

---

**VIVEZ VOTRE VISION®**

***Semaine 3***

---



## RESUME

La semaine trois nous amène plus loin dans le processus créatif en prenant conscience de notre **pouvoir personnel**. Les participantes apprennent à créer leur expérience intérieure de deux nouvelles façons : « **identification/désidentification** » et « **changement de physiologie** ».

- Elles apprennent ensuite l'habileté maîtresse en imagerie : le « **Pouvoir de réalisation.** »
- À un certain moment, les participantes, se rendant compte que l'image qu'elles ont d'elles- même actuellement a été **créé inconsciemment au hasard des expériences**. Elles apprendront à créer **leur Moi idéal en collaboration avec leur guide intérieur**. C'est un processus puissant et très stimulant. Particulièrement, lorsqu'elles utilisent leur nom comme déclencheur. Chaque fois qu'elles disent ou entendent leur nom, elles amèneront à leur conscience immédiatement et automatiquement l'image de leur Moi Idéal.
- Elles découvriront ensuite le **Moi Automatique** et lui présenteront la nouvelle image de leur Moi idéal.
- La rencontre se termine avec une imagerie guidée dans laquelle une relation est établie avec le guide intérieur et le Moi Automatique.

## IMAGERIE GUIDEE : « OUVERTURE »

*Commence en prenant trois respirations profondes... Laisse aller un soupir... et détends-toi immédiatement et complètement... Aujourd'hui, nous allons pratiquer une autre forme de relaxation... Dis-toi : « Je choisis d'être complètement détendu et très concentré ... » Et laisse aller toutes les préoccupations, les soucis, les tracas, toutes les pensées ou sentiments et tensions inutiles... Maintenant, inspire dans ton bras droit et dis-toi : « **Mon bras droit est chaud, lourd, et détendu** », et laisse ton bras tout entier se détendre et ressens sa chaleur... (10 secondes) ... Maintenant, dis-toi : « **Mon bras gauche est chaud, lourd et détendu** », et laisse-le se détendre complètement... (10 secondes) ... Ensuite, dis-toi : « **Ma jambe droite est lourde et chaude** », et laisse-la être complètement détendue ... (10 secondes).*

*Continue en disant : « **Ma jambe gauche est chaude et lourde** » et permets à tes bras et tes jambes de se relâcher encore plus... (10 secondes). A présent, déplace ton attention vers ton plexus solaire et dis-toi : « **La région de mon plexus solaire est chaude** » et laisse toute la région centrale de ton corps devenir chaude et confortable. (10 secondes) ... Ensuite, observe les battements de ton cœur... et dis-toi : « **Les battements de mon cœur sont calmes et réguliers** » et ressens le calme au niveau de ton cœur... (10 secondes). Maintenant, prend conscience de ta respiration et dis-toi : « **Ma respiration est libre et fluide** » et laisse-la le devenir encore plus ... (10 secondes)*

Prend maintenant conscience de ton front et imagine une brise rafraîchissante qui souffle doucement sur toi tout en te disant : « **Mon front est frais et mon attention est présente** » et permets à cette fraîcheur de te garder concentré et alerte à mesure que ton corps devient de plus en plus détendu et confortable...

**Passes maintenant en revue ta semaine...** Appelle ton conseil consultatif et ton guide intérieur... T'es-tu laissé guider par eux cette semaine ? ... As-tu permis qu'ils t'aident à faire de ta vie davantage ce que tu veux qu'elle soit, dans les sphères qu'ils représentent ? ... Les as-tu laissés t'aider à développer ton intuition et tes ressources intérieures ? ...

**Qu'est-ce que tu as fait de bien ou de bon cette semaine ?...** (10 secondes) Pense à ce qui a bien fonctionné ? (15 secondes) Réfléchis aux changements que tu as réalisés dans ta vie depuis que tu fais ces exercices... Et reconnais vraiment les pas que tu as franchis pour faire de ta vie ce que tu veux qu'elle soit... (15 secondes) Bien...

Maintenant, **pense à ce qui n'a pas fonctionné la semaine dernière...** (10 secondes) ... Que s'est-il passé ?... Qu'est-ce que tu voulais réellement ?... As-tu utilisé la circonstance non désirée comme un déclencheur pour te recentrer sur ce qui est le plus important pour toi ?... (10 sec) Quelle était l'intention positive derrière cet événement non désiré ? ... (15 secondes) Apprends autant que tu le peux de ce qui n'a pas bien fonctionné cette semaine.... Et ensuite, laisse aller et reviens dans le moment présent.

**Le sujet d'aujourd'hui est la réalisation du moi...** Sois ouverte aux forces supérieures présentes en toi et laisse le cours être amusant et très significatif... 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.

**PARTAGE :** Comment ta vie a-t-elle changé suite aux processus ? Qu'est-ce qui a fonctionné cette semaine ? Deux minutes chacune. Après deux minutes, criez toutes ensemble : *Hip! Hip! Hip! Hourra!*

**ÉCRIS :** Écris ce qui a fonctionné cette semaine dans ton cahier d'exercices à la première page de la semaine 3.

**PARTAGE :** Partage maintenant sur ce qui n'a pas fonctionné. Deux minutes chacune. Au bout des deux minutes, amène-les à un relâchement, "*Un, deux, trois, shoooh !*"

**ÉCRIS :** Écris ce qui n'a pas fonctionné dans ton cahier à la page (...).

**PARTAGE EN GRAND GROUPE - 15-25 MINUTES** J'aimerais que nous partagions ensemble. Tu pourrais vouloir partager sur certains succès que tu vis de façon à les élargir. Ou tu pourrais vouloir partager sur quelque chose que tu as appris en appliquant ces principes ou en faisant les exercices, ce qui pourrait être utile pour nous.

À un certain moment durant l'échange, l'enseignante partage : *Certaines personnes obtiennent des résultats impressionnants très rapidement.*

*Pour d'autres, les graines semées prennent un peu plus de temps à germer. Ce qui peut être démotivant. Je te rappelle l'importance de persévérer à faire les exercices quotidiens matin et soir. Il y a **fondamentalement deux façons d'empêcher ta vie de s'améliorer : en ne faisant pas les exercices et par auto-sabotage.***

*Quant aux exercices, il peut y avoir deux raisons qui font que nous n'avons pas de résultat. La première est de ne pas faire les exercices tout simplement. L'autre est de les faire sans y porter notre attention ou de les faire sans enthousiasme.*

*Peu importe les efforts fournis, **si ta vie est importante à tes yeux, je recommande que tu te concentres vraiment sur les exercices pour les trois prochaines semaines de façon à bénéficier au maximum de ce cours.***

*La persévérance et la régularité finissent toujours par être récompensés. Concernant l'auto-sabotage, si tu doutes que c'est possible, utilise cette situation comme ton problème dans l'écoute de l'enregistrement qui se trouve au bas de la page dans l'application à la semaine 2 : «Apprentissage par les problèmes»*

Donc, quels que soient tes résultats jusqu'à présent, tiens bon et établis le fondement pour faire de ta vie ce que tu veux qu'elle soit dans l'avenir.

#### **REVISION : « BUT DE L'EXERCICE PRATIQUE D'ENERGISATION »**

*Le but de l'exercice pratique d'énergisation est de créer une habitude à recentrer ton attention sur ce que tu veux, jusqu'à ce que ça devienne naturel et automatique. En visualisant ce que tu souhaites, en faisant l'exercice Arrêter-Regarder-Choisir ou en l'exercice Apprentissage par les problèmes, en faisant les visualisations du matin et du soir, tu crées l'habitude de porter ton attention sur ce qui est vraiment important pour toi. Et ta vie devient de plus en plus en accord avec ce que tu veux. Certaines personnes qui pratiquent les exercices depuis plus de 25 ans ont rapporté avoir acquis une façon de penser axée sur ce qu'elles souhaitent et obtiennent des résultats positifs dans tous les secteurs de leur vie. Développer l'habitude et la discipline de faire les exercices matin et soir permet d'acquérir et de maîtriser une vision de la vie orientée vers les solutions souhaitées. Et cela devient naturel et automatique d'énergiser ce que tu veux.*

## ASSIGNE LA FEUILLE DE DISCUSSION #1 :

### « CREATION DE VOTRE EXPERIENCE INTERIEURE » (PAGE ...)

#### QUESTIONS

**1) Nomme trois façons spécifiques de modifier ton expérience intérieure.** L'imagerie, l'identification/désidentification et le changement de physiologie (tel que changer ta respiration, position, ou expression faciale).

**2) Quelle est la principale différence entre les gens heureux et les gens malheureux ?** Les gens heureux s'identifient avec des souvenirs heureux et des projets futurs, et se désidentifient des souvenirs malheureux ; les gens malheureux font tout simplement le contraire.

#### EXERCICE : « Identifier/désidentifier »

(Fais ceci un peu plus rapidement que les processus d'imagerie guidée. Aucune musique).

*Assieds-toi confortablement, ferme les yeux et prend 3 respirations profondes. Maintenant pense à un évènement, une situation que tu n'as réellement pas aimée. Lève ta main brièvement quand tu identifies une situation, afin que je sache que tout le monde en a trouvé une ... (Attendez que toutes les mains se soient levées avant de poursuivre) ... Imagine la situation comme si tu la regardais sur un écran de télé... Imagine cette télé en noir et blanc, pose-la dans un coin, et baisse le volume. Comment te sens-tu de penser à cette expérience maintenant ?...*

*Maintenant, pense à une expérience que tu as aimée et lève ta main brièvement quand tu en as trouvé une ... (Attendez que toutes les mains se soient levées avant de poursuivre) ... Imagine cette situation sur une grande télé HD en couleur juste devant toi... Monte le volume, saute dans l'écran et ressens pleinement le fait d'être dans cette scène... Que ressens-tu ?... Bien...*

*Maintenant, pense à quelqu'un que tu voudrais bien aimer davantage... Pense à tout ce que tu apprécies chez cette personne et connecte-toi à ce sentiment... Souviens-toi des bons moments que tu as partagés avec elle et ressens-les profondément... Souviens-toi des moments importants que tu as passé avec elle. Monte le volume, saute dans la scène et ressens réellement toutes ces choses que tu aimes... (15 secondes) Bon...*

*A présent, pense à tout ce que tu détestes chez cette personne, ainsi que les moments que tu n'as pas appréciés... Projette cette image de l'autre côté de la pièce, baisse le volume, et désidentifie-toi de ces parties d'elle...*

*Assurément ils sont là, mais tu ne dois pas penser à eux... Bon... Maintenant, ramène les choses que tu aimes... Imagine-les grandes et claires et sois vraiment là avec elles... Et maintenant, pense à cette personne... Comment te sens-tu à son sujet maintenant ?... Bon...*

*Maintenant, tombe en amour avec la personne la plus importante de ta vie : Toi... pense en premier à tout ce que tu détestes de toi... Transpose ceci sur une petite télé noir et blanc de l'autre côté de la pièce*

*et baisse le volume... N'essaie pas de t'en débarrasser... Tu pourrais vouloir apprendre de tout cela plus tard, mais pour le moment laisse aller. Ce n'est pas vraiment important de toute façon...*

*A présent, pense à ce que tu aimes de toi-même... Fais-en une grande image colorée et claire, monte le volume, et saute dans la scène de toutes ces choses que tu aimes... Ce peut être de grandes ou de petites choses. Ressens réellement l'amour et l'appréciation que tu as pour toi... C'est bien de t'estimer autant que le font tes amis... Bon... Et laisse cette appréciation de toi-même s'infiltrer partout dans ta vie, plus longuement... Quand tu seras prête, tu pourras revenir à la conscience normale en prenant une profonde respiration, en étirant les bras, les jambes et en ouvrant les yeux.*

**PARTAGE DE GROUPE** – Comment as-tu vécu cet exercice ? As-tu réussi à le faire ? Rappelle-toi qu'il est important de considérer ce que tu n'aimes pas ou ce que tu ne souhaites pas. Tu pourrais apprendre de ces situations. Mais apprend à t'en désidentifier de temps à autre.

## **IMAGERIE GUIDÉE : « EXERCICE DE CHANGEMENT D'ÉTAT » (AUCUNE MUSIQUE)**

*Nous allons pratiquer comment changer ton expérience intérieure... En premier lieu, assieds-toi de la façon dont tu le ferais si tu étais totalement stimulé et excité... Respire de la façon dont tu respirerais à ce moment-là... Adopte l'expression faciale appropriée... Comment fais-tu cela ?... Comment exprimes-tu énergie et excitation ?...*

*Maintenant, assieds-toi de la façon dont tu le ferais si tu étais fatiguée et que tu t'ennuies... Que fais-tu pour exprimer « ennui et fatigue ? » ... Comment respires-tu, quelle est ton attitude, ton expression faciale ? Que te dis-tu intérieurement pour devenir ennuyé et fatigué ? Explore maintenant ceci plus en profondeur en passant de l'un à l'autre. **Prêts, GO...** Énergisé et excité. Ennuyé et fatigué. Plus vite... Énergisé et excité. Ennuyé et fatigué. Énergisé et excité. Ennuyé et fatigué. Énergisé et excité. Bien.*

*A présent, pense à quelque chose que tu veux faire, mais que tu ne crois pas être capable de réussir. (Répétez ceci doucement : **quelque chose que tu veux faire, mais que tu ne crois pas être capable de réussir**)*

*...  
Lève ta main brièvement quand tu l'as identifiée... (Poursuivez lorsque toutes les mains se sont levées) ... Ressens ce que cela te fait d'y penser... Remarque comment tu procèdes pour créer ton expérience interne... Maintenant, assieds-toi de la façon dont tu le ferais si tu étais confiant(e) et que tu savais que tu peux réussir... Respire de la façon dont tu respirerais si tu étais invincible... Adopte l'attitude et l'expression faciale de confiance totale... Quelles sont les paroles que tu te dis en sachant que tu peux réussir ?...*

*Maintenant, pense à quelqu'un qui est capable de le faire... Si tu ne peux imaginer aucune personne, pense à Superman ou à la Femme Bionique... Adopte leur attitude, leur respiration, leur expression faciale... Adopte leurs croyances... Que se disent-ils en eux-mêmes ?... Maintenant, dans cet état de confiance totale, réfléchis à ce que tu pensais ne pas être capable de faire... Comment est-ce maintenant ?... Lequel des deux états a le plus de chances de réussir ?...*

## RESUME LA FEUILLE DE DISCUSSION #2 : « POUVOIR DE REALISATION » (PAGE ...)

### QUESTIONS

**1) Pourquoi le pouvoir de réalisation est-il si efficace pour accroître le succès ?** Il crée à l'avance l'expérience intérieure que tu souhaites vivre et permet ainsi de l'attirer à toi. Comme le ferait les plans d'un architecte qui sait exactement de quoi aura l'air son projet une fois réalisé.

**2) Comment le pouvoir de réalisation augmente-t-il ta confiance ?** La confiance est la capacité d'imaginer le succès à l'avance. Pour être en mesure de réaliser notre pouvoir de création, il faut d'abord être capable d'imaginer le succès que nous souhaitons.

**Pratiquons maintenant le pouvoir de réalisation.**

### IMAGERIE GUIDEE : « POUVOIR DE REALISATION » (MUSIQUE)

*Assieds-toi confortablement. Prends une respiration profonde jusque dans ton ventre. Laisse tes cellules de remplir d'oxygène... Et quand tu te sens rempli(e) d'énergie, expire et détends-toi complètement... Prends trois autres respirations profondes en prenant conscience de l'énergie qui pénètre dans tes poumons et qui est absorbée dans tout ton Être... Et ensuite laisse aller toutes les tensions, les préoccupations, ainsi que toutes les pensées inutiles... Et dis-toi, je choisis d'être complètement détendu(e) et très concentré(e)...*

*Pense maintenant à quelque chose d'important pour toi dont tu souhaites la pleine réalisation... Quelque chose qui est vraiment en accord avec tes valeurs dans la vie (10 secondes) ... **Pense à la manière dont tu voudrais que ça se réalise, la façon dont tu voudrais que les choses se passent, si c'était exactement comme tu le souhaites (15 secondes) ...***

*Appelle ton guide intérieur et rétablis la connexion avec cette partie très profonde de toi-même (5 secondes) ... Demande à celui-ci de t'aider à réaliser ce qui est important et bon pour toi... Dis-lui exactement ce que tu veux, les raisons pour lesquelles tu souhaites obtenir ce résultat et les conséquences pour toi et pour les personnes autour de toi (10 secondes) ...*

*Maintenant, imagine ce que tu éprouverais si le meilleur résultat possible se produisait (15 secondes) ... Comment te sentirais-tu ?... (5 secondes) Où le sentirais-tu dans ton corps ? (5 secondes) ... Laisse-toi habiter par ce sentiment et laisse-le te remplir complètement. Crée cette sensation de succès à l'intérieur de toi... (10 secondes) et dis-toi « **Je choisis d'obtenir ce résultat** », et laisse le pouvoir de ton choix conscient t'énergiser (10 secondes)*

*Et maintenant, souviens-toi d'un moment où tu t'es déjà senti de cette façon, une occasion où tu étais particulièrement efficace, en pleine possession de tes moyens, où tu savais que tu étais capable de réussir et que tu l'as fait... Remets toi dans cette situation et ressens pleinement la sensation de succès... Imagine clairement cette sensation et crée une image sur ton grand écran HD, monte le volume et ressens pleinement ce merveilleux sentiment de « **Je peux le faire** »... Remarque de quelle façon tu crées cet*

sensation de « **je peux** »... Comment respirez-tu, quelle est ta position, ton expression faciale ?... Qu'est-ce que tu te dis ?... Quelles sont tes croyances à propos de toi-même ? (8 secondes) ... Crée une image qui peut représenter cette expérience. (10 secondes) ... Et crée une phrase, une devise, un mantra qui te connecte à cette sensation de « Je peux » ... (10 secondes) Crée aussi un geste dans ton corps pour déclencher cet état et fais-le maintenant... Tout en faisant ton geste déclencheur, plonge plus profondément dans l'expérience de « **je peux** » ... Cette expérience t'appartient. Tu l'as créé dans le passé, tu la crées maintenant et tu peux la recréer dans le futur toutes les fois que tu choisiras d'être particulièrement efficace... « Je peux le faire » ...

Maintenant, ramène cette expérience de « je peux » avec toi vers l'événement futur dont tu souhaites le bon déroulement (10 secondes) ... Appelle ton guide intérieur pour t'assurer que ça se passe bien (5 secondes) ... Imagine aborder cet événement avec calme et confiance... Tu sais que ton succès dans cet événement supporte tes valeurs les plus profondes et ton but dans la vie (5 secondes) ... Tu sais que tu peux le faire facilement et joyeusement... Tu es sensible aux besoins des autres et cela fait du sens pour eux dans le processus de ton succès... Ton attitude, ton expression faciale et ta respiration expriment le succès... Tes croyances et tes pensées supportent ton efficacité... Tu ressens ton pouvoir !... À mesure que tu avances, les défis surgissent, mais tu es prêt(e) ... Tu utilises ton geste déclencheur pour amplifier ta sensation de « je peux », et tu utilises ta créativité pour transformer ces obstacles en échelons vers ton succès (5 secondes) ... Tout en prenant conscience que tu réussis, tu avances avec gratitude vers la réalisation de ton succès... Tu es reconnaissant(e) pour l'aide que tu as reçue qui te permet de réaliser les choses qui sont le plus importantes pour toi... La sensation de « je peux » résonne en toi (10 secondes) ...

Tout en évoluant vers l'événement prochain dont tu souhaites le bon déroulement, emporte avec toi l'expérience de « je peux » (5 secondes) ... Utilise la phrase que tu as choisie, active ton déclencheur et souviens-toi de ton image à des moments stratégiques pour te permettre d'être efficace face aux résultats qui sont importants pour toi (5 secondes) ... Laisse ton guide intérieur t'aider à exprimer ce qu'il y a de plus grand en toi (5 secondes) ... Dans le processus, crée du plaisir et des expériences significatives pour toi et les gens autour de toi (5 secondes) ...

Quand tu seras prêt(e), tu pourras ramener avec toi les sensations de succès, et revenir à la conscience normale en prenant une respiration profonde, en étirant les bras, les jambes et en ouvrant les yeux.

**COMPLETE** la page (...) de ton manuel de cours, **trois minutes**.

**PAUSE - 15 MINUTES**

## RESUME LA FEUILLE DE DISCUSSION #3 : « IMAGE DU MOI IDEAL » (PAGE ...)

### QUESTIONS

**1) Quel est la meilleure chose à faire lorsque vous découvrez une croyance non voulue ?** Créez de nouvelles croyances et images ; énergisez-les et vivez à partir de celles-ci. Les croyances non désirées deviendront moins dominantes. Vous n'avez même pas à vous débarrasser d'elles, c'est improductif d'essayer.

**2) Pourquoi est-il utile de fabriquer une nouvelle image de soi-même ? Pourquoi ne pas garder celle que j'ai déjà ?** La nouvelle image peut ne pas être meilleure que l'ancienne, mais ce sera probablement beaucoup plus efficace pour créer des résultats dans votre vie et surtout beaucoup plus amusant. La nouvelle image n'est pas vous, mais en jouant de la sorte, il vous est davantage possible d'obtenir des visions momentanées de qui vous êtes vraiment, au-delà de votre propre perception.

### IMAGERIE GUIDEE : « S'IMAGINER SOI-MEME » (AUCUNE MUSIQUE)

*Je vais te demander de fermer les yeux et de t'imaginer de différentes manières pour bien ressentir que tu 'es pas ton image, mais beaucoup plus que ça... Commence par prendre une respiration profonde et ferme les yeux (5 secondes) ... Commence par te faire une image de toi-même comme tu es présentement (8 secondes) ... Maintenant, imagine comment tu serais si tu visualisais être la personne la plus magnifique que tu puisses être (8 secondes) ... Maintenant, imagine-toi comme un(e) perdant(e)... Ensuite, imagine-toi vivre de grands succès ... Maintenant, imagine que tu apprécies la personne que tu es beaucoup... Imagine tu ne t'aimes pas du tout... Imagine que tu n'as aucune valeur... Maintenant, imagine que tu es quelqu'un de bien... Imagine que tu es parfait(e) tel(le) que tu es... Imagine qu'il y a quelque chose qui cloche avec toi... Imagine que tu as quelque chose à cacher... Imagine que tu as un talent particulier qui peut aider plusieurs personnes... Imagine que tu as du pouvoir ... Et maintenant, imagine que tu es un Être complet, unique, et très spécial... Et maintenant, tu peux revenir à la conscience normale en prenant une respiration profonde, en étirant les bras, les jambes et en ouvrant les yeux.*

### EXERCICE DE NETTOYAGE : ÉCRIVEZ SUR LA PAGE (...) DEUX MINUTES

**Procédons maintenant à un exercice de nettoyage** en relation avec toi afin de laisser aller un peu de ta vieille image de toi-même. Écris tout ce que tu n'aimes pas de toi à la page (...). Imagine que tout ce que tu écris se résoudra comme par magie. Tu as deux minutes. **(Fais le compte à rebours en disant : « écris tout ce qui te concerne... Tout ce que tu n'aimes pas de toi... tout ce que l'on a dit de négatif à ton sujet... Écris tout cela sur la page ...)** **Après deux minutes dis : « Arrête, dépose ton stylo, et chiffonne le papier. »**

Ensuite fais-les jeter la feuille. Si elles ont un foyer, elles peuvent le jeter dans le feu.

## IMAGERIE GUIDÉE : « LE MOI IDEAL (MUSIQUE)

Maintenant, nous allons faire un exercice où tu peux faire de toi ce que tu veux être.

*Assieds-toi confortablement et ferme les yeux... prends trois respirations profondes...dis-toi je choisis d'être complètement détendu(e) et très concentrée ... Va maintenant en imagination dans un endroit paisible où tu te sens bien... et profite de cet endroit pour un moment (8 secondes) ... Appelle ton guide intérieur afin de t'aider dans ce processus. Remarque comment son regard est affectueux et rempli d'amour... Il ou elle dégage une belle lumière qui rayonne vers le centre de ton être... Et ton corps se remplit de cette énergie qui purifie chacune de tes cellules (8 secondes) ... Imagine que la lumière et l'amour de ton guide fait fondre l'ancienne image de toi-même (25 secondes) ... Assure toi que tu te libères de tout ce qui reste de ton ancienne image ... Imagine que tu offres à l'Univers et que tu laisses se dissoudre tout ce qui reste de ton image, tes concepts, tes croyances, tout ce qui a été dit sur toi et qui était dérangeant (10 secondes) ... Et commence à sentir que ton essence, ta vraie nature peut commencer à se manifester et rayonner sa lumière (15 secondes) ...*

*Et maintenant, si tu es disposé(e), entrevoies ton vrai Moi derrière l'image de toi - même que tu as pu avoir dans le passé, ou que tu pourrais avoir dans le futur. (15 secondes) ...*

*Si tu le souhaites, crée maintenant une nouvelle image de toi-même (5 secondes) ... Imagine un instant ce que tu serais si tu pouvais faire de toi ce que tu veux... Ne te limite pas à ce que tu penses possible ... Tu es libre de créer l'image de la meilleure version de toi-même... Utilise ton imagination pour faire de toi la version la plus merveilleuse de toi ... Quels traits de personnalité aurais-tu ?... À quoi ressemblerais-tu ?... Comment te sentirais-tu ?... Comment ta vie serait-elle ?... Comment serais-tu dans tes relations ?... Comment serais-tu au travail ?... Que ferais-tu par pur plaisir en tant que ton Moi Idéal ?... Quels seraient les cadeaux que tu aurais à offrir au monde ?... Demande des suggestions à ton guide intérieur si tu es à court d'idées... Et quand tu seras prêt(e) à te transformer en cette image idéale de toi-même, dis ton nom en silence (5 secondes)... Et quand tu te glisses dans cette sensation de l'image de ton Moi idéal (10 secondes) ... ressens pleinement comment c'est merveilleux (10 secondes) ... Quand tu seras prête à revenir à la conscience normale, tu pourras prendre une respiration profonde, étirer les bras, les jambes et ouvrir les yeux... Par la suite, partage durant deux minutes avec le groupe au sujet de ton Moi Idéal.*

**PARTAGE - 2 MINUTES CHACUNE.** Partage à la première personne « Je », comme si tu étais ce Moi Idéal. « Je suis ceci, je suis cela, j'ai ceci, je fais cela, etc. » C'est permis pour cet exercice d'être fière de qui tu es dans ce Moi idéal, sois aussi extravagante que tu aimerais. Observe les sensations que cela apporte, autant positives que négatives. Après deux minutes, met-les dans une bonne disposition en criant ensemble : Hip! Hip! Hip! Hourra!"

**ÉCRIS UN BROUILLON - 5 MINUTES – PAGE (...)** A présent, écris un brouillon de ton image de toi-même idéale sur la page (...) à la fin du chapitre. Tu écriras la version finale à la maison cette semaine sur la page suivante. Rédige-la de manière positive, et omet des expressions telles que : « sera... » et « davantage... ».

**PENDANT QU'ELLES ECRIVENT, REPETE DOUCEMENT :**

« Quels traits de personnalité aurais-tu ? À quoi ressemblerais-tu ? Comment te sentirais-tu ? Comment serait ta vie ? Comment serais-tu dans tes relations ? Comment serais-tu au travail ? Que ferais-tu pour le plaisir ? Demande des suggestions à ton guide intérieur si tu manques d'idées. Ne te limite pas à ce que tu penses possible. Utilise ton imagination pour faire de toi ce que tu aimerais. » **AVISE-LES QU'IL RESTE UNE MINUTE, AVANT LA FIN.**

**PARTAGE :** Tu as maintenant l'occasion de partager l'image idéale de toi-même au groupe comme si tu étais déjà ce Moi Idéal. Si tu veux omettre certains détails ou si tu ne désires pas en faire la lecture, c'est parfaitement correct. Cependant, partager avec le groupe renforce et énergise ton image idéale. Ce n'est pas facile à faire. Nous avons bien des programmations à vaincre quand il est question de se vanter soi-même.

*Valorise-toi mutuellement après la lecture de ton image idéale. À mesure que chaque personne parle, prend note des qualités que tu aimerais ajouter à la version finale de ton image de toi-même, laquelle tu complèteras plus tard cette semaine. Le plagiat est encouragé. Encore une fois, c'est permis d'être égocentrique et d'en profiter. Quand tu auras terminé, tu pourras travailler à réviser ton image idéale de toi-même.*

## Assigne la feuille de discussion #4 “Le Moi Automatique” (page ...)

### QUESTIONS

1) **Pourquoi apprendre à diriger consciemment le Moi Automatique aide-t-il à augmenter l'efficacité ?** Normalement, nous dirigeons le Moi Automatique à l'aveuglette, nous lui donnons des messages contradictoires, et ensuite nous nous demandons pourquoi nos vies sont comme elles le sont. Diriger consciemment le Moi Automatique avec des messages clairs lui permet de produire ce que nous voulons rapidement et facilement.

2) **Qu'est-ce que la volonté passive, et pourquoi est-elle importante ? (Pense à un moment où la volonté passive a fonctionné pour toi.)** La volonté passive se concentre en douceur afin de permettre à un résultat particulier de se produire. C'est plus facile de comprendre en sachant ce que ce n'est pas. Ce n'est pas forcer, ni abandonner. Il s'agit d'un état qui se situe entre la concentration en douceur sur le résultat et l'action, tout en n'étant pas trop attaché aux résultats et le fait d'essayer trop fortement. La volonté passive est importante car c'est la seule façon de réussir régulièrement dans le temps et cela imprime un élan à tes succès.

### IMAGERIE GUIDÉE : « AJOUTER LE DECLENCHEUR DU NOM » (MUSIQUE)

**A présent, présentons la nouvelle image de notre Moi idéal à notre Moi Automatique...**

*Assieds-toi confortablement. Ferme les yeux et prends une respiration profonde ( 5 secondes) ... Va en imagination dans un endroit paisible, ton havre de paix....et imagine comment tu te serais dans ton Moi Idéal... Tu peux imaginer que tu as atteint l'état que tu souhaites dans la version la plus idéale de ton Moi idéal (10 secondes) .... Prends le temps de bien ressentir comment tu te sens dans ce Moi idéal (10 secondes) ... Respire de la façon dont tu respirerais... Adopte l'attitude et l'expression faciale que tu aurais... Adopte les croyances et les attitudes que tu aurais si tu étais exactement de la façon dont tu souhaiterais être (8 secondes) ... Parle-toi comme tu te parlerais en étant ce Moi Idéal (5 secondes) ... Crée totalement et complètement la sensation et l'expérience d'être exactement comme tu veux être.... Bien*

*Maintenant, crée une image qui représente le sentiment d'être ton Moi Idéal... Quelque chose qui peut représenter l'expérience d'être exactement de la façon dont tu veux... Bien... Maintenant tout en étant connecté à cette image dans ton esprit, appelle ton Moi Automatique. Dis-lui : « **À partir de maintenant, quand je dis mon nom, ramène-moi instantanément à cette sensation d'être mon Moi idéal à tous les niveaux de mon existence.** » Maintenant, dis ton nom dans ta tête... et laisse-toi devenir immédiatement et complètement ton Moi Idéal.... Bien... Reste connecté à ton image du Moi idéal dans ton esprit et va un peu plus loin en disant à ton Moi Automatique, « **A toutes les fois que j'entends mon nom, ramène-moi immédiatement et complètement dans la sensation d'être mon Moi Idéal à tous les niveaux de mon existence** » ... Maintenant imagine-toi que quelqu'un dit ton nom... et deviens immédiatement et complètement ton Moi Idéal... Bien... Profite simplement d'être tel que tu le veux encore un peu... Et ensuite, quand tu seras prêt(e) tu pourras revenir à la conscience normale, en étirant les bras, les jambes et en ouvrant les yeux.*

**PARTAGE DU MOI IDEAL :** A présent, pratique le déclenchement de ton image idéale de toi-même avec ton nom. Dis ton nom au groupe et pratique le fait de devenir immédiatement et complètement ton Moi Idéal. Ensuite quand les membres du groupe sentent que tu personnifie ton Moi Idéal, une à une dit ton nom et encore là, laisse se déclencher ton image idéale de toi-même. Les seuls mots que tu prononces pendant cet exercice sont ton nom et le nom de chacune des membres du groupe. (Répète ce paragraphe doucement pendant qu'elles échangent.)

**PARTAGE EN GROUPE DU MOI IDEAL :** Maintenant, toutes celles qui le désirent peuvent renforcer encore plus cette image du Moi idéal. Lève-toi, imagine-toi être ton Moi Idéal, dis ton nom et sois là, tout simplement dans ton Moi Idéal. Tu n'as rien à faire, tout simplement laisse-nous apprécier qui tu es vraiment pour approximativement 10 secondes. Quand nous sentirons cette présence, nous répéterons ton nom. Que chaque personne se lève et dise son nom. Demande aux autres de dire leur nom en retour quand elles sentent que la personne est dans son Moi Idéal. Ensuite, fais-les faire une pause et quand elles sentent qu'elles incarnent leur Moi Idéal plus profondément, initie des applaudissements et acclamations chaleureux ! Ne laisse pas les participantes s'asseoir tant que les applaudissements ne sont pas terminés. (L'enseignante fait aussi cet exercice)

**L'ENSEIGNANTE DONNE L'EXEMPLE EN PREMIER.**

Lève-toi, ferme les yeux et respire doucement en ramenant à ta conscience la sensation d'être ton Moi idéal. Ressens et rayonne l'énergie de ton Moi idéal... Ensuite, ouvre les yeux et dis ton nom. Et regarde chaque personne du groupe... Reste debout en étant consciente de l'énergie de ton Moi idéal pour au moins 10 secondes. Dis-leur que c'est maintenant le moment où chacune d'elles peut dire son nom... lorsqu'elles sont en contact avec l'énergie de ton Moi idéal... Prend une pause, tout en restant connecté à l'énergie de ton Moi idéal, place tes mains au centre de ta poitrine en face du cœur, et incline-toi légèrement vers le groupe en signe de Gratitude... Tu peux commencer à applaudir et lorsque tu auras reçu les applaudissements du groupe, tu pourras t'asseoir... Tu dis maintenant au groupe que à tour de rôle, elles peuvent faire la même chose et demander qui veut être la suivante... Ne les laisser pas s'asseoir avant qu'elles aient reçu les applaudissements.

**L'ENSEIGNANTE LIT LES INSTRUCTIONS POUR LA SEMAINE (PAGE ...)**

## IMAGERIE GUIDÉE : « FERMETURE »

Assieds-toi confortablement. Ferme les yeux et prends trois respirations profondes... Laisse aller un soupir et détends-toi immédiatement et complètement... Dis-toi : « **Je choisis d'être complètement détendu(e) et très concentrée** » Et laisse aller toutes les tensions, les préoccupations, les soucis, et toutes les pensées inutiles (10 secondes) ... Maintenant, inspire dans tes bras et tes jambes et dis-toi : « **Mes bras et mes jambes sont chaudes, lourdes et détendues...** » Sois à l'écoute de ton cœur et dis-toi : « **Mon rythme cardiaque est calme et régulier** » ... Prends conscience de ta respiration et dis-toi : « **Ma respiration se fait librement** » ... Bien...

La session d'aujourd'hui nous a amené plus loin dans le processus de création en mettant l'emphase sur notre pouvoir personnel. Tu as appris comment changer ton expérience interne, en t'identifiant/te désidentifiant et en modifiant ta physiologie. Tu as appris l'habileté maîtresse en imagerie, le « Pouvoir de réalisation » (5 secondes) ... Tu as contemplé ton ancienne image de toi-même et abandonné à l'Univers les facettes négatives de celle-ci (5 secondes) ... Ensuite, tu as créé une nouvelle image de toi-même, exactement de la façon dont tu veux que ce soit (10 secondes) ... Et tu as présenté à ton Moi Automatique l'image de ton Moi idéal (5 secondes) ... afin que chaque fois que tu entends ou dis ton nom, tu deviens immédiatement ton Moi Idéal à tous les niveaux (10 secondes) ... Laisse tout ce que tu as appris t'imprégner profondément, de manière à vivre réellement comme tu le souhaites cette semaine.

Maintenant, va encore une fois dans un endroit paisible, ton havre de paix (10 secondes) ... et appelle ton guide intérieur de même que ton Moi Automatique (10 secondes) ...

Présente-les un à l'autre et demande à ton guide s'il est disposé à te guider, toi et ton Moi Automatique... (10 secondes) Demande à ton Moi Automatique s'il est disposé à être guidé par ton guide intérieur... (10 secondes) Demande à ton Moi Automatique s'il est disposé à observer tes directives, en autant qu'elles soient pour ton plus grand bien... (10 secondes)

Crée une relation entre vous trois afin que toi et ton Moi Automatique puissiez être guidés par ton guide intérieur, et afin que ton Moi Automatique s'occupe de tes choix, en autant qu'ils soient dans ton meilleur intérêt... Quand tu as terminé de parler avec ton guide intérieur et ton Moi Automatique, remercie-les d'être  
toujours  
là pour toi, et sache qu'ils travailleront dans ton subconscient 24 heures par jour, même quand tu n'en seras pas conscient(e) (10 secondes) ...

Maintenant, avec l'aide de ton guide intérieur, prends un moment pour penser à comment tu veux que ta semaine se déroule (15 secondes) ... Dis à ton Moi Automatique comment tu veux que ta semaine se passe... (15 secondes) Et sache que celle-ci suivra son cours facilement et joyeusement, tel que supposée... (5 secondes)

Sur le chemin du retour, constate que tu es particulièrement frais et dispos, que tu es éveillé et que tu te sens bien... Sache que tu feras bonne route... Et ce soir, quand tu iras au lit, endors-toi facilement et passe une nuit rafraîchissante...

Quand tu seras prête à commencer une semaine incroyable à vivre à l'image de ton Moi Idéal, tu pourras revenir à la conscience normale en prenant une respiration profonde, en étirant les bras et les jambes et en ouvrant les yeux.

Passes une merveilleuse semaine !

