

Équipe de possibilités

MARDI

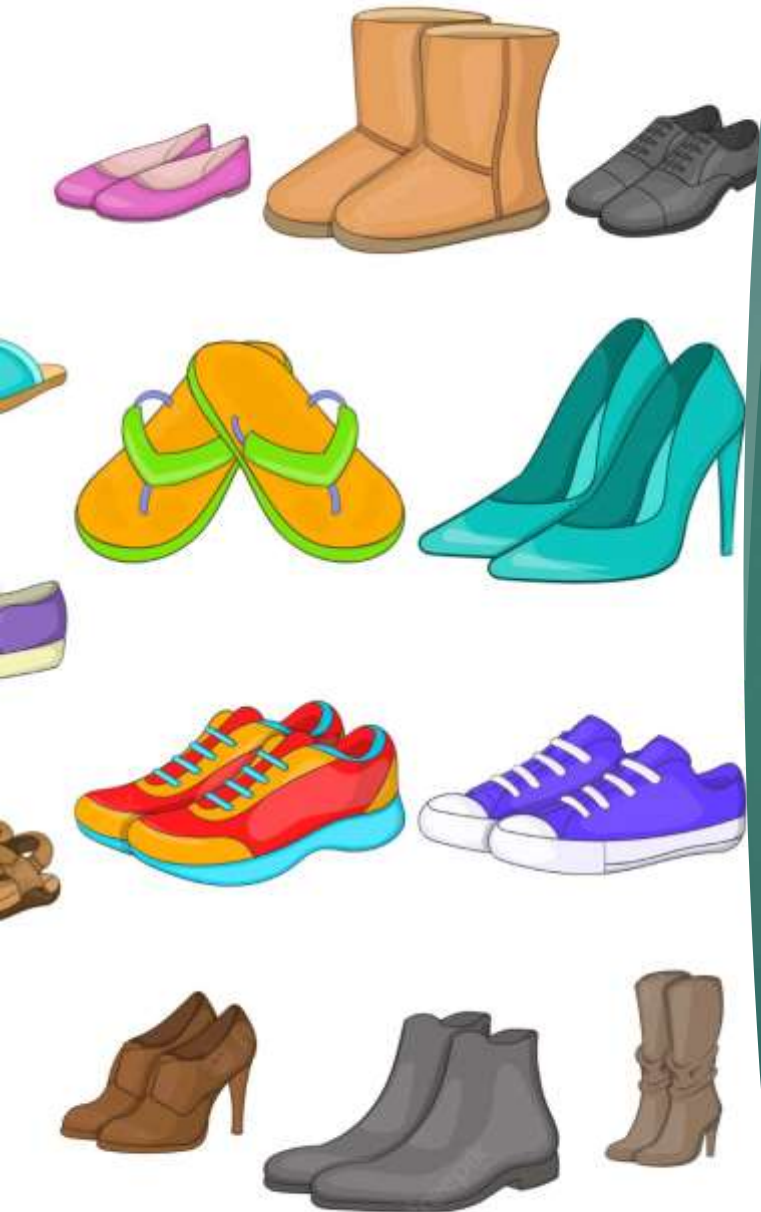
3 MAI 2022

**SEMAINE NATIONALE
DE LA SANTÉ MENTALE**



Vouloir

- ▶ Si tu veux une nouvelle paire de souliers, ton vœux d'avoir des souliers est souvent tout ce qu'il te faut pour libérer du temps, épargner l'argent, trouver un magasin de chaussures et aller t'acheter une nouvelle paire de souliers.
- ▶ Cela fonctionne ainsi pour les choses achetables.
- ▶ **Comment cela fonctionne pour les choses que tu veux et qui ne peuvent pas être achetées ?**





Expérience-1

(en plénière)

- ▶ **Fais une liste des choses que tu veux et qui ne sont pas achetables.**

Exemples



- ▶ Je veux une relation amoureuse satisfaisante.
- ▶ Je veux des enfants radieux, heureux, intelligents.
- ▶ Je veux être en parfaite santé et sans douleur.
- ▶ Je veux ne pas avoir peur de faire ce que je veux faire.
- ▶ Je veux être certain que je fais ce qu'il faut dans ma vie.
- ▶ Je veux vivre plus d'extase, d'aventure et de joie pure.
- ▶ Je veux me sentir totalement en sécurité.
- ▶ Je veux une carrière réussie.
- ▶ Je veux ouvrir mon cœur.
- ▶ Je veux de bons amis.
- ▶ Je veux me sentir vraiment reconnu et compris.
- ▶ Je veux être riche et célèbre.

AWB 16

État d'être

- ▶ Les choses que nous voulons et qui ne peuvent pas être achetées ne sont en fait pas des choses du tout.
- ▶ **Ce sont des états d'être.**
- ▶ Nous pensons que le vouloir est le meilleur moyen de créer la possibilité de les avoir.
- ▶ Au contraire, vouloir c'est exactement la recette qui nous empêche de les avoir.



Miroir

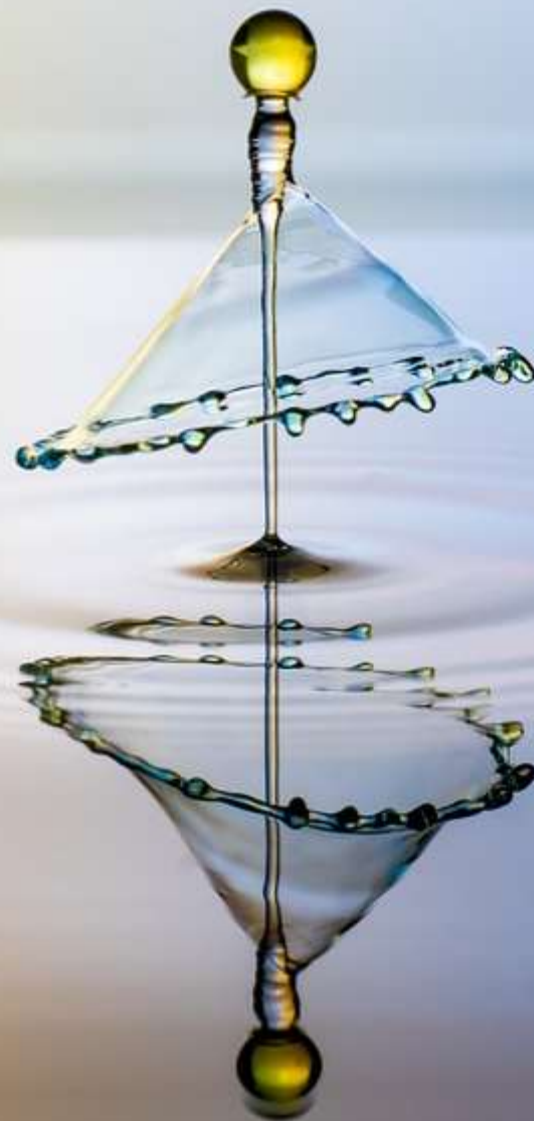
A landscape photograph of a mountain range at sunset or sunrise. The mountains are silhouetted against a warm, orange and pink sky. The water in the foreground is calm, reflecting the mountains and the sky. The overall mood is serene and contemplative.

- ▶ **Le tissu subtil de l'univers nous répond comme un miroir parfait. L'univers reflète exactement comment nous sommes - y compris nos dispositions conscientes et inconscientes.**
- ▶ **Tu penses que ton désir est une force qui attire l'objet de ton désir ? ... Le contraire est vrai !**
- ▶ **L'univers est précis. Ton désir est reflété par des circonstances continues qui te poussent à vouloir.**
- ▶ **L'univers dit : « D'accord. Tu veux. »**
- ▶ **Et tu te retrouves avec ton désir au lieu de la chose que tu veux.**

Expérience-2

(en triade)

- ▶ **A** choisit une des choses qu'il veut et qui ne peuvent pas être achetées.
- ▶ Ici et maintenant, change pour toujours ta façon d'être pour que ton être soit reconnaissant que l'univers EST EN TRAIN de te livrer cette chose.
- ▶ Laisse-toi remplir de la gratitude.
- ▶ Ressens et décris à voix haute la gratitude dans ton corps physique, dans ton corps mental, dans ton corps émotionnel, dans ton corps énergétique, dans ton corps archétypique ...
- ▶ **Bannis absolument le vouloir.**
- ▶ **B** et **C** soutiennent **A** par leur écoute inconditionnelle.



Exemples



- ▶ Si tu veux une relation amoureuse satisfaisante, passe tes jours et tes nuits à ressentir de la gratitude pour être en train d'entrer dans une relation amoureuse satisfaisante.
- ▶ Si tu veux ne plus être déclenché, passe chaque instant dans la gratitude d'être en train de bannir le déclenchement de ta vie, surtout dans les moments de défi.
- ▶ Si tu veux 10 000 dollars par mois sur ton compte, passe moment après moment à respirer la gratitude que tu es en train de recevoir 10 000 dollars par mois.



▶ Cette expérience n'est pas destinée à être une expérience d'auto-tromperie.

Vouloir versus recevoir

- ▶ **Fais cette expérience sans essayer d'obtenir quoi que ce soit.**
- ▶ Si tu essaies d'obtenir quelque chose tu présupposes que quelque chose te manque.
- ▶ **N'essaie pas de manipuler l'univers.**
- ▶ Ressens simplement la gratitude d'être en train de recevoir cette chose de l'univers.
- ▶ C'est une perspective différente sur les mêmes circonstances.
- ▶ Cette nouvelle perspective indique à l'univers ce qu'il doit te refléter.



Vouloir et recevoir

(suite)

- ▶ Fais face au fait que tes systèmes physiques, intellectuels, émotionnels, énergétiques et archétypiques fonctionnent depuis des années dans une optique de survie qui dit que tu n'as pas ce que tu veux.
- ▶ C'est normal pour toi.
- ▶ C'est une habitude.
- ▶ Ainsi, tes corps veulent continuer cette expérience.



Affirmation versus expérience

- ▶ Cette expérience est très différente de ce qu'on nomme des « affirmations » ou des « pensées positives ».
- ▶ Les affirmations et la pensée positive sont des pensées dans ton esprit.
- ▶ L'expérience proposée ici change ton expérience de qui tu es.
- ▶ Faire l'expérience de qui tu es inclut des sensations dans tous tes corps.



A hand pump stands in a cracked, dry landscape. A small green plant is growing from the water spout. The background is a vast, flat, cracked earth under a cloudy sky.

Pénurie versus abondance

- ▶ Lorsque tu veux quelque chose, tu peux facilement identifier la sensation de vouloir : cela inclut le manque, la tension, l'indigence, la pénurie, la frustration et même le désespoir.
- ▶ Tu es en mode de survie.

Pénurie versus abondance (suite)



- ▶ **Vivre la gratitude responsable de recevoir quelque chose est une expérience complètement différente de la sensation de vouloir cette chose.**
- ▶ **Cette nouvelle sensation de gratitude est également facile à identifier : relaxation, présence, connexion, appréciation, confiance, chance, joie de vivre.**



Pénurie versus abondance (suite)

- ▶ Au lieu de vouloir, porte une attention aigüe à l'apparition de sensations de manque.
- ▶ Attrape toutes sensations de manque tôt et enlève-les par leurs racines.
- ▶ Continue à remettre tes corps dans l'expérience de la gratitude jusqu'à ce que cela devienne une nouvelle normalité pour toi.

Expérience-3

(en plénière)

- ▶ Répétition de l'expérience-2 avec une autre chose de ta liste.
- ▶ Sois reconnaissant que l'univers est en train de te livrer cette chose.
- ▶ Laisse tes cinq corps remplir de la gratitude.
- ▶ Ressens et décris à voix haute.
- ▶ Bannis le vouloir.



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-82** comme source.

Merci !

