

Ukulélé, quelques accords, sourires bienveillant, accueil, amour inconditionnel. Bonjour!

- Crises :**
- Le décès de mon père qui m'a jeté dans la dépression
 - Un divorce désastreux qui m'a retrouvé dans la rue de Paris
 - Un abandon qui m'a amené au bord du suicide en Hollande
 - Développé l'apnée du sommeil et prédiabétique à cause du surpoids.
 - Une petite orpheline de 6 ans qui m'a jeté dans un gouffre de tristesse
 - Les abus sexuels que j'ai vécu en enfance, la solitude et la haine de moi-même, de mon corps, et les sentiments de honte et la culpabilité

Malgré tout cela, je suis devenu un artiste professionnel, un chanteur, un conférencier, un auteur, et jusqu'à récemment j'ai voyagé comme clown humanitaire avec le Docteur Patch Adams à apporter du réconfort dans les orphelinats et hôpitaux

Ce que j'aimerais vous partager ce sont les outils pour arriver à créer votre vie de rêve tels que vous la concevez. Ces trois outils sont **Écouter - Aimer - Créer**. Je ne crois pas qu'il faille des crises pour transformer sa vie, mais si c'est le cas présentement avec la crise mondiale, ce que je vous propose sont des outils pour retrouver force intérieure, la joie de son Enfance et le Sens de sa Vie faciliter la transformation. **C'est comme une respiration, on prend et on laisse aller.**

Outils, mise en pratique par des exercices, crayon et papier pour écrire, périodes de questions, tableaux à télécharger avec résumé et feuille hebdomadaire de mise en pratique

Introduction : d'où viennent les outils que nous avons en place présentement?

R : enfance/éducation/environnement à prendre la responsabilité d'aimer inconditionnellement, apportant ainsi les outils nécessaires et les moyens pour créer la vie de ses rêves?

1- Écouter : On retrouve notre FORCE, I can handle it, je peux le gérer

- Retrouver notre PLEIN POTENTIEL DU SOI
- Sur le bord de la falaise, on s'accroche, le sol est seulement à quelques pouces
- C'est le domaine des croyances, des connaissances. Allez chercher de nouvelles connaissances
- Le vilain petit canard, croyance qui ne correspond pas à notre nature
- Cela prend des crises pour nous sortir de notre zone de confort, pour identifier les croyances qui nous limitent et retrouver nos forces, notre potentiel, *Émission Biggest Loser*.
- Redevient responsable de ce qui nous appartient, redonner la part aux autres **PARDONNER**

3 caractéristiques de l'Écoute, avec la tête, La Conscience de Soi

Force	Observer sans jugement , je suis ouvert et disponible ce qui est, est
	Accepter inconditionnellement ce qui est, est. Accepter ne veut pas dire être d'accord
	Honorer : J'agis Ceci vient de toi, ceci vient de moi. Faire la part des choses, ce qui veut dire prendre ma part et redonner la part à l'autre.

HISTOIRE Yorbéli : redécouvrir mon potentiel de compassion et vulnérabilité

EXERCICE : Ho, Hopenopono

-----**QUESTIONS?**-----

2- Aimer : On retrouve notre LIBERTÉ, choisir ce que j'aime, mes passions

- Retrouver LA JOIE DE L'ENFANT

- C'est le domaine des sentiments, émotions, du ressentir
- Les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises, elles sont
- Sortir de notre zone de confort, Essayez de nouvelles choses, prendre des risques
- Peur, le jugement et regard des autres, attentes, « je devrais »
- Comportement de fuites ou de désensibilisations

3 caractéristiques de l'Aimer, avec le cœur, Ressentir et exprimer ses émotions

Liberté	Spontané : Sans jugement, je laisse aller et venir mes émotions, comme des vagues sur la mer.
	Authentique Inconditionnellement j'exprime librement ce que je ressens, je le montre, le partage
	Intègre : J'agis Je fais la part des choses, je choisis mes passions, ce qui me fait plaisir, et je laisse aller mes peurs, les opinions des autres.

HISTOIRE Le décès de papa, dépression, Yoga du rire, livre et conférences, Patch Adams

EXERCICE : Yoga du rire : Milk Shake, Crème de rire, Rire de soi, Carte de crédit

-----**QUESTIONS?**-----

3- Créer : On retrouve notre SENS, La confiance de transformer sa vie

- Retrouver LA SAGESSE DU MENTOR

- Faire le silence, ralentir
- *En avion on voit le hublot, en voiture, en bicyclette, à pied pic-nic*
- Au-delà de notre zone de confort, aventure
- La vie est le changement, molécule du corps, poussière d'étoiles, cellule de notre corps.
- C'est le domaine de la transformation, de la confiance
- Inspiration, chercher, nos rêves, héros, mentor
- Abandonner le contrôle, nos attentes, les résultats

3 caractéristiques de Créer, avec corps et âme, Transformer avec le sens de sa vision

Sens	Instinct : Sans jugement, je suis à l'écoute des sensations dans mon corps. Je transforme mes habitudes de vie , abandonnant les stimulants que j'utilise sois pour inhiber ou fuir mes sensations.
	Intuition : Inconditionnellement j'écoute la petite voix intérieure. Je transforme mon système de valeurs, extérieur statut social, pouvoir, argent.
	Inspiration : J'agis me transforme en trouvant ma vision, mon sens, ma boussole par des mentors ou devenant moi-même un mentor, et en lâchant le contrôle, les résultats.

*HISTOIRE Premier souvenir Yoga, livres, mentors, groupes, massothérapie, Vittoz
Quittez emploi, bon garçon, EMDR PTSD, OUI J'Y VAIS! Rêves*

EXERCICE : RespiRelax

-----**QUESTIONS?**-----

Conclusion : Présentation des 4 fiches à télécharger sur mon site

Je suis disponible sur mon site internet pour toutes autres questions, mon livre et ma lettre d'information sur mes activités.

Merci