

Et si c'était ton intuition qui te parlait?

Cahier du participant

Bonjour!

Bienvenue à cette conférence qui te permettra d'apprendre ce qu'est l'intuition, ce qui nous empêche souvent de bien l'entendre et comment lui faire plus de place au quotidien.

Ce cahier t'accompagnera au cours non seulement de cette conférence, mais te servira aussi d'espace pour noter tes pensées, tes observations et tes questionnements suite à celle-ci.

Bonne écoute et bonne réflexion!
Sacha





Pense à un moment dans la vie où tu n'as pas écouté ton intuition... **Qu'est-ce que ça t'a coûté?**



“Comment
ressentir
l'intuition?”



“Est-ce que je
peux lui faire
confiance?”



“Comment faire la
différence avec
d'autres sentiments?”

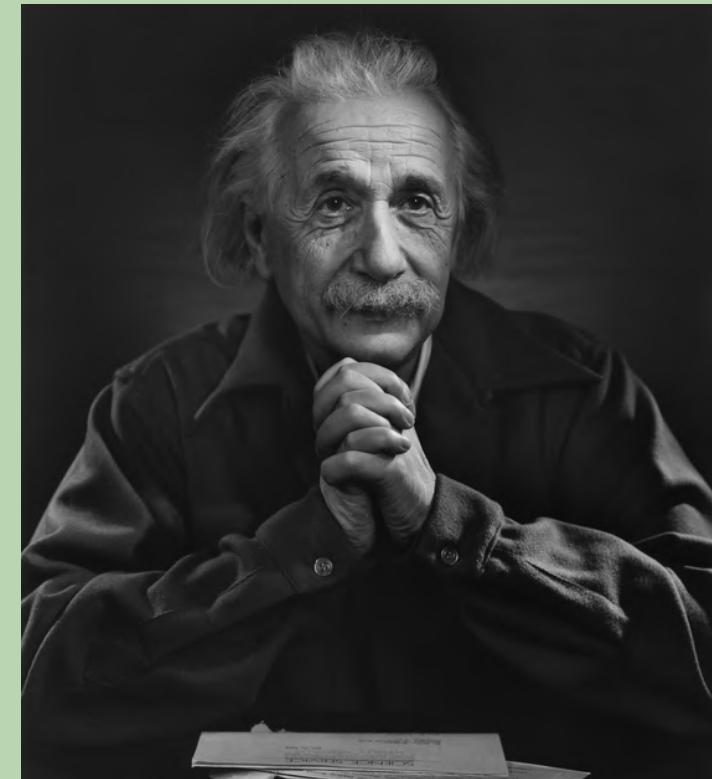


“Qu'est-ce
l'intuition
n'est pas?”



*«L'esprit intuitif est
un don sacré et
l'esprit rationnel
est un fidèle
serviteur »*

- Albert Einstein



Ce qui nous
empêche d'entendre
cette petite voix...



Premier programme: la voix du protecteur



C'est cette voix qui tente de nous protéger de conséquences négatives, qui nous empêche de sortir de notre zone de confort. Bien qu'on la croit bien intentionnée, celle-ci peut limiter le contrôle que nous avons sur notre vie.



Deuxième programme: la voix du perfectionniste

C'est cette voix qui nous incite à toujours en faire plus, à ne jamais être pleinement satisfait de ce qu'on a accompli. Cette voix nous incite à éviter l'échec ou l'erreur à tout prix afin de ne pas paraître incompétent.e.

Le performant



Troisième programme: la voix de la victime

C'est cette voix qui nous dit souvent que les circonstances dans lesquelles nous nous trouvons sont hors de notre contrôle. Pourquoi tenter de changer notre situation si nous n'y sommes pour rien?



Quatrième programme: la voix de la personne qui veut plaire à tout prix

C'est cette voix qui nous encourage à toujours être prêt.e à aider les autres, à mettre souvent leurs besoins avant les nôtres. Si non, que va-t-on penser de nous? S'affirmer et mettre ses limites est très difficile lorsque ce programme est présent.



Cinquième programme: la voix de la personne réactive

Ce programme, cette voix, apparaît souvent lorsque nous avons atteint nos limites ou qu'on se retrouve dans des situations stressantes. Ce programme nous amène à chercher à se défendre, voire même attaquer notre entourage, pour se protéger. Notre système limbique, notre cerveau reptilien, se trouvant aux commandes, nous sommes en pleine réactivité.





Sixième programme: la voix du juge

Cette voix te juge,
te critique au quotidien. C'est
souvent elle qu'on entend le
plus et qui a le plus grand
impact sur l'opinion que
nous avons de qui nous
sommes.

sans-cœur
stupide
faible

hypocrite

ÉGOÏSTE

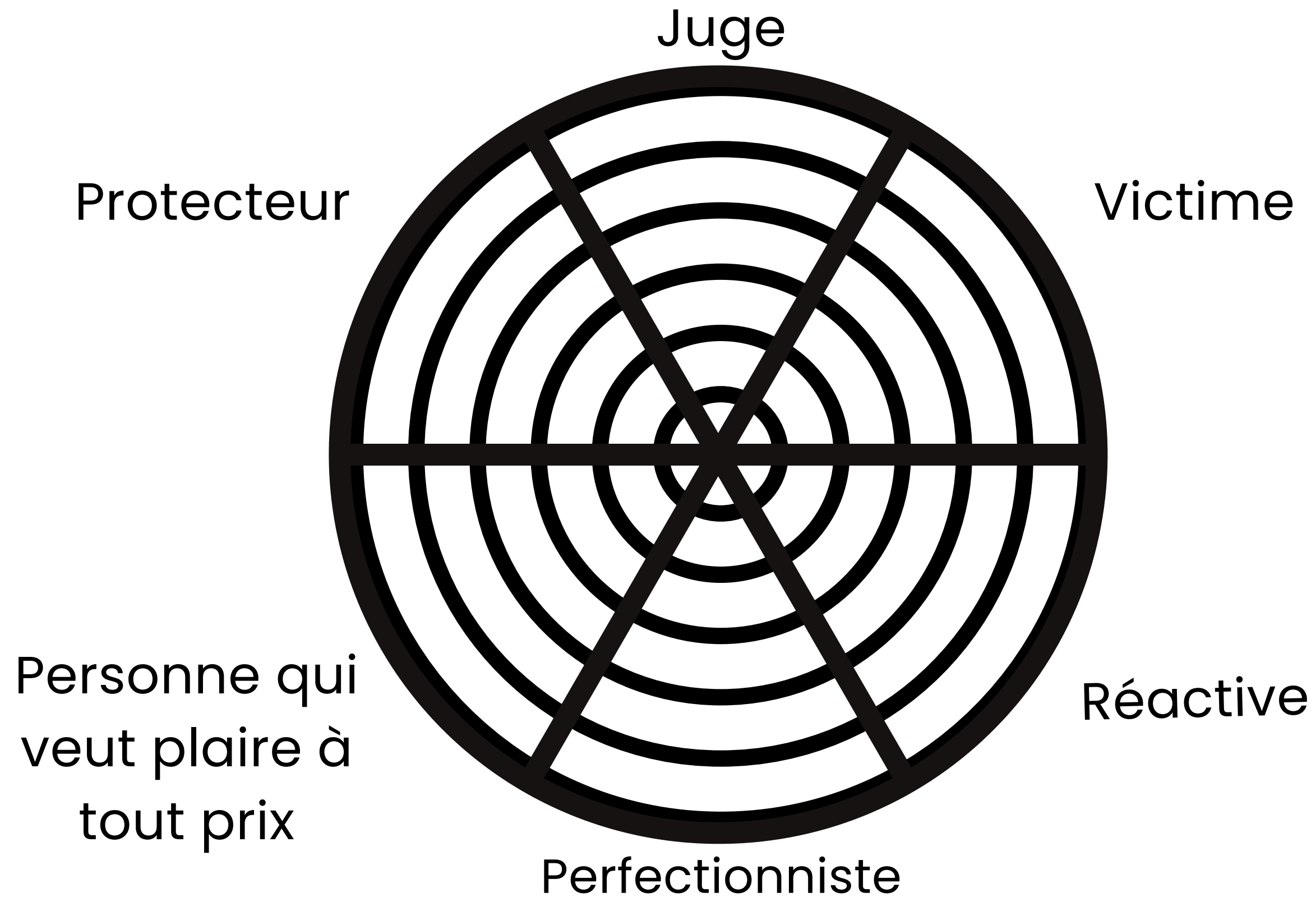
PARESSEUSE

COMME
un
paresseux

stupide

Quelle voix t'habite le plus? Indique le niveau approprié pour chacune des 6 voix.

(de 0 à 10, du centre du graphique vers l'extérieur)



Comment
s'entendre penser
à travers tout ce
bruit?



IMAGINE...

Si tu pouvais transformer

Tes inquiétudes en CONFIANCE
Tes anxiétés en CALME
Tes dépressions en JOIE
Tes regrets en COMPRÉHENSION
Ta culpabilité en BIENVEILLANCE
Tes conflits en HARMONIE
Ta colère en SÉRÉNITÉ

et ton impatience en PATIENCE



ECHELLE DE CONSCIENCE DE HAWKINS

REVUE PAR OLGA ALEXANDROVA

NIVEAU	VIBRATION	EMOTION / ETAT	PROCESSUS	VUE DE LA VIE
ILLUMINATION	700-1000	PAS DE MOTS	CONSCIENCE PURE	LA VIE EST
LA PAIX	600	SERENITE	CONTRIBUTION A L'HUMANITE	PARFAITE
JOIE	540	GUERISON	TRANSFIGURATION	COMPLETE
AMOUR INCONDITIONNEL	500	INSPIRATION	PURETE	BENEFIQUE
RAISON	400	COMPREHENSION	POTENTIALISATION	SENSEE
ACCEPTATION	350	PARDON	ELARGISSEMENT	HARMONIEUSE
BONNE VOLONTE	310	ENGAGEMENT	INTENTION	PLEINE D'ESPOIR
NEUTRALITE	250	DETACHEMENT	LACHER PRISE	SATISFAISANTE
COURAGE	200	OUVERTURE	DETERMINATION	VIVABLE
ORGEUIL	175	FIERTE, VANITE, MEPRIS	TOUTE PUISSANCE	INSATIABLE
COLERE	150	REVOLTE, HAINE	VENGEANCE	HOSTILE
DESIR (ENVIE)	125	ASPIRATION, JALOUSIE	ADDICTION	DECEVANTE
PEUR	100	ANGOISSE, TERREUR	RETRAIT	EFFRAYANTE
CHAGRIN	75	TRISTESSE, DEPRESSION	ABATTEMENT	TRAGIQUE
APATHIE	50	DESESPOIR, IMPUISSANCE	RENONCIATION	SANS ESPOIR
CULPABILITE	30	AUTORECRIMINATION	DESTRUCTION	MALVEILLANTE
HONTE	20	INDIGNATION, HAINE DE SOI	INEXISTENCE	MISERABLE



À quel niveau te situes-tu?

Place à l'éveil

Il faut d'abord connaître les programmes qui t'habitent.

Ce qui te permettra de les reconnaître.

Et, ensuite, de devenir maître de tes émotions et de tes comportements quand tu les rencontreras.

Mais, d'où
viennent ces
programmes?



Réponse: Notre passé



Qui a le droit ? par Patrick Bruel

On m'avait dit : "Te poses pas trop de questions.
Tu sais petit, c'est la vie qui t' répond.
A quoi ça sert de vouloir tout savoir ?
Regarde en l'air et voit c' que tu peux voir."

On m'avait dit : "Faut écouter son père."
Le mien a rien dit, quand il s'est fait la paire.
Maman m'a dit : "T'es trop p'tit pour comprendre."
Et j'ai grandi avec une place à prendre.

Qui a le droit, qui a le droit,
Qui a le droit d' faire ça
A un enfant qui croit vraiment
C' que disent les grands ?

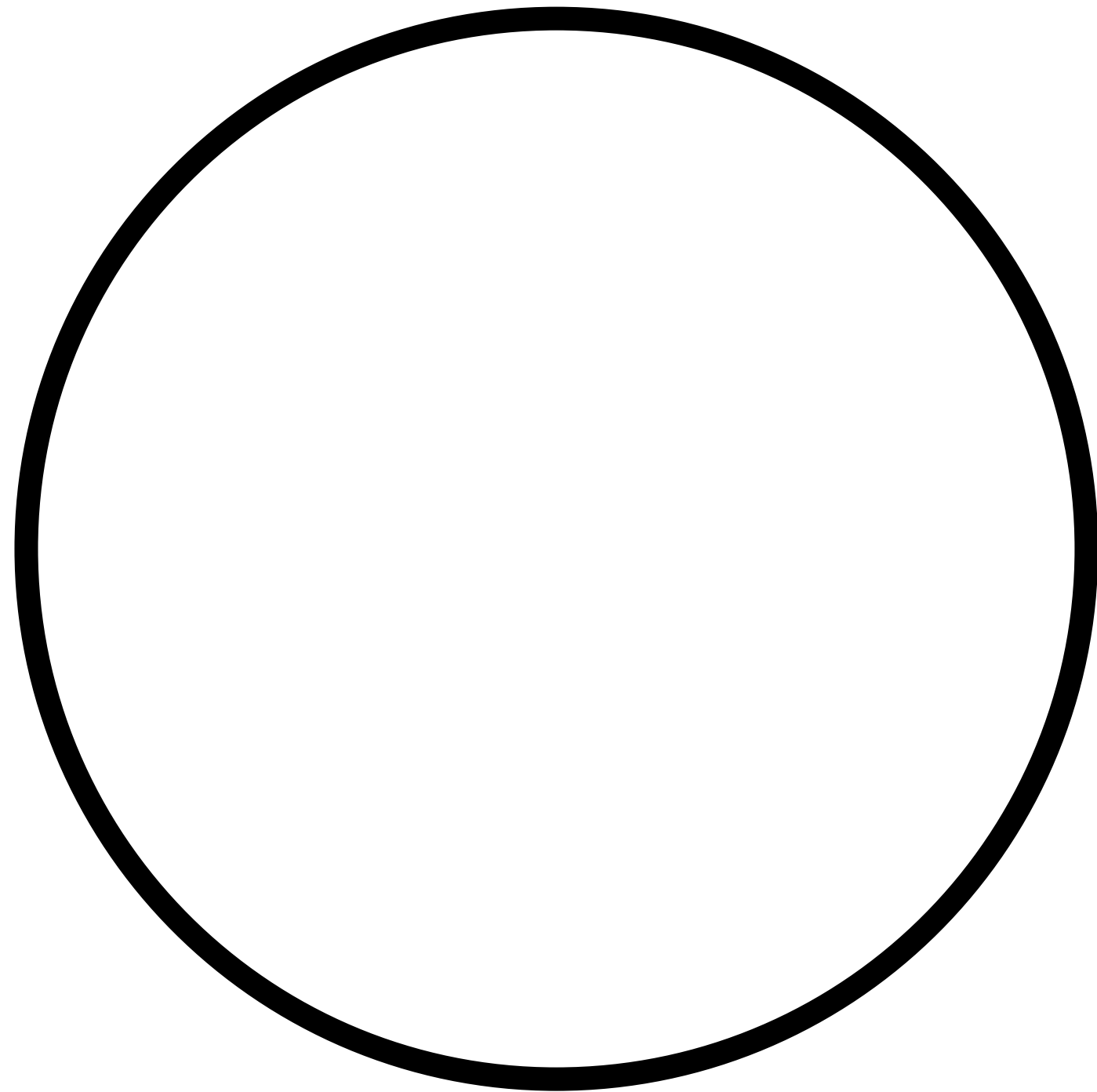
On passe sa vie à dire merci,
Merci à qui, à quoi ?
A faire la pluie et le beau temps
Pour des enfants à qui l'on ment.

On m'avait dit que les hommes sont tous pareils.
Y a plusieurs dieux, mais y' a qu'un seul soleil.
Oui mais, l' soleil il brille ou bien il brûle.
Tu meurs de soif ou bien tu bois des bulles.

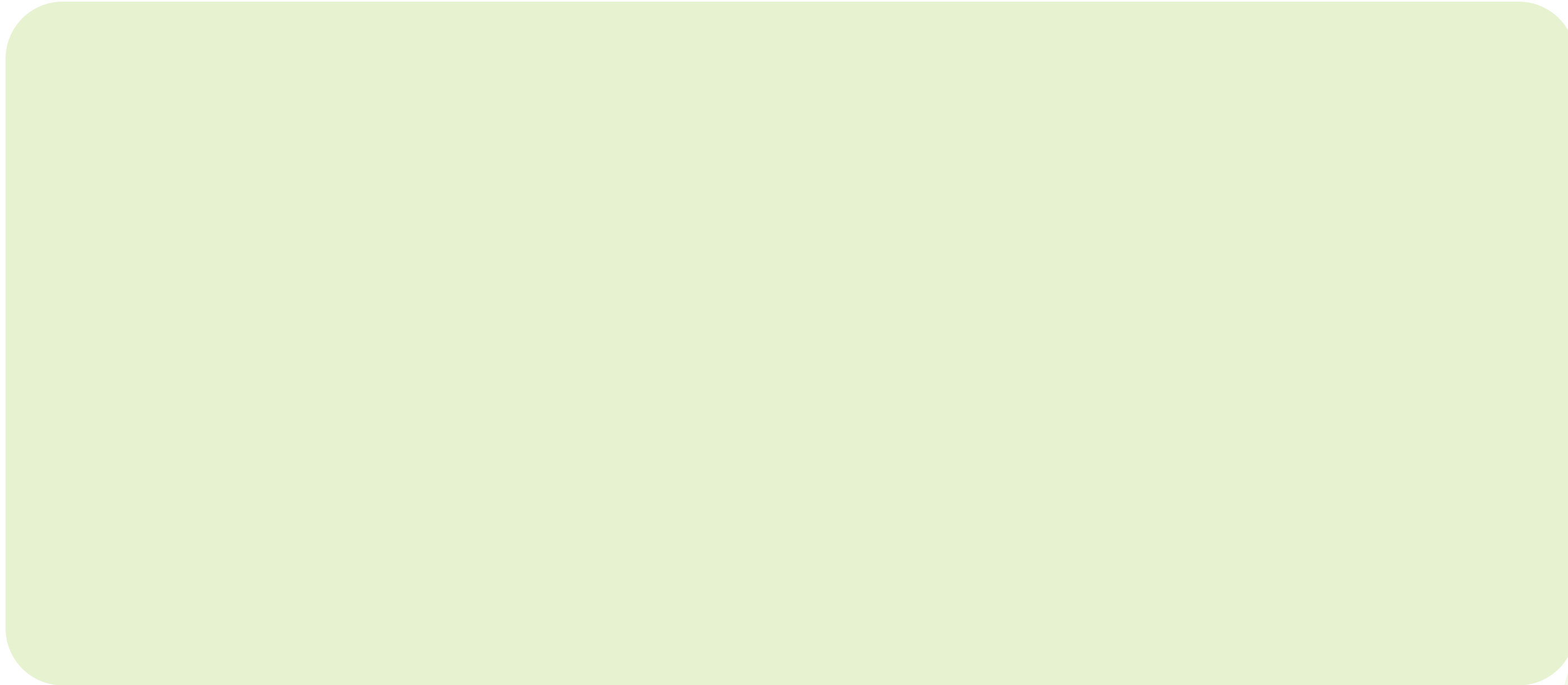
A toi aussi, j' suis sûr qu'on t'en a dit,
De belles histoires, tu parles... que des conneries !
Alors maintenant, on s' retrouve sur la route,
Avec nos peurs, nos angoisses et nos doutes.

Qui a le droit, qui a le droit
Qui a le droit d' faire ça
A un enfant qui croit vraiment
C' que disent les grands ?
On passe sa vie à dire merci,
Merci à qui, à quoi ?
A faire la pluie et le beau temps
Pour des enfants à qui l'on ment.

Quelle est ta zone de confort?
Qu'est-ce qui fait partie de celle-ci?
(image du cerceau pendant la conférence)

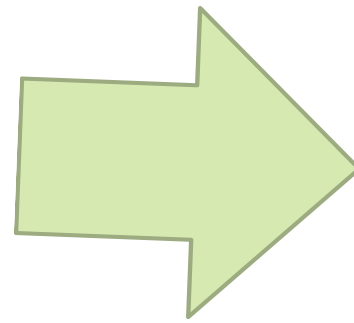


L'égo tient notre mental occupé...pour nous protéger.
De quelles façons ton mental te tient-il occupé?

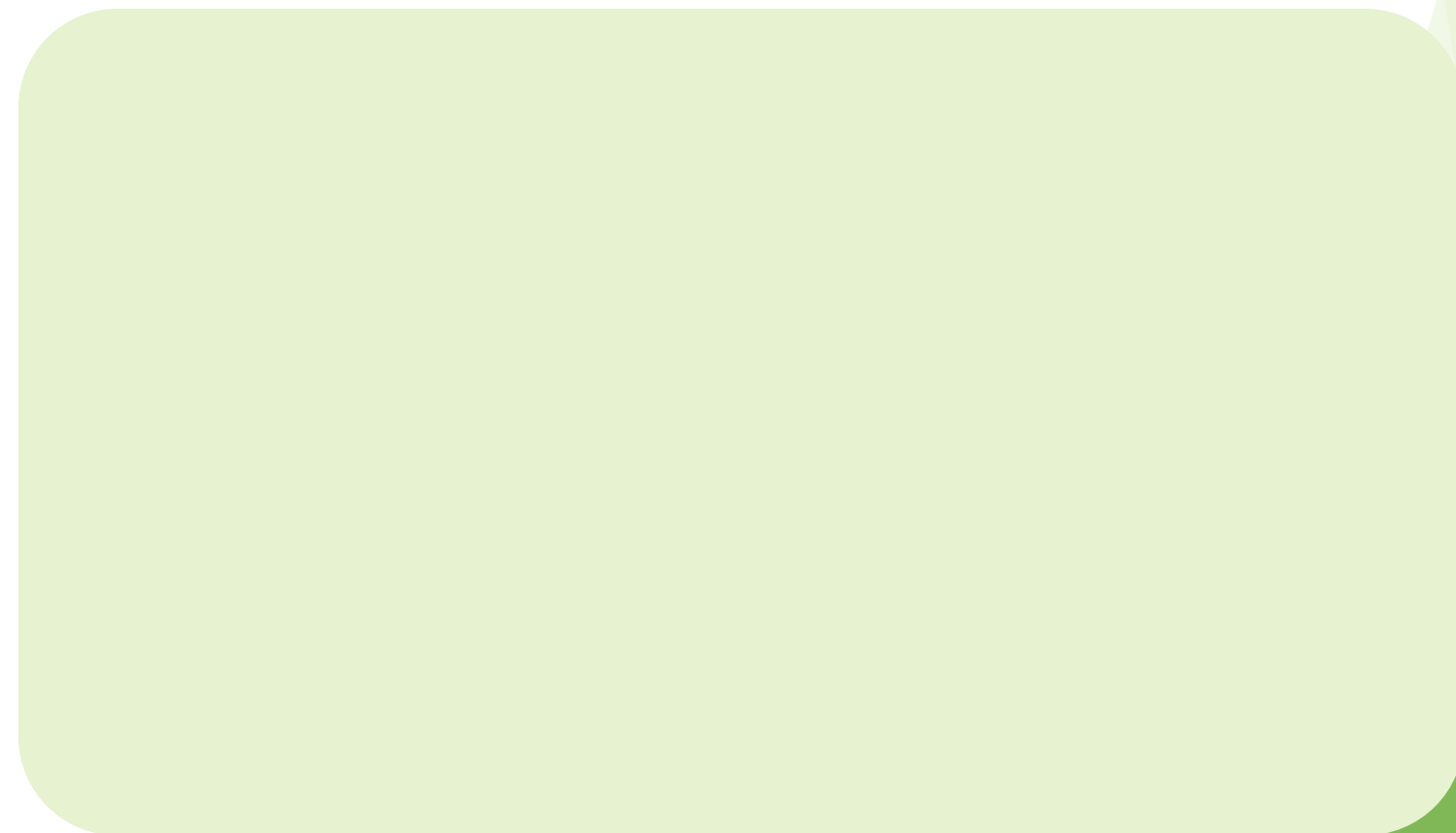
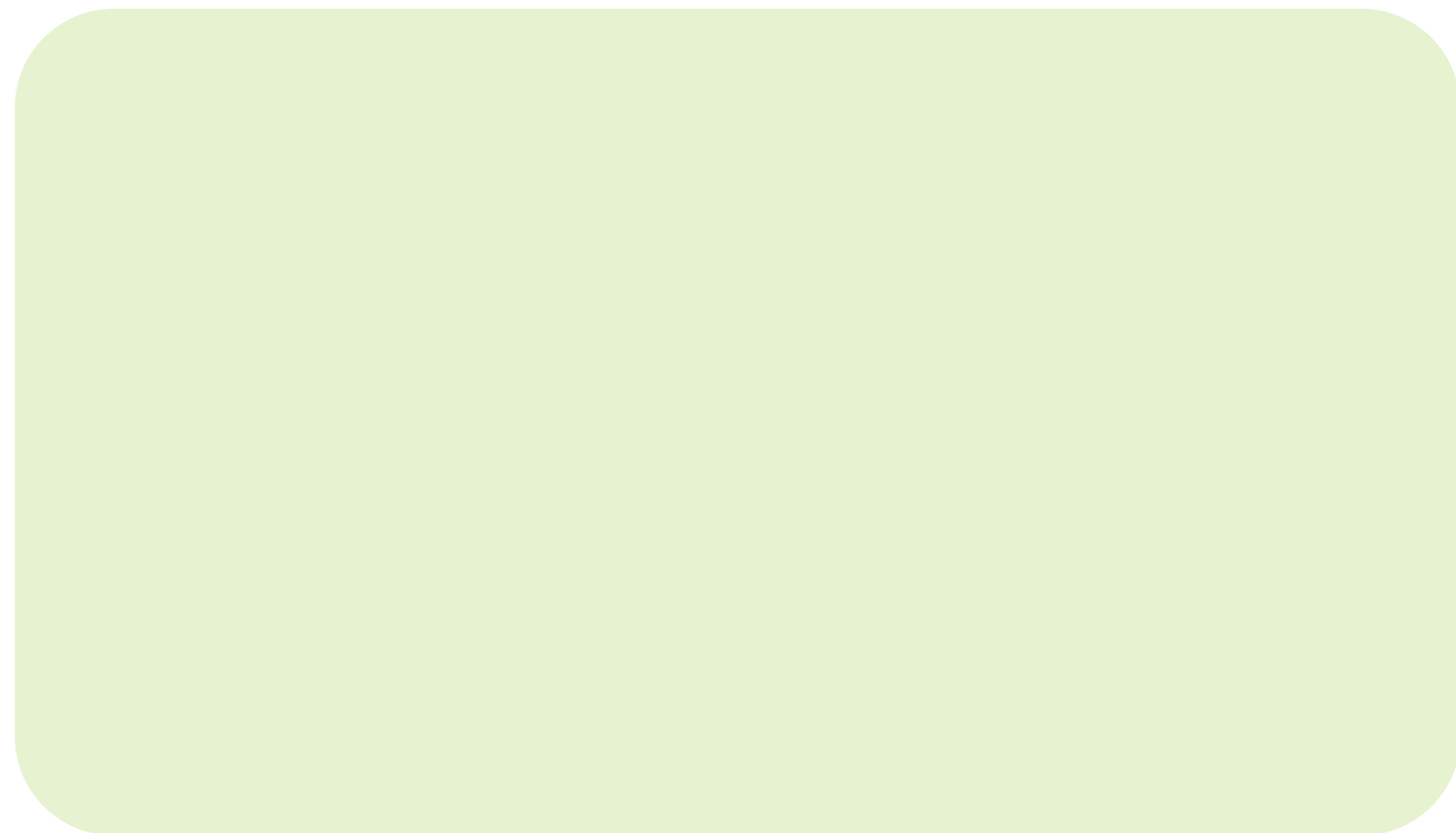


Donne une courte description de chacun

État d'être indésiré
(ou état actuel)

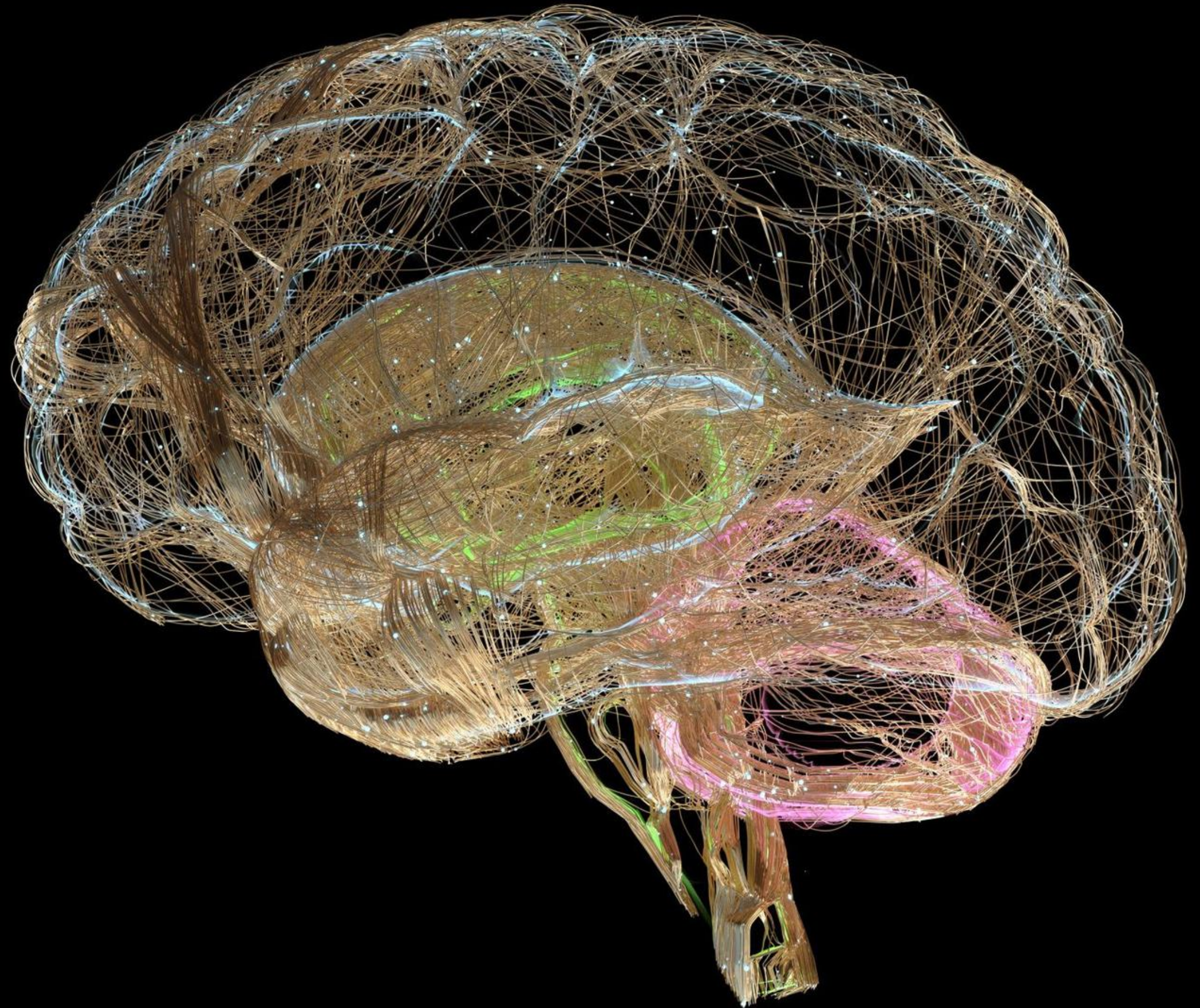


État d'être
désiré
(ou état futur désiré)



Savais-tu?

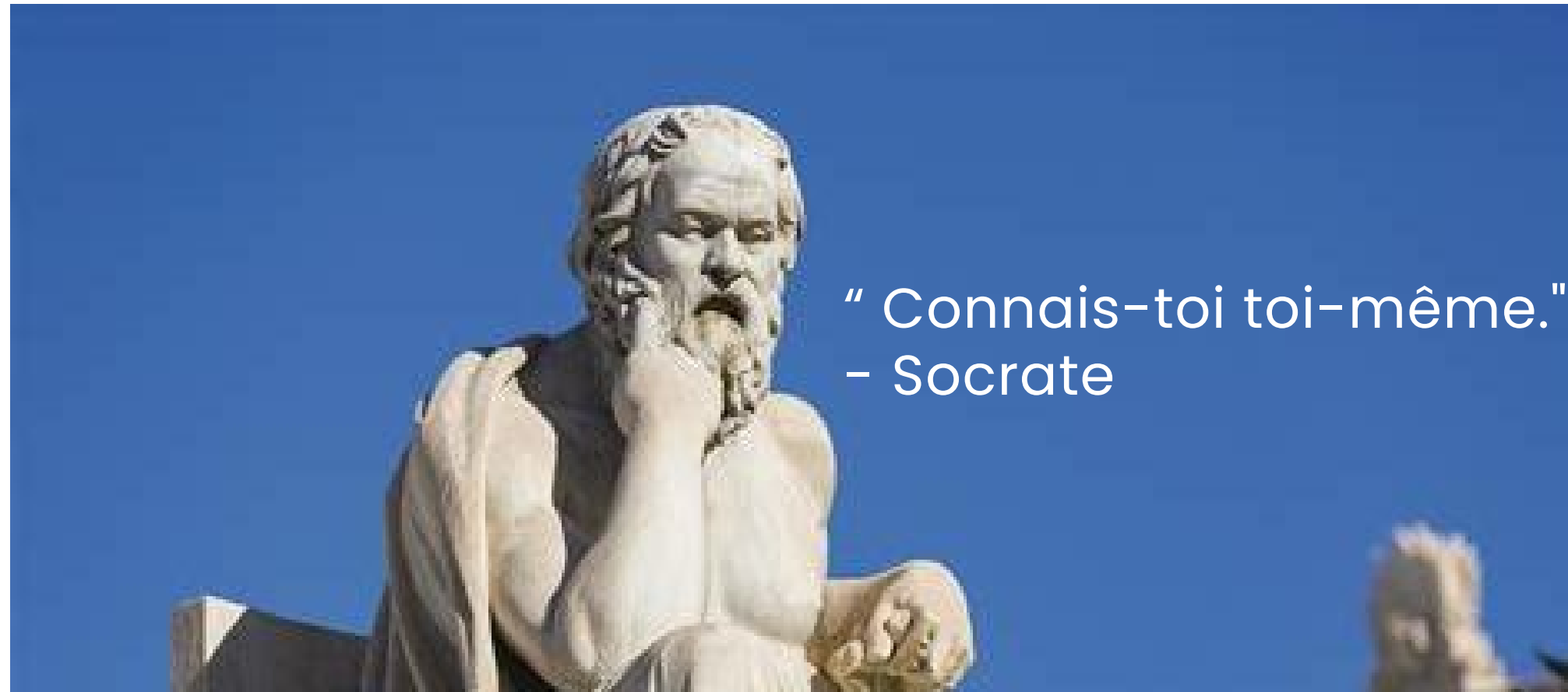
- Dr. Joe Dispenza,
statistiques
- D'après vous, combien de
pensées avons-nous par
jour?
- Comment pensez-vous
que ces pensées
influencent notre réalité?





L'iceberg

Notre conscient vs
notre inconscient



" Connais-toi toi-même."
- Socrate

Es-tu au service ou maître de tes pensées?

A person is sitting on a sandy beach at sunset. Their right arm is extended, with their hand resting on their right knee. They are wearing a light blue, textured dress. The background shows the ocean with waves breaking, and the sky is a mix of blue and orange from the setting sun. The overall mood is peaceful and contemplative.

Bien que ce ne soit pas toujours facile...

Prends du temps pour toi, le temps de t'écouter.

Notes additionnelles

Merci!



Tableau de bord – aide mémoire quotidien

Et si c'était ton intuition qui te parlait?

Prends note aujourd'hui de:

Tes PENSÉES

Tes ÉMOTIONS

Tes PROGRAMMATIONS

À quels moments ton intuition
t'a-t-elle parlé aujourd'hui?
Comment l'as-tu reconnue?

Quels ajustements as-tu faits aujourd'hui au
niveau de ton comportement pour maintenir ou
élever ta fréquence énergétique?

As-tu du bruit dans ta tête?

Illumination
Paix
Joiè
Amour
Raison
Acceptation
Volonté
Neutralité
Courage
Fierté
Colère
Désir
Peur
Peine
Apathie
Culpabilité
Honte