
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

VIVEZ VOTRE VISION®

Semaine 2 : Notes de l'enseignante

Résumé

À la semaine deux nous passons de l'excitation du début à l'approfondissement des concepts et des processus. La semaine commence par une séance d'imagerie guidée qui donnera le ton et fera revoir les concepts de la semaine précédente. Cela permet aux participantes de reconnaître ce qui fonctionne et d'apprendre de ce qui ne fonctionne pas.

Les participantes travailleront avec deux processus intuitifs, en créant un comité consultatif de l'imagerie et en dialoguant avec une image qui représente un problème. Les images internes influencent la façon dont nous pensons, comment nous réagissons dans la vie et notre succès dans celle-ci. Nous allons discuter aussi de la façon de composer avec la résistance et d'en faire notre alliée.

Les participantes étudieront ensuite les cycles de la manifestation et la manière de créer un momentum. Par la suite, l'émphase sera mise sur la discipline par le choix secondaire. Les exercices de la semaine sont présentés et le cours se terminera avec une imagerie guidée pour renforcer ce qu'ils auront appris.

IMAGERIE GUIDÉE : « OUVERTURE » :

Aujourd'hui, nous commencerons avec une imagerie guidée. Nous allons expérimenter une méthode différente et très puissante de relaxation appelée la relaxation progressive. Dans celle-ci, tu contracteras tous tes groupes de muscles à tour de rôle, de façon à les décontracter ensuite plus complètement.

Installe-toi confortablement, prends trois respirations profondes. Laisse aller toutes les tensions, les préoccupations, les tracas, les émotions et quand des pensées te viennent à l'esprit, laisse-les tout simplement passer...comme les nuages dans le ciel. Bien... (FAITES L'EXERCICE EN MÊME TEMPS, CELA TU AIDERA POUR COMPTER LE TEMPS)

Maintenant, en inspirant, contracte les muscles de ta jambe droite. Contacte-les de plus en plus. Commence par le pied, la cheville, la rotule, la cuisse et la hanche... inspire plus profondément.

Contracte encore plus fort et inspire plus profondément... puis laisse aller... relâche tous les muscles de toute la jambe et laisse là se fondre dans la chaise. Maintenant, recommence. Contracte encore tous les muscles de ta jambe droite en laissant le reste de ton corps détendu...

inspire... plus fort... encore plus fort... et laisse aller. Bien. Observe la différence entre tes deux jambes... Et maintenant inspire et contracte les muscles de ta jambe gauche, ton pied, ta cheville, ta rotule, ton genou, ta cuisse et ta hanche... plus fort... plus fort... et laisse aller.

Encore une fois, inspire et serre fort... plus fort... et laisse aller complètement et laisse ta jambe retomber sur la chaise. Maintenant, inspire et contracte ton bras droit, ferme le poing, le poignet, l'avant-bras, le coude, le bras et l'épaule... serre fort, plus fort... détend le visage et le tronc et serre encore ton bras, puis laisse aller. Recommence inspire profondément et contracte ton bras droit... serre fort... plus fort... respire plus profondément et laisse aller.

Maintenant, déplace ton attention vers ton bras gauche, inspire et ferme le poing. Serre ta main, ton poignet, ton avant-bras, le coude, le bras et l'épaule... et laisse aller. De nouveau, inspire et serre... plus fort... relâche ton tronc, ton visage et tes jambes et contracte ton bras gauche, plus fort... respire un peu plus... et laisse aller et laisse ton bras se détendre complètement. Remarque la sensation dans tes jambes et tes bras. Bon...

Maintenant, contracte ton tronc et inspire... contracte tes hanches, ton estomac, ta poitrine et tes épaules... plus fort... et respire plus profondément... puis laisse aller. Encore une fois, inspire et serre... serre... serre... expire... et laisse aller. Et laisse simplement tous tes muscles se remettre en place confortablement. Maintenant, prends une autre respiration profonde et contracte ta tête, ton cou et ton visage... plus fort... plus fort... et encore plus fort, jusqu'à ce que tu commences à trembler un peu... et laisse aller. Encore... respire et contracte... tous ces petits muscles du visage... ta mâchoire... ton cuir chevelu... ton cou et ta gorge... décontracte ton tronc et tes membres, serre ta tête, et laisse aller. Bien... Laisse aller un peu plus et prends un petit moment pour apprécier cet état profond de relaxation... Le cours d'aujourd'hui est axé sur la façon de composer avec la réaction (le feedback), de développer l'intuition, et de construire le momentum dans ta vie. Permits-toi de demeurer ouvert(e) afin d'apprendre un peu plus dans ton processus de croissance et bénéficier le plus possible du cours.

Maintenant, va en imagination dans un endroit tranquille et paisible où te sens bien. Observe autour de toi. Que vois-tu ? Quelles sont les couleurs que tu vois ?... Quels sons entends-tu ? ... Quels sont les parfums que tu respires ?... Comment te sens-tu d'être là ?...

Maintenant, appelle ton guide intérieur pour t'aider à revoir ta semaine... Remarque comment ton guide est sage et affectueux ... Et ressens le lien avec ton guide intérieur et apprécie son aide... Maintenant, commence la révision de la dernière semaine. Comment s'est passée ta semaine ? ... Pense en premier aux choses que tu as aimées cette semaine, les choses qui ont bien fonctionné...

Reconnais réellement tes succès et les pas que tu as franchis pour vivre selon ce qui est le plus important pour toi... Et maintenant, reconnais réellement tes actions et tes succès et permets-toi d'apprécier de te sentir bien à propos de toi-même... Félicite-toi pour qui tu es et ce que tu as fait... Et sois reconnaissant(e) pour ce qui fonctionne dans ta vie. (10 secondes) Pense maintenant à quelque chose qui n'a pas fonctionné cette semaine, ou quelque chose que tu n'as pas aimé ?

Que s'est-il passé ? ... Que voulais-tu dans cette situation ? ... Utilise ceci comme une occasion de te recentrer sur ce qui est le plus important pour toi... Et ensuite, pense à ce que tu peux apprendre de ce qui n'a pas fonctionné cette semaine... Si cela avait un effet positif sur ta vie dont tu n'es pas conscient(e), qu'est-ce que cela pourrait être ? ...

Comment peux-tu utiliser cette expérience pour t'aider à devenir plus efficace dans le futur ? ...Prends encore un peu de temps pour compléter ta révision... et quand tu ressentiras la reconnaissance pour toi-même et que tu auras appris de ce qui n'a pas fonctionné, tu pourras revenir à la conscience normale, en prenant une respiration profonde, en étirant les bras, les jambes et en ouvrant les yeux.

Cette semaine, tu peux aussi faire le résumé des feuilles de discussion. Ou tu peux faire lire les feuilles de discussion en grand groupe (ou plusieurs groupes de 6 personnes). Chaque personne ou quelqu'un qui le désire lit un ou deux paragraphes. Cela permet à chacune de contribuer. Souvent, il y a une sorte de synchronicité en rapport avec le paragraphe que la personne lit.

Forme des petits groupes et assigne une responsable de groupe différente de la semaine dernière. Aucune discussion ou partage encore, attend qu'elles aient complété la feuille de discussion de la réaction.

RESUME LA FEUILLE DE DISCUSSION #1 : "COMPOSEZ AVEC LA REACTION "

QUESTIONS

1) Pourquoi est-il important de reconnaître mes succès ? Cela énergise ce que tu désires et tu auras tendance à en créer davantage. Cela te permet aussi de ressentir les sensations comme si tes succès étaient déjà réalisés. (Ça te fait sentir bien !)

2) Quels sont les avantages de l'apprentissage par des expériences que je n'apprécie pas ? Ces expériences nous indiquent la voie à suivre pour devenir plus efficace en apprenant de ce qui ne fonctionne pas. Il y a toujours une intention positive dans ces expériences et plus tu apprends rapidement la leçon moins tu auras besoin de vivre des expériences difficiles intensément.

ÉCHANGE DEUX PAR DEUX, DEUX MINUTES CHACUNE. « *Ce qui a fonctionné cette semaine.* » Après deux minutes, criez ensemble : "*Hip ! Hip! Hip ! Hourra !*"

ÉCRIS : « Ce qui a fonctionné » dans le manuel de cours (page ...) en deux minutes.

DEUX PAR DEUX, DEUX MINUTES CHACUNE. « *Ce qui n'a pas fonctionné.* » Après deux minutes, amène-les à un relâchement “*Un, deux, trois, shoooh.*”

ÉCRIS : « *Ce qui n'a pas fonctionné* », (page ...). *Écris aussi ce que tu voulais et ce que tu as appris dans le manuel.*

PARTAGE DE GROUPE 5-15 MINUTES. *J'aimerais que nous partagions un peu. Tu peux vouloir partager au sujet de certains succès que tu vis, de façon à les énergiser. Ou tu peux vouloir partager quelque chose que tu as apprise en appliquant ces principes ou en faisant les exercices, ce qui pourrait nous aider ou susciter de l'intérêt pour nous.*

À la fin de l'échange de groupe, assure-toi que chacune a signé l'entente personnelle et s'est engagée à faire les exercices et poursuivre le cours pleinement investi avec le cœur et toutes les parties du cerveau.

RESUME LA FEUILLE DE DISCUSSION #2 "INTUITION" (PAGE ...)

QUESTIONS

1) Qu'est-ce que l'intuition et comment peut-elle m'aider à réaliser mes rêves de vie ? L'intuition consiste à savoir quelque chose sans savoir pourquoi ni comment je sais ; c'est un savoir plus grand, non linéaire, direct. Tout cela conduit à la découverte de ce qui est le plus important pour toi, il s'agit d'une vision globale. Se mettre à l'écoute de l'intuition serait comme se trouver à l'extérieur par une nuit de pleine lune avec une lampe de poche et ensuite l'éteindre. La lampe de poche (intellect) te permet de voir les détails, mais t'empêche de voir l'image globale. Quand tu éteins la lampe de poche tu peux voir le paysage dans sa globalité. L'intellect et l'intuition travaillent ensemble pour te donner des aspects différents de ce qu'il est utile de connaître.

2) De quelles façons l'information intuitive peut-elle me parvenir ? De plusieurs façons : en un éclair, progressivement sur quelques jours, comme un message de votre guide intérieur, par un symbole. Elle peut venir en rêve, dans une vision, ou venir de nulle part sans raison apparente.

RESUME LA FEUILLE DE DISCUSSION #3 "IMAGES IMMATURES" (PAGE ...)

QUESTIONS

1) Qu'elle est la cause des actions inefficaces ? Ce sont les images immatures inconscientes. Comme les pierres dans le lit d'un ruisseau en déterminent le courant, les images dans notre esprit déterminent le cours de nos pensées.

2) Nomme deux façons d'améliorer ta vie par l'imagerie ?

- Fabriquer de nouvelles images : choisis consciemment et énergise les images que tu veux qui guident ta vie. (Amène de nouvelles pierres.)
- Apprendre des images immatures inconscientes et les laisser devenir matures. Les images gagnent de la maturité automatiquement quand tu apprends d'elles. (Changer les pierres qui sont déjà dans le lit du ruisseau.)

3) Quelles sont les deux fonctions de mon conseil consultatif en imagerie ? Accéder intuitivement à l'information intérieure afin d'accomplir des tâches automatiquement et permettre d'accomplir des choses plus efficacement.

4) Nomme trois aspects de ta vie pour lesquels tu aurais besoin d'aide ?
(Réponses individuelles)

EXERCICE « CREER UN CONSEIL CONSULTATIF EN IMAGERIE ». Qu'elles fassent ceci les yeux ouverts comme elles l'ont fait pour créer des images la première semaine ! Si c'est plus facile, tu peux fermer les yeux. Garder ton cahier ouvert à la page...

Installe-toi confortablement et ferme les yeux. Prends quelques respirations profondes et détends-toi... Quand tu es détendu, pense à une sphère de ta vie que tu aimerais améliorer. Ça peut être en relation avec ton bien-être physique, ta santé mentale, ta famille, ta carrière, tes finances, ta vie sociale, ta vie spirituelle, un projet spécial ou un problème sur lequel tu travailles. Quand tu auras une idée de la sphère de ta vie où tu aimerais avoir l'aide d'un conseiller, écris-la dans le 1^{er} rectangle de la page (...).

Maintenant ferme les yeux et pense à la sphère de ta vie que tu souhaites améliorer. Est-ce que quelqu'un ou quelque chose pourrait t'aider dans cette sphère de ta vie ?... Crée une image, un symbole qui représente quelqu'un qui maîtrise bien cette compétence et qui est une source d'inspiration pour toi. Ou pour le moment, tu peux simplement créer un symbole ou penser à quelqu'un dans ta tête et tu pourras toujours le modifier plus tard. L'image du conseiller est la voie d'entrée pour te connecter aux parties plus profondes en toi. Maintenant, écris l'image de ton conseiller dans ton cahier à la case correspondante. Puis dépose ton crayon, ferme les yeux et retourne dans ton havre de paix. Donne-leur 30-40 secondes).

Maintenant, choisis une autre sphère pour laquelle tu aimerais de l'aide. Encore là, il pourrait s'agir de ton bien-être physique, ta santé mentale, ta famille, ta carrière, tes finances, ta vie sociale, ta vie spirituelle, un projet spécial ou problème sur lequel tu travailles. Crée un autre conseiller en imagerie pour la sphère dont tu souhaites avoir de l'aide et décris-le sur la page 38. Puis dépose ton crayon, ferme les yeux et retourne dans ton havre de paix. (30 secondes).

À présent, choisis une dernière sphère pour laquelle tu aimerais de l'aide. Cela pourrait être de nouveau en relation avec les mêmes aspects de ta vie. Crée un conseiller pour cette sphère et décris-le sur la même page. (30 secondes). **Puis dépose ton crayon, ferme les yeux et retourne dans ton havre de paix.**

Nous allons maintenant continuer en tu connectant à chacun des membres de votre conseil consultatif en imagerie.... Ferme les yeux, prends une respiration profonde, et détends-toi... Va dans un endroit paisible en imagination, et profite simplement un court instant de ce lieu paisible... Demande l'aide de **ton guide intérieur** et appelle **les trois membres de ton conseil consultatif en imagerie un à un...** Sois à l'écoute pour voir s'ils ont des messages pour toi... Sois ouvert(e) à ce qu'ils souhaitent pour toi... Les messages peuvent tu parvenir sous forme de sensation ou d'images... ça peut aussi être sous forme d'un petit film comme un rêve éveillé qui contient un message pour toi... Nous avons tous une façon différente de recevoir les messages de l'intérieur...

Maintenant pense à ton **premier conseiller** et à la sphère de ta vie dont tu souhaites de l'aide de sa part... Tu peux regarder dans ton cahier de nouveau pour te souvenir de ton conseiller et de la sphère de ta vie pour laquelle tu souhaites de l'aide. Comment ça se passe pour toi dans ce domaine... (10 secondes) Est-ce que ton conseiller a des conseils à te partager ? ... (10 secondes) Est-ce que tu as des questions au sujet de cette sphère de ta vie ? (5 secondes) ... Demande à ce conseiller s'il a un message, une image, une compréhension à faire à ce sujet... (10 secondes) ... Quand tu reçois un message, tu peux l'écrire sur la page 38, ou tu peux simplement commencer à écrire et voir ce qui vient... Tout en écrivant, laisse venir plus d'informations. (Attends jusqu'à ce que la majorité des participants terminent d'écrire avant de poursuivre.)

Quand tu as terminé d'écrire le message, ferme à nouveau les yeux et pense à quelque chose dont tu aimerais que **ce conseiller fasse POUR TOI.....** Pense à quelque chose que tu aimerais qui soit prise en charge dans cet aspect de ta vie et demande à ton conseiller s'il est d'accord à le faire pour toi... Assigne-lui cette tâche... Quand tu visualises la tâche assignée, écris-la dans ton cahier... Et quand tu as terminé, ferme à nouveau les yeux et reviens dans ton havre de paix. Profite de cet endroit paisible tout en remerciant ton **premier** conseiller de t'aider dans cette sphère de ta vie... (Attendez jusqu'à ce que tous les étudiants aient terminé d'écrire.)

Maintenant, pense au **deuxième conseiller** et à la sphère de ta vie dont tu souhaites de l'aide de sa part... Tu peux regarder dans ton cahier si tu ne t'en souviens pas... Comment ça se passe pour toi dans cette sphère de ta vie... (10 secondes) Est-ce que ton conseiller a quelque chose à te partager à ce sujet ? (10 secondes) ... As-tu des questions pour ton conseiller au sujet de cet aspect de ta vie ? (5 secondes) ... Écoute avec soin ce que celui-ci a à te dire... Demande à ce conseiller s'il a un message, une image, une compréhension à faire à ce sujet... (10 secondes) ... Après avoir obtenu de l'information de celui-ci, écris-la dans ton cahier ou commence à écrire et vois ce qui vient... (20-30 secondes).

Quand tu as terminé d'écrire, ferme à nouveau les yeux et pense à quelque chose dont tu aimerais que **ce conseiller fasse POUR TOI.....** Pense à quelque chose que tu aimerais qui soit prise en charge dans cet aspect de ta vie et demande à ton conseiller s'il est d'accord à le faire pour toi... Assigne-lui cette tâche... Quand tu visualises la tâche assignée, écris-la dans ton cahier... Et quand tu as terminé, ferme à nouveau les yeux et reviens dans ton havre de paix. Profite de cet endroit paisible tout en remerciant ton **deuxième** conseiller de t'aider dans cette sphère de ta vie... (Attendez jusqu'à ce que tous les participants aient terminé d'écrire.)

Pense maintenant au **troisième conseiller** et à la sphère de ta vie dont tu souhaites de l'aide de sa part... Tu peux regarder dans ton cahier si tu ne t'en souviens pas... Comment ça se passe pour toi dans cette sphère de ta vie... (10 secondes) Est-ce que ton conseiller a quelque chose à te partager à ce sujet ? (10 secondes) ... As-tu des questions pour ton conseiller au sujet de cet aspect de ta vie ? (5 secondes) ... Écoute avec soin ce que celui-ci a à te dire... Demande à ce conseiller s'il a un message, une image, une compréhension à faire à ce sujet... (10 secondes) ... Après avoir obtenu de l'information de celui-ci, écris-

la dans ton cahier ou commence à écrire et vois ce qui vient... (20-30 secondes).

Quand tu as terminé d'écrire, ferme à nouveau les yeux et pense à quelque chose dont tu aimerais que **ce conseiller fasse POUR TOI.....** Pense à quelque chose que tu aimerais qui soit prise en charge dans cet aspect de ta vie et demande à ton conseiller s'il est d'accord à le faire pour toi... Assigne-lui cette tâche... Quand tu visualises la tâche assignée, écris-la dans ton cahier... Et quand tu as terminé, ferme à nouveau les yeux et reviens dans ton havre de paix. Profite de cet endroit paisible tout en remerciant ton **troisième conseiller** de t'aider dans cette sphère de ta vie... (Attendez jusqu'à ce que tous les participants aient terminé d'écrire.)

Maintenant, pense à chacun des trois conseillers de ton conseil consultatif et aux sphères de ta vie dont ils sont responsables... remarque comment ils sont présents pour toi et remercie les pour leur aide 24 heures par jour, même si tu n'en es pas conscient(e)... Ressens la gratitude et l'appréciation que tu as à leur égard... Ensuite laisse-les retourner à leur travail dans ton subconscient et permet à ton potentiel de se déployer automatiquement... **Et quand tu seras prête pour un meilleur fonctionnement dans ces sphères de ta vie**, tu pourras revenir à la conscience normale en prenant une respiration profonde, en étirant les bras, les jambes et en ouvrant les yeux.

PAUSE - QUINZE MINUTES

RESUME LA FEUILLE DE DISCUSSION #4 : "APPRENTISSAGE PAR LES PROBLEMES"

(PAGE...)

QUESTIONS

1) Pourquoi est-ce difficile d'apprendre de problèmes chargés d'émotion ? Quand nous sommes impliqués émotionnellement, nous bloquons l'accès au processus intuitif. Nous savons toutes qu'il est difficile d'être objectif quand nous sommes bouleversés.

2) Comment la formation de l'image d'un problème peut-elle m'aider à en tirer des leçons ? L'image permet de te détacher de la situation et d'avoir un regard observateur. Cela permet d'accéder à l'intuition et obtenir de l'information plus profonde sur les causes du problème.

3) Quelle est la façon la plus puissante de composer avec la résistance quand elle émerge de mon processus de croissance personnelle ? Comprenez-la, saisissez-la, apprend d'elle, et intègre-la.

IMAGERIE GUIDEE : « IMAGE QUI REPRESENTE LE PROBLEME »

(N'oublie pas de faire les imageries guidées tu-même tout en les lisant.)

Faisons maintenant l'exercice d'**Apprentissage par les problèmes**... Occasionnellement je te demanderai de lever ta main pour m'indiquer si tu as trouvé... Quand je saurai que tout le monde a trouvé, je te demanderai de baisser tes mains...

Commence en prenant trois respirations profondes... laisse aller un soupir et détends-toi immédiatement et complètement... Maintenant pense à un problème ou conflit que tu vis actuellement ou que tu as vécu dans les derniers jours... (10 secondes) De quoi s'agit-il ? ... (10 secondes) Imagine que tu te places dans la situation telle que tu la vivais au départ... et remarque les sensations qui se manifestent dans ton corps... Comment le ressens-tu dans ton corps ? ... (10 secondes) Où le sens-tu dans ton corps ? (10 secondes) ... Est-ce que tu le ressens plus au niveau de ton ventre, dans la région de ton cœur ou au niveau de la gorge ?... (10 secondes) ... Te souviens-tu de la première fois où tu as vécu un sentiment semblable ? (10 secondes) Que se passait-il ? (20 secondes) ... Maintenant, place ta main sur cette partie de ton corps pour que je sache que chacun ressent bien cette sensation. (Attends que tout le monde place sa main sur une partie de son corps) Tu peux maintenant enlever ta main... Ressens-tu cette sensation plus sur le devant du corps... ou à l'arrière du corps... Est-ce que c'est plus grand que ton corps... plus petit... ou de la même grandeur... Et si cette sensation avait une couleur... de quelle couleur serait-elle ? Et si cette sensation avait une texture, quelle sensation aurais-tu au toucher ? rugueuse, douce, poreuse Et si elle avait une forme, de quelle forme serait-elle ?

Maintenant, imagine que tu fais un pas en arrière et que tu laisses cette énergie, forme, couleur flotter devant toi. Observe-là... (10 secondes) ... Si tu laisses une image se former pour représenter cette sensation-énergie, quelle image la représenterait ? ... Prends la première chose qui te vient à l'esprit, peu importe si ça te paraît étrange ou illogique, laisse simplement l'image se présenter à toi... sinon, crées-en une maintenant.... (20 secondes) ...

Qu'est-ce que cette image-énergie fait pour toi ? Quelle est son intention ? Qu'est-ce qu'elle essaie de t'enseigner. (10 secondes) Que veut-elle que tu apprennes ? (10 secondes)
Suppose que l'image veut quelque chose de bon pour toi mais qu'elle le fait de façon maladroite.

Demande-lui : si elle pouvait avoir REELLEMENT ce qu'elle souhaite, qu'est-ce qu'elle veut pour toi ? Prends un moment pour bien sentir ce que l'image a à te dire. Qu'est-ce qu'elle souhaite PROFONDEMENT POUR TOI ? (10 secondes)

Comment ce serait, comment te sentirais-tu si son souhait était réalisé dès maintenant... À qui cela ressemblerait-il ? Et si cette sensation d'accomplissement avait une forme, un symbole, une image pour la représenter, qu'est-ce que ce serait ? ...

Demande à l'image, si elle a autre chose à te dire, quelque chose qui ne s'est pas présenté encore. (5 secondes) ... quelque chose de plus spécifique.... Quelque chose qu'elle aimerait que tu fasses (10 secondes) ...

Maintenant, pense à ta 1^{ère} image, et **remercie-là pour avoir souhaité quelque chose d'aussi bon et beau pour toi... (5 secondes)** ... Ensuite demande-lui si elle est d'accord à se fondre dans l'énergie de la nouvelle image... qui représente **ce qu'elle souhaitait réellement pour toi !!!!** (10 secondes) Et si elle accepte, demande à la nouvelle image **si elle veut bien absorber complètement l'énergie de la 1^{ère} image**, jusqu'à ce que toute l'énergie soit complètement absorbée par l'énergie de la nouvelle image, afin de permettre la pleine réalisation de son intention. (40 secondes) ...

Quand tu auras complété ce processus, tu pourras lever la main, afin que je sache que tu as terminé. Attends que tout le monde lève sa main. Tu peux répéter les dernières phrases si nécessaire... Maintenant tu peux déposer ta main sur ta cuisse....

Prends un moment pour apprécier pleinement, la sensation de plénitude dans ton corps... (10 secondes) Quand tu ressens que cette merveilleuse sensation **remplit toutes tes cellules**, invite l'image à s'installer dans ton havre de paix et **présente-là à ton guide intérieur ainsi qu'à ton conseil consultatif...** (15 secondes) ... Laisse-les travailler en équipe pour amener le meilleur pour toi et dans ta vie !

Demande à l'image de remonter dans le temps et de guérir toutes les anciennes énergies ou expériences en lien avec la 1^{ère} image-énergie (10 secondes) ... Permits à cette transformation de purifier toutes tes mémoires cellulaires ainsi que les mémoires émotionnelles et mentales.... Jusqu'à ce que toutes les parties de toi ressentent et expriment la magnifique énergie de la nouvelle image L'énergie de ce qu'elle voulait de meilleur pour toi... (15 secondes) ...

Maintenant, demande à l'image d'aller dans le futur, afin de créer à l'avance, les situations parfaites pour toi.... (10 secondes)

Tu peux demander à l'image si tu as quelque chose à faire... si elle a une suggestion qui peut t'indiquer les prochains pas à faire dans cette sphère de ta vie... (20 secondes) Si tu le souhaites, tu peux aussi assigner une tâche à l'image, afin qu'elle s'en charge pour toi....

Quand tu auras intégré ce que tu as appris et que tu seras prêt(e) à vivre cette nouvelle énergie dans ta vie, tu pourras revenir à la conscience normale en prenant une respiration profonde, en étirant les gras, les jambes et ouvrant les yeux.

ÉCRIS : « Apprentissage par les problèmes » page (...), deux minutes. *Tout en écrivant, laisse tes sentiments intérieurs te guider.*

PARTAGE : 2 minutes chacune : *Partage ton expérience avec le processus. Tu n'as pas à dévoiler le problème en soi si tu ne le souhaites pas.*

L'ENSEIGNANTE PARTAGE : *Quand toutes les participantes ont partagé ensemble, partage ce texte avec le groupe. Certaines d'entre vous avez probablement senti une transformation dans leur champ énergétique, Pour certaines c'est plus facile, pour d'autres moins... Plus tu pratiqueras cet exercice appelé : APPRENTISSAGE PAR LES PROBLEMES, plus tu verras des résultats et tu réaliseras la puissance de transformation des problèmes en solutions.*

Cette technique, appelée Tracking a été développée par Dr Vernon Wolf. Tu peux consulter le site <http://www.holodynamics.com>

Apprendre que nous pouvons pré-crée à l'avance le succès est la leçon la plus importante que nous pouvons apprendre dans la vie.

Sois ouverte dans les prochains jours aux messages qui peuvent te parvenir, sans raison apparente. Plus tu réalises que tu peux créer ton expérience intérieure de la vie que tu souhaites, plus les changements seront importants et rapides.

DEVOIR : Cette semaine, pratique la technique Apprentissage par les problèmes, qui se trouve dans l'application à la semaine 2 à la fin de la visualisation du matin ou du soir.

ASSIGNE LA FEUILLE DE DISCUSSION #5 : "CYCLES" (PAGE ...)

QUESTIONS

- 1) **Quelles techniques aident à créer un momentum durant la phase du développement ? Comment contribuent-elles à t'aider ?** Agir, faire bouger les choses et apprendre de la réaction, tu gardes sur la bonne voie. Créer un modèle de petits succès tu donnes l'énergie de l'accomplissement qui crée le momentum. Les gestes symboliques deviennent synonymes de succès.
- 2) **Écris deux gestes symboliques que tu peux personnellement utiliser, pour créer un momentum à ce moment-ci de ta vie ?** (Exemples personnels)

ASSIGNE LA FEUILLE DE DISCUSSION # 6 : "ÉTABLIR LES PRIORITES" (PAGE ...)

QUESTIONS

- 1) **Quel est le meilleur moyen de résoudre les problèmes ?** C'est de les situer dans le contexte d'une vision plus globale. Il est difficile de résoudre les problèmes à leur propre niveau, mais cela devient beaucoup plus facile dans le cadre d'une vision plus large de ce que tu veux créer.
- 2) **Quelle est la clé d'une autodiscipline efficace ?** Établir un choix secondaire et y accorder la priorité.

L'ENSEIGNANTE LIT LES EXERCICES DE LA DEUXIEME SEMAINE (page ...)

Mentionne-leur que : ... « l'enregistrement du soir contient une version écourtée de l'exercice d'apprentissage par les problèmes ». Il est conçu comme un exercice pratique des étapes, et non comme une façon de résoudre tous tes problèmes. Donc, considère-le pour le moment comme un exercice et ne t'en fais pas trop au sujet des résultats à ce stade-ci. »

Tu peux utiliser le mot problème ou conflit ou tout autre mot qui tu sembles plus pertinent.

IMAGERIE GUIDÉE : « FERMETURE »

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

*Le cours d'aujourd'hui représente un approfondissement dans la façon de co-créer ta vie... Tu as appris à reconnaître tes succès et à apprendre de ce qui ne fonctionne pas et à augmenter ton efficacité. Tu as entrepris une exploration et tu as créé un **conseil consultatif en imagerie** pour te guider dans la vie à travers ton processus intuitif... Tu as aussi appris une technique puissante et efficace d'imagerie appelée **Apprentissage par les problèmes**. Finalement, tu as pris conscience de la façon dont opèrent les cycles naturels de la vie et appris des façons de construire le momentum et aussi à développer une discipline facile et naturelle...*

Cette semaine laisse-toi inspirer et guider de façon à construire un momentum dans tout ce qui est le plus important pour toi... Arrête-toi un moment et pense à comment tu veux que ta semaine se déroule... Que veux-tu exprimer cette semaine ? (20 secondes) ... Appelle ton conseil consultatif et ton guide intérieur et remarque comment ils sont rayonnants et qu'ils travaillent en équipe. Crée dans ton esprit le type de relation avec ton guide et ton conseil consultatif que tu aimerais voir dans ta réalité quotidienne : coopération, attention, entraide...

Et maintenant, dis à ton conseiller intérieur et à ton conseil consultatif ce que tu veux exprimer cette semaine afin qu'ils s'occupent des détails (15 secondes) ... Constate comment tu t'exprimes facilement et naturellement, comme ça devrait l'être... Sur le chemin du retour, constate que tu es particulièrement en forme.

Quand tu seras prêt(e) à débiter une semaine intuitive et sans effort, 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 merveilleuse semaine !