

ACTIONS POUR LA SESSION #9

Ce qui va bien dans ma vie

Les défis et obstacles qui se sont érigé sur ma route cette semaine

Ce que j'aimerais faire pour surmonter ces obstacles

Actions

- Compléter le journal post-méditation
- Compléter le devoir du « Pouvoir Personnel » avant la Session 10
- Les actions que je vais continuer et/ou améliorer:

Exercice : Journal Post-Méditation

Y a-t-il des pensées négatives qui vous retiennent d'avoir la vie que vous voulez ou de vous aimer et d'aimer votre corps?

Quelle est l'émotion associée avec cette pensée? Colère, jalousie, sentiment de trahison, déception, solitude?

Savez-vous d'où cette blessure provient? Est-ce que c'est quelque chose qu'on vous a dit quand vous étiez enfant? À qui cette voix appartient ou vous fait-elle penser?

Qu'elle était leur intention positive pour vous?

Où ressentez-vous la tension dans votre corps? (Voir document de blessurologie)

Comment votre relation avec votre corps reflète-elle votre relation avec votre vie ou vos circonstances?

Blessurologie (Woundology)

Libérez votre Pouvoir Personnel...

Où avez-vous des problèmes, de la douleur ou tension dans votre corps?

Yeux: Qu'est ce qui a besoin d'être vu et que je refuse de regarder?

Oreilles Infections/problèmes auditifs: Qu'est-ce que je refuse d'entendre dans ma vie et qui a besoin d'être entendu?

Gorge: Quelle vérité est-ce que je ne dis pas? Qu'est-ce qui a besoin d'être dit?

Cou: Qui ou qu'est-ce qui est insupportable dans ma vie? Quel autre côté de la médaille est-ce que je refuse de voir ou sur lequel je suis inflexible?

Poumons: problèmes pulmonaires et difficulté à respirer: De quelle manière est-ce que j'ai de la difficulté à respirer la vie et mes expériences? Qu'est-ce qui m'étouffe?

Épaule : De quelle manière est-ce que je m'empêche de porter mes expériences de vie d'une manière joyeuse?

Bras: Qu'est-ce que je retiens ou enlace et qui a besoin d'être libéré?

Coude : De quelle manière est-ce que je n'accepte pas de changer de direction pour avoir de nouvelles expériences?

Poignet : Quel est l'aspect de ma vie où je ne bouge pas avec aise?

Digestion problématique: Quelles idées, croyances ou expériences j'ai de la difficulté à digérer?

Ovaires: Qu'est-ce que j'ai envie de créer dans ma vie que je n'ai pas encore fait, ou qu'est-ce que j'ai créé dans ma vie et dont je veux m'éloigner?

Dos: Quel fardeau excessif ou inutile est-ce que je porte en lien avec une personne ou quelque chose?

Haut du dos : De qui je ne me sens pas aimé ou je me retiens de donner mon amour?

Milieu du dos : Où est-ce que je me sens prisonnier/ère du passé ou par rapport à quoi est-ce que je ressens de la culpabilité?

Bas du dos : Est-ce que j'ai peur de ma situation financière ou me fais trop de soucis par rapport à l'argent?

Hanches : Dans quel(s) aspect(s) de ma vie est-ce que j'ai peur d'avancer? Quelle décision majeure est-ce que je repousse constamment?

Genoux : De quelle manière est-ce que je suis inflexible dans ma vie et refuse de céder à cause de ma fierté et mon égo?

Jambes: douleur/crampes: De quelle façon est-ce que je ne me tiens pas debout sur mes jambes?

Fatigue: Qu'est-ce qui m'épuise dans ma vie?

Surpoids/obésité: De quoi j'ai peur et de quelle manière est-ce que je m'enveloppe de couches multiples pour me protéger de ce dont j'ai peur?

Poids insuffisant: De quelle manière est-ce que je devrais développer et renforcer les frontières que j'érige entre le monde et moi-même?

Arthrite: De qui est-ce que je ne me sens pas aimé et entretient du ressentiment?

Bursite: De quelle manière est-ce que je réprime ma colère?

Inflammation: Qu'est-ce qui me fait peur ou me fait voir tout rouge?

Douleurs articulaires: Représente les changements de direction dans notre vie et l'aisance de ces transitions.

Perte d'équilibre: De quelle manière est-ce que je ne suis pas centrée dans ma vie ou que j'entretiens des pensées éparpillées?

Hernie discale: De quelle façon est-ce que je ne me sens pas supporté par ma vie?

Devoir du « Pouvoir Personnel »

1) Dans quelle facette de votre vie voudriez-vous créer quelque chose de nouveau?

- Ici on se dirige loin d'un état stagnant où vous étiez avant vers un état où vous êtes en mouvement vers ce que vous désirez.
 - L'endroit où vous envoyez votre attention est très important, parce que c'est à cet endroit que ça prend de l'expansion et grandit.
 - Si votre attention est sur votre état bloqué, vous obtiendrez plus de blocages car partout où vous irez, vous trouverez des évidences que vous êtes bloqué, indigne d'amour, pas à la hauteur ou sans appartenance.
 - Avec cette question on met votre attention sur un aspect de votre vie où vous voudriez créer quelque chose de nouveau
-
-

2) Quelle chose devrez-vous lâcher prise afin de créer et accueillir cette nouveauté dans votre vie?

- La transformation est un processus continu de lâcher prise. Nous devons toujours laisser quelque chose aller pour changer.
 - Il faut sortir les vieux meubles avant d'en rentrer des nouveaux
 - Donc qu'elle est une chose que vous devez laisser aller?
-
-

3) Qui devez-vous pardonner pour lâcher prise et reprendre votre pouvoir personnel?

- Souvent on a besoin de pardonner à quelqu'un, un malfaiteur dans nos vies. Quand on pardonne, on ne pardonne pas ce que la personne nous a fait mais on ne le laisse plus avoir du pouvoir sur nous. On peut donc arrêter de transporter ce fardeau.
- Parfois on a besoin de se pardonner à nous mêmes.

- Peu importe qui c'est, qui avez-vous besoin de pardonner pour lâcher prise et reprendre votre pouvoir personnel?

- Quel est le risque de laisser aller cette histoire? En d'autres mots, qui serez-vous sans cette histoire?

- Quelle nouvelle perspective pouvez-vous avoir sur vous-même ou votre vie et qui vous donne la liberté de grandir? (Maintenant on envisage une autre possibilité. On s'ouvre à plus).

- Quelle nouvelle attitude pouvez-vous adopter qui supportera votre meilleure vie?
 - Laissez faire l'envie de vouloir être une bonne étudiante ou de vouloir répondre parfaitement à ces questions. Ces questions sont formulées pour que vous puissiez accéder à votre intuition et la laisser s'extérioriser.
