

# Équipe de possibilités

MARDI

13 SEPTEMBRE 2022



SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC

Rive-Sud

Promouvoir. Soutenir. Outiller.





# Énergie infinie

L'énergie est l'un des mystères de la vie et de l'univers.

- ▶ Le cœur est un centre de cette énergie infinie.
- ▶ Pourquoi ne ressentons-nous pas toujours cette énergie ? Parce que nous la bloquons !
- ▶ Comment ? En fermons notre cœur.
- ▶ Le cœur peut s'ouvrir ou se fermer.
- ▶ Cette énergie infinie a besoin d'ouverture pour passer à travers nous.

# Le cœur fermé

- ▶ La voie naturelle de cette énergie infinie est de passer à travers nous.
- ▶ Dans notre passé, nous avons appris de ne pas laisser passer cette énergie.
- ▶ Cette énergie reste coincée à l'intérieur de notre cœur.
- ▶ C'est problématique car c'est contre la voie naturelle de cette énergie.
- ▶ Cette énergie essaie de se libérer d'abord par le mental.



# Douleur

- ▶ Toute énergie qui ne réussit pas à nous traverser, laisse une trace que nous ressentons comme douleur.
- ▶ Il existe quatre formes de douleur : colère, peur, tristesse et joie.
- ▶ Quand une vieille douleur est activée, nous pouvons prendre l'habitude de relaxer notre cœur, l'ouvrir et de lâcher prise l'énergie coincée.
- ▶ C'est un processus de auto-nettoyage sans analyse, sans participation du mental.



# La cage invisible

- ▶ À travers de la vie, nous avons collectionné une frame de pensées, croyances, concpets, espoirs et rêves.
- ▶ Nous les gardons parce qu'ils nous ont servi à un certain moment donné.
- ▶ Maintenant, ils sont devenus une cage invisible.
- ▶ Notre collection de pensées identitaires créent la résistance au lâcher-prise.



# Au-delà !

- ▶ Les limitations de notre système de pensées indentitaires existent seulement parce que nous arrêtons d'aller au-delà !
- ▶ Lorsque nous n'arrêtons pas et nous continuons aller au-delà, il n'existe plus de limitation.
- ▶ Au-delà est infini dans toutes les directions.
- ▶ Le prix : un moment d'inconfort.
- ▶ Est-ce qu'un moment d'inconfort ne vaut pas la peine afin de trouver la liberté ?

# La joie inconditionnelle

- ▶ Nous avons un seul choix existentiel à faire dans notre vie :
- ▶ **Est-ce que je veux être heureux ?**
- ▶ **Ou est-ce que je ne veux pas être heureux ?**
- ▶ Normalement nous répondons à cette question : « Oui, mais ... ».
- ▶ Ce n'était pas la question !
- ▶ Tu as le pouvoir décisif d'expérimenter la joie peu importe ce qui se passe.
- ▶ Arrête d'être dépendant des circonstances de ton environnement.
- ▶ **Donne une réponse inconditionnelle !**





# Engagement

- ▶ Prends ici et maintenant la décision suivante:
- ▶ « Je m'engage d'être inconditionnellement heureux à partir de cet instant pour le reste de ma vie ! »
- ▶ Ton cœur est la clé :
- ▶ Relaxe, ouvre ton coeur, accepte le moment d'inconfort, laisse toute énergie coincée passer, lâcher-prise, instant après instant !



# Copyleft !

Tous droits donnés !

Veillez partager et copier tout ce qui vous inspire dans ce document.

Veillez mentionner **Santé mentale Québec Rive-Sud** et **Possibility Management** comme source.

Merci !

