
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 5



VIVEZ VOTRE VISION[©]

Semaine 5 : Transformation

Feuille de discussion no 1

CO-CRÉATION

Nous avons toutes vécu l'expérience d'une idée, d'une solution à un problème ou d'une inspiration qui semblait provenir d'au-delà de nous. Nous avons besoin d'une réponse et nous l'avons obtenue. La plupart des pionnières dont les découvertes ont changé le cours de l'histoire ont attribué leur inspiration à une source provenant d'au-delà d'eux-mêmes.

« Il s'agit d'un fait très significatif, quoique généralement négligé, que les créations de l'esprit humain qui ont été marquées du sceau de l'originalité et de la grandeur, ne proviennent pas du domaine de la conscience. Elles sont venues d'au-delà de la conscience, frappant à sa porte pour émerger : elles ont coulé dans la conscience, quelquefois lentement comme un suintement, mais souvent comme une explosion de pouvoir irrésistible. »

G.N.M. Tyrrell

L'effort personnel et la préparation doivent être équilibrés avec la réceptivité appropriée pour que l'inspiration surgisse. Malheureusement, il existe une tendance dans notre culture à mettre l'emphase sur la valeur de l'effort au détriment de la réceptivité et de l'inspiration. C'est ironique quand nous considérons le sentiment d'impuissance fondamental que la plupart d'entre nous vivons.

Le pouvoir personnel est l'habileté à produire les résultats qui comptent pour nous et à créer une valeur pour les autres dans le processus. Cela découle de l'individualisation d'un pouvoir qui provient d'au-delà de nous. Ce pouvoir nous habite naturellement quand nous sommes centrées et détendues. Nous pouvons le neutraliser en étant trop égoïstes et en le considérant comme étant nôtre, ou en déployant trop d'efforts et en essayant de le provoquer. Ce pouvoir peut aussi être bloqué si nous ne voulons pas agir, si nous nous abandonnons à l'impuissance ou au désespoir, ou si nous attendons que quelque chose ou quelqu'un d'autre rendent nos vies meilleures.

Approches de la vie

Les quatre approches possibles envers la vie sont : **réaction**, **réponse**, **création** ou **co-création**. Quand tu **réagis**, la force déterminante dans ce que tu fais est l'expérience extérieure. Tu es motivée par ce dont tu veux te débarrasser ou éviter. La force derrière **la réponse** est aussi à l'extérieur de toi. Tu es motivée par ce que les autres veulent ou pensent approprié. En **création**, tu décides de ce que tu veux et œuvre dans ce but. En **co-création**, tu coopères avec ton guide intérieur pour réaliser ce qu'il y a de plus grand en toi.

Quatre approches de la vie

	Force agissante	Source de motivation
Réaction	Ce dont je ne veux pas	Déterminé par l'extérieur
Réponse	Ce qu'ils veulent	Déterminé par l'extérieur
Création	Ce que je veux	Déterminé intérieurement par soi
Co-création	Ce qu'il y a de plus grand en moi	Déterminé intérieurement par des pouvoirs plus grands

Il n'y a rien de foncièrement mauvais avec chacune de ces approches. Chaque orientation a sa place. Si tu ne manifestes aucune réaction lorsqu'une auto vient vers toi, tu auras peu de possibilités futures de faire ressortir ce qu'il y a de plus grand en toi. Et tu passeras certainement à côté si les gens ne répondaient pas à tes besoins. Cependant, la plupart d'entre nous dépensons beaucoup trop de temps et d'énergie à réagir et à répondre. Il s'agit principalement d'un manque d'habitude, d'entraînement et de perception de non-choix. Tu as maintenant la possibilité de choisir de prendre plus de temps à créer et à co-créer.

Questions

- 1) *D'où provient le pouvoir personnel ?*
- 2) *Quelles sont les choses qui bloquent notre pouvoir personnel ?*

Feuille de discussion no 2

LE BONHEUR

Les psychologues qui étudient le bonheur ne peuvent trouver de bonnes raisons au fait que plusieurs d'entre nous n'arrivent pas, la plupart du temps, à être heureuse. Les principaux obstacles sont nos méconnaissances à propos de la nature et de la source du bonheur. Nous ne savons pas quels états d'esprit, quels événements et quelles décisions produisent réellement le bonheur.

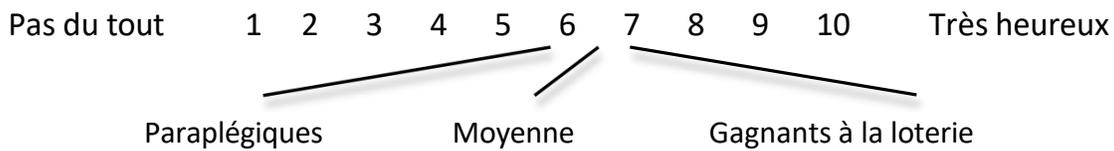
Les études sur le bonheur sont très intéressantes. Premièrement, évalue ton propre bonheur sur une échelle de un à dix :

Pas du tout 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Très heureuse

Où pense-tu que la plupart des gens se situent sur cette échelle ?

Il appert que le pointage moyen est de 6,5. Où pense-tu que les gagnants de plus d'un million de dollars à la loterie se placent sur cette échelle ? Qu'en est-il des paraplégiques, des personnes paralysées pour la vie ?

La plupart imaginerait que les gagnants à la loterie se situent à au moins 9 et que les paraplégiques sont près de 1. Les résultats réels sont surprenants. Après une période d'ajustement initial lors de la première année, les gagnants à la loterie ont augmenté légèrement à 6,8 et les paraplégiques ont diminué à 6,0.



Qu'est-ce qui détermine réellement le bonheur ? Est-ce à quel « positif » tu te sens ou combien « souvent » tu te sens positive qui importe le plus ? Est-ce que ce sont les expériences grandioses ou les petits plaisirs qui contribuent le plus au bonheur ? (Prend un moment pour en discuter avec ton partenaire ou en groupe, s'il y a lieu).

Le psychologue Ed Deiner a mené une étude pour déterminer la réponse à ces questions. Certains sujets avaient des pagettes et devaient noter comment ils se sentaient à tout moment et évaluer leur degré de bonheur. Il est devenu très évident que le bonheur enregistré découle du temps pris à se sentir bien plutôt que de courtes poussées de bonheur intense. Plusieurs petits plaisirs semblent être la clé du bonheur dans son ensemble, qu'ils soient sensuels ou mentaux, qu'il s'agisse de sentir les fleurs ou de lire un bon livre.

C'est un peu la raison pour laquelle les résultats entre les gagnants à la loterie et les paraplégiques ne sont pas aussi différents que l'on pourrait le croire. Les gagnants à la loterie avaient tendance à trouver considérablement moins de plaisir dans les activités journalières car leurs attentes et leurs comparaisons avaient augmenté. Les paraplégiques, d'un autre côté, avaient tendance à jouir de plaisirs simples beaucoup plus qu'auparavant.

Les implications de ces études nous mènent loin. La plupart de nous recherchons les expériences intenses et croyons qu'elles nous aideront à obtenir le bonheur. Nous nous rappelons les événements importants – la promotion, ou le jour où nous avons rencontré un amoureux. Même lorsque nous savons que les plaisirs simples sont ceux qui contribuent le plus au bonheur, nous ne faisons pas souvent les activités qui rendent notre vie de tous les jours plus plaisante. Au lieu de cela, nous mettons tous nos œufs dans le même panier, celui des grandes occasions. Bien entendu, il n'y a rien de mal à essayer d'obtenir les plus grandes choses, en fait, il est très sain de le faire. Mais ne retarde pas ton bonheur à attendre qu'elles se produisent. Prépare-toi des petits plaisirs quotidiens tels des arômes, des goûts et des sons, des relations enrichissantes et du travail intéressant. Fais ce qu'il faut pour créer ton bonheur et ton contentement de façon à l'amener **dans** tes succès plutôt que de le rechercher **par** tes succès.

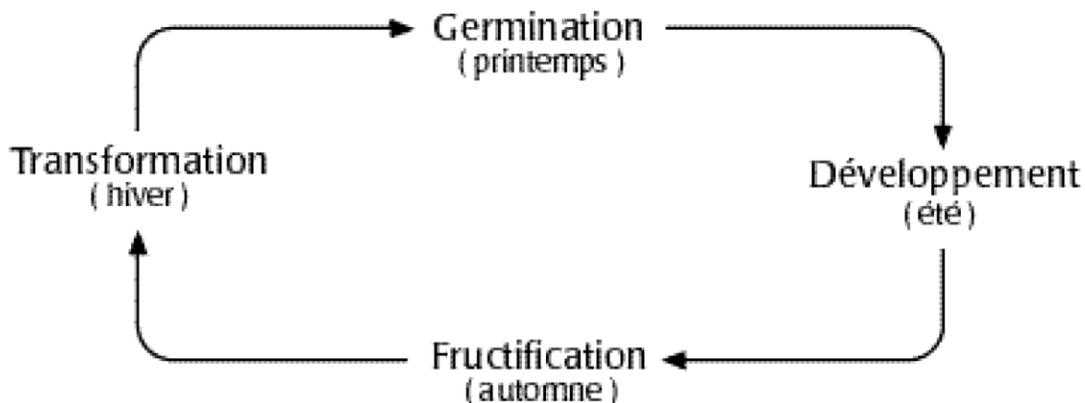
Questions

- 1) Quels problèmes causent la dépendance aux expériences intenses pour votre bonheur ?
- 2) Pourquoi est-il important de préparer et de reconnaître les petits plaisirs ?
- 3) Nommez cinq ou six petites choses simples que vous aimez et que vous pourriez accomplir cette semaine.

Feuille de discussion no 3

ACCOMPLISSEMENT (Réalisation)

Dans la section des cycles, nous avons discuté des façons dont l'énergie se transfère dans un processus. Nous l'avons comparé aux changements de saisons.



L'énergie de l'accomplissement ressemble à l'automne, quand les plants portent des fruits. Nos réactions à l'accomplissement sont très personnelles et souvent contradictoires. Nous pouvons avoir la satisfaction d'avoir mené à bien notre projet, et ressentir cependant un sentiment de manque. Nous pouvons nous ennuyer de ce que nous quittons, tel finir un bon livre ou déménager dans une autre ville. Même dans les meilleures circonstances, nous ressentons souvent un manque quand nous nous déplaçons vers la prochaine étape. En réalité, il n'y a pas de fins, seulement des transformations.

J'imagine qu'une coccinelle doit se sentir perdue lorsqu'elle émerge de son cocon, même si elle peut maintenant voler.

Nous avons souvent peur de la transformation et du sentiment de perte qui l'accompagne. Ceci peut nous empêcher de réaliser des projets. Ou bien nous complétons le projet mais nous sous-estimons la pleine réalisation de son impact sur nous. Une partie du fait de devenir adepte de la réalisation consiste à apprendre à accepter les résultats de nos efforts. Nous pouvons tous bénéficier du développement et de l'expansion de notre capacité à recevoir.

Cette session marque la fin d'une courte période de centrage sur la façon de faire de ta vie ce que tu veux. Il est important de reconnaître tes efforts des quatre dernières semaines et de recevoir pleinement les résultats produits. Pour quelques-unes, les résultats peuvent être drastiques. Pour les autres, les résultats sont seulement de petites pousses pour l'instant. D'autres encore viennent peut-être tout juste de semer les graines qui attendent de germer. Peu importent les résultats que tu as obtenues, plus tu les accepteras et les reconnaîtrez, plus ils fleuriront et se réaliseront selon tes désirs.

Questions

- 1) *Quelles sont les deux catégories de sentiments communément expérimentés durant l'accomplissement ?*
- 2) *Qu'est-ce-qui pourrait t'empêcher d'être efficace durant le processus d'accomplissement ?*

ACCEPTER ET RECONNAÎTRE VOS RÉSULTATS

Typiquement, quand tu te concentres habilement sur l'amélioration de ta vie, tu commences à vivre davantage selon une vision et moins selon un conflit. Tu es plus à même de décider de la façon dont tu veux que se déroule ta vie et d'œuvrer vers ce but, plutôt que ce soient des circonstances extérieures ou des sentiments intérieurs qui dirigent ta vie.

De quelles façons as-tu changé ta vie en ce sens ?

Nomme les trois choses les plus importantes que tu as apprises de toi-même ou de ta vie durant ce cours ?

1)

2)

3)

Nomme trois changements que tu as effectués dans ta vie durant ce cours ?

1)

2)

3)

Quelles réalisations spécifiques as-tu accomplies durant les quatre dernières semaines? (Inclure les grands comme les petits résultats.)

RÉVISION DES CHOIX

Les choix que j'ai réalisés ou vers lesquels j'ai progressé :

Les choix qui ne se sont pas encore réalisés :

Ce qui m'a freiné :

Ce que je vais faire maintenant :

Feuille de discussion no 4

PROCHAINES ÉTAPES

La transformation inhérente à l'achèvement d'un résultat produit une **énergie spéciale d'accomplissement**. Les gens efficaces savent comment utiliser l'énergie d'accomplissement pour débiter quelque chose de nouveau. Avant même de terminer un projet, ils pensent déjà au prochain.

Quand on a demandé à Picasso laquelle de ses peintures il préférait, il a répondu rapidement : « Ma prochaine ».

L'accomplissement est une partie d'un cercle plus large. Il mène naturellement à un nouveau commencement. Dans la nature, les fruits d'une plante contiennent les graines de la prochaine génération. L'acte véritable de l'accomplissement est le début du renouveau. La meilleure façon de terminer ce cours est d'accéder à votre guide intérieur pour recevoir des indications sur vos prochaines étapes.

Mes prochaines étapes :

ÉVALUATION DU COURS

Nom (optionnel) :

Nom de l'animateur(trice) :

Date :

Qu'avez-vous trouvé de plus intéressant dans ce cours ?

Qu'as-tu trouvé de moins intéressant ?

Quelles sont les principales forces de ton animateur(trice) ? Comment évalue-tu l'impact de ce cours sur ta vie :

Bas 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Haut

Comment évalue-tu la qualité de l'enseignement :

Bas 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Haut

Aimerais-tu recevoir plus d'informations sur ces concepts ?

Aurais-tu un intérêt pour donner cette formation ?

Oui Appelle _____
Non

Recommanderais-tu ce cours à un(e) ami(e) ? Oui Non

Nom _____

Adresse _____

Ville _____

Code postal _____

Téléphone _____

Comment as-tu entendu parler de ce cours ?

Commentaires :

RÉUNION APRÈS UN AN

Mes prochaines étapes :

Feuille de discussion no 5

LE PASSÉ EST RÉVOLU

Félicitations à toutes pour avoir complété le cours *Vivez Votre Vision* ! Les exercices que tu as expérimentés ont établi des habitudes qui vont automatiquement contribuer à faire de ta vie davantage ce que tu veux qu'elle soit. Même si tu n'utilises plus jamais aucun des outils mis à ta portée dans ce cours, les processus que tu as pratiqués durant ces cinq semaines vont initier des améliorations profondes et durables dans ta vie. Les habitudes que tu as commencées à intégrer sont :

- 1) Vivre ta vision;
- 2) Te recentrer sur ta vision quand tu expérimentes des conflits;
- 3) Utiliser les habitudes en imagerie pour réaliser ta pensée et accéder à ton intuition;
- 4) Énergiser ce que tu veux avec ton Être aligné;
- 5) Apprendre par les conflits;
- 6) Créer à l'avance le succès.

Ces habitudes vont constituer une solide fondation pour ta croissance et ton développement intérieur continu.

Il est toujours intéressant de se demander comment quelques semaines de concentration sur notre vie (de la façon dont nous venons tout juste de le faire), peut produire des améliorations aussi profondes et durables. Tout cela est devenu possible seulement parce que les exercices libèrent l'esprit, le laissant ainsi fonctionner très normalement. Le cours constitue vraiment un « désapprentissage » des utilisations inefficaces et immatures de l'esprit. Les exercices libèrent ton esprit de ces blocages afin qu'il fonctionne de manière optimale. C'est la raison pour laquelle les changements durent, même sans renforcement.

Même si les changements se maintiennent sans renforcement, il est encore plus valable d'établir une structure qui supportera ton évolution continue vers le type de femme que tu souhaites être. Pour ce faire, tu peux écouter l'enregistrement de la semaine 5 ou un autre lorsque tu en sentiras le besoin, ou tu peux faire l'imagerie du Jour Idéal et la Révision du Soir sans l'application téléphonique. J'ai découvert que les résultats les plus efficaces surviennent lorsque nous écoutons l'un des enregistrements tous les jours, matin et soir.

Le passé est révolu

Il est important de réaliser, à ce stade-ci, que le passé est révolu. La façon dont tu as considéré la vie auparavant ne doit plus t'affecter ni maintenant ni dans le futur. Quand tu abordes la vie à partir d'un conflit et recherches le soulagement, les modèles habituels tendent à se répéter d'eux-mêmes et à se rejouer encore. Quand tu abordes la vie à partir de ta vision et recherches ce qui est le plus grand en toi, tu mobilises des forces au-delà de tes limitations normales.

Comme l'a dit Henry David Thoreau :

« J'ai appris ceci, au moins par expérience personnelle : que si vous avancez avec confiance dans la direction de vos rêves, et que vous tentez de vivre la vie que vous avez imaginée, vous allez normalement connaître un succès inespéré. Vous allez laisser certaines choses derrière et vous traverserez une frontière invisible : des lois nouvelles, universelles et libérales vont commencer à s'établir d'elles-mêmes autour et en-dedans de vous; ou les anciennes lois seront étendues, et interprétées en votre faveur d'une manière plus libérale, et vous allez vivre en accord avec une catégorie d'êtres plus grands. Plus vous allez simplifier votre vie, moins les lois de l'univers vous apparaîtront complexes, et la solitude ne sera plus la solitude, ni la pauvreté, ni la faiblesse. Si vous avez bâti des châteaux imaginaires, votre travail doit être conservé, car c'est ce qu'ils doivent être. Maintenant, installez les fondations en-dessous. »

Allons de l'avant, construisons des châteaux imaginaires, et installons des fondations telles qu'énumérées ci-dessous. Amusons-nous, et créons du sens pour nous et les autres dans le processus !

EXERCICES DE LA SEMAINE 5

Thème de cette semaine : Transformation

Objectifs de cette semaine :

- 1) Recevoir et intégrer l'apprentissage et les résultats de tes efforts des quatre dernières semaines ;
- 2) Utiliser l'énergie de l'accomplissement pour commencer tes nouvelles étapes ;
- 3) Continuer avec une structure efficace pour poursuivre ta croissance et développement.

Chaque matin :

- 1) Écoute l'enregistrement du matin de la semaine 5 (10 minutes);
- 2) Planifie trois plaisirs simples.

Durant la journée :

- 1) Vis selon ce qu'il y a de plus grand en toi;
- 2) Profite de plaisirs simples;
- 3) Laisse aller le passé. Permet-toi de débiter chaque moment avec candeur et vis à partir d'une vision plus large de ce que tu désires que soit ta vie;
- 4) Utilise l'énergie d'accomplissement pour te diriger vers tes prochaines étapes.

Chaque soir :

- 1) Écoute l'enregistrement du soir de la semaine 5 (8 minutes).