

Défi 2 : Je prends conscience de mon critique intérieur (jugements, a priori, présuppositions...) et je décide de le remettre en question.

Bilan de ma pratique de la semaine 1 - ouvert/fermé :

- Ai-je expérimenté ouvert/fermé cette semaine ? (j'entoure)

pas expérimenté oui un peu souvent beaucoup

- Ai-je ressenti des effets positifs de cette pratique quotidienne d'ouverture ?

non oui un peu beaucoup bluffant

- Ai-je pratiqué la méditation de la météo intérieure ?

non oui Combien de fois ?

- Quels effets ? Je note les expériences et prises de conscience que j'aimerais poser pour mesurer mon avancée.

Cours de la semaine 2 : mes conditionnements, mes peurs et croyances

1) Mes 4 dimensions (vidéo première partie) :

Pour vous sentir pleinement vivant(e), vous avez besoin d'incarner et de vous exprimer dans votre être global.

L'approche Cœur à Corps se fonde sur la réalisation des 4 dimensions de l'Être : dimension physiologique, émotionnelle, psychique et mentale et spirituelle

La décision et l'expérimentation de l'ouverture agit sur les 4 dimensions de votre être. Prenez conscience de ce qui se joue avec cet outil si simple sur :



Votre dimension physiologique
 Votre dimension émotionnelle :
 Votre dimension psychique et mentale
 Votre dimension spirituelle (sens de réalisation de soi, le Soi jungien)

Et d'un point de vue énergétique.

2) Mes pensées agissent sur mon état d'être (vidéo partie 2)

Le cerveau communique avec le corps et le corps communique avec le cerveau.

Vous avez compris que vos pensées, votre dialogue intérieur sont traités par les différents étages de votre cerveau et analysés en fonction des programmes qui y sont installés.

Pourquoi ? rappel : le cerveau traite de l'information. Il réagit à tout ce qui lui est transmis et ne fait pas la différence entre ce qui est réel et imaginé.

Donc il y aura des réactions physiologiques, émotionnelles, psychiques et spirituelles pour l'ensemble de votre être, que vos peurs soient bien réelles, perçues ou imaginées.

1) Le conditionnement

En fonction de votre milieu de vie, de votre éducation, culture, lieu d'habitation, religion, codes, règles, croyances établis dans votre clan... vous avez créé une carte du monde

VOTRE CARTE DU MONDE

Qui n'appartient qu'à vous

Il y a des conditionnements qui vous sont utiles : connaître des codes de politesse, de savoir-vivre, des règles de vie qui aident à partager avec des repères communs.

Le conditionnement, lorsqu'il vous a fermé(e), frustré(e), a placé en vous des cadenas fermés plus ou moins à double, triple ou multiples tours !

Ces fermetures ont créé une croyance née d'une peur. Cette croyance limitante continue des années plus tard à vous faire souffrir.



2) Peurs et croyances

Le problème de ces expériences vous ayant limité(e), bloqué(e) dans votre élan de vie, est qu'elles ont fabriqué des programmes neuronaux, qui, réactivés plusieurs fois par des circonstances proches ou similaires, ont fini par devenir des programmes établis en vous.

Parce que le simple fait que cela soit actif et souffrant dans le présent montre que vous y croyez encore !

Et si ce coaching me donnait des ailes pour être convaincu(e) de ce que je suis vraiment... et pas de ce que les autres pensent que je suis !!

Photo inspirante de la semaine par Thierry Dollon, artiste photo - Inde 2011

Légende : « Et si j'allais à la pêche de mes ressources, je commence par lancer le filet... de belles surprises m'attendent ! »



Bonne pêche de vos vieilles croyances que vous saurez rejeter à l'eau ! et bienvenue aux nouvelles perceptions de vous, ouvertes, bienveillantes et libres !

Comme tous bons pêcheurs, soyons patients... cela finira par frétiller !



RAPPEL DU DEFI DE LA SEMAINE 2 : Je prends conscience de mon critique intérieur (croyances limitantes, jugements, a priori, présuppositions, peurs...) et je décide de le remettre en question.

Exercices pratiques à intégrer à mon quotidien - semaine 2 :

- 1) **Je poursuis le processus de la semaine 1** (au moins 3 semaines pour créer un nouveau circuit neuronal et que cela devienne une habitude) : Plusieurs fois par jour dès que je me rends compte de ma fermeture, j'agis en faisant le choix de m'ouvrir...et je m'ouvre.
- 1) **Je prends conscience chaque jour d'une croyance limitante**, d'un jugement négatif sur moi, d'une injonction que je me dis à l'intérieur et je note sans jugement.
- 2) **J'agis pour m'ouvrir et m'engager** à développer une parole impeccable pour moi-même : prendre conscience de mes jugements, critiques, blâmes intérieurs et je me dis : stop ! ça suffit, je ne veux plus continuer de me parler ainsi. A partir d'aujourd'hui, je me respecte !

Cela évitera aussi des présuppositions : « pas la peine d'essayer, il, elle va se moquer de moi, je ne dis rien ! »

POUR APPROFONDIR ET INTEGRER :

Méditation à télécharger : « Me débarrasser de mes croyances négatives » - extrait de l'album 2 de méditation - me rencontrer, me libérer, rencontrer ma vérité

A pratiquer au moins une fois dans la semaine et dès que j'en éprouverai le besoin à tous moments de ma vie.

Dans cette méditation, je vais me connecter dans un premier temps à mes 4 dimensions, puis me libérer de croyances négatives dont je veux me débarrasser - 24 minutes - assis ou allongé

TABLEAU POUR M'AIDER A LA PRATIQUE D'OBSERVATION DE LA SEMAINE 2 :

Tableau de croyances limitantes repérées à compléter dans la semaine pour aller plus loin. (Voir page suivante)



