
VIVEZ VOTRE VISION®

Semaine 5



VIVEZ VOTRE VISION[©]

Semaine 5 : Notes de l'enseignante

IMAGERIE GUIDÉE : « OUVERTURE »

Installe-toi confortablement et ferme les yeux... Prends trois respirations profondes et dis-toi : « Je choisis d'être complètement détendu(e) et très concentré(e). » Et passe immédiatement et complètement à un état très profond de relaxation...

Va maintenant en imagination dans un endroit paisible, ton havre de paix (8 secondes) Remarque que ton guide intérieur t'y attend (8 secondes) ... Observe l'amour que ton guide a pour toi et laisse-toi ressentir l'amour et la gratitude que tu as pour lui...

Maintenant, passe en revue tes quatre dernières semaines. De quelles façons as-tu amélioré ta vie durant cette période ? (10 secondes) ... Qu'est-ce qui a fonctionné ? (10 secondes) ... De quelles façons as-tu vécu selon ce qui est le plus important pour toi ? (10 secondes) ... Comment as-tu exprimé ce qu'il y a de plus grand en toi ? (5 secondes) ... Reconnais les efforts que tu as fait en vue de créer la vie que tu désires. Permits-toi d'apprécier ce que tu es et de ce que tu as fait (10 secondes) ...

Maintenant, pense à ce qui n'a pas fonctionné durant ces quatre semaines (20 secondes) ... Que peux-tu en apprendre ou faire pour améliorer davantage ta vie ? (20 secondes) Prends un instant pour penser aux forces supérieures dans la vie... sur lesquelles on sait très peu de choses... nous faisons partie d'un TOUT beaucoup plus grand que ce que nous sommes conscients... (10 secondes) ...

Écoute ce qu'a dit Albert Einstein à ce sujet :

« Un être humain est une partie d'un tout que nous appelons Univers, une partie limitée dans le temps et l'espace. Il s'expérimente lui-même, ses pensées et ses émotions comme quelque chose qui est séparé du reste, une sorte d'illusion d'optique de la conscience. Cette illusion est une sorte de prison pour nous, nous restreignant à nos désirs personnels et à l'affection de quelques personnes proches de nous. Notre tâche doit être de nous libérer nous-mêmes de cette prison en étendant notre cercle de compassion pour embrasser toutes créatures vivantes et la nature entière dans sa beauté » (15 secondes) ...

Alors, prends un moment pour élargir ta vision en incluant toutes les créatures vivantes et la totalité de la nature dans sa beauté (15 secondes) ... Et quand tu auras intégré cette perspective, 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 CHACUNE : Partage maintenant sur ce qui a fonctionné durant 2 minutes !
Après deux minutes, met-les dans une bonne ambiance : "Hip!Hip!Hip!Hourra!"

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

PARTAGE EN GROUPE : 5-10 minutes

Comme c'est notre dernière rencontre, nous allons porter notre attention sur les résultats obtenus à date. Pour certaines, les semences ont commencé à germer, pour d'autres, elles ont déjà commencé à récolter les fruits... « J'aimerais que quelques-unes parmi vous nous parlent de leur expérience. »

ASSIGNE LA FEUILLE DE DISCUSSION #1 : « CO-CREATION » (PAGE ...)

QUESTIONS

- 1) D'où vient le pouvoir personnel ?** De la reconnaissance d'un pouvoir qui provient d'au-delà de nous.
- 2) Quels sont les choses qui bloquent notre pouvoir personnel ?** Quand on est tellement centré sur soi-même et qu'on s'approprie ce pouvoir comme le nôtre ; quand nous y mettons trop d'effort, essayant de le forcer les résultats ; quand nous sommes peu disposés à agir ; quand nous cédon à l'impuissance, au désespoir ou à l'indifférence ; quand nous sommes en attente de quelque chose ou de quelqu'un pour améliorer nos vies ; quand nous avons peur d'assumer notre pouvoir ou de mal l'utiliser ; quand nous avons peur de blesser quelqu'un.

ASSIGNE LA FEUILLE DE DISCUSSION #2 : « LE BONHEUR » (PAGE ...)

QUESTIONS

- 1) Quels problèmes causent la dépendance aux expériences intenses pour votre bonheur ?** Le bonheur ne vient pas d'expériences intenses, il vient de plusieurs petits plaisirs. Les expériences intenses créent l'excitation, pas le bonheur. Le bonheur et l'excitation sont indépendants l'un de l'autre. Vous pouvez être heureux et vivre des expériences intenses ou vous pouvez être malheureux et avoir aussi des moments intenses, il n'y a pas d'interrelation directe entre les deux. Il n'y a rien de mauvais en soi avec les expériences intenses, seulement, votre bonheur ne doit pas dépendre d'elles. Aussi, si vous continuez à compter sur de grands moments pour vous rendre heureux, vous passerez à côté de nombreux plaisirs simples en cours de route.
- 2) Pourquoi est-il important de préparer et de reconnaître les petits plaisirs ?** Vous pouvez installer une base solide pour votre bonheur en créant consciemment plusieurs petits plaisirs pour vous et en vous permettant de les apprécier vraiment.
- 3) Nommez cinq ou six petites choses simples que vous aimez et que vous pourriez accomplir cette semaine.** (Réponses individuelles) Demandez à des gens de partager leurs idées afin que tous puissent avoir de nouvelles idées. Le plagiat est encouragé ! Voici quelques-unes des idées que certaines personnes ont eues : une promenade dans la nature, un massage, lire un bon livre, regarder un film, relaxer dans la baignoire ou un bain tourbillon, passer du temps avec une amie, ou cuire un bon pain aux zucchinis pour mes participantes.

ASSIGNE LA FEUILLE DE DISCUSSION #3 : « ACCOMPLISSEMENT » (PAGE ...)

QUESTIONS

1) Quelles sont les deux catégories de sentiments communément expérimentés durant l'accomplissement ? Satisfaction et perte, ou une variante des deux. Il y a souvent des sentiments mélangés et contradictoires qui peuvent interférer avec l'efficacité s'ils ne sont pas reconnus.

2) Qu'est-ce qui pourrait vous empêcher d'être efficace durant le processus d'accomplissement ? Ce sont les peurs : peur de perdre, peur du changement, peur du vide de ce qui vient ensuite. Ça peut être aussi la difficulté de reconnaître vos efforts ou de recevoir complètement les résultats.

EXERCICE :

« Reconnaissance de l'apprentissage et des résultats durant les quatre dernières semaines »

PARTAGE GROUPE – 3 MINUTES CHACUNE :

Partagez durant trois minutes sur chacune des questions suivantes :

- 1. Qu'est-ce que vous avez appris pendant les quatre dernières semaines ?**
- 2. Quels changements avez-vous accomplis en conséquence ?**
- 3. Quels résultats spécifiques avez-vous obtenus durant ces quatre semaines ?**

(Écris les trois questions sur un tableau à feuilles détachables ou en partage d'écran)

Reconnaissez vraiment ce que vous avez fait et les résultats que vous avez obtenus, comme si vous arrosiez des « petites pousses. »

ÉCRIS : Écrivez vos résultats dans votre manuel de cours en pages ... et ... - cinq minutes. N'allez pas à la page ... pour le moment.

REVISION DES CHOIX :

PARTAGE GROUPE : « *Quelles ont été les conséquences de vos choix ce mois-ci ? (Ceux que vous avez énergisés chaque jour) (3 minutes chacune)* »

ÉCRIVEZ : « *Ensuite, écrivez dans le manuel de cours (page ...) » - trois minutes* »

PAUSE - 15 MINUTES

ASSIGNE LA FEUILLE DE DISCUSSION #4 : « PROCHAINES ETAPES » (PAGE ...)

IMAGERIE GUIDEE : « LA PROCHAINE ETAPE. »

Demande aux participantes d'avoir leur cahier sur les genoux, prêtes à écrire leurs prochains pas pendant le processus.

*Installe-toi confortablement et ferme les yeux... Prends trois respirations profondes et dis-toi : Je choisis d'être complètement détendu(e) et très concentré(e)... Va en imagination dans un endroit paisible, ton havre de paix ... Profite du simple fait d'être là pendant un moment... Maintenant, imagine un endroit très particulier où tu peux apprendre et être inspiré(e) (15 secondes) ... Maintenant, prends un moment pour voir où tu en es dans ta vie... Observe le chemin que tu as parcouru jusqu'à aujourd'hui... Et comment la vie a travaillé pour t'amener où tu es maintenant... (10 secondes) ... Et penses maintenant vers où tu te diriges (10 secondes) ... demande à ton guide intérieur de t'aider à voir clair... Imagine que sa lumière rayonne jusqu'au centre de ton être (10 secondes) ... Ressens la connexion qui vous unit ... Porte ton attention sur la chaleur et la douceur apaisante de cette lumière (8 secondes) ... Maintenant, demande à ton guide : « **Comment puis-je continuer à grandir et développer ce que j'ai appris ? Quels sont mes prochains pas ?** » (30 secondes.)*

Quand tu recevras une réponse, ouvre les yeux et écris dans ton cahier le message que tu as reçu, ou tu peux commencer à écrire spontanément et simplement voir ce qui vient, sur la page 92...

*Quand tu auras terminé d'écrire, tu peux déposer ton crayon et fermer les yeux... et continue à ressentir la connexion avec ton guide intérieur, ton moi profond... (Attends que tout le monde termine d'écrire) Une fois que tu ressens bien la connexion avec ton guide, imagine que tu marches vers lui et que **tu passes à travers lui dans un sens comme dans l'autre et que tu deviens ton guide intérieur** (10 secondes) ... Imagine que tu te fonds complètement en lui et que **tu bénéficies de toute sa sagesse intérieure et son pouvoir personnel. Ressens maintenant l'énergie, l'amour profond, et la sagesse que tu incarnes** (20 secondes) ...*

Profite de cet état encore un moment... Et quand tu auras complètement intégré ces qualités dans ton être, tu pourras revenir à la conscience normale en prenant une profonde respiration, en étirant les bras, les jambes et en ouvrant les yeux.

PARTAGE EN GROUPE – 2 MINUTES CHACUNE Tu peux laisser jouer une musique douce en arrière-plan pendant qu'elles partagent.)

PARTAGE EN GROUPE : Est-ce que quelqu'un aimerait partager là-dessus ?

REVISEZ ET REVOYEZ LES CHOIX POUR LE MOIS PROCHAIN : 5 MINUTES. Remplissez de nouveaux formulaires de choix pour le prochain mois. Vous pouvez utiliser l'endos de la feuille de choix que vous avez utilisé ce mois-ci au début du cahier d'exercices quotidiens ou utiliser la feuille de choix dans votre Application de VVV (5 minutes). Vous pouvez énergiser les nouveaux choix, comme durant la première semaine si vous avez le temps.

ENSUITE, FAIS-LES COMPLETER LES AUTO-EVALUATIONS DU COURS « *S'il vous plaît, donnez-nous une réaction sincère afin que nous puissions l'utiliser pour améliorer continuellement le cours et la façon dont il est enseigné.* » 10 minutes.

IMAGERIE GUIDÉE : « REUNION APRES UN AN »

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)... Imagine maintenant que nous sommes 12 mois plus tard donc le ___ et que tu as passé une merveilleuse année. Tout ce que tu souhaitais il y a un an quand tu as suivi la formation, s'est réalisé ! ... Tes relations sont fabuleuses... Ta santé est exactement telle que tu veux... Tu as progressé énormément dans ta carrière... Ta situation financière s'est améliorée considérablement... Tu aimes vraiment ton environnement physique... Ta vie spirituelle s'est approfondie au-delà de ce que tu croyais possible... Tu as réalisé quelques accomplissements incroyables... Le sentiment général de ta vie est exactement celui que tu désirais qu'il devienne... Il s'agit d'une réunion anniversaire et nous avons du plaisir à partager ensemble toutes les choses merveilleuses qui se sont passées pendant la dernière année... Ne sois pas gêné(e), laisse-toi aller à imaginer la plus merveilleuse année possible... Quand tu seras prêt(e), ouvre les yeux et partage avec ton partenaire tout ce qui s'est passé durant cette dernière année et qui a contribué à faire de ta vie ce que tu voulais qu'elle soit. Dis-le au présent, comme si nous étions dans le futur, 1 an plus tard... Sois spontané(e) et enthousiaste... Vous aurez trois minutes chacun.

PARTAGE EN GROUPE : – 3 MINUTES CHACUNE: « Partagez au temps présent comme si vous étiez vraiment un an plus tard et que votre vie est exactement telle que vous la désiriez. À mesure que vous transmettez, permettez même à de nouvelles idées de vous venir à l'esprit.

Membres du groupe: **Assurez-vous que notre consœur continue de transmettre comme si elle se trouvait un an plus tard et conjugue au présent. Et faites part de votre enthousiasme quant à son bon comportement.** Vous aurez trois minutes chacune »

Ensuite encouragez-les : « Hip ! Hip ! Hip! Hourra! »

ÉCRIVEZ : PAGE ..., 3 MINUTES : *Décrivez maintenant votre expérience sur la page (...) durant les trois prochaines minutes, Vous pouvez ajouter tout ce que vous voulez.*

PARTAGE EN GROUPE :

Comment était-ce ?

Habituellement, les choses que les participantes partagent dans des moments comme celui-ci, se réalisent... C'est arrivé à plusieurs participantes. Vous devez toutefois continuer d'énergiser vos rêves, vos choix et être à l'écoute des feedback...

ASSIGNE LA FEUILLE DE DISCUSSION #5 : « LE PASSE EST REVOLU » (PAGE ...).

PARTAGE : « **Qu'est-ce que je ferai différemment à partir de maintenant.** » Après la feuille de discussion, demandez à chaque femme de se lever et de dire : « **Le passé est révolu. À partir de maintenant, je vais...** », et terminer avec une ou deux phrases. **Applaudissez avec enthousiasme chaque participante.**

L'ENSEIGNANTE LIT LES EXERCICES DE LA CINQUIEME SEMAINE (PAGE ...).

Des questions ?

IMAGERIE GUIDEE : « FERMETURE »

*Assieds-toi confortablement et ferme les yeux... Prends trois respirations profondes et dis-toi : je choisis d'être complètement détendu(e) et très concentré(e)... Nous sommes maintenant rendus à la fin du cours « **Vivez Votre Vision** » ... Vous avez mis votre énergie pendant les 4 dernières semaines et vous continuerez de le faire durant la prochaine semaine afin de compléter votre programme de 40 jours pour établir de nouvelles habitudes positives et créer la vie que vous souhaitez...*

*D'une manière très spéciale, il s'agit aussi pour toi d'un nouveau départ dans la vie... **Quel que fut ton passé, à partir de maintenant, tu es libre de t'en libérer...** Tu es libre de créer le genre d'existence que tu aimerais avoir et devenir le genre de personne que tu aimerais être... À quoi cela ressemble-t-il pour toi ? (5secondes) ... Prends un moment pour rêver à comment tu souhaites être... comment tu aimerais vivre... comment tu aimerais évoluer dans la vie (20 secondes) Il est important de revoir consciemment nos rêves, nos désirs et de les raviver encore et encore....*

Tout en te dirigeant vers cette prochaine étape de ta vie, sache que celle-ci se déroule exactement comme prévue... Parce que la vie fonctionne.

Elle est conçue ainsi et ça marche. Elle peut évoluer soit lentement, inconsciemment et même douloureusement lorsque tu lui résistes...ou soit en douceur, avec facilité et efficacement lorsque tu coopères avec elle.

D'une façon ou de l'autre, tu accomplis le but de ta vie et tu apprends les leçons de l'amour et de la vie. Mais une de ces façons est plus rapide et plus facile... et beaucoup plus amusante...

Ainsi, prends un moment et fais le choix fondamental de coopérer avec la vie... d'apprendre facilement... de t'amuser... de célébrer la vie...

Si nous étions plus conscients de tout ce que nous vivons actuellement, nous ressentions beaucoup d'amour et de gratitude... Si tu partages ce sentiment, laisse-toi remplir d'amour et de gratitude et célèbre ta vie avec joie... Exprime ton vrai Moi et aies du plaisir à le faire...

Quand tu seras rempli(e) et 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.

PUISSSE VOTRE VIE A VENIR ETRE DES PLUS MERVEILLEUSES !



Vivez votre vision

Johanne Constantineau
constantineau.johanne@gmail.com

www.vivezvotrevisionjc.ca

