







<p>Écouter</p> 	<p>Observer Accepter Honorer</p>	<p>La Conscience de Soi</p>	<p>La Force de gérer & Pardonner</p>
<p>Aimer</p> 	<p>Spontané Authentique Intègre</p>	<p>Ressentir et exprimer ses émotions</p>	<p>La Liberté de choisir & Laisser venir et aller</p>
<p>Créer</p> 	<p>Instinct Intuition Inspiration</p>	<p>Transformer avec le sens de sa vision</p>	<p>Confiance au changement & Lâcher le contrôle</p>

<p>Écouter</p> <p><i>Observer Accepter Honorer</i></p>  <p><i>La conscience de Soi</i></p>	<p><i>La Force de gérer & Pardonner</i> <i>Enrichir avec des connaissances et techniques</i> <i>À l'intérieur de sa Zone de Confort</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre conscience de ses valeurs et ses croyances <ul style="list-style-type: none"> - Écrire un journal : inventaire, pensées - Faire de la recherche : lectures, vidéos, podcasts - Suivre des formations, des cours, des webinars - Techniques : Communication Non Violente, Focusing <ul style="list-style-type: none"> - Amour inconditionnel, Gratitude - Relations famille, amis, collègues - Le pardon avec l'Ho'oponopono
<p>Aimer</p> <p><i>Spontané Authentique Intègre</i></p>  <p><i>Ressentir et exprimer ses émotions</i></p>	<p><i>La Liberté de choisir & Laisser venir et aller</i> <i>Vivre des expériences en risquant de nouvelles choses</i> <i>Aux limites de sa Zone de Confort</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Explorer ses émotions à travers ses passions et ses plaisirs <ul style="list-style-type: none"> - Bel environnement : salon, jardinage - Création : musique, art, danse, théâtre, chant, choral - Hobby : astronomie, gastronomie, scrapbooking, voyages, <ul style="list-style-type: none"> - Sport : jogging, bicyclette, pilâtes, yoga, Tai-Chi - Écrit : lecture, écriture, poésie, humour - Jouer : Improvisation, Yoga du Rire, Clown - Altruisme : bénévolat, levée de fond, charité
<p>Créer</p> <p><i>Instinct Intuition Inspiration</i></p>  <p><i>Transformer avec le sens de sa vision</i></p>	<p><i>Confiance au changement & Lâcher le contrôle</i> <i>Se laisser transformer par sa vision</i> <i>À l'extérieur de sa Zone de Confort</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire le silence en soi et être à l'écoute de sa voix intérieure <ul style="list-style-type: none"> - Prendre une pause, marcher dans la nature, rêvasser - Changer les stimuli et habitudes de vie : nutrition, exercices - Traitements : Ostéopathie, Acupuncture, Vittoz, Massothérapie - Repos : Cohérence Cardiaque (Respirelax+), méditation, Vipassana <ul style="list-style-type: none"> - Trouver un coach, mentor * / devenir mentor - Groupes : Communauté, Associations, Club, Meet-up, <ul style="list-style-type: none"> - Chercher du soutien en ne faisant jamais rien seul <p><i>* Thérapie, groupe de support, Alan Watts, Wayne Dyer, Ram Dass, Tony Robbins, Stephen Covey, Gandhi, Stoïcisme, Lao Tsu...</i></p>

Semaine du _____

Choisir un jour de la semaine et sélectionner une ou plusieurs aptitudes dans la liste **Écouter Aimer Créer** sur la ou lesquelles vous désirez créer un changement. Remplir les cases **Quoi? Pourquoi? Comment?** et après la semaine écoulée remplir **Résultats**. Répéter l'exercice sur une autre feuille pour la semaine suivante.

Écouter Aimer Créer		Quoi? <i>Quelle est la situation présente?</i>	Pourquoi? <i>Quels buts j'essaie d'obtenir?</i>	Comment? <i>Quelles actions j'entreprends?</i>	Résultats <i>Quels sont les changements</i>
Force	Observer				
	Accepter				
	Honorer				
Liberté	Spontané				
	Authentique				
	Intégrité				
Sens	Instinct				
	Intuition				
	Inspiration				

Je vous invite à faire une méditation d'environ 10 minutes.

C'est la première méthode que vous utilisez pour commencer à être conscient de qui vous êtes.

Veillez-vous asseoir sur une chaise; il n'est pas nécessaire de s'asseoir sur le sol ni de croiser les jambes. Gardez le dos légèrement droit et les épaules détendues. Les mains reposent doucement sur les genoux, les pieds à plat sur le sol. Les yeux fermés ou légèrement ouverts, relâcher tout le visage, la mâchoire, avec la bouche ouverte ou fermée. Relaxer. Respirez par le nez.

Pour débiter, commencer par être présent ici. Maintenant prenez 3 respirations profonde. Inspirez. Expirez. Remarquez simplement la respiration sans la changer ou la contrôler, elle est comme elle est. Observer qu'elle entre et sort par votre nez ou qu'elle monte et descende au milieu de votre abdomen.

Concentrez votre attention sur votre respiration. Respirez doucement et ressentez ce que vous vivez en ce moment. Si vous ressentez de la fatigue, laissez-vous aller à la fatigue. Si vous avez chaud ou froid, si vous sentez le siège sous vous, ou entendez les sons à l'extérieur - acceptez les, soyez simplement avec ce qui est.

Concentrez-vous sur votre respiration.

Laissez les pensées aller et venir, comme de minuscules insectes autour d'une lumière. Si vous remarquez des sensations dans votre corps, ressentez-les, puis laissez-les partir.

Revenez à votre respiration. Inspirez. Expirez. Il n'y a rien à faire ou à accomplir.

Laissez les pensées et sensations aller, flottant comme des feuilles sur un ruisseau.

Ramenez votre attention sur votre respiration. Plus profonde. Plus calme. Suivez l'inspiration, puis l'expiration. Le silence dans la pièce. Remarquez-le. Laissez-le aller.

La respiration est le point central. C'est l'objet principal. Le reste de l'univers va et vient autour de vous.

Si votre esprit vous entraîne dans un train de pensées, lorsque vous le remarquez, revenez simplement à ce que vous expérimentez directement en ce moment, le sol sous vos pieds, ou l'air sur votre joue. Ramenez votre attention sur votre respiration.

Pensées, sentiments, sensations, souvenirs, plans - traversent votre conscience comme les nuages traversent les cieux, ne vous y accrochez pas et ne les repoussez pas. Simplement coexister avec tout cela. Soyez simplement avec, tel que c'est. Il n'y a nulle part où aller, il n'y a rien à accomplir, il n'y a aucun mérite. C'est juste ça, juste ça.

Soyez simplement en paix avec ce qui est. Inspirez la paix, expirez la paix, vous vous relâchez de plus en plus et baignez dans un océan de calme et de paix. Appréciez ce moment pour vous.

Pour terminer, prenez 3 respirations profonde, maintenant ouvrez lentement vos yeux, commencez à bouger lentement les pieds, les mains. Accueillez le bien-être et appréciez ce moment qui vous appartient et cette sérénité qui est toujours présent à l'intérieur de vous. Vous pouvez le faire n'importe où, n'importe quand. Vous avez juste besoin de votre souffle.

Merci, Avec amour, Guy