

---

**VIVEZ VOTRE VISION®**

***Semaine 4***

---



## RESUME

**La semaine 4** ajoute un élément primordial à propos du but dans la vie, des valeurs et la sensation d'être guidé par des forces supérieures pour vivre notre vie telle que nous la souhaitons. Nos choix sont ainsi en accord avec nos valeurs profondes de façon à ce qu'ils aient du sens pour nous. Le fait de se sentir connecté à des forces plus grandes que soi, procure une sensation d'être relié et de contribuer à créer un monde meilleur.

**Notre destinée est d'augmenter notre capacité à transmettre L'ÂmOur Bienveillant ET LA LUMIÈRE. C'est le but premier dans la vie.**

Cette semaine, nous explorerons quels sont tes choix fondamentaux. **Et comment vivre en fonction de ces choix pour cette partie de notre vie peut créer une différence significative dans notre bien-être et notre succès.** Nous verrons la différence entre les choix primaires, secondaires et fondamentaux. Nous présenterons les **trois niveaux de conscience.**

Finalement, une imagerie guidée nous conduira à travers une exploration de notre propre but dans la vie. Par la suite, nous explorerons notre définition de succès et composerons notre éloge.

## IMAGERIE GUIDÉE : « OUVERTURE »

*Assieds-toi confortablement. Ferme les yeux et prends trois respirations profondes... (Fais-le en même temps) ... Laisse aller un soupir et détends-toi immédiatement et complètement... Maintenant, contracte tous tes muscles... (fais-le aussi en même temps que les participants) plus fort... encore plus fort... toujours plus fort... et laisse aller... Laisse aller encore un peu plus... Et maintenant dis-toi : « Je choisis d'être complètement détendu(e) et très concentré(e)... » Et laisse aller toutes les tensions, les préoccupations, les émotions et les pensées inutiles...*

*Maintenant, commence la révision de ta semaine... Appelle ton guide intérieur pour t'aider à faire cette révision. Jusqu'à quel point t'es-tu permis(e) de vivre selon ton Moi Idéal cette semaine ? (8 secondes) ...*

*As-tu été capable de créer ton expérience interne soit en utilisant la méthode d'identification/désidentification, soit en changeant ta physiologie et expérimentant le succès à l'avance (10secondes) ... ? As-tu laissé ton Moi Automatique s'occuper des détails de tes créations ?*

*En premier, pense à ce qui s'est bien déroulé cette semaine (5 secondes) ... Qu'est-ce qui **a fonctionné** ? (10 secondes) ... Bien... Reconnais pleinement ce qui va bien et remercie tes guides pour leur aide...*

*Maintenant, pense à ce qui **n'a pas fonctionné dans ta vie** pendant la dernière semaine... Que s'est-il passé? (5 secondes) ... Qu'est-ce que tu souhaitais ? (8 secondes) ... As-tu utilisé la circonstance non désirée comme un déclencheur pour te recentrer sur ce qui est le plus important pour toi ?... (15 sec)*

*Pense maintenant à l'intention positive cachée de ces événements non désirés. (10 secondes) Apprends le plus possible de ce qui n'a pas bien fonctionné cette semaine.... Et ensuite, laisse aller et reviens au présent en gardant les yeux fermés.*

*Aujourd'hui, nous mettrons l'accent sur notre but personnel dans la vie... Permets-toi d'être ouvert à explorer ton but pour cette partie de ta vie, et laisse le cours être amusant et très significatif... Quand tu seras prêt(e), tu pourras revenir à la conscience normale, en prenant une profonde respiration, en étirant les bras, les jambes, et en ouvrant les yeux.*

**ÉCHANGE - 2 MINUTES : Partage maintenant sur ce qui a fonctionné durant 2 minutes !**

Après deux minutes, met-les dans une bonne ambiance : "Hip!Hip!Hip!Hourra!"

**ÉCRIS : Écris maintenant ce qui a fonctionné cette semaine dans ton manuel de cours (page ...).**

**ÉCHANGE – 2 MINUTES : Partage maintenant sur ce qui n'a pas fonctionné. Deux minutes chacune.** Après deux minutes, fais-les se libérer : "Un, deux, trois, shoo!"

**ÉCRIS : Maintenant, écris ce qui n'a pas fonctionné dans ton manuel de cours (page ...).**

**PARTAGE EN GROUPE - 20-25 MINUTES :**

**« Comme je l'ai dit la semaine dernière, faire l'exercice du Moi Idéal peut donner des résultats ou faire ressortir ce qui bloque les résultats. La troisième semaine est souvent remplie de hauts ou de bas (ou les deux) pour les participantes. C'était comment pour toi ? »**

## **Assigne la feuille de discussion #1 : "Les valeurs" (page ...)**

### **QUESTIONS**

**1) Comment puis-je agir de façon si contradictoire à certains moments ?** Les valeurs différentes et contradictoires peuvent entrer en jeu à différents moments. Nous agissons de façon très différente selon les valeurs qui nous influencent le plus sur le moment.

**2) Qu'arrive-t-il lorsque j'agis contre mes valeurs ?** Nous éprouvons des conflits ou de la douleur. Nous nous punissons subtilement et ne sommes pas très efficaces.

**EXERCICES SUR LES VALEURS : Les valeurs sont ce qui importe pour toi, en général. Nomme des valeurs que les gens possèdent. Faisons un brainstorming... (Facultatif – écris les valeurs sur le tableau à feuilles détachables ou autre (partage d'écran), à mesure qu'elles les disent.)**

## COURTE IMAGERIE SUR LES VALEURS (SANS MUSIQUE)

« Maintenant, ferme les yeux et réfléchis à tes plus grandes valeurs. **Qu'est-ce qui est le plus important pour toi ? (30 secondes)** A présent, ouvre les yeux et écris tes valeurs sur la page 69. Tu auras deux minutes. »

Quand elles ont terminé, dis : « **Maintenant, choisis tes quatre plus grandes valeurs et classe-les selon l'importance que tu leur accordes.** Fais ceci rapidement et spontanément, sans trop y penser. Tu auras 30 secondes. Prête, on y va !

**Assure-toi que tes valeurs tendent vers quelque chose au lieu de s'éloigner de quelque chose.** Même si elles sont rédigées d'une façon positive, assure-toi qu'elles ne te procurent pas une réaction d'éloignement dans laquelle ta motivation principale est le soulagement. (Souviens-toi de vision versus conflit ?) Le fait de « s'éloigner de » est insidieux !

## ASSIGNE LA FEUILLE DE DISCUSSION #2 : "CHOIX FONDAMENTAL" (PAGE ...)

### Questions

- 1) **Quelles sont les différences entre les choix primaires, secondaires et fondamentaux ?** Le choix

primaire concerne un résultat spécifique que je veux obtenir ; le choix secondaire supporte le choix primaire ; le choix fondamental est une façon d'être par opposition à un résultat spécifique, basé sur nos valeurs les plus profondes et une philosophie globale face à la vie.

Pour savoir la différence entre un choix primaire et fondamental, demande-toi : « Est-ce quelque chose que je veux (choix primaire) ou est-ce une façon dont je veux être (choix fondamental) ? »

Pour différencier un choix primaire et secondaire, demande-toi : « Est-ce le résultat (choix primaire) ou est-ce un moyen pour atteindre le résultat (choix secondaire) ? »

- 2) **Écris certains choix fondamentaux que tu voudrais faire et énergiser ?** (Réponses individuelles).

## IMAGERIE GUIDÉE - CHOIX FONDAMENTAUX

*Installe-toi confortablement et ferme les yeux... Prends une respiration profonde et dis-toi : Je choisis d'être complètement détendu(e) et très concentré(e)... Va maintenant en imagination dans un endroit paisible ou tu te sens bien, ton havre de paix (5 secondes) ... Appelle ton guide intérieur pour te conseiller (5 secondes) ... Observe les qualités que dégage ton guide (5 secondes) ... Quelles sont les valeurs que ton guide rayonne ? ... Maintenant, avec l'aide de ton guide intérieur réfléchis à la façon dont tu veux être dans la vie... **Pas les résultats que tu veux dans ta vie, mais la manière fondamentale dont tu veux être dans la vie. En premier, visualise un concept général de la façon dont tu veux être (20 secondes) ...***

*Maintenant, commence à penser aux caractéristiques spécifiques de comment tu veux que ta vie soit (20 secondes) ... Maintenant, imagine **être** comme tu le désires dans la vie (20 secondes) ... Quelles sont les qualités fondamentales que tu souhaites rayonner (20 secondes) ... Permets-toi réellement de ressentir ce que ce serait **d'être complètement** ce que tu veux **être** ... Quand tu auras créé cette sensation, laisse-là se répandre à travers toutes tes cellules... 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.*

### **FAIS DES CHOIX FONDAMENTAUX (3-4 MINUTES)**

Tu auras maintenant 3 ou 4 minutes pour écrire 4 à 7 choix fondamentaux sur la page 71. Vous pouvez utiliser ceux de la page 70, ou en créer de nouveaux. Si vous le voulez, regardez tes quatre plus grandes valeurs sur la page 69 et faites des choix fondamentaux en rapport avec elles.

### **RENFORCE LE CHOIX FONDAMENTAL AVEC LE GROUPE**

Lis chacun de tes choix fondamentaux au groupe, en disant : « Je choisis d'être \_\_\_\_\_ » et engage-toi vraiment à vivre selon tes choix fondamentaux à partir de maintenant. Les participantes l'encouragent. Aide l'autre à énergiser ses choix fondamentaux. Chacune a une minute. Je te dirai quand changer.

Quand elles auront terminé, met-les dans une bonne disposition, "Hip!Hip!Hip!Hourra!"

### **PAUSE - 10 MINUTES**

## ASSIGNE LA FEUILLE DE DISCUSSION #3 : “BUT PERSONNEL” (PAGE ...)

### QUESTIONS

**1) Pourquoi expérimenteras-tu vraisemblablement un conflit dans ta vie si tes instructions et tes actions contredisent ton but personnel ?** Le Moi Automatique ne contribuera pas à sa réalisation parce qu'il reçoit des messages confus.

**2) Comment découvrir ton but personnel dans la vie ?** Souvent, c'est un processus de découverte par essai et erreur. Tu peux te tourner vers ton guide intérieur pour te guider, agir et apprendre de la réaction.

**3) Quelles sont les trois responsabilités du Moi conscient ?** Se connecter avec la Supraconscience pour des conseils, faire des choix, prendre des décisions basées sur ces conseils et diriger le Moi Automatique. Réalise-tu comme cela peut simplifier ta vie ? Tu n'as pas à tout comprendre ni à essayer de t'occuper de tous les détails par toi-même. Nous essayons habituellement de faire la plupart des tâches qui sont du ressort de notre Supraconscience et de notre Moi Automatique. Pas étonnant que nous soyons si épuisés.

### GROUPE - 3 MINUTES CHACUNE

*Pense aux moments où tu t'es senti le plus toi-même, vivante, inspirée, remplie et alignée avec ton but. Ce peut être des moments où tu t'es senti comme cela un peu ou beaucoup. Et maintenant, une de vous partage ces moments durant trois minutes. Je te dirai quand changer.*

Dis cette phrase lentement et doucement quelquefois pendant qu'elles partagent : « *les moments où tu t'es senti le plus toi-même, vivante, inspirée, remplie, et alignée avec ton but.* »

**APRES 3 MINUTES :** *Change maintenant, c'est le temps pour une autre de partager durant trois minutes sur le même sujet.*

**APRES 3 MINUTES :** *Prend 15 secondes pour terminer... Maintenant, arrêtez et écrivez dans votre manuel à la page (...). N'allez pas à la page (...) tout de suite.*

**ÉCRIS DANS TON MANUEL DE COURS A LA PAGE (...)** : « Les moments où je me suis senti le plus moi-même, vivante, inspirée, remplie et alignée avec mon but » (3 minutes).

**APRES 3 MINUTES DITES :** *Maintenant, déposez vos stylos, fermez les yeux et détendez-vous.*

## IMAGERIE GUIDÉE : « BUT »

Assieds-toi confortablement et ferme les yeux... Commence en prenant trois respirations profondes... Permets-toi de soupirer et détends-toi immédiatement et complètement... Dis-toi : « Je choisis d'être complètement détendu(e) et très concentré(e)... » Et laisse aller toutes les tensions, les préoccupations, les soucis et les pensées inutiles...

Bien... Imagine une sphère lumineuse au-dessus de ta tête qui rayonne sur toi. Cette lumière se diffuse à travers toutes les cellules de ton corps ... Imagine que cette lumière te remplit d'énergie et guéris chaque cellule, jusqu'à ce que ton corps entier commence à rayonner cette lumière chaude et brillante... Imagine que ton corps devient de plus en plus léger à mesure qu'il est énergisé, jusqu'à ce que tu commences à avoir la sensation de flotter... Bien...

Laisse-toi flotter jusqu'à ce que la sphère de lumière soit au centre de ta tête et qu'elle rayonne à travers tout ton corps et qu'elle ressorte au niveau de ton cœur vers le monde autour de toi. ... Élèves-toi encore plus haut maintenant, vers un endroit magique et mystique. Un endroit d'où tu peux voir ta vie entière d'un seul coup...

Remarque que ton guide intérieur est là et qu'il t'attend dans cet endroit merveilleusement confortable et magique. Observe l'amour qui se dégage de ses yeux vers le centre de ton être ..... Ressens cet amour qui circule entre toi et ton guide intérieur. C'est l'amour que tu as pour toi-même à un niveau très profond... Remarque comme ses yeux sont affectueux, lorsque celui-ci te dit : « **Je suis si heureux que tu sois là. C'est le moment d'en apprendre un peu plus au sujet de ton but pour cette période de ta vie.** » ... Ensuite ton guide marche vers toi, lève son index et te touche sur le front te remplissant ainsi d'énergie (10 secondes) ...

À mesure que cette énergie coule à travers toi, elle te purifie et t'apporte l'inspiration... Songe maintenant à qui tu es vraiment et à ce qui compte le plus pour toi (15 secondes) ... Pense à ce que tu aimes faire... (15 sec.) Pense aussi à toutes les choses que tu réussis bien (15 secondes) ... Maintenant, réfléchis à ce que tu es destiné(e) à faire dans cette vie (15 secondes) ... Et rappelle-toi des moments où tu t'es senti aligné(e) avec ton but. Les moments où tu étais le plus toi-même.... Vivant(e)... Inspiré(e)... Aligné(e)... (15 secondes) ... Maintenant, respire de la façon dont tu respirais à ce moment... Souviens-toi de la posture que tu avais, de ton expression faciale, de la lueur dans tes yeux... Quelles étaient tes croyances ? ... Que te disais-tu à toi-même ?...

Quelle couleur ou image pourrait représenter cette sensation d'être aligné(e) ? ... Prends la première chose qui te vient à l'esprit (10 secondes) ou tu peux créer une maintenant (10 secondes) ... Maintenant, imagine un déclencheur (un mouvement avec ton corps) qui provoquera cet état à toutes les fois que tu auras besoin d'une sensation semblable dans la vie... Et fais-le maintenant. Un mouvement avec ton corps qui peut déclencher cet état (10 secondes) ...

Plonge encore plus profondément dans ce qui fait du sens dans ta vie et laisse ton être tout entier s'imprégner de cette sensation... Nous avons tous des talents particuliers... et nous savons profondément ce que nous voulons devenir dans la vie... Ouvre-toi complètement au but particulier de ta vie (20 secondes) ... Imagine que tous les aspects de ta vie sont alignés avec ce but... et si comme par magie, ton vie toute entière était l'expression de ton essence, ta nature véritable et profonde et alignée avec de ton but dans la vie...

*Pendant que tu fais cet exercice, ton guide intérieur a un message très spécial pour toi. Il marche vers toi, te touche le front et te transmet un message important sur le sens de ta vie en ce moment... Laisse-toi devenir de plus en plus conscient(e) de son message (20 secondes) ... et de ce qu'est ta vie et laisse-la manifester ce qu'il y a de plus grand en toi. Quand tu seras prêt(e) à vivre pleinement ton but dans la vie, tu pourras revenir de cet endroit magique, revenir à la conscience normale, tout en gardant tes yeux fermés. De nouveau, ressens la lumière qui rayonne à travers ton Être et laisse-la irradier vers le monde. (10 secondes)*

*Continue de te concentrer sur cette lumière qui t'habite tout en contemplant ton unicité et comment tu veux partager celle-ci autour de toi... Imagine que tu vis ta vie en étant en harmonie avec l'image de ton but. Comment expérimenterais-tu la vie si tu vivais vraiment selon ce qui fait de toi un être unique ? Imagine que tu crées beaucoup de plaisir et des résultats extraordinaires dans toutes les sphères qui sont importantes pour toi (10 secondes) ... et imagine que tu crées du sens et du plaisir pour les autres dans le processus... Imagine profiter du simple du fait d'être toi ! 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.*

#### **EXERCICE D'ECRITURE : PAGE 9 ET 10**

***Prend quatre ou cinq minutes pour écrire au sujet de ton expérience dans ton cahier. .Si tu n'étais pas consciente durant tout l'exercice, ce qui est correct, nous sommes allés en imagination à un endroit très magique avec notre guide intérieur pour en apprendre plus au sujet de notre but pour cette partie-ci de notre vie. Nous avons revu un moment où nous nous sommes sentis inspirés afin de recréer la sensation de but, et ensuite, nous avons fabriqué une image et un déclencheur pour amplifier cette sensation. Enfin, notre conseiller nous a livré un message. Si tu n'as pas d'image du but ou de déclencheur, crée-les maintenant. Et compose aussi un message de ton guide intérieur si tu ne l'as pas obtenu.***

Après deux minutes, dis-leur : « ***Vous devriez être maintenant rendus à la page (...)*** »

#### **PARTAGE EN GROUPE : 2 MINUTES chacune**

***Partage simplement les grandes lignes, l'image et le message par exemple. Je te dirai quand changer.***

*Est-ce que quelqu'un aimerait partager quelque chose là-dessus ?*

## ASSIGNE LA FEUILLE DE DISCUSSION #4 : "SUCCES" (PAGE ...)

### QUESTIONS

1) *Quelles sont les deux raisons pour lesquelles les gens ne réussissent pas davantage ?* a) Ils ont oublié ce que le succès veut réellement dire pour eux, ou ont été séduits par de fausses valeurs. b) Leur définition du succès est tellement restrictive, qu'ils ne peuvent jamais être à la hauteur de celle-ci.

2) *Quelle a été ta définition personnelle du succès ? Qu'aimerais-tu que cela soit ?* (Réponses individuelles)

### IMAGERIE GUIDÉE : « TECHNIQUE DU FILM »

*Installe-toi confortablement et ferme les yeux... Prends trois respirations profondes et détends-toi complètement (5 secondes) ... Maintenant, imagine être debout devant deux écrans de cinéma. **Sur un de ceux-ci se joue une histoire de réussite sur ta vie—une histoire dans laquelle tout dans ta vie fonctionne comme tu le désires. Sur l'autre écran se déroule un autre film sur ta vie, mais dans ce cas, ta vie ne se déroule pas comme tu le veux.** Maintenant, choisis lequel de ces deux films tu aimerais expérimenter. Pénètre dans le cinéma, visionne ce film et expérimente **cette** vie. (30 secondes) ... Imagine-toi vieillir... Comment te sens-tu quand tu es devenu(e) vieux(vieille) d'avoir vécu cette vie.... Qu'en penses-tu?... Prépare-toi à terminer le film... Prends une respiration profonde et reviens à la conscience normale puis ouvre les yeux.*

### PARTAGE—DEUX MINUTES CHACUNE

#### ÉCRIS : « ÉLOGE » PAGE(...)

Chaque personne écrira maintenant son éloge.

*« Maintenant, tu vas écrire ton propre éloge. Imagine que ta vie s'est déroulée exactement tu le voulais à partir de maintenant. Tu as vécu aussi longtemps que tu l'as désiré et finalement, il est temps pour toi de quitter la planète Terre. Beaucoup de bonnes choses ont été dites à ton sujet et sur ta vie, mais les plus belles étaient dans l'article qui faisait ton l'éloge en première page du journal de ta ville natale. Que disait l'article ? Tu auras 7 minutes pour l'écrire sur la page (...). Tu n'auras pas à montrer ceci à qui que ce soit. Tu peux être aussi fière que tu le désires. Ce n'est pas le moment d'être humble. Écris comme si tu le faisais pour une amie proche que tu aimes, respecte et que tu veux honorer. Tu as 7 minutes, allez-y ! »*

## **PARTAGE EN GROUPE :**

**Comment était-ce d'écrire ton éloge ?**

***Partage sur la sensation d'écrire ton propre éloge. Tu n'as pas besoin de partager l'éloge en soi (à moins que tu le veuilles vraiment).***

**L'ENSEIGNANTE LIT LES TACHES A REMPLIR POUR LA SEMAINE (PAGE ...)**

Des questions ?

## **IMAGERIE GUIDÉE : « FERMETURE »**

*Assieds-toi confortablement et ferme les yeux... Commence en prenant trois respirations profondes... Permet-toi de soupirer et détends-toi immédiatement et complètement... Maintenant, contracte tous tes muscles (fais-le en même temps que les participants) ... Serre plus fort...encore plus fort... toujours plus fort... et laisse aller... Laisse aller encore plus maintenant... Et laisse aller toutes les tensions, les préoccupations, les soucis, toutes les pensées inutiles... et dis-toi : « Je choisis d'être complètement détendu(e) et très concentré(e) » ...*

*La session d'aujourd'hui représente un voyage en profondeur vers ton but personnel dans la vie. Tu as pris conscience de tes valeurs, tu as fait quelques choix fondamentaux et exploré ton but personnel, de même que la signification du succès pour toi...*

*Laisse cette semaine t'apporter chaque jour, plus d'informations au sujet de ton but personnel pour cette période de ta vie... Laisse-toi inspiré sur la façon de vivre selon ton but de plus en plus... Décide de vivre avec plus d'inspiration... La vie est trop courte pour gaspiller du temps sur les choses qui ne sont pas vraiment importantes pour toi. Alors, prends un moment pour examiner ce qui est vraiment important pour toi (10 secondes) ... Imagine maintenant comment tu souhaites que ta semaine se déroule (15 secondes) ... Demande à ton guide intérieur de t'aider cette semaine (10 secondes) ... Comment aimerais-tu vivre selon ton but cette semaine ? (15 secondes) ... Dis-le à ton Moi Automatique afin qu'il puisse prendre soin des détails (15 secondes) ... Et constate que ton but se réalise facilement et naturellement, tel que supposé...*

*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 prêt(e) à débiter une semaine très significative, à vivre selon ton but et exprimer ta particularité, tu pourras revenir à la conscience normale en prenant une profonde respiration, en étirant les bras, les jambes et en ouvrant les yeux.*

**PASSEZ UNE MERVEILLEUSE SEMAINE**