
VIVEZ TON VISION®

Cahier de l'enseignante



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

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

©2024 Johanne Constantineau – Mise à jour
©1990 Dr Rod Newton - Version anglaise
©2021 Johanne Constantineau
Traduit de l'américain par Jocelyne Lachance Janvier 2021
Tous droits réservés

La merveilleuse histoire de Vivez Ton Vision©



L'histoire de **Vivez Ton 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 Ton 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 Ton Vision©**.

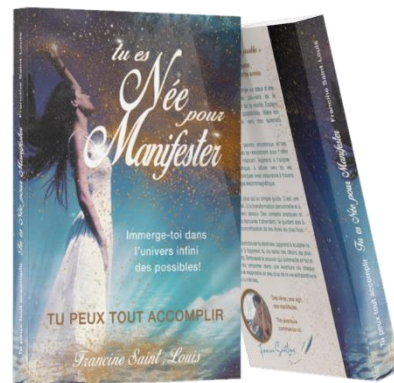
En résumé, **Vivez Ton Vision©** a vu le jour grâce aux efforts du Dr Rod Newton, puis a été développé et internationalisé par Ilona Selke à partir de 1990, avant d'être traduit et relancé par Johanne en 2016 dans toute la francophonie mondiale.

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

VIVEZ VOTRE VISION®

Semaine 1 : Notes de l'enseignante

Imagine un chemin, bordé de lumière et d'espoir, où chaque pas te rapproche de la manifestation de tes rêves les plus profonds. C'est précisément sur ce sentier que je t'invite à marcher, main dans la main avec Francine Saint-Louis et son ouvrage transformatif, "**Tu es née pour manifester, tu peux TOUT accomplir**", livre inclut dans cette formation de l'enseignante.



Cet écho de sagesse et de force féminine est plus qu'un livre; il devient ta compagne de voyage dans l'aventure **Vivez Votre Vision®**.

Depuis son lancement en 2007, "**Tu es née pour manifester, tu peux TOUT accomplir**" s'est inscrit dans le cœur et l'esprit de milliers de femmes, les guidant vers la réalisation de leur potentiel infini. Son message puissant et universel fait écho à l'expérience unique de chaque femme, t'offrant une source inépuisable de réconfort, de motivation et d'inspiration. Je m'appuie sur cette pépite d'or pour me reconnecter à mon Essence, année après année, et pour m'immerger dans l'univers de mes clientes. Ce n'est pas qu'un outil; c'est un pont entre toi et les participantes à ta formation en ligne, facilitant une connexion profonde et authentique.

À l'aube de ta première rencontre Zoom avec les participantes de **Vivez Votre Vision®**, "**Tu es née pour manifester, tu peux TOUT accomplir**" se présente comme ta boussole intérieure, te dotant de stratégies concrètes et de leçons de vie qui éclaireront ta pratique. En l'intégrant au quotidien, tu t'ouvres à une forme de communication qui dépasse les mots; une communication qui touche l'âme.

Ce livre n'est pas seulement une compagne de route; il est un phare illuminant ton parcours d'enseignante **Vivez Votre Vision®**. Il t'assure que chaque interaction avec tes élèves sera imprégnée de clarté, d'authenticité et d'une compréhension profonde de leurs besoins et aspirations.

Pour résumer, s'engager dans le programme **Vivez Votre Vision®** avec "**Tu es née pour manifester, tu peux TOUT accomplir**" à tes côtés, c'est choisir de naviguer dans les eaux parfois tumultueuses de l'accompagnement et de la transformation personnelle avec une ancre de sagesse.

C'est un engagement envers toi-même, envers tes élèves, et envers l'idéal que chaque femme, guidée par la lumière intérieure et la force de ses convictions, peut véritablement tout accomplir.

VIVEZ VOTRE VISION© – Semaine 1 (Deuxième partie)

Je te souhaite la bienvenue dans cette aventure. Ensemble, découvrons la magie de la manifestation et du potentiel illimité qui sommeille en chaque femme. Bienvenue à bord de Vivez Votre Vision©, où chaque rêve est un appel à l'action, et chaque action, un pas vers la réalisation de soi.



IMPORTANT

Prend note que ce cahier englobe les deux premières semaines du programme de formation où la première rencontre vise essentiellement à informer le processus des 6 semaines.

La première semaine, tu expliques le déroulement et débute les exercices de ce cahier.

Selon le temps écoulé, tu poursuivras ce cahier avec la seconde partie.

Tout le matériel nécessaire est disponible sur le site web avec le lien fourni par Johanne Constantineau la formatrice nommée d'office par Vivez Votre Vision© lors de ton adhésion. <https://vivez-votre-vision.ca/fournitures-de-lenseignante/>

MATERIEL REQUIS

- Cahier de l'étudiante et cahiers d'exercices journaliers fournis sur le site web (lien fourni par Johanne Constantineau : <https://vivez-votre-vision.ca/fournitures-de-lenseignante/>) et Application VVV (méditations et visualisations quotidiennes)
- Stylos et crayons
- Tableau à feuilles détachables (optionnel)
- Minuterie avec secondes
- Formulaire d'inscription des participantes
- Étiquettes avec le nom des participantes (optionnel)
- Haut-parleurs et lecteur de musique pour les imageries guidées
- Musique douce pour les séances d'imagerie guidée

En présentiel : Prépare l'espace, les chaises et le matériel avant l'arrivée des participantes. Tu peux préparer de l'eau et des collations pour les participantes. Tu peux mettre des fleurs et allumer des bougies pour créer une ambiance calme et favorable à la concentration et à la relaxation.

DIRECTIVES POUR L'ENSEIGNANTE :

- Tous les **textes en italique** sont des textes que Tu peux **lire tel quel** à ton groupe
- Tous les **textes qui sont dans des encadrés** sont les **exercices d'imageries guidées**
- Tous les **textes écrits en forme régulière** sont les **directives à suivre par l'enseignante**

Directives pour les imageries guidées :

- 3 petits points (...) indiquent une pause **d'au moins 5 secondes**. Minute le temps, car **5 secondes est probablement plus long que ce que tu peux le croire**. La majorité des enseignantes ne laissent pas assez de temps pour les pauses. Tu peux lire les phrases de façon naturelle.
- Ferme tes yeux après avoir lu chaque phrase et fais l'exercice d'imagerie dans ta tête en même temps que les étudiantes. Ce qui t'aidera à donner le temps nécessaire pour l'exercice.
- Ce sont les temps de pauses qui permettent aux participantes de s'intérioriser et ressentir ce qui leur est demandé.
- **Détends-toi et fais l'exercice en même temps que tu le lis.**

Commence à l'heure prévue. Assure-toi de garder le temps pour maintenir l'attention à son maximum en respectant le temps indiqué le plus possible. Il y a beaucoup de matière à couvrir dans ce chapitre et la partie culminante est à la fin.

Il est important de présenter la matière assez tôt pour que les étudiantes ne soient pas trop fatiguées et qu'il y ait suffisamment de temps pour bien en profiter.

Respect des temps indiqués : Les temps indiqués sont délibérément un peu plus courts que cela prend en moyenne à une personne pour compléter l'exercice. Cela permet de maintenir l'attention et parfois même de créer de l'énergie et aider à la concentration. Respecte les temps qui sont suggérés et garde le groupe éveillé et énergisé. Tu peux dire aux participantes qu'elles pourront terminer plus tard à la maison si nécessaire.

Distribue le matériel aux participantes et assure-toi qu'elles ont des crayons pour écrire. Avise-les de ne pas lire le matériel à l'avance.

ACCUEIL ET INTRODUCTION

Présente-toi et dis pourquoi tu enseigne le cours. Partage brièvement sur ce que t'a apporté cette formation et comment les outils que tu utilises ont eu un impact dans ta vie.

Explique brièvement le propos du cours : (Tu peux élaborer sur ceci :) *Ce cours est conçu de façon à enseigner comment créer et cocréer ta vie telle que tu la souhaites. Comment tu peux créer à l'intérieur, l'expérience extérieure que tu souhaites vivre. Tu apprendras comment porter ton attention sur ce qui est vraiment important pour toi de façon à ce que ta vie devienne à l'image de ce que tu veux profondément qu'elle soit. Cette formation est très puissante et a transformé la vie de plusieurs femmes à travers le monde, puisque la présence et la conscience sont des outils très puissants.*

Tu apprendras à te connecter à la puissance créatrice à l'intérieur de toi. Tu auras ainsi accès à ta sagesse intérieure, à tes capacités et à la paix intérieure pour te guider.

Il n'y a pas de limites à ce que tu peux faire avec les compétences que tu développeras dans cette formation car tu as un potentiel illimité. Les seules limites seront celles de tes croyances.

Explique aussi ceci : *La session d'aujourd'hui sera un peu plus longue que les autres car il y a beaucoup d'informations à absorber, c'est pour cette raison qu'elle est répartie en deux semaines. Ne t'inquiète pas si tu ne comprends pas tous les détails lors de la rencontre. Tu as cinq autres semaines pour bien assimiler les concepts abordés.*

La première semaine, nous recommandons fortement que tu résumes les feuilles de discussion. Compte tenu qu'il y a beaucoup de matières, Tu peux commencer par lire les deux ou trois premières pages et ensuite expliquer aux participantes que tu vas faire un résumé du texte écrit. Ils pourront ensuite relire le tout plus en détail à la maison.

ÉCHANGES DEUX PAR DEUX, DEUX MINUTES CHACUN :

Quelle serait la meilleure chose qui pourrait se produire dans ce cours durant les 5 prochaines semaines !

Assure-toi que les participantes partagent avec quelqu'un qu'ils ne connaissent pas et qu'elles **échantent durant deux minutes chacune sur ce qui pourrait leur arriver de mieux durant cette formation.**

- **Et si les résultats étaient bien au-delà de ce qu'elles croyaient possibles.**
- **Assure-toi qu'elles ne se limitent pas à ce qui leur apparaît possible ou réaliste.**
- **Encourage-les à être aussi exubérantes et imaginatives qu'elles le désirent.**

SENTIMENT : (A FAIRE LES YEUX FERMES)

Comment vous sentiriez- vous si ce qui pourrait vous arriver de mieux était déjà réalisé ?

PARTAGE EN GROUPE/ZOOM :

Demande à chacune des participantes de dire son nom et partage la meilleure chose possible qui pourrait se passer dans cette formation et le sentiment que cela leur procurerait. Commence en premier. Partage avec ton cœur et de façon sincère. Sois concise et claire. **Moi, _____ je choisis de ... 1 à 2 minutes chaque participante**, pas plus. elles auront beaucoup de temps pour partager plus tard.

Si c'est un très grand groupe ou si tu préférerais, tu peux leur faire partager leur nom et ensuite la sensation quelles auraient si la meilleure chose possible s'était passée, selon le format "je choisis".. Par exemple : « Mon nom est Sue. Je choisis de me sentir enthousiasmée et connectée. »

LIS LE BUT DU COURS VIVEZ TON VISION

Le but de la formation Vivez Ton Vision est de créer à l'intérieur de nous la satisfaction et la plénitude que nous souhaitons que les évènements ou les relations nous apportent plutôt que de rechercher cet état à l'extérieur de nous.

ENSUITE, COMMENTE

Et devine quoi ? C'est la meilleure façon d'être efficace pour créer ce que tu veux dans la vie.

La **formation Vivez Ton Vision** est construite autour **d'une série d'exercices quotidiens** qui développent systématiquement ta capacité à **concevoir les expériences intérieures** que tu souhaites dans la vie. Cela optimise ton aptitude à **créer les résultats extérieurs que vous désirez**.

À ce stade-ci, je peux dire avec certitude qu'à la condition **que chaque participant fasse les exercices quotidiens régulièrement, presque sans exception, chacune remarque des changements considérables dans leur vie**. Quelquefois, les résultats se produisent durant la première semaine de la formation, mais le plus souvent, ils ont lieu après celui-ci, dans un intervalle de 6-12 mois. Les résultats ont tendance à évoluer avec le temps à mesure que tu intègres ces habitudes dans ta vie de tous les jours.

REVISION DE LA VIE : IMAGERIE GUIDÉE

Nous aborderons maintenant des processus pour te mettre en contact avec ce qu'est ta vie maintenant et ce que tu souhaites qu'elle soit. Je vais te demander de fermer les yeux et de te souvenir ou imaginer certains éléments. Si tu n'es pas à l'aise de fermer les yeux, tu peux les laisser ouverts.

COURTE SEANCE D'IMAGERIE GUIDEE : REVISION DE LA VIE

Fait aussi l'exercice en même temps...

Assieds-toi confortablement et prends une respiration profonde... détends-toi... Imagines avoir une vue d'ensemble sur ce qu'est ta vie actuellement... Pense à ce que tu aimes de ta vie... (15 secondes) et pense à ce que tu n'aimes pas... (15 secondes) Pense à tes relations... à ta santé... à ta carrière... à ta situation financière... à tes émotions... pense à ton emploi du temps et à ton rythme de vie... à ton environnement physique immédiat... à ta vie spirituelle... à ton état d'être... à tout accomplissement particulier... et pense maintenant à l'impression générale que te laisse ta vie actuellement... (15 secondes). Quand tu auras une bonne vue d'ensemble sur ce qu'est ta vie maintenant, tu pourras prendre une respiration profonde, étirez les bras, les jambes et revenir à la conscience normale et ouvrant les yeux.

ÉCRIS DANS LE MANUEL DE COURS : (page 2)

Écris ce que tu as ressenti au sujet de ta vie dans ton cahier. Ce que tu aimes et ce que tu n'aimes pas à la page 2. Tu as 3 minutes, ce qui n'est pas beaucoup. Donc, écris vite ou prend seulement quelques notes. Dis-leur après une minute et demie de passer à ce qu'elles n'aiment pas de leur vie.

DEUX PAR DEUX, DEUX MINUTES OU CHACUNE LEUR TOUR EN ZOOM : « Comment est ta vie actuellement. »

Maintenant, prend deux minutes pour nous partager sur ce qu'est ta vie actuellement, autant ce que tu aimes que ce que tu n'aimes pas. Je te dirai quand changer. Prêtes, allons-y !

*Dis-leur de changer après deux minutes. Dis, " **Maintenant, laissons place une autre participante de partager à son tour sur ce qu'est sa vie actuellement.** "*

*Dis-leur lorsqu'il restera 15 secondes à écouler : « **Termine maintenant.** »*

ÉVALUE MAINTENANT TON NIVEAU DE BONHEUR SUR UNE ECHELLE DE 1 A 10 :

Spontanément, demande-leur comment elles évaluent leur niveau de bonheur dans leur vie actuellement. Et note dans un cahier leur réponse. Tu en auras besoin à la fin de la formation.

BRAINSTORMING, ECRIS SUR LA PAGE 3, DEUX MINUTES (avec musique) (suggestions de musique : l'apprenti sorcier) ; chronomètre pour terminer en deux minutes.

Maintenant, je veux que tu écrives tout ce que tu veux dans la vie à la page 3 de ton cahier. Tu auras deux minutes. Prétend que tout ce que tu écris, tu l'obtiendras et que tu n'obtiendras pas ce que tu n'écriras pas. Donc fais-le rapidement. Prépare-toi, allez vas-y !

Chronomètre exactement deux minutes. Procède au compte à rebours... une minute... trente secondes... 10 secondes.) Arrête maintenant, dépose tes crayons et ferme les yeux...

IMAGERIE GUIDÉE : « LE GENIE »

Prends une respiration profonde et expire lentement... prends une autre respiration profonde et détends-toi... (5 secondes). Va maintenant en imagination dans un endroit paisible où tu te sens bien. Ça peut être un de tes endroits favoris (10 secondes) Commence à explorer cet endroit dans ton esprit. Regarde autour de toi, qu'est-ce que tu vois ? Quelles sont les couleurs ? (10 secondes) Quels sons entends-tu ? (5 secondes) Quelles sont les odeurs que tu perçois ? (5 secondes) Comment te sens-tu d'être là ? (10 secondes) En observant autour de toi, tu remarques une petite lampe en cuivre. (5 secondes) Tu la prends-la et en l'époussetant, tu remarques qu'elle commence à briller. Plus tu la frottes, plus elle brille, jusqu'à ce que, à ton grand étonnement, un génie émerge de la lampe. (5 secondes) Jette un coup d'œil au génie. Remarque ce qu'il porte. (10 secondes) Celui-ci se présente comme ton génie personnel, ici pour accomplir tes souhaits. (5 secondes) Tu es surprise de constater que ton génie paraît te connaître parfaitement et se soucier profondément de ton bien-être. Regarde ses yeux affectueux et son visage souriant. (5 secondes) Il te demande ce que tu veux, mais c'est presque comme s'il le savait déjà.

Tu peux obtenir tout ce que tu veux, donc je te conseille de choisir avec soin. Tu peux faire sept souhaits que tu désires vraiment. Ton génie te demande de prendre quelques minutes pour réfléchir à ce que tu veux réellement dans la vie. Commence par un sentiment plutôt général sur comment tu veux que ta vie se déroule. (15 secondes) Deviens maintenant un peu plus spécifique à propos de ce que tu veux. (15 secondes) Maintenant ton génie dit: "Dans un instant, je vais te demander d'imaginer ta vie exactement de la façon dont tu voudrais qu'elle soit."

Assure-toi de ne pas te limiter à ce que tu croies possible. Imagine pour le moment que tout est possible, et permets-toi d'imaginer ta vie exactement comme tu aimerais qu'elle soit. (20-30 secondes) Bien !

*Ton génie demande que tu établisses maintenant une **liste de tes sept choix de vie**. Donc, quand tu seras prêt(e), tu pourras revenir à la conscience normale, en prenant une respiration profonde, en étirant les bras, les jambes et en ouvrant les yeux. Qu'est-ce que tu aimerais avoir, faire ou être dans cette vie?*

ÉCRIS DANS LE MANUEL A LA PAGE 4 :

Maintenant, écris tes sept choix sur la page 4. (Donne-leur approximativement 3 minutes)

Lorsque toutes les participantes ont écrit leurs sept choix de vie, demande-leur de soit sortir leur cahier d'exercice ou aller à la feuille de choix dans l'application Vivez ton Vision.

LES 4 CHOIX DU MOIS :

Maintenant, fais 4 choix que tu souhaites énergiser pour le prochain mois. Passe de tes choix de vie généraux aux résultats spécifiques que tu veux ce mois-ci. Ouvre ton cahier d'exercices quotidiens à la première page ou va à la page des choix dans ton application

- *Dans l'Application VVV : clique sur le bouton **Choix** et appuie sur **allez**. Inscris tes choix dans l'encadré. N'écris rien à sentiment et image.*
- *Dans le cahier d'exercices : va à la page 1 du cahier et inscris tes 4 choix. N'écris rien à sentiment et image.*

Fais la description de chacun de tes choix dans chacune des cases. N'inscris rien dans les sections du sentiment et de l'image pour l'instant.

ÉCHANGE DEUX PAR DEUX :

*Maintenant, choisis échange avec nous (Zoom) sur tes choix en disant, “**je choisis___**” et dis le choix. Notre travail (participantes du groupe Zoom) consiste à t'encourager et à prétendre être le génie, enthousiasmé de réaliser ce que tu as choisi pour toi. Je te dirai quand changer. Prêtes, allons-y !*

Dis-leur de changer après deux minutes. Avertis-les 15 secondes avant la fin et ensuite dites, “**C'est maintenant le temps de terminer.**”

Explique :

Maintenant que tu as clarifié ce que tu veux, la prochaine étape consiste à donner vie à ces choix. De façon à le faire efficacement, il est nécessaire de comprendre et de pratiquer certains concepts. Pour approfondir nos connaissances et nos habiletés, nous utilisons notre cerveau gauche, notre cerveau rationnel, soit en lisant des textes dans le cahier, soit en écoutant les explications de l'enseignante.

ALTERNATIVE SI TU AS UN PLUS GRAND GROUPE :

Tu peux diviser le groupe en petits groupes de 3 à 6 personnes, en classe Zoom. Évite le plus possible, qu'elles se mettent avec des personnes qu'elles connaissent. Demande-leur de choisir une responsable de groupe. Celle-ci sera responsable de donner le tour de parole et de recueillir les réponses aux questions.

Les questions à la fin de la feuille de discussion sont destinées à stimuler les pensées et alimenter la discussion. Ne te fie pas seulement aux réponses du cahier. Que pense-tu des concepts ? Comment s'appliquent-ils à ta vie ?

La responsable du groupe résumera l'information recueillie et les commentaires des participantes sur leur compréhension et les liens qu'elles font dans leur vie.

RESUME LA FEUILLE DE DISCUSSION #1 : « DONNER VIE A SES CHOIX » (PAGE 7)

LES QUESTIONS SONT OPTIONNELLES

Tu peux discuter des questions à la fin de chaque chapitre ou pas. Il y aura plus de temps pour discuter durant les prochaines semaines, quand elles auront eu plus d'expériences pratiques avec le processus et les idées. La première semaine, dis-leur simplement qu'elles peuvent lire le matériel à la maison, si elles le désirent. Pour approfondir leurs connaissances et développer leurs compétences, nous favorisons des discussions en petits groupes.

Fais-lui lire la feuille de discussion #1 "**Donner vie à tes choix**" (page 5) dans leurs petits groupes et discuter des questions.

La cheffe de groupe dirige son petit groupe dans les discussions entourant les questions. Lorsque tous les groupes ont terminé de lire et discutent des questions, ramène toutes les participantes en grand groupe, et ceci avant la fin de leur discussion. Après avoir lu la première question à haute voix, demande à toutes les membres ce qu'elles en pensent. En intervenant avant qu'elles aient terminé, tu les encourage à demeurer concentrées et brefs dans leurs discussions, et ainsi garder l'énergie à son maximum.

Le meilleur temps pour intervenir est quand un premier petit groupe a eu quelques instants pour discuter de la dernière question, mais sans avoir complètement terminé. Ne t'arrête pas aux réponses, renforce seulement ce qu'elles ont apprises. Si cela semble difficile ou qu'elles restent bloquées sur une question ou une autre, reporte-la à plus tard ou après la session.

Questions

(Tu peux utiliser des feuilles détachables ou un tableau pour les réponses aux questions.)

1) Quelle est la différence entre croire à quelque chose et l'utiliser comme une hypothèse fonctionnelle ? Croire en quelque chose signifie que tu acceptes le concept comme vrai sans le savoir vraiment. Une hypothèse fonctionnelle est quelque chose que tu essaies. Tu n'as pas à y croire pour l'essayer. Tu peux profiter des avantages de l'utilisation des concepts comme hypothèses fonctionnelles sans devoir décider s'ils sont vrais ou pas. (Tu n'as pas, par exemple, à croire à une recette pour faire cuire un gâteau. Tu peux l'essayer et en récolter les avantages.)

2) Est-ce nécessaire de croire aux idées présentées dans ce cours pour réussir à les utiliser avec succès? Pourquoi oui ou pourquoi non ? Non. Les modèles théoriques dans le cours Vivez Ton Vision ne sont pas la vérité absolue. Ils sont une façon particulièrement efficace de regarder la vie, mais non un dogme. Quoiqu'il en soit, tu peux laisser les bienfaits de la pratique te convaincre. "Ne confond pas le doigt qui pointe la lune avec la lune elle-même." (Proverbe Zen)

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 ? La pensée par l'utilisation du cerveau entier est une synergie entre l'intellect, l'imagerie et l'émotion. Tu peux utiliser cette technique pour mobiliser tes ressources et accéder à ton intuition afin de réaliser efficacement ce qui est le plus important pour toi.

LES FAÇONS DE PERCEVOIR A TRAVERS LES 5 SENS :

Nous avons 5 sens externes et autant de sens internes.

Comme pour plusieurs personnes, l'imagerie ou la visualisation représente un défi, explique-leur que certaines personnes sont kinesthésiques (donc ressentent davantage des sensations) d'autres voient ou imaginent facilement et clairement, certaines entendent des sons ou des messages alors que d'autres savent tout simplement.

EXERCICE :

Demande-leur combien de sens ont les humains ? Et attend les réponses.

Les humains ont 5 sens :

- ***Le toucher (senti)***
- ***La vision***
- ***L'odorat***
- ***Le goût***
- ***L'audition***

Maintenant pour chacun de ces sens les humains ont des perceptions intérieures à travers 5 canaux différents :

- **Senti intérieur (clairsensation)**
- **Vision intérieure (clairvoyance)**
- **Odorat intérieur**
- **Goût intérieur**
- **Audition intérieure (clairaudience)**

Dans la formation Vivez ton Vision, nous utilisons souvent les mots, Sensation, Vision, Imagerie. Ce sont des mots que nous utilisons pour décrire la perception. Tu peux remplacer n'importe lequel de ces mots par celui qui représente le mieux ton senti.

FEUILLE DE DISCUSSION #2 : “LE LANGAGE DE L’IMAGERIE” (PAGE 7)

QUESTIONS :

1) Qu’est-ce que l’imagerie ? Pourquoi est-ce si important ? L’imagerie consiste en une foule de pensées qui nous viennent sous forme différentes formes. Tu peux les voir, entendre, ressentir, respirer ou goûter. C’est une façon de penser plus globale et complète que la pensée rationnelle ou analytique. C’est une forme de pensée symbolique. C’est ce qui représente le lien entre le corps et l’esprit. C’est le langage de l’inconscient. L’imagerie est un outil efficace pour t’aider à percevoir les changements qui doivent être apportés dans ton vie et comment Tu peux le faire. L’imagerie représente une partie importante de l’énergisation de tes choix vers leur réalisation.

2) Qu’est-ce qu’une image métaphorique ? Une image métaphorique représente quelque chose, mais n'est pas réellement cette chose. Par exemple, une colombe peut symboliser la paix, mais n'est pas la paix en elle-même. Ça prend de l'imagination pour créer une métaphore. C’est ce qui crée la magie qui permet à toutes les régions du cerveau à travailler ensemble avec puissance.

3) Quelle est la meilleure façon de créer des images ? Tu peux utiliser la façon de penser qui t’est la plus naturelle (voir, sentir, penser à). Tu peux créer les images ou tout simplement les laisser venir à toi.

Exercice : Imagerie d’étirement

Lève-toi, écarte tes pieds à la largeur de tes épaules, étend ton bras droit en avant et lève le pouce. Maintenant tourne aussi loin que tu peux vers la droite sans bouger les pieds. Choisis des yeux un point de repère sur le mur derrière toi, aussi loin tu peux voir, comme point de référence et marque-le. Ensuite, mets ton bras gauche en avant et lève le pouce. Puis tourne vers la gauche, le plus loin que tu peux. Remarque jusqu’où tu te rends.

Maintenant, reviens vers le centre et baisse les bras. Ferme tes yeux et imagine que ta colonne vertébrale est très détendue et que tu peux pivoter facilement de 360 degrés. Ressens le sentiment que cela te procurerait. Imagine que tu es GUMBY ou que tu es souple comme du caoutchouc. Crée une image métaphorique pour représenter la sensation de relâchement et cette facilité de tourner. Plus c’est créatif et extravagant, mieux c’est. Dis ton image à haute voix aux gens présents, afin de leur donner des idées : tel un élastique, du jello, du caoutchouc, etc. Tout en retenant cette image et ce sentiment, allonge de nouveau tes bras, tourne aussi loin que tu peux, et marque l’endroit sur le mur. Tourne ensuite de l’autre côté et fais de même. Et maintenant, reviens vers le centre et ouvre tes yeux.

*Est-ce que tu as pu t’étirer plus loin en utilisant cette image ? Comment se comparait la qualité d’effort avec et sans l’image ? (Après qu’ils aient répondu, laissez-les avec la pensée suivante : **Aimerais-tu que tous tes efforts dans la vie soient aussi faciles ?**)*

Une autre option – L'exercice Aikido du bras impliable

Demande aux participantes de se mettre deux par deux, si en Zoom et qu'il n'y a personne avec elle, elle peut faire l'expérience ultérieurement avec une amie où elle doit tenir son bras tendu et raide pendant que l'autre essaie de le descendre. Assure-toi qu'elles n'ont pas de problèmes physiques avec leur bras. Dis-leur de ne pas presser directement sur le poignet ou le coude. Fais-les résister le plus possible afin d'empêcher leur amie de plier leur bras au coude. (Elles peuvent habituellement le plier assez facilement.)

À présent, demande à cette même amie d'imaginer que son bras est fait d'acier et qu'un courant d'énergie le traverse—de derrière l'épaule à travers le bras et ressortant par le bout des doigts et s'étendant au-delà de l'horizon. Demande que la personne visualise ce courant, et fasse un signe de la tête quand elle aura réussi. Maintenant, l'autre doit essayer de descendre le bras de celle-ci. Cette fois-ci, elle ne pliera habituellement pas.

DISCUSSION #3 "IMAGERIE GUIDÉE" (PAGE 9)

S'il y a plus d'une heure que tu as commencé le cours, dis-leur de lire la feuille de discussion #3 par elles-mêmes, et que tu répondras à toutes leurs questions sur celle-ci la semaine prochaine. Parle-leur brièvement des déclencheurs, relaxation, exercice de centrage, havre de paix et guide intérieur au lieu de les faire lire la feuille de discussion #3.

Le havre de paix imaginaire est une technique puissante de réduction du stress. Celle-ci peut t'informer énormément sur ce qui se passe en toi. Par exemple, si tu vas à un endroit où il y a beaucoup de gens, cela peut signifier que tu peux manquer de compagnie. Si tu vas à un endroit très tranquille, tu peux manquer de paix dans ta vie, etc.,

Le guide intérieur nous aide à accéder à nos capacités intuitives et peut nous aider à mobiliser nos forces intérieures. Il est essentiel que celui-ci possède deux qualités—être sage et affectueux. S'il n'a pas l'une ou l'autre de ces qualités, crée un nouveau guide. Il est important de se rendre compte que ce sont tes propres images et que tu peux les changer au besoin.

S'il y a moins d'une heure depuis que tu as commencé le cours, passe à travers la feuille de discussion #3

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 ? Un déclencheur est un stimulus qui est lié neurologiquement à un état particulier. Il peut provoquer un état particulier du simple fait de te rappeler celui-ci.

2) Pourquoi est-il important de pratiquer les exercices de relaxation et de centrage ? Ils optimisent l'efficacité dans tout ce que nous faisons. Ceux-ci sont inclus dans les exercices quotidiens que tu pratiqueras durant les cinq prochaines semaines.

3) Quelles sont les deux qualités nécessaires à un guide intérieur ? Sage et affectueux. Il est essentiel que celui-ci ait ces deux qualités et que les participantes se rendent compte qu'elles peuvent changer leurs images au besoin afin de créer un guide intérieur qui possède ces qualités.

PAUSE : Pas plus de dix minutes ce soir. Recommence au moment exact que tu as spécifié. Respecte l'horaire de façon à terminer tôt et ainsi maintenir l'énergie à son niveau maximal.

PROCESSUS D'IMAGERIE GUIDÉE : « GUIDE INTERIEUR »

Assieds-toi confortablement, assures-toi que ton dos est bien droit, tout en restant détendu. Prends trois respirations profondes (fais-le en même temps), et détends-toi... laisse aller toutes les préoccupations, les soucis, les tracas et toute tension physique de ton corps... toutes les pensées et les émotions inutiles...

(Rappelle-toi que tu peux IMAGINER, VOIR, SENTIR OU SIMPLEMENT SAVOIR, et que tous ces modes de perception sont OK et différents pour chacun)

*Maintenant, **porte ton attention** au niveau de ton troisième œil... Imagine la flamme d'une bougie qui brille... et qui répand doucement sa lumière... Imagine-la devenir de plus en plus brillante... jusqu'à ce que ce qu'elle soit aussi éclatante qu'un petit soleil... Imagine que cette lumière te remplit et qu'elle répand chaleur et relaxation à travers tout ton corps... À présent, va en imagination dans un endroit paisible où tu te sens bien... Ça peut être un endroit où tu es déjà allé auparavant en imagination ou dans la vraie vie, ou bien, tu peux en créer un tout nouvel nouveau. Choisis un endroit merveilleux où tu peux te sentir vivant et obtenir une vue d'ensemble sur ta vie... (15 secondes)*

Commence à explorer ce lieu comme si tu y étais actuellement... Qu'est-ce que tu vois ? ... (10 secondes) Quelles sont les couleurs... Quels sons entends-tu ? ... Quels sont les parfums que tu respirez ? ... Comment te sens-tu d'être là ? (20 secondes) Tout en explorant, trouve un endroit où tu te sens particulièrement bien... et où tu peux te détendre. Lorsque que tu es calme et détendu, remarque qu'une personne sage et affectueuse vient vers toi... En se rapprochant, elle te salue... Cette personne semble te connaître parfaitement et se soucier profondément de toi... C'est le genre de personne en laquelle tu as confiance immédiatement et complètement...

Tu perçois que c'est quelqu'un qui peut t'aider, un guide intérieur... Observe l'attention que celui-ci te porte, tel(le) que tu es... Il est ici pour te guider et te supporter dans ce que tu désires... Prend un moment pour ressentir la connexion profonde avec cette Être d'une grande sagesse. Laisse le te transmettre une énergie spéciale et t'apprendre des choses importantes. (25 secondes)

Maintenant, avec l'aide de ton guide, prends un instant pour faire un survol de ta vie... Prends un peu de recul et observe comment tu te sens dans ta vie en ce moment... Comment a été ta vie... Comment était ton enfance ?.....Est-ce que ta vie est drôle et facile ou difficile et remplie de défis ?... Qu'est-ce que tu en as appris ? ... Permets-toi de te rappeler les joies profondes... quelles ont été les sources de stimulation et de satisfaction dans ta vie ? ... as-tu vécu des événements douloureux ? ... des déceptions ? ... des défaites ? ... as-tu accomplis des réalisations dans ta vie ? ... Portes-tu encore des moments importants dans ton cœur ? ...Laisse ton guide te supporter et te guider à travers cette introspection. (20 secondes)

Quand tu auras terminé d'explorer ton passé, reviens au présent en conservant en toi, la conscience de ce moment... et ressens le pouvoir de ce moment présent... Tu es fermement ancré dans le présent, le pivot entre ton passé et ton futur... Maintenant avec l'aide de ton guide, projette-toi dans ton futur... Étant donné que le futur n'est pas encore là, tu peux le dessiner tel que tu le veux... Encore une fois, regarde ton futur comme un film que toi et ton guide visionnez en projection privée... Et laisse-le simplement se dérouler tel que tu le souhaites... Qui deviens-tu ?... Quelle est ton expérience dans ce futur idéal ?... Qu'est-ce que tu apprends ?... Comment ta vie se déploie-t-elle ?...

Laisse-toi vieillir avec grâce, jusqu'à ce que tu aies vécu le temps requis... Et ressens le plaisir de partir après une

VIVEZ VOTRE VISION© – Semaine 1 (Deuxième partie)

vie complète de plénitude et de satisfaction...

Reviens ensuite au présent et assimile ce que tu viens tout juste d'expérimenter...

Deviens de plus en plus conscient de ce qui est réellement important pour toi en ce moment dans ta vie. Permetts à cette expérience de t'aider à prendre la décision de vivre selon ce qui est le plus important pour toi.

Quand tu l'auras fait, dis au revoir pour le moment à ton guide. Avant de te quitter, celui-ci ou celle-ci te donne une enveloppe et te demande de l'ouvrir après son départ... Lorsqu'il ou elle s'éloigne, tu prends connaissance du message très spécial qu'il ou elle t'a écrit. (20 secondes) Tu peux voir le message, tu veux simplement savoir ce dont il s'agit, ou tu peux obtenir inconsciemment le message sans t'en rendre compte à ce moment-ci. Sois ouvert au moyen par lequel ton guide intérieur veut te communiquer ce message.

Et maintenant, en conservant en toi ce lien avec ton guide intérieur, tu peux revenir à la conscience normale en prenant une respiration profonde, en étirant les bras, les jambes et en ouvrant les yeux.

ÉCRIS DANS TON CAHIER A LA PAGE 12 :

Prend maintenant trois minutes pour décrire ton expérience dans ton manuel à la page 12. (Donne un avertissement 30 secondes avant la fin)

ÉCHANGE ZOOM, 2 MINUTES CHACUNE - PARTAGE EN GROUPE

RESUMEZ LA FEUILLE DE DISCUSSION #4 “VIVEZ TON VISION” (PAGE 13)

Débutez cette section en disant : « *Il s'agit de la partie la plus importante du cours, je te demanderais donc d'être particulièrement attentive.* » Si tu sens quelque résistance de leur part à lire à tour de rôle, tu peux leur dire quelque chose comme ceci : « Je sais que tu peux être hésitante à lire au début, mais cela peut vraiment t'aider à mieux assimiler la matière. »

QUESTIONS

1) Pourquoi est-ce si enrichissant d'apprendre à vivre sa vision ? Lorsque tu es consciente de ce qui est le plus important pour toi, avoir une vision claire permet de mobiliser inconsciemment les énergies nécessaires à la réalisation de celle-ci sans te limiter dans la façon que ta vision peut se réaliser. C'est toi qui fais des choix plutôt que de réagir aux événements externes.

2) Comment réagis-tu normalement au conflit ? (Réponses individuelles.)

3) Pourquoi la technique de recentrage est-elle une des habitudes les plus puissantes que tu puisses acquérir ? Cela te permet de passer de la réaction au conflit à vivre ta vision. Le conflit perd de son importance et ta vision devient dominante. Tu peux porter ton attention sur ce que tu veux plutôt que sur ce que tu veux te débarrasser. Cela élimine une grande partie de la négativité de ta vie.

Imagerie guidée : Technique de recentrage (Aucune musique nécessaire)

*Ferme les yeux et pense à quelque chose qui n'a pas fonctionné comme tu le voulais ces derniers temps, ça peut être dans les derniers jours ou les dernières semaines... Lève la main brièvement quand tu auras trouvé quelque chose, que je puisse m'assurer que tout le monde suit bien... (attendez que tout le monde ait levé sa main) Tu peux descendre ta main maintenant. Que se passait-il ? Imagine-toi de nouveau dans la situation en observant les choses qui ne vont pas comme tu le veux.... **Maintenant**, imagine que **tu t'arrêtes** pour prendre du recul et permettre à la créativité de s'installer.... Imagine que **tu regardes** la situation et que tu deviens conscient(e) du conflit et de tes sentiments reliés à celui-ci.... Imagine maintenant que **tu décides** ce que tu veux dans cette situation... Ensuite **choisis-le** formellement, en disant "**Je choisis...**" et dis ce que tu veux.... Ressens pleinement comment tu te sens lorsque tu choisis ce que tu veux. Imagine que tu prends l'action appropriée. Qu'est-ce que ce serait... Ensuite **laisse aller**.... Quand tu seras prêt(e), tu pourras revenir à la conscience normale en prenant une respiration profonde, en étirant les bras, les jambes et en ouvrant les yeux.*

Dis aux participantes : « *La façon d'apprendre la technique de recentrage est d'examiner en premier les conflits et s'imaginer faire cette technique rétrospectivement. Bientôt tu t'en souviendras immédiatement après un conflit, et pourras le faire mentalement. Finalement, tu parviendras à réaliser et appliquer la technique au moment du conflit lui-même.* » Tu peux aussi partager sur des anecdotes de recentrage à ce point.

Résume la feuille de discussion #5 “Développer une Vision” (page 15)

Questions

1) Pourquoi est-il important de décider ce que je veux indépendamment du fait de savoir si c'est possible ou comment le réaliser ? Tu ne peux jamais savoir à l'avance si quelque chose est possible ou pas. Même si ce n'est pas possible, il s'agit encore de ce que tu veux. Être honnête avec toi-même au sujet de ce que tu veux est synonyme de puissance, que tu crois que ce soit possible ou non.

2) Pourquoi choisir est-il plus efficace lorsque je suis consciente de l'expérience intérieure que je veux vivre ? Tu peux ainsi être guidé par l'expérience intérieure que tu recherches, et ne pas être limité par une manifestation externe particulière de cette expérience.

ÉCHANGE DE GROUPE :

Rappelle aux participantes que c'est la partie la plus importante de la formation. C'est ce qu'elles énergiseront pour les 5 prochaines semaines. Elles doivent donc formuler leurs choix de façon positive et s'assurer que celles-ci représentent ce qui est vraiment important pour elles et quelque chose qui les passionnent. Demande aux participantes d'examiner leurs quatre choix dans leur cahier d'exercices quotidiens, à la première page ou dans leur application, à la lumière des critères suivants : (Si possible, écris ceux-ci sur un tableau à feuilles détachables ou autre) :

- 1) Ce que tu veux plutôt que ce dont tu veux te débarrasser.**
- 2) Le résultat que tu veux plutôt que le moyen pour l'obtenir.**
- 3) Ce que tu veux vraiment, indépendamment de ce que tu penses possible.**
- 4) Ce qui te passionne le plus dans la vie.**

EXPLIQUE

Il est intéressant d'avoir quelques choix pratiques dont la réalisation peut être facilement observable.

Cela permet une sensation d'accomplissement et qui construit la confiance. Certaines personnes ont réalisé des choix vraiment importants durant les 5 semaines de formation. D'autres ont mis un peu plus de temps, mais une chose est certaine si tu pratiques les exercices tous les jours régulièrement, tu verras des résultats se produire dans ta vie.

RESUMEZ LA FEUILLE DE DISCUSSION #6 “ÉNERGISATION” (PAGE 18)

QUESTIONS

1) Quel est l'utilité de l'énergisation du cerveau complet ? Comment cela optimise-t-il la probabilité de créer ce que je veux ?

L'énergisation de toutes les parties du cerveau permet de créer l'expérience intérieure que tu souhaites comme résultat. Cela te rend donc plus efficace pour produire ce résultat. Par exemple : Si tu apportes la sécurité dans une relation, ce sera beaucoup plus efficace que chercher à l'obtenir de la relation elle-même ; si tu apportes l'excitation à un travail, c'est beaucoup plus efficace que de chercher à l'obtenir de celui-ci, etc...

2) Comment l'énergisation du cerveau complet active-t-elle chaque sphère en relation avec ce que je veux ?

La description provient du côté gauche du cerveau ; la visualisation du côté droit ; le sentiment des lobes limbiques et frontaux ; l'image métaphorique intègre toutes les régions du cerveau à travers l'imagination activant les fonctions automatiques du subconscient ; le laisser aller permet au processus de se produire sans ton intervention consciente.

EXPLIQUE :

Dans quelques minutes nous pratiquerons l'énergisation de tes choix, mais en premier, nous avons besoin de remplir les formulaires à cet effet.

EXERCICE :

A présent, remplis les sections sur les sentiments dans la feuille des choix à la première page de ton cahier d'exercices. Nous avons écrit les descriptions des 4 choix que nous voulons créer ce mois-ci. Maintenant, nous remplissons la section des sentiments reliés à ceux-ci.

EXPLIQUE :

- 1. Ton choix pourrait être d'avoir une augmentation de salaire ou d'obtenir un certain montant d'argent par mois.***
- 2. Rappelle-toi d'être précise et spécifique dans ta description. Tu peux vérifier la précision de chacun de tes choix.***
- 3. Maintenant, il s'agit de découvrir le sentiment que tu souhaites que ce choix t'apporte la réalisation de ton choix.***

VIVEZ VOTRE VISION© – Semaine 1 (Deuxième partie)

- 4.** Ferme les yeux et prend un instant pour ressentir le sentiment que t'apporte la réalisation de ton 1^{er} choix. **Porte ton attention sur la sensation que tu ressens lorsque celui-ci se produit.** Par exemple, ça peut être un sentiment de force, d'excitation, de liberté, de joie...
- 5.** Ensuite, inscris dans ton cahier d'exercices ou dans ton application, les sentiments pour chacun des choix.
- 6.** Si tu réalises que tu as inscrit un sentiment dans la case du choix, reprecise ton choix de façon plus spécifique afin de décrire le résultat que tu souhaites.
- 7.** Tu peux avoir **le sentiment pour plusieurs de tes choix.** C'est ok.
- 8. Ne remplis pas la colonne de l'image pour le moment.** Fais tout ce que tu peux en 2 minutes. Tu peux remplir le reste le matin quand tu fais l'exercice pratique d'énergisation.
- 9. Inscris le sentiment que te procure chacun de tes 4 choix.**

EXERCICE : PRATIQUER LA CREATION D'IMAGES

Pour se pratiquer à créer des images, je vais t'énumérer des mises en situation à ressentir et je veux que tu permettes rapidement à une image de se former pour le représenter, ou fabriques-en une. Dis ton image à haute voix afin que nous puissions nous inspirer les unes les autres. Dis la première chose qui te vient à l'esprit. Souviens-toi que c'est le cerveau droit qui fabrique les images. Et celui-ci crée l'image instantanément, mais parfois nous avons de la difficulté à y accéder immédiatement. Prend la première image qui te vient à l'esprit, peu importe si cela te paraît idiot ou bizarre. Laisse aller ton imagination le plus possible. Laisse l'image venir à toi ou sinon tu peux en créer une toi-même. Prêtes ?

Assure-toi que les images sont métaphoriques et non ce qu'elles représentent dans la réalité. (Si tu manques de temps, fais-en seulement quelques-unes.)

Souviens-toi d'un moment où tu t'es senti excité. Quelle image peut représenter cela ?

Souviens-toi d'un temps où tu t'es senti triste. Quelle image vois-tu ?

Souviens-toi de ton premier rendez-vous amoureux. Quelle image associe-tu à cette rencontre ?

Rappelle-toi quand tu as fait quelque chose de bien. Quelle image peut représenter cela ?

Pense à ta grand-mère. Quelle est l'image qui se forme en toi ?

Souviens-toi d'un moment que tu as vécu un échec. Quelle image associe-tu à ce moment ?

Rappelle-toi d'un temps où tu te sentais aimé. Quelle image peut représenter cela ?

CREE DES IMAGES POUR LES CHOIX MENSUELS, 2 MINUTES :

Crée maintenant une image qui représente l'expérience que tu aurais avec chacun de tes choix soit dans ton cahier d'exercices ou dans ton application. Nous utiliserons ces images pour aider à provoquer ces choix.

Attend que tout le monde ait terminé.

PARLE-LEUR MAINTENANT DE L'EXERCICE PRATIQUE D'ENERGISATION SUR L'APPLICATION

VVV :

*Chaque matin, l'enregistrement débute avec l'exercice pratique d'énergisation. Tu seras guidé dans l'exercice pour énergiser complètement **UN** de tes choix. Lorsque tu as terminé, appuis sur pause, et assure-toi de faire le même exercice avec tes 3 autres choix. De façon à énergiser tes 4 choix tous les jours. L'objectif est d'entraîner ton cerveau à expérimenter à l'avance le résultat que tu souhaites et ainsi permettre à celui-ci d'en favoriser la manifestation.*

L'énergisation est beaucoup plus facile que tu peux le croire. Fais-le simplement comme un exercice, sans trop d'effort. À chaque semaine, l'exercice est plus rapide et vers la cinquième semaine, tu verras que l'énergisation sera devenue automatique et immédiate. Les mots "je choisis" deviennent un déclencheur pour l'énergisation du cerveau tout entier.

Si tu as le temps, tu peux faire l'exercice suivant :

EXERCICE PRATIQUE D'ENERGISATION (TU PEUX AUSSI UTILISER L'EXERCICE DE L'APPLICATION)

Prends un des choix de ton cahier au verso de la première semaine afin de l'utiliser lors de l'exercice. Utilise un choix différent chaque fois que tu fais cet exercice... Lis ton choix et décris clairement le résultat que tu aimerais obtenir... Visualise comment ce serait si ce choix était complètement réalisé... Maintenant, ressens le sentiment que tu aurais lorsque ce choix se produit... Respire de la façon dont tu le ferais si tu étais excité à l'idée de comment ce serait... Ressens profondément ce sentiment... Adopte l'attitude et l'expression faciale que tu aurais lorsque tu obtiens ce résultat... Comment le ressens-tu dans ton corps ? ... Laisse cette sensation habiter tout ton corps... Maintenant, pense à l'image qui représente ton choix... Laisse cette image prendre plus d'espace et te remplir... Et maintenant, laisse ce sentiment prendre de plus en plus d'ampleur en imaginant ce choix complètement manifesté... Dis-toi, "je choisis ____" et dis ton choix, et ensuite laisse aller... À présent, lis chacun de tes autres choix et fais le même exercice d'énergisation pour chacun des choix... Et quand tu seras prêt(e), tu pourras revenir à la conscience normale en prenant une respiration profonde, en étirant les bras, les jambes et ouvrant les yeux.

EST-CE QU'IL Y A DES QUESTIONS ?

Assure-toi d'avoir répondu à toutes les questions concernant l'exercice d'énergisation car c'est l'élément le plus important de la formation.

RESUMEZ LA FEUILLE DE DISCUSSION #7 "L'ENGAGEMENT" (PAGE 20)

QUESTIONS

1) Quand est-ce difficile de s'engager ? Quand ce n'est pas fait à 100%. **Que puis-je faire lorsque je trouve difficile de m'engager ?** Réévalue tes priorités et augmente ou diminue ton niveau d'engagement.

2) En quoi est-il valable de m'engager à ce moment-ci de ma vie ? Réponses individuelles.

SIGNATURE DU FORMULAIRE D'ENGAGEMENT

Lis, remplis et signe « l'entente à signer » si tu es prête à respecter l'engagement (page 21). Ne signe pas cette entente à moins d'être sûrs que tu es prête à le faire. Utilise la première semaine du cours pour te familiariser au cours et aux exercices.

Lors de la deuxième semaine, si tu choisis de continuer, tu auras à t'engager envers toi-même en signant l'entente et en faisant les exercices quotidiens. Cela ne fonctionnera pas si tu ne fais qu'assister à la formation, sans t'engager totalement à faire les exercices. Si tu n'y es pas prête, il serait peut-être préférable pour toi d'attendre un moment où tu seras disponible à t'engager pleinement.

L'engagement minimal est pour une durée de six jours par semaine. Tu peux prendre un jour de congé par semaine. Tu vas retirer du cours ce que tu y investiras en toi.

LES EXERCICES DE LA PREMIERE SEMAINE.

L'enseignante lit les exercices (page 22).

Prend les feuilles journalières du cahier d'exercices et montre-leur comment les utiliser au jour le jour :

Dans le cahier d'exercices, le côté gauche des feuilles est pour l'aperçu et les exercices de révision sur les enregistrements. Les côtés droits sont pour programmer ta journée. Le côté droit est facultatif mais si tu es plus familière avec un autre système de gestion du temps, continue à utiliser celui-ci à la place. Assure-toi d'établir tes priorités et de planifier ta journée avec l'aide de ton guide intérieur. Quand tu arrives au jour sept, tu peux utiliser en premier le côté droit vierge de ta feuille aperçu/révision.

Dans l'application, tu auras un espace pour écrire ce que tu as noté lors de l'exercice d'énergisation de tes choix, ainsi que tes priorités de la journée pour la section du matin. Et pour faire le bilan de ta journée dans la section du soir.

Remettre l'emphase sur l'importance des exercices :

L'élément principal qui détermine ce que les participantes retirent du cours est la régularité et la constance qu'elles mettent à faire les exercices.

*Les exercices sont puissants en eux-mêmes, **mais encore plus puissant est le message que reçoit ton subconscient sur l'importance de ta vie quand tu t'engages à faire les exercices à 100%.***

ENSUITE DIS-LEUR CECI AU SUJET DES ENREGISTREMENTS :

- 1) Écoute les enregistrements aux moments appropriés pour toi. **Si tu t'endors pendant l'écoute du soir, essaies de le faire plus tôt dans la journée.** Fais ce qui fonctionne le mieux pour toi.*
- 2) N'écoute pas les enregistrements quand tu conduis.*
- 3) Assure-toi que tu ne seras pas distraite ou interrompue. (Tu peux mettre ton téléphone ou tablette sur le mode avion)*
- 4) Il est normal d'avoir occasionnellement des sensations parfois exceptionnelles telles que flotter, picotements, etc., Si tu es inquiète de certaines sensations que tu ressens pendant les exercices d'imagerie, appelle-moi.*
- 5) Il est préférable de faire les exercices avec des écouteurs.*

PARLE-LEUR DES APPELS TELEPHONIQUES :

Dis-leur que tu les appelleras dans les deux prochains jours et demande-leur d'écrire le meilleur moment pour les rejoindre à côté de leurs numéros de téléphone. Dis-leur que le but de l'appel est de répondre à toutes leurs questions, et afin qu'elles te lisent leurs choix. (Elles n'ont pas à lire les choix qu'elles considèrent trop personnels.)

As-tu des questions ou des commentaires avant de faire l'imagerie de fermeture?

IMAGERIE GUIDEE : « FERMETURE »

Assieds-toi confortablement et détends-toi. Prends une respiration profonde. (5 secondes) Prends une autre respiration profonde et contracte tous tes muscles, plus fort, encore plus fort, toujours plus fort.... et... laisse aller. (5 secondes) Prends une troisième respiration profonde, contracte tes muscles plus fort encore cette fois-ci. Plus fort, encore plus fort, toujours plus fort... et... laisse aller... Et laisse aller encore plus... Bien...

Le cours d'aujourd'hui représente un moment important dans ta vie - un nouveau commencement. Reconnais ton choix d'enrichir ta vie et de te diriger vraiment vers ce qui est le plus important pour toi. Engage-toi à prendre pleinement avantage de toutes les occasions que tu auras ce mois-ci.

Va maintenant en imagination dans un endroit paisible où tu te sens bien. Appelle ton guide intérieur... Demande-lui s'il ou elle est d'accord à te guider vers la pleine conscience à partir de maintenant dans ta vie... Affirme ta bonne volonté à accueillir et considérer les conseils que celui-ci ou celle-ci te donnera. Remercie-la d'être toujours là pour toi, et sache qu'il ou elle travaillera dans ton subconscient 24 heures par jour même si tu n'en es pas conscient(e)...

Maintenant avec l'aide de ton guide, prends un moment pour penser à la manière dont tu souhaites que ta semaine se déroule ... (15 secondes) Visualise-la facile et joyeuse, tel que supposé, agrémentée de certaines choses très spéciales qui vont se produire. (5 secondes)

Quand tu seras prête, tu pourras revenir à la conscience normale, en prenant une respiration profonde, en étirant les bras, les jambes, et en ouvrant les yeux. Passe une magnifique semaine. Nous commencerons à X heure pm X jour XXXX. S'il te plaît, arrive quelques minutes avant l'heure pour débiter à temps.

APPELS TELEPHONIQUES :

Dis-leur que tu les appelleras durant la semaine pour répondre à leurs questions :

Je recommande que tu appelles tout le monde entre 2 et 5 jours après le premier cours. Cela demande beaucoup de temps et d'énergie pour faire ceci, mais cela rapporte énormément. Tu t'assures ainsi que chacune d'elles est sur la bonne voie. Elles verront en toi l'enseignante qui les aide à faire de leur vie ce qu'elles veulent. Prendre ce temps peut sauver beaucoup de questions et de conflits plus tard.

VIVEZ VOTRE VISION© – Semaine 1 (Deuxième partie)

Quand tu appelleras, demande-leur en premier si elles ont quelques minutes à t'accorder. Ensuite, mentionne que le but de ton appel est de répondre à toutes leurs questions et de les amener à te lire leurs choix afin de pouvoir les énergiser avec elles et les raffiner. Valide leurs efforts. **La plupart des gens ont besoin de 90% d'encouragement et de validation et 10% de correction.**

Quand elles liront leurs choix, soit attentive et à l'écoute ! Assure-toi que leurs choix sont rédigés positivement, qu'elles sont un résultat final et non les moyens pour y parvenir, qu'elles sont passionnées par ces choix, qu'elles ressentent vraiment les sentiments qu'elles auraient si celles-ci se produisaient, et que leurs images sont métaphoriques. C'est correct d'avoir certains choix généraux, **mais assure-toi qu'au moins quelques-uns de leurs choix soient suffisamment spécifiques afin qu'elles puissent savoir si elles se sont réalisés à la fin des cinq semaines.**

Si la sensation qu'elles ont en est une de soulagement, aide-les à aller plus profondément dans ce qu'elles veulent. **Le soulagement provient de quelque chose dont elles veulent se débarrasser** et indique qu'elles vivent un conflit. C'est le bon moment pour commencer à explorer ce qu'elles veulent vraiment, et non pas seulement ce dont elles veulent se débarrasser.

Détermine si elles ont été régulières avec les exercices, et supporte-les en cela.

- Demande ce qu'elles ont ressenti lors de la création d'une image pour la journée.
- Renseigne-toi sur leur guide intérieur.
- Demande-leur si elles ont utilisé la technique du recentrage.
- Ne les laisse pas être trop critique envers elles-mêmes, dis-leur qu'elles ont amplement de temps pour apprendre les compétences et créer les habitudes.
- Supporte, reconnais, et valide chaque occasion que tu as.

Répète-leur d'arriver tôt au cours parce que celui-ci débute avec un exercice d'imagerie guidée qu'elles ne voudront pas manquer.

