

Équipe de possibilités

MARDI

27 SEPTEMBRE 2022

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC

Rive-Sud

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Nos possessions

Est-ce que tu connais cela ?

- ▶ Tu veux faire un tri de tes possessions.
- ▶ Tu commences et tu te perds dans toutes sortes de souvenirs.
- ▶ Tu avances moins que prévu.
- ▶ À la fin, tu es plus ou moins content avec le résultat.



Expérience-1

(en triade)

- ▶ Regarde autour de toi.
- ▶ Laisse ton regard choisir un objet.
- ▶ Pose-toi la question :
« Est-ce que cet objet me donne de l'énergie ?
Ou est-ce qu'il me coûte de l'énergie ? »
- ▶ Fais cela pendant deux minutes avec plusieurs objets.



Cinq corps

Si la réponse n'est pas claire,
investigue tes cinq corps séparément.

- ▶ Le **corps physique** nous informe des sensations physiques.
- ▶ Le **corps intellectuel** nous informe des pensées.
- ▶ Le **corps émotionnel** nous informe du ressenti et des émotions.
- ▶ Le **corps énergétique** nous informe de l'énergie et de l'intention.
- ▶ Le **corps archétypique** nous informe de la connexion avec les forces universelles.

Expérience-2 (en triade)



- ▶ Fais le même exercice avec tes habitudes (3 minutes).
- ▶ Nomme l'habitude.
- ▶ Pose-toi la question : « Est-ce que cette habitude me donne de l'énergie ou est-ce qu'elle me coûte de l'énergie ? »

Boîte et être



Si la réponse n'est pas claire, investigate ta boîte et ton être.

- ▶ Notre boîte nous informe de l'état de notre confort.
- ▶ Notre être nous informe de l'état de notre contentement vital.

Expérience-3

(en triade)

- ▶ Fais le même exercice avec tes relations (5 minutes).
- ▶ Nomme la personne.
- ▶ Pose-toi la question : « Est-ce que **cette relation** me donne de l'énergie ou est-ce qu'elle me coûte de l'énergie ? »

Gremlin, cœur et la vie

Si la réponse n'est pas claire, investigue ton Gremlin, ton cœur et la vie.

- ▶ Notre Gremlin nous informe de nos intentions obscures.
- ▶ Notre cœur nous informe de nos sentiments et nos émotions.
- ▶ La vie nous informe du plan de l'univers au-delà de notre personnalité.



Conséquences

- ▶ Il n'y a pas de bon choix ou de mauvais choix.
- ▶ Mais, tu peux être conscient quelle partie de toi a choisi.
- ▶ Il y a des conséquences à nos choix.



- ▶ Si tu n'aimes pas les conséquences, choisis de nouveau.
- ▶ Tu peux le faire à chaque moment.
- ▶ Personne ne peut choisir à ta place.
- ▶ D'un autre côté, personne ne peut t'empêcher de choisir ce que tu choisis.

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 Spark-73** comme source.

Merci !

