

## Défi 1 : Je prends conscience de ma fermeture et je fais le choix de m'ouvrir

**Exercice pratique 1 :** Plusieurs fois par jour dès que je me rends compte de ma fermeture (c'est déjà un grand pas), j'agis en faisant le choix de m'ouvrir...

- 1) **Je prends conscience d'une fermeture** (sans penser à la situation, à pourquoi, comment...) je décide de m'ouvrir pour ne pas laisser mon corps sous tension et recevoir une décharge d'hormones de stress, Pour ne pas installer des crispations, des douleurs physiques, émotionnelles et psychiques...qui me font et feront souffrir (voir exercice dans la vidéo).
- 2) **J'agis pour ouvrir** et élargir le champ de ma conscience au-delà du problème afin de pas m'identifier à lui, de ne pas cristalliser son impact émotionnel dans mon corps et mon cerveau et pour sortir des peurs, plan de conscience à partir duquel je le vis.  
J'ouvre pour élargir ma vision, ramener plus de calme et de paix en moi, élargir ma conscience et me donner les moyens d'envisager la situation dans son ensemble, de trouver d'autres pistes, d'avoir des prises de conscience de ce qui se joue pour moi... et pour me permettre d'avancer.
- 3) **Je persévère** en portant mon attention toute la semaine, plusieurs fois par jour sur ce choix d'ouverture et en l'activant le plus souvent possible
- 4) **J'observe les effets :** Je choisis une situation où je suis resté(e) fermé(e) et une où j'ai expérimenté de m'ouvrir et je complète le tableau. Pour m'aider à entrer plus profondément dans mon observation, un exemple est proposé.

**PROTOCOLE DE LA PRATIQUE :** (3 à 10 mns -1 minute cela est déjà efficace !)

- 1) Je m'arrête, je me pose et je place mon attention sur ma respiration du moment. J'observe ce qui se passe en moi pendant quelques instants, sans rien vouloir y changer. J'accueille ma météo intérieure.  
Pour débrancher le mental, je compte intérieurement le temps de mon inspiration et le temps de mon expiration au moins 3 fois.
- 2) J'allonge le temps de mon expiration pour activer le système parasympathique et amener plus de relâchement et de détente en moi.
- 3) J'inspire dans mon cœur dans l'intention d'ouvrir (très important de poser cette intention intérieurement) et j'expire en diffusant cette ouverture dans tout mon corps, dans chaque espace.

## Exercice d'observation de la semaine 1 : tableau d'observation de situations de fermeture ou d'ouverture

**Enseignements :** Il y a trois façons d'être averti de ma fermeture :

- 1) **Des pensées :** de jugement envers moi et/ou les autres, la vie... des comparaisons, des présuppositions, des films « noirs » que je me raconte
- 2) **Des sensations :** contractures, douleurs, tremblements, boule dans la gorge, dans le ventre, migraine, accélération cardiaque, respiration courte...
- 3) **Des émotions ressenties « douloureuses » :** Colère (palette d'intensité allant de l'agacement jusqu'à la rage) Peur (inquiétude jusqu'à la terreur) Tristesse (abattement jusqu'au désespoir)

## Il n'y a plusieurs façons de ressentir l'ouverture : la Paix, la Joie, la Vérité et l'Amour

L'ouverture de la conscience et l'ouverture du cœur apportent une énergie calme et profonde en soi (qui a toujours été en vous et peut enfin s'exprimer pleinement n'étant pas bloquée par vos peurs, jugements... fermetures)

Cela se décline de différentes façons au niveau émotionnel. Vous ressentez : paix, calme intérieur, envie, plaisir, gaité, enthousiasme, créativité, spontanéité, émerveillement, confiance, volonté, engagement, tendresse, empathie, amitié, amour vrai : don, intégrité, intuition, sagesse....

Savourez pleinement ces moments d'ouverture naturels en conscience. Remplissez-vous de ces instants d'ouverture à la vie, à la nature, à vous-même... (lorsque vous écoutez de la musique, regardez un lever de soleil, marchez dans un parc, lisez une histoire à un enfant, cuisinez avec l'intention de faire plaisir ...) Développez cet état de présence aux petites choses de la vie qui vous remplissent de paix, de joie, de vérité et d'amour... et plus vous vivrez en conscience, plus votre esprit sera attiré par ces espaces d'ouverture à la Vie. Vous les apprécierez davantage et « musculerez » votre esprit à être plus réceptif à cela... alors pour élargir ces connexions à ce qui vous fait du bien, la clé est **d'ouvrir** ! (Je peux me gâcher l'instant présent dans un paradis parce que je suis fermé(e) à l'intérieur ! Je peux traverser un moment difficile dans le cœur parce que je reste ouvert(e). Ce sont des moments vibrants qui laissent alors une belle empreinte.)

<p>Que s'est-il passé dans la situation ? Décrivez les ressentis physiologiques (sensations), émotionnelles et psychiques (les pensées) qui vous ont traversés.</p>	<p>A moi ! Que s'est-il passé dans la situation ? Je décris la situation qui m'a fermé(e), les ressentis physiologiques (sensations), émotionnelles et psychiques (les pensées) qui m'ont traversé(e).</p>
<p><b>Exemple : Description de la situation :</b> je suis au travail, un collègue me donne un travail supplémentaire alors que je suis déjà débordé(e) et que la journée se termine. Le cœur serré, je le prends sans rien dire.</p> <p><b>Exemples de Réactions physiologiques :</b> Sensations : fermeture au niveau de la poitrine, respiration courte, boule dans le ventre, petits tremblements</p> <p><b>Réactions émotionnelles :</b> colère tout d'abord envers lui, tristesse car j'ai vraiment envie de ce moment ce soir, peur de ne pas y arriver et à nouveau colère contre moi de n'avoir rien dit et accepté le dossier (Au départ, si vous en identifiez une, c'est déjà parfait. Plus vous pratiquerez, plus vous affinerez votre observation et pourrez ressentir en profondeur les vagues émotionnelles qui vous traversent... prenez votre temps. Première étape : ressentir celle qui est là perceptible pour vous à cet instant)</p> <p><b>Réactions psychiques par des pensées négatives :</b> je ne vais pas partir à l'heure, j'ai plein de choses à faire ce soir, je n'en peux plus de ce « ??????? » [bip !] il ne respecte rien ni personne, je voudrais qu'il disparaisse de ma vie !!!</p> <p>PS : Chacun a sa porte d'entrée privilégiée du moment (pensées, sensations ou émotions), elle est celle que choisit votre inconscient pour vous alerter car c'est celle qui vous est la plus familière.</p>	



<p>Que s'est-il passé dans la situation si vous êtes resté(e) fermé(e) ? Décrivez les conséquences physiologiques, émotionnelles et psychiques (juste pour vous-même) :</p> <p><b>Exemple si fermeture :</b> vous n'avez rien dit, pas pu prendre conscience de votre fermeture sur le moment tellement cela vous a sidéré. Vous vous en rendez compte maintenant et pouvez voir les conséquences :</p> <p>Ex : je suis rentré(e) avec une heure de retard, énervé(e) et contrarié(e). J'ai fini un travail dans les transports pour m'avancer et pas pu faire de sas avant de rentrer chez moi. Forcément mon attention s'est portée sur les affaires non rangées et j'ai râlé...</p>	<p>Que s'est-il passé dans la situation si vous êtes resté(e) fermé(e) ? Décrivez les conséquences physiologiques, émotionnelles et psychiques pour la situation, les autres, le déroulement de votre journée...</p> <p><b>Exemple :</b> Le lendemain, il a recommencé avec un dossier. J'ai fulminé encore davantage. Je craignais que cela se reproduise, je ne suis pas venu(e) détendu(e) au travail alors que j'aime ce que je fais. Je sens que du stress s'accumule et retentit dans mes relations. Le midi, je ne suis pas allé(e) marcher dans le parc, j'ai trop de travail à faire !</p>
<p><b>A moi ! Que s'est-il passé dans la situation si je suis resté(e) fermé(e) ? je décris SANS JUGEMENT SUR MOI OU LES AUTRES, juste un constat</b></p>	<p><b>A moi ! Je décris les conséquences physiologiques, émotionnelles et psychiques pour la situation, les autres, le reste de ma journée... SANS JUGEMENT</b></p>



<p>Que s'est-il passé si vous avez pris conscience de votre fermeture et que vous avez décidé et réussi à ouvrir ? décrivez les conséquences physiologiques, émotionnelles et psychiques pour vous</p> <p><b>Exemple si ouverture :</b> J'ai senti mon corps se resserrer et sur le coup je n'ai rien pu dire. Un sentiment de colère, de tristesse et d'anxiété m'a traversé(e) et j'ai pu en prendre conscience. Alors j'ai posé mes affaires, me suis mis dans un endroit à l'écart et j'ai pris quelques minutes pour respirer dans mon cœur et m'ouvrir. Des pensées venaient, je les ai laissé partir sans me raconter la suite de l'histoire et en revenant à mon attention dans ma respiration au niveau du cœur. Tout doucement (car j'étais très énervé(e) !), j'ai senti que ça se rouvrait et que j'étais plus calme à l'intérieur. J'ai poursuivi encore une minute.</p>	<p>Que s'est-il passé si vous avez pris conscience de votre fermeture et que vous avez décidé et réussi à ouvrir ? décrivez les conséquences physiologiques, émotionnelles et psychiques pour la situation, les autres, le reste de votre journée...</p> <p><b>Exemple si ouverture :</b> Déjà je me suis senti(e) moins en réaction et je suis retourné(e) à mon travail. Cette ouverture m'a permis de m'organiser autrement, au lieu de me jeter sur ce nouveau dossier pour répondre à sa demande, j'ai vu que j'avais une chose à finir en priorité et que cela était important pour moi. Alors je l'ai terminée et je me suis senti(e) plus calme ensuite pour regarder le dossier. En fait, ce n'était pas compliqué, j'ai pu le terminer.</p>
<p><b>A moi !</b> Que s'est-il passé lorsque j'ai pris conscience de ma fermeture et que j'ai décidé et réussi à ouvrir ? Je décris les conséquences physiologiques, émotionnelles et psychiques pour moi</p>	<p><b>A moi !</b> Que s'est-il passé lorsque j'ai décidé et réussi à ouvrir ? Je décris les conséquences physiologiques, émotionnelles et psychiques pour la situation, les autres, le reste de ma journée...</p>

