

L'ENVOL !

INTRODUCTION

Vous avez déjà fait un grand chemin... **et ce n'est qu'un début !**

Souvenez-vous : la transformation ne peut se faire qu'en y consacrant réellement du temps.

☞ parfois, on ne trouve pas le temps, d'autres urgences prennent toute la place. C'est que le besoin de transformation n'est pas indispensable.

☞ d'autres fois, consacrer quelques minutes par jour ou quelques heures par semaine devient une priorité, c'est alors une phase de transformation.

Dans les deux cas, il n'y a pas de « bien » ou de « mal », il y a juste un choix qui correspond à des besoins !

Pour aujourd'hui, afin de commencer cette dernière phase d'envol : **notez votre progression** ! Regardez votre situation au début du parcours et évaluez le chemin parcouru. **Lorsque les progrès sont conscientisés, ils s'accélèrent.**

LES 5 ÉTAPES DE LA MISE EN AUTONOMIE + BONUS

Vous pouvez désormais vous organiser vos propres cycles de dépolarisation. Voilà les étapes recommandées :

1- Qu'est-ce qu'une pensée ?

Etablir son diagnostic de départ : ce qui nous gêne/nous bloque et ce qu'on aimerait. Notez sur 5 ou sur 10 l'intensité de chaque phrase notée. Désormais, vous pouvez faire ce diagnostic « en conscience ».

Vous savez que votre volonté, c'est le néo-cortex, dénué de toute peur ou jugement. Votre inconscient vous bloque. Le pont de communication entre les 2, ce sont les émotions... Elles veulent toujours passer un message au conscient, mais on peut aussi les utiliser pur modeler son inconscient (identité, croyances).

2- Observer ses pensées et les transformer

Passer de pensées inutiles à des pensées utiles. Il n'est pas possible de supprimer une pensée, on peut la transformer. Pensez au singe : sur quelle branche voulez-vous qu'il se pose ?

3- Pratiquer sa Morning Formula, quotidiennement.

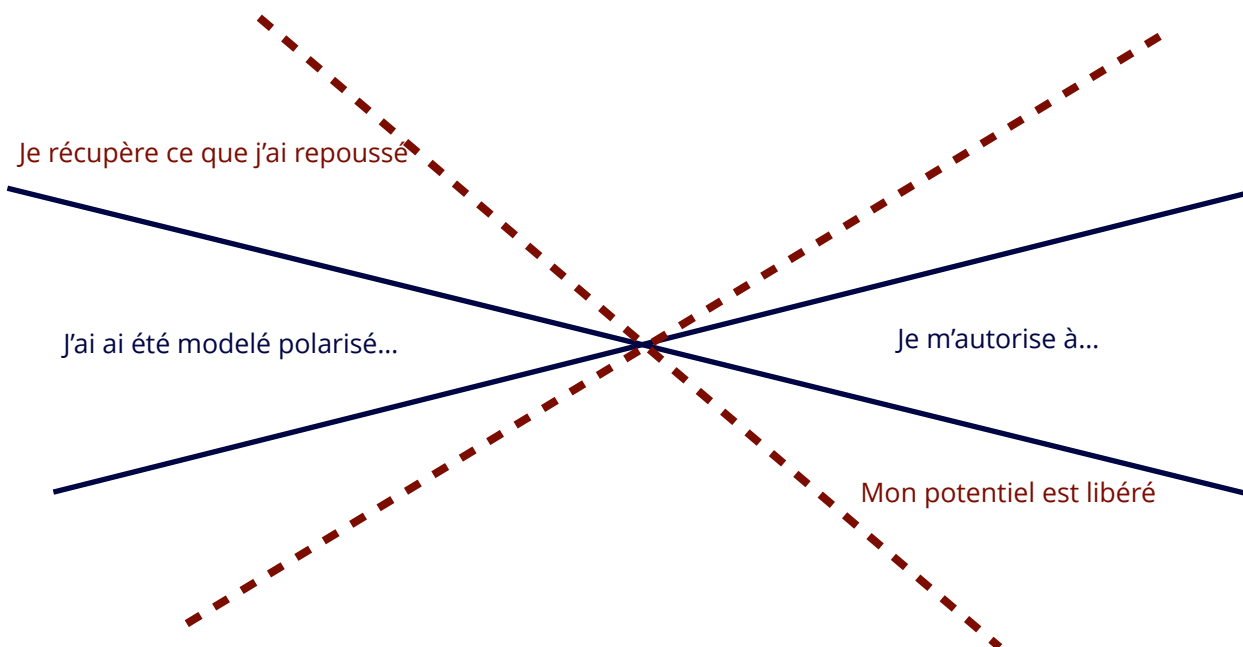
Fixez-vous une période (3 semaines par exemple, ça peut être plus court ou un peu plus long) et associez votre MF à la respiration, chaque jour. Pensez que tout ce que vous voulez être est déjà en vous. Ça n'attend que vous pour sortir au grand jour !

4- Dépolarisations

À vous de vous réserver un moment chaque semaine, rien que pour vous, afin de faire une dépolarisation. Ce peut être sur une situation actuelle (une peur, un stress, etc.) ou passée. Avec votre cahier, en faisant l'effort de noter et surtout, en faisant l'effort d'aller jusqu'au bout.

Le processus de dépolarisation perd de son efficacité s'il est fait mécaniquement. L'état d'esprit est essentiel : le but est avant tout de récupérer une partie de son identité que l'on a rejetée / cachée pour pouvoir s'autoriser à ÊTRE.

Le cône libérateur de potentiel :



5- Noter sa progression

C'est ce qu'on fait en ce moment pour notre premier cycle. Pour vos propres cycles à venir, pensez à passer par cette étape pour accélérer votre transformation.

6- Bonus ancrage

La méditation de l'ancrage peut être faite à volonté. Elle permet d'ancrer l'alignement du corps, des pensées et des émotions qui correspondent à son identité complète. Elle est donc excellente pour créer de nouvelles autoroutes. L'ancrage peut aider voire débloquer des situations délicates.

POUR CONCLURE, 2 MESSAGES :

Nous sommes des êtres humains, par définition polarisés ! Le courage ne peut exister sans la peur, la confiance sans le doute... Toutes les dimensions sont nécessaires, c'est ce qui fait de nous des êtres potentiellement complets, la question est plus de savoir ce qu'on accepte ou ce qu'on repousse... ;-)

Qui je suis, qui je deviens ? Voilà la « question magique » à toujours avoir dans sa poche, en toutes situations... Le « comment » ou le « pourquoi » a si peu d'importance... **L'important n'est pas ce qu'il se passe, mais qui l'ont devient.**

BON ENVOL !