un des facteurs les plus importants dans le succès. Les gens inventifs et ayant réussi ont toujours beaucoup utilisé l'intuition³.

« L'intuition est la chose réellement valable. »

Albert Einstein

« Je me réveille toujours plein d'excitation le matin, en me demandant ce que mon intuition me réserve, tels des cadeaux de la mer. Je travaille avec elle, je lui fais confiance, c'est ma partenaire. »

Jonas Salk

Nous croyons que certaines personnes sont intuitives et d'autres pas. En fait, nous possédons toutes des habiletés intuitives, et nous pouvons apprendre à y avoir accès beaucoup plus efficacement que nous le faisons maintenant. Nos habiletés intuitives augmentent avec la pratique. L'imagerie est une des façons les plus puissantes pour y accéder. Le guide intérieur est une technique intuitive très efficace. Nous apprendrons aussi deux autres techniques : la création d'un conseil consultatif en imagerie et le dialogue avec une image.

Nous recevons l'information intuitive de manière différente de l'information rationnelle. L'information intuitive nous parvient parfois comme un éclair, parfois plus graduellement, en quelques jours. Cela implique souvent de clarifier la question et ensuite de permettre un temps d'incubation afin que notre subconscient se mette au travail. Vous pouvez découvrir, à un moment donné, que tu connais la réponse, sans être certaine quand ni comment tu l'as su. Les événements synchronisés et les coïncidences se produisent souvent lorsque tu explores intuitivement.

En imagerie guidée, l'information peut te parvenir en entendant la réponse d'un guide ou en devinant d'une certaine manière ce qu'il te dirait. Elle peut aussi te parvenir par le biais d'un symbole qui représente quelque chose pour toi, tout en ayant l'impression que rien ne se produit et voilà soudainement que l'affaire dans laquelle tu es impliquée semble se résoudre les jours suivants. Sois ouverte à explorer et à découvrir comment fonctionnent tes habiletés intuitives et comment tu peux les développer.

³ Par exemple, une étude a démontré que plus de 80 % des présidents de compagnies prospères ont obtenu un pointage au-dessus de la normale dans des tests pré-cognitifs par ordinateur.

Questions

- 1) *Qu'est-ce que l'intuition et comment peut-elle m'aider à réaliser mes rêves de vie ?*
- 2) *De quelles façons l'information intuitive peut-elle me parvenir ?*

Feuille de discussion no 3

IMAGES IMMATURES⁴

Que tu en sois consciente ou non, les groupes d'images de base de ton esprit déterminent tes croyances, tes choix, tes actions et tes résultats. Ces groupes d'images peuvent être vus comme le système opérationnel de ton esprit. Ton système opérationnel actuel a été créé au hasard, principalement en réponse aux expériences de ta petite enfance, dont plusieurs étaient traumatisantes. Tu organisais tes pensées en images bien avant de savoir parler. En développant ton langage, tu as commencé à utiliser des mots pour décrire les systèmes de croyances qui régissaient déjà ta vie.

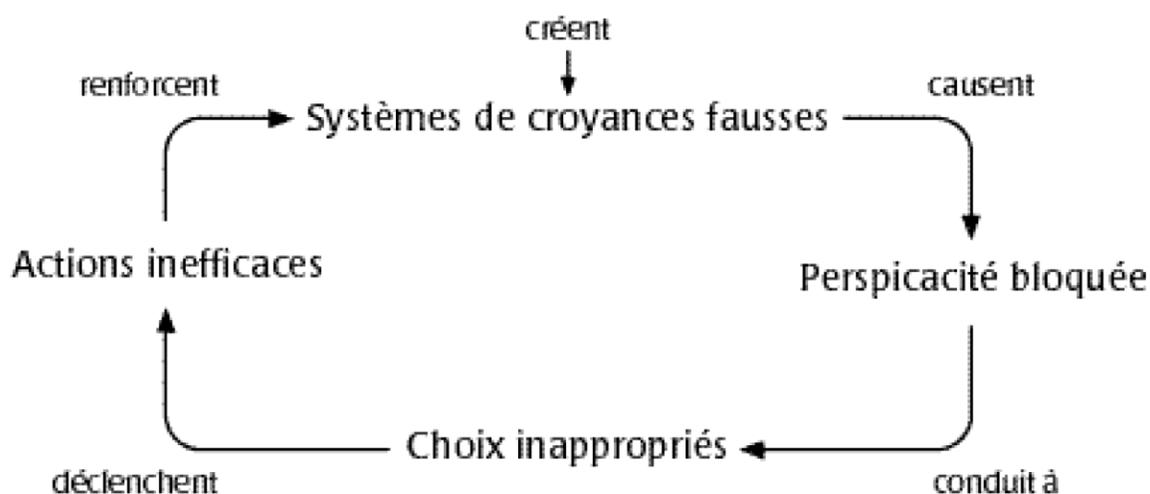
Certains de ces groupes d'images correspondent au monde extérieur. Ils ont conduit à des croyances et des suppositions efficaces qui t'ont apporté satisfaction et succès. D'autres ne sont pas très précis et représentent une vision immature du monde. Ils ont engendré des croyances et des suppositions dont tu n'es même pas consciente. Ils bloquent ta clairvoyance, obscurcissent tes choix et te poussent à répéter des actions inefficaces qui ne produisent pas les résultats désirés.

Dans les domaines de ta vie qui ne fonctionnent pas, ces images immatures continuent de fonctionner; cela aide donc à comprendre pourquoi nous agissons de manière stupide de temps en temps.

Ma mère me disait toujours : « Comment une fille aussi intelligente que toi peut-elle faire quelque chose d'aussi stupide ? » Maintenant, je comprends suffisamment pour pouvoir lui répondre : « C'est seulement dû au système opérationnel immature qui dirige mon esprit, maman. ».

⁴ Pour plus d'informations sur les images immatures, voir les livres Holodynamics du Dr. Vern Woolf ou Voyage au Centre de la Création, d'Ilona Selke.

IMAGES IMMATURES INCONSCIENTES



Par exemple : Tu peux inconsciemment croire que tu ne mérites pas d'être aimé. Comme résultat, tu deviens moins perspicace envers des partenaires potentiels en amitié et faites de mauvais choix à répétition.

Les mêmes dynamiques expliquent comment les croyances deviennent des prophéties qui parlent d'elles-mêmes.

*Par exemple : Les gens ne m'aimeront pas si je réussis trop bien.
Je ne peux obtenir ce que je veux.
La vie est difficile.
Les gens veulent ma peau.*

Les images immatures inconscientes expliquent pourquoi c'est si difficile d'améliorer les facettes de notre vie qui ne fonctionnent pas. Les habiletés en imagerie te permettent de faire deux choses. La première consiste à choisir et à énergiser consciemment les images que tu veux qui conditionnent ta vie, la seconde est d'apprendre via ces images immatures inconscientes qui t'empêchent d'être efficace. En changeant tes modèles d'images, tu te changes toi-même. Change tes systèmes de croyances et tu changeras ainsi ta vie pour le mieux.

Les images sont vivantes

Les images de ton esprit sont vivantes. Tout comme les cellules qui travaillent ensemble forment un seul organisme, ou un groupe de personnes peut être perçu comme une seule entité vivante, chacune des images qui fait partie de ton processus mental a sa vie propre.

« Cela est évident en ce qui concerne les désordres de personnalités multiples. Les parties deviennent tellement distinctes que la personne passe d'une personnalité à l'autre. Il y a même des cas répertoriés dans lesquels une même personne peut souffrir de diabète dans une personnalité mais non dans une autre, tel que démontré par des tests sanguins. »

Ces images sont aussi en interrelation entre elles. Dans les désordres de personnalités multiples, les images sont complètement séparées les unes des autres et se manifestent telles des personnalités distinctes. Pour la plupart d'entre nous, elles sont davantage intégrées ; nous formons ainsi une seule personnalité même si cette dernière comporte différentes « facettes ». Les relations entre ces sous-personnalités sont très importantes, et à cause de cela, il est important de créer une communication entre les images de notre esprit.

Choisir et énergiser les images

Ce cours te donne une belle opportunité de créer le type de système opérationnel qui maîtrise ton esprit. Tu y parviens en créant des images qui contrôlent chaque aspect de ta croissance personnelle. Tu établis un "conseil consultatif en imagerie" qui remplit deux fonctions. La première te fournit les informations et les directives à suivre. La seconde s'occupe des tâches pour toi, de manière automatique.

Il est important d'établir une communication entre les images de ton conseil consultatif (ton écran mental). Pour ce faire, imagine une réunion de ton conseil dans ton esprit. Tu peux visualiser une salle de conférence, un pique-nique sur la plage, une table ronde, ou toute autre situation qui leur permet de se rassembler.

Assure-toi de créer la qualité d'interaction entre tes conseillers en image que tu aimerais vivre dans ta vie, car tu as tendance à refléter tes relations internes dans ton monde extérieur.

Questions

- 1) *Quelle est la cause des actions inefficaces ?*
- 2) *Je décris deux façons d'améliorer ma vie par l'imagerie.*
- 3) *Quelles sont les deux fonctions de mon conseil consultatif d'imagerie ?*
- 4) *Je décris trois aspects de ma vie pour lesquels j'aurais besoin d'aide.*

Conseil consultatif d'imagerie

Aspect pour lequel j'ai besoin d'aide :

Guide :

Message :

Tâche :

Aspect pour lequel j'ai besoin d'aide :

Guide :

Message :

Tâche :

Aspect pour lequel j'ai besoin d'aide :

Guide :

Message :

Tâche :

Feuille de discussion no 4

APPRENTISSAGE PAR LES PROBLÈMES

Maintenant que tu as choisi les images qui t'aideront à guider ta vie, la prochaine étape consiste à découvrir tes images immatures et à en apprendre davantage. Pour cela, il te suffit de réfléchir à un problème ou à un conflit dans ta vie, de te connecter à une image qui représente ce problème ou ce conflit, puis de dialoguer avec elle.

L'utilisation d'une image pour représenter le problème a deux effets. Cela te détache du résultat car tu interagis avec une image plutôt qu'avec l'essence même de ton problème. Cela est particulièrement utile dans les situations chargées d'émotions. De plus, l'image te guide neurologiquement vers les causes sous-jacentes de la situation, plutôt que de te concentrer uniquement sur le contenu superficiel. Cela te permet d'accéder à l'image immature à l'origine du problème.

La procédure est simple

- 1) *Pense au problème.*
- 2) *Accède au sentiment. Que ressens-tu face à ce problème? Où le ressens-tu physiquement ?*
- 3) *Permet la formation d'une image représentant ce sentiment. Plus c'est imaginaire, mieux c'est.*
- 4) *Demande à l'image ce qu'elle veut que tu apprennes, que tu fasses différemment ou que tu maîtrises !*
- 5) *Sois ouverte à toutes les réponses que tu reçois.*

Ce processus n'est pas seulement une façon plus efficace de composer avec les problèmes, il change aussi ta vision complète de la vie. Il te permet de commencer à voir l'intention positive ou l'utilité cachée derrière tout ce qui t'arrive dans la vie. Tu commences à considérer tes problèmes comme des professeurs et des amis, ce qu'ils sont en réalité. Si tu apprends d'eux, ils te guideront vers une meilleure efficacité et contribueront à extérioriser ce qu'il y a de meilleur en toi. Si tu leur résistes, ils insisteront pour mettre le doigt sur tes erreurs avec encore plus d'intensité. Les problèmes persistent, tels de vrais amis qui ont la préoccupation de t'aider à devenir une meilleure personne plutôt que d'être superficiellement confortable.

Les problèmes sont bénéfiques car ils te remettent sur la bonne voie. Souvent, ils peuvent être évités. En vivant selon ce qu'il y a de plus grand en toi, tu réduis le besoin de leçons sévères. En restant ouvert aux réactions que la vie t'envoie (aussi bien les messages internes qu'externes), tu peux apprendre et grandir dans l'harmonie et la paix.

Composer avec la résistance

La résistance est une partie inévitable de toute croissance personnelle. Nous nous rendons jusqu'à un certain point et une partie de nous-même s'oppose à aller au-delà. Il semble que notre résistance nous empêche de cheminer plus avant. En fait, celle-ci n'est pas dans notre chemin. La compréhension et l'intégration des parties résistantes sont les clés de la croissance personnelle. Si nous tentons de nous débarrasser de cette opposition, nous créons uniquement davantage de conflits intérieurs. Si nous la saisissons et en tirons des leçons, nous découvrons presque toujours une inquiétude légitime que nous devons prendre en considération avant d'aller plus loin. La technique d'apprentissage par les problèmes est une façon très efficace d'apprendre de nos parties résistantes.

Par exemple, tu désires une relation amoureuse sincère, mais il se trouve que tu résistes à rencontrer et connaître des gens qui pourraient être des partenaires potentiels. En utilisant l'imagerie, tu dialogues avec cette partie de toi-même qui ne veut pas être dans une relation, et tu découvres qu'il s'agit de la peur d'être blessé, de manquer de temps pour ta carrière et pour tes enfants, et de perdre ton indépendance. Inutile de te demander pourquoi tu n'as encore rencontré personne !

Tu as maintenant l'opportunité de faire face à ces inquiétudes afin de travailler à établir une relation amoureuse sincère qui te permettra de conserver ton indépendance et du temps pour les choses importantes pour toi. Tu peux également développer des mécanismes pour faire face au risque d'être blessé dans cette nouvelle relation. Tu peux même utiliser l'image comme un guide pour t'aider à faire face à ces inquiétudes.

En faisant face aux besoins de la partie qui résiste, celle-ci n'est plus nécessaire et nous pouvons l'intégrer efficacement dans notre conscience.

Questions

- 1) Pourquoi est-il difficile d'apprendre des problèmes chargés d'émotions ?
- 2) Comment la formation de l'image d'un problème peut-elle m'aider à en tirer des leçons ?
- 3) Quelle est la façon la plus puissante de composer avec la résistance quand elle émerge de mon processus de croissance personnelle ?

Apprentissage par les problèmes

Problème ou conflit :

Sentiments associés avec le problème ou le conflit :

Image qui représente ces sentiments :

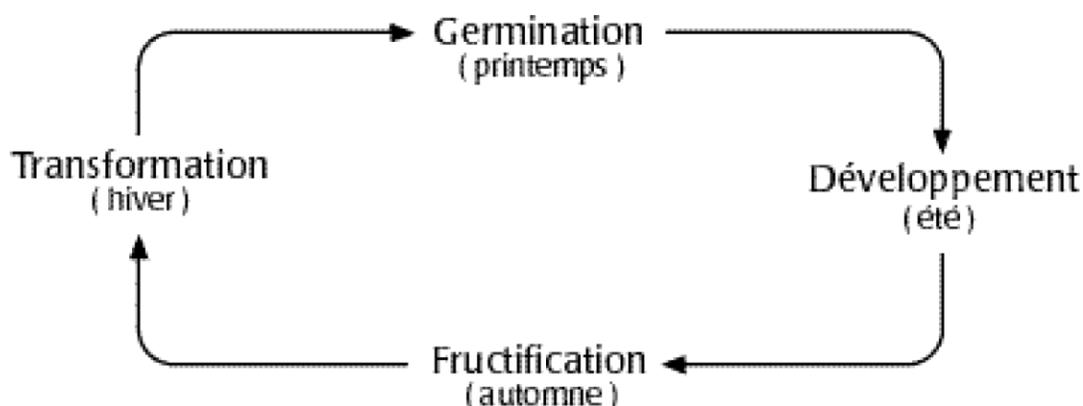
Message :

Feuille de discussion no 5

CYCLES

Tous les processus sont cycliques. Ils comportent un début, un milieu et une fin. L'énergie se déplace à travers un processus selon une séquence naturelle.

Par exemple : Les plantes annuelles germent au printemps, se développent durant l'été et viennent à maturité à l'automne. Les énergies de chacune de ces saisons sont très différentes. De la même façon, un enfant est conçu, se développe et vient au monde.



Pour être efficace, il est important de respecter les énergies en jeu en tout temps. Nous devons aussi nous respecter en relation avec ces énergies. Certains d'entre nous trouvent difficile d'entreprendre quelque chose de nouveau. D'autres commencent plein de choses mais ne les développent pas. D'autres encore ont de la difficulté à récolter le fruit de leurs actions, et souvent résistent à la transformation qui vient avec l'accomplissement. Il est important d'apprendre à te connaître et à renforcer chaque aspect de tes cycles afin d'entreprendre ce qui est important pour toi, de le développer, d'en récolter les fruits et de le compléter.

Phase de développement

Nous avons débuté ce cours en semant les graines qui contribueront à faire de ta vie ce que tu veux qu'elle soit. Nous abordons maintenant la phase de développement qui peut être la moins excitante. Les commencements possèdent en eux une énergie naturelle et l'accomplissement renferme les résultats de vos efforts.

La phase de développement peut être comparée au premier trimestre de la grossesse où la seule évidence de ta création imminente est le malaise du matin.

Création du momentum

Créer un momentum est vital lors de la phase du développement. Agir, recevoir les réactions et créer un modèle de petits succès sont trois façons puissantes de créer un momentum.

Agir

En physique, la première loi de Newton stipule qu'un corps au repos reste ainsi jusqu'à ce qu'une force soit exercée sur lui; l'inertie et l'apathie étant naturelles chez nous. Ainsi, pour aller quelque part, nous devons créer un mouvement. La direction est moins importante que le fait de se mettre en action. Il est souvent plus facile de réorienter un mouvement qui va dans la mauvaise direction que de l'amorcer dans la bonne direction.

Par exemple : Il est plus difficile de commencer à faire glisser une très grosse boîte que de la faire changer de direction une fois que l'on a commencé à la faire glisser.

Il est important de se mettre en action et ensuite d'obtenir une réaction sur la direction. Au lieu de : « À vos marques, prêt, partez », nous recommandons « Partez, ajustez la trajectoire, avancez encore, ajustez encore la trajectoire ».

Recevoir les réactions

Il est vital pour ton succès d'obtenir une réaction et d'y répondre de manière efficace. Si tu as déjà traversé ta cuisine la nuit dans le noir, tu sais à quel point il est difficile de faire quelque chose de familier sans réaction. Cette réaction peut être positive ou négative.

La réaction positive est encourageante, elle te montre que tu es sur la bonne voie. Elle dynamise tes efforts et crée un élan. En revanche, la réaction négative signale que tu t'es égaré de la trajectoire. C'est l'une de tes ressources les moins exploitées. Souvent, notre "ego" et nos émotions interfèrent avec cette précieuse leçon. La bonne réponse à une réaction négative consiste à prendre une mesure corrective et à ajuster ta trajectoire.

Un avion est hors trajectoire sur plus de 80 % de son vol, mais parce qu'il la corrige continuellement, il arrive à bon port la plupart du temps.

Ta vie peut être hors trajectoire 80 % du temps et tu peux quand même réussir. Aussi longtemps que tu portes attention à la réaction et tu corriges, il n'est pas vrai que le fait d'être en-dehors de la voie nuise à votre efficacité. Ton habileté à créer un momentum dépend beaucoup de la façon dont tu définis la réaction négative.

Quand tu étais enfant, as-tu déjà joué au jeu où tu devais trouver un objet en suivant les indications de quelqu'un disant s'il faisait "chaud ou froid" ? Si tu te décourages et que tu considères le fait de devenir "froid" comme un échec, tu risques probablement d'abandonner. En conséquence, tu n'obtiendras aucune réaction et il sera impossible de découvrir ce que tu cherches.

Combien de fois as-tu vécu le découragement ou la frustration et ainsi as perdu le momentum face à quelque chose d'important pour toi ?

Créer un modèle de petits succès

Une des meilleures façons d'augmenter le momentum consiste à établir un modèle de petits succès pour t'encourager. Par exemple, choisis une partie de ton projet que tu sais pouvoir accomplir aisément et finis-la. Ceci crée une **énergie d'accomplissement**, laquelle construit en retour le momentum. Tu peux aussi inventer un geste symbolique et le compléter.

Un **geste symbolique** est une action, insignifiante en soi, que vous transformez en symbole de votre succès.

Par exemple, tu peux inscrire "brosser tes dents" (ou toute autre action que tu feras de toute façon) sur ta liste de "choses à faire". Quand c'est fait, raye-le de la liste. Même si c'est insignifiant en soi, tu peux en faire un geste symbolique pour passer à l'action.

Tu pourrais acheter une barre de savon coûteuse comme symbole d'appréciation des plus belles choses de la vie.

Tu peux arriver au travail cinq minutes plus tôt comme symbole d'une meilleure efficacité.

Tu pourrais acheter de nouveaux vêtements pour représenter symboliquement ta nouvelle image.

J'ai un ami qui choisit son portefeuille en fonction du montant d'argent qu'il pense qu'il peut contenir. Le portefeuille devient ainsi un symbole de prospérité financière.

Quand je deviens trop occupé, je prends une "pause de cinq minutes" et je vais sentir une fleur ou je ne fais rien, tout simplement. Je profite consciemment de ces quelques minutes et j'en fais un geste symbolique qui représente le fait que j'ai toute la vie devant moi.

Un geste symbolique démontre le pouvoir du symbole dans l'amélioration du momentum face au résultat désiré.

Questions

- 1) *Quelles techniques aident à créer un momentum durant la phase de développement ? Comment contribuent-elles à t'aider ?*
- 2) *Écris deux gestes symboliques que tu peux personnellement utiliser pour créer un momentum à ce moment-ci de ta vie ?*

Feuille de discussion no 6

ÉTABLIR LES PRIORITÉS

Deux dynamiques nous empêchent de vivre notre vision : la **résolution de problèmes axée sur le soulagement et les considérations à court terme**. La résolution de problèmes dans un contexte de conflit pourrait s'appeler plus exactement « énergisation de problèmes ». Pour résoudre les problèmes efficacement, nous devons le faire dans le contexte élargi de la vision. Le but de la résolution de problèmes axée sur le conflit est le soulagement, c'est-à-dire se débarrasser de quelque chose. Le but d'une vision est la réalisation de quelque chose. La raison de la difficulté à résoudre des problèmes dans une approche conflictuelle est que l'esprit peut créer des pensées, mais **il ne peut pas se débarrasser des pensées**.

Par exemple : créer l'image d'un éléphant rose. Tout le monde peut faire ça. Maintenant, débarrassez-vous de cette image. Ne pensez pas à l'éléphant rose. Ne pensez pas à sa trompe, sa queue ou ses jambes.

Nous pouvons nous débarrasser des pensées seulement en mettant l'emphase sur d'autres pensées. Le même principe vaut pour la résolution de problèmes. Nous ne pouvons pas nous débarrasser d'un problème. Nous pouvons seulement « résoudre » un problème dans le cadre d'une vision élargie.

Considérations à court terme

Les considérations à court terme s'opposent souvent avec la vision à long terme. Cela demande de la discipline pour accomplir ce qui est le plus efficace en rapport avec une échéance éloignée. La plupart des gens croient que la discipline consiste à se contrôler avec force afin de faire ce qu'ils considèrent comme le meilleur. La discipline est identifiée à la volonté, au contrôle strict et à l'obéissance. Malheureusement, ce type de discipline est seulement efficace à court terme et conduit presque toujours à la révolte à un certain moment. La clé de la vraie discipline durable est le **choix secondaire**.

*Un client disait qu'il ne **voulait** pas se lever le matin, mais qu'il **devait** le faire. Il n'aimait pas être obligé de se lever pour se diriger au travail. Quand nous avons parlé de choix secondaire, il a réalisé qu'il désirait conserver son emploi plus que continuer à dormir, donc qu'il choisissait de se lever. Il en est venu à aimer se lever, et ainsi se réveiller plus reposé et énergique.*

Choix secondaires

Établir des priorités implique de décider de ce qui est primordial pour nous et ensuite faire des **choix secondaires** pour le supporter. Laisse ensuite l'énergie de ta vision diriger tes actions.

Par exemple, tu veux perdre du poids. Chaque fois que tu démarres un régime, il dure environ 10 jours. Cette fois-ci, tu établis tes priorités. Tu te crées une image de toi : mince et en bonne santé. Tu imagines avec passion à quel point ce serait bien, comment tu aurais l'air bien, ce que tu pourrais faire si tu étais mince, etc. Tu te crées une image et un déclencheur pour représenter l'expérience que tu aurais si tu étais mince. Tu penses à cette image chaque jour afin de te créer cette expérience.

Dans 10 jours, lorsque ton esprit te dira : "Je veux du chocolat", tu te recentreras sur l'importance de la minceur pour toi, tu entreprendras l'action de continuer le régime et le programme d'exercices. Tu reconnaîtras les étapes que tu franchis pour devenir mince. Tu constateras les premiers signes d'une légère perte de poids. Lorsque ton esprit te dira : "Je pourrais laisser tomber le régime pour aujourd'hui", utilise un déclencheur ainsi que tes images pour t'aider à te recentrer sur ce qui est important pour toi.

Au bout d'un mois, l'habitude sera solidement établie et tu profiteras de la perte de poids, de l'apparence et de la sensation de bien-être. Tu en seras même arrivé à aimer le régime maintenant, et le chocolat aura perdu son pouvoir sur toi. Tu sauras à ce moment-là qu'aucune nourriture n'est aussi bonne que la sensation d'être mince.

La discipline découle du pouvoir du libre choix, pas de l'auto-manipulation. Elle découle de la clarté de l'intention. L'engagement envers ce que tu veux réellement est facile quand tu établis tes priorités.

Questions

- 1) *Quel est le meilleur moyen de résoudre les problèmes ?*
- 2) *Quelle est la clé d'une autodiscipline efficace ?*

EXERCICES DE LA SEMAINE 2

Thème de la semaine : développer ton intuition

Objectifs de la semaine 2 :

- 1) Explorer les façons de développer tes habiletés intuitives.
- 2) Utiliser l'imagerie pour découvrir la signification cachée des problèmes en dialoguant avec une image qui représente ce problème.
- 3) Créer un conseil consultatif d'imagerie pour t'aider dans les sphères importantes de ta vie.
- 4) Créer un momentum en passant à l'action, en utilisant la réaction efficacement, en créant un modèle de petits succès et en utilisant des gestes symboliques.
- 5) Établir des priorités et faire des choix secondaires pour rendre l'autodiscipline facile.

Ta tâche, si tu la choisis, consiste à :

Chaque matin :

- 1) Écoute l'application téléphonique du matin de la deuxième semaine (14 minutes).

Durant la journée :

- 1) Utilise ton conseil consultatif et ton guide intérieur pour accéder à ton intuition.
- 2) Crée un momentum :
 - Agis ;
 - Utilise la réaction intelligemment ;
 - Développe un modèle de petits succès ;
 - Applique des gestes symboliques.
- 3) Quand les choses ne se passent pas comme tu le veux, fais l'exercice de recentrage, ensuite, crée une image et dialogue avec elle. Découvre l'intention positive et l'utilité cachée de l'événement dans ta vie.

Chaque soir :

- 1) Fais l'**exercice de nettoyage** en relation avec un problème ou un conflit que tu vis. Décris ce problème ou ce conflit sur un papier, en n'y consacrant pas plus de deux minutes. Ensuite froisse le papier et lance-le.
- 2) Dialogue avec chacun de tes conseillers en imagerie à propos de l'aspect de ta vie qu'il représente, et écris un message dans la section « révision » de la feuille quotidienne de ton cahier d'exercice.
- 3) Écoute l'application téléphonique du soir de la semaine 2 (9 minutes).