



Bonjour,

Tu en es maintenant à la 3ème semaine de la trousse d'urgence de transmutation psycho émotionnelle : " Entrez dans la Joie Entière".

C'est la deuxième phase qui débute : la réconciliation intérieure joyeuse.

Cette phase dure 3 semaines durant lesquelles tu vas passer en revue les différents secteurs de ta vie SOUS un certain angle.

Pour chaque secteur, tu effectues un processus de réconciliation intérieure par le rire et les pratiques vivantes.

Tu trouveras ici le support pdf facilité l'émergence du matériau (semaine 3) qui fera l'objet de ce processus. Ce processus se fera ensuite pendant 7 jours (semaine 4).

Ecoute bien les consignes de l'audio d'introduction avant de démarrer cette phase. Et... En avant ☺.

Chaleureusement,

Grégory.



Ecoute l'audio "Réconciliation intérieure joyeuse " en même temps que tu lis ce manuel.

La préparation au processus de réconciliation intérieure joyeuse implique un travail sur les regrets, les remords, le repentir. Pour que ce travail soit complet, nous allons œuvrer sur tous les secteurs de ta vie.

Planning :

Jour 1 à 7 : Répond aux questions situées juste après les 12 secteurs de ta vie pour 2 secteurs par jour. Une fois les 2 semaines de processus de réconciliation intérieure passées, brûle ces documents.

Surtout prend bien les 7 jours pour effectuer ce travail même si tu peux le faire sur une journée. Le fait de l'étaler sur une semaine permet un « le labourage de ta terre intérieure » et une émergence plus complète des regrets, remords et du repentir.

Jour après jour, tu verras qu'en répondant aux questions pour un rayon de ta vie, des informations remonteront pour d'autres rayons. Surtout notent les ;-).

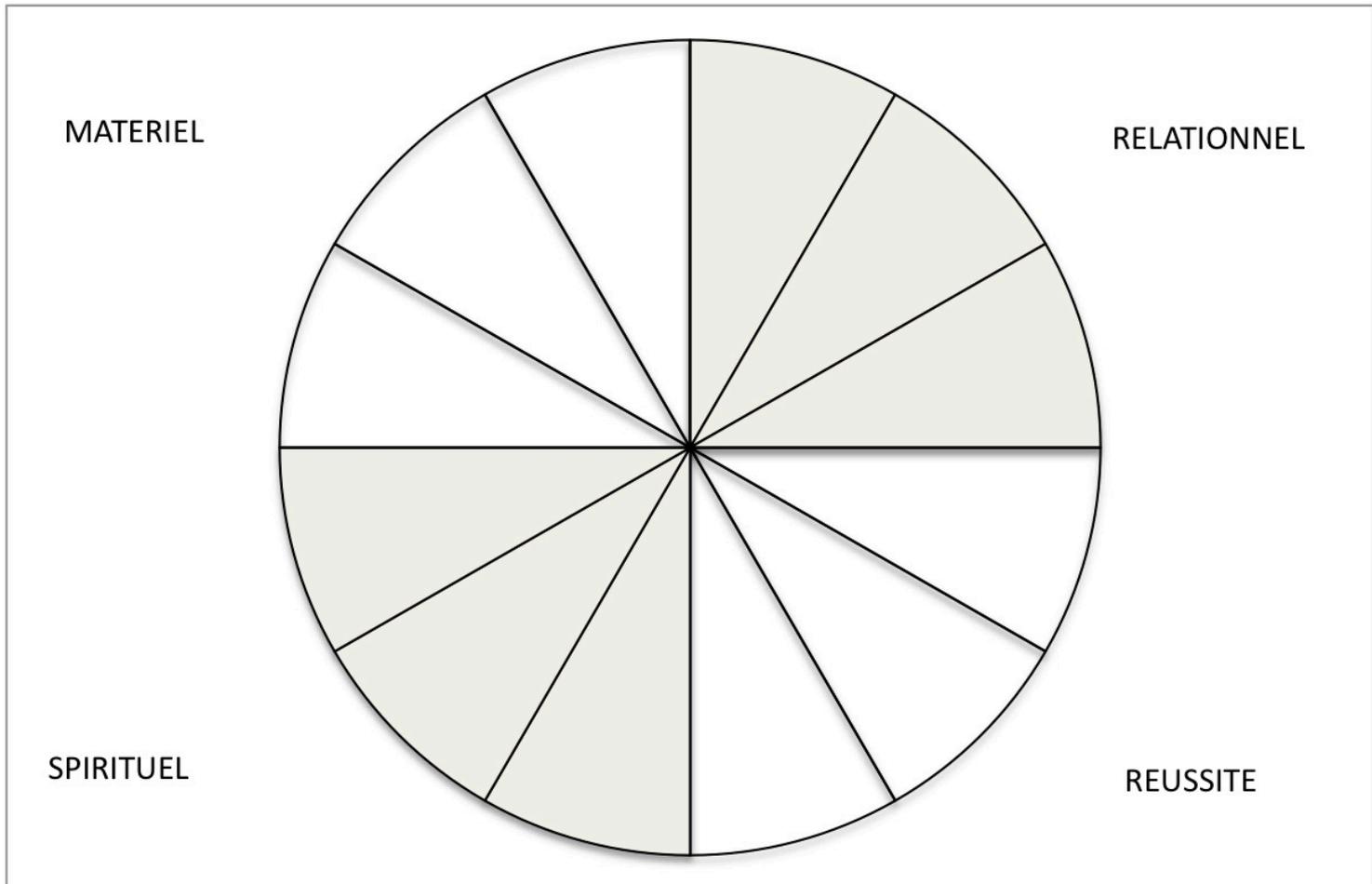
Il se peut que cette semaine d'écriture te fasse beaucoup pleurer. C'est bien ! Ne retiens rien et continue les pratiques vivantes et les rires des 2 premières semaines.

Jour 8 à 15 : Fait un processus de réconciliation sur 2 secteurs de ta vie par jour (le processus t'est envoyé par mail début de la 4^{ème} semaine).
Si c'est trop intense, ou que tu n'as pas le temps d'en faire 2, étale cela sur 2 semaines au lieu d'une.

Pour la 5^{ème} semaine, tu recevras un autre processus.



Voici les 12 rayons de ta vie répertoriés en 4 secteurs majeurs :



Relationnel :

Couple / Famille / Social

Réussite :

Activité / Temps / Argent

Spirituel :

Connexion / Créativité / Contribution

Matériel :

Santé / Style de vie / Jouets



(écoute bien l'audio de consignes pour connaître ce qui se cache derrière ces intitulés)

Chaque jour, tu prends 2 rayons de ta vie et tu réponds aux questions ci-dessous.

La consigne pour effectuer cet exercice d'introspection est la suivante :

- portes le regard intérieur sur le cœur (fais une marche à reculons dans le cœur), prends le temps de descendre en toi et de te focaliser sur le rayon de ta vie que tu investigues.
- pose chaque question dans le silence de ton cœur, laisse monter la réponse sans chercher à mentaliser et écrit ce qui est monté (même si c'est un seul mot, même si c'est une image, un souvenir, une sensation, une émotion... note ce qui est monté)
- si aucune réponse ne monte au bout de quelques minutes, passe à la suivante. Si au bout de toutes les questions, il y en a qui n'ont pas de réponses, repasse dessus le lendemain, une fois que tu as fait 2 autres rayons et ainsi de suite (rassures-toi, ce n'est pas grave si à la fin de la semaine, toutes les questions ne trouvent pas de réponses sur tous les rayons ;-).

- **Quels sont les regrets que je ressens dans ce rayon ?** (revisite dans ton cœur différentes périodes de ta vie dans ce secteur / les choses que tu n'as pas dites, faites...)
- **Quels sont les remords que j'éprouves dans ce rayon ?** (revisite dans ton cœur différentes périodes de ta vie dans ce secteur / les choses faites ou pas et pour lesquelles tu t'en veux)
- **Qu'est-ce j'aurais voulu dire/faire dans ce rayon de ma vie ?**
- **Qui je tiens pour responsable de ce que je n'ai pas fait ou fait et que je regrette ?**
- **Quels sont les événements de ma vie qui ont été fondateurs, selon moi, de ces regrets/remords ?**

Note les réponses sur une feuille par rayon. Une fois le processus de réconciliation effectué, brûle les 12 feuilles (ou plus si tu en as plus).