



Semaine 4

Se permettre de rêver

Méditation des croyances limitantes

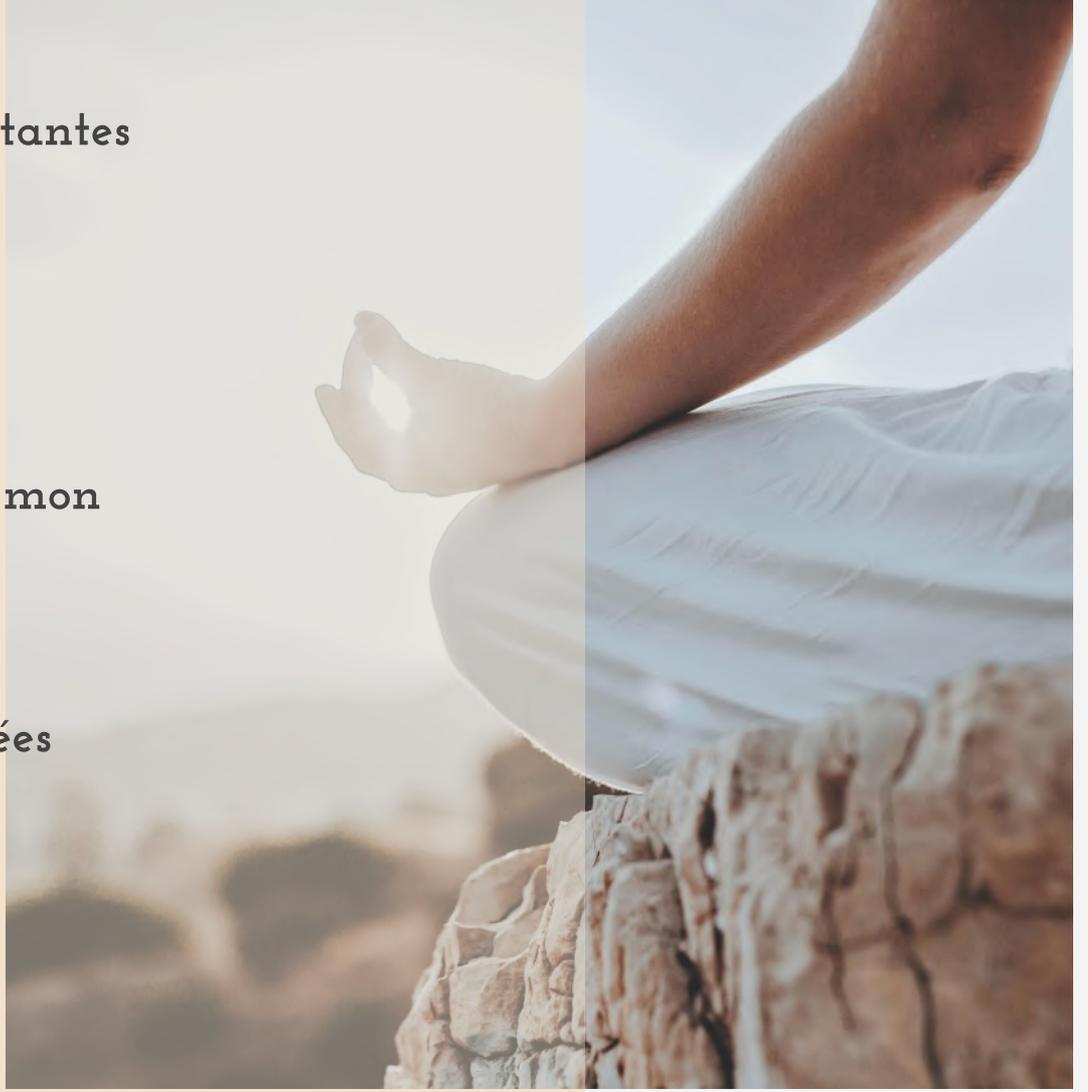
La croyance a un impact sur:

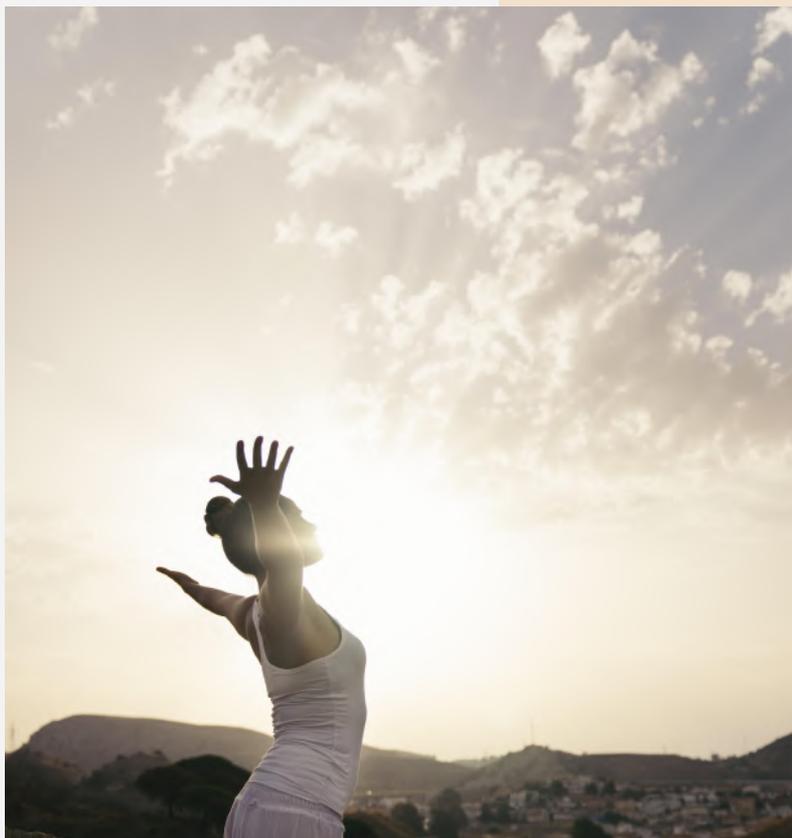
comment je me sens.

Ce sentiment à un impact sur mon comportement.

Ces croyances sont programmées dans notre passé.

Quelles sont mes croyances limitantes?





Gratitude

L'antidote aux
énergies du passé

Cette pratique élève
nos pensées, élève
notre énergie
(échelle de
conscience)

Le mental n'est pas
présent dans ce
moment (5 zones
cérébrales)

MANTRA



**ex: "Je suis
chanceux"**

FUTUR

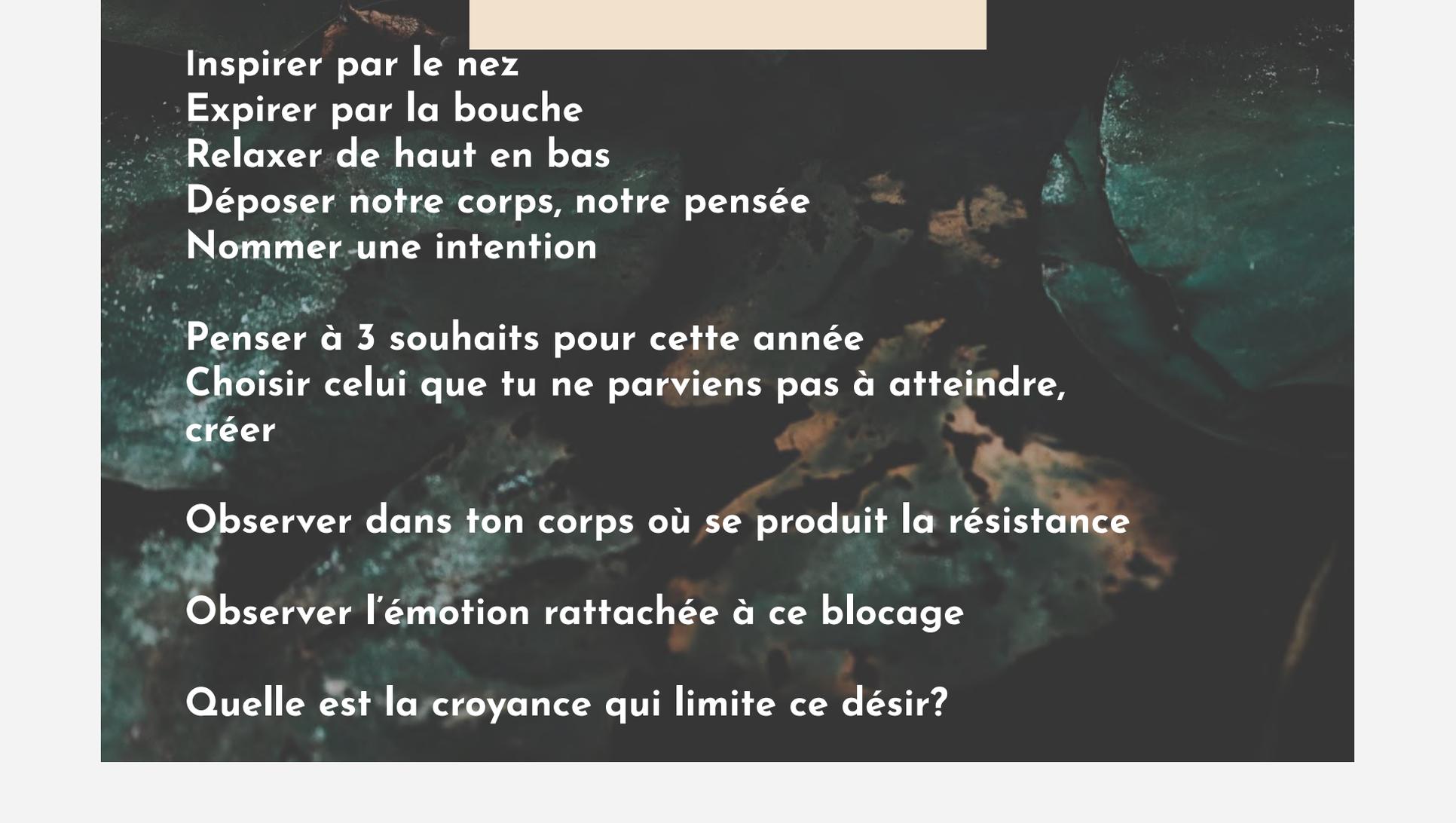


**Se projeter vers
notre futur**

PRÉSENT



**Le ramener dans
notre présent**



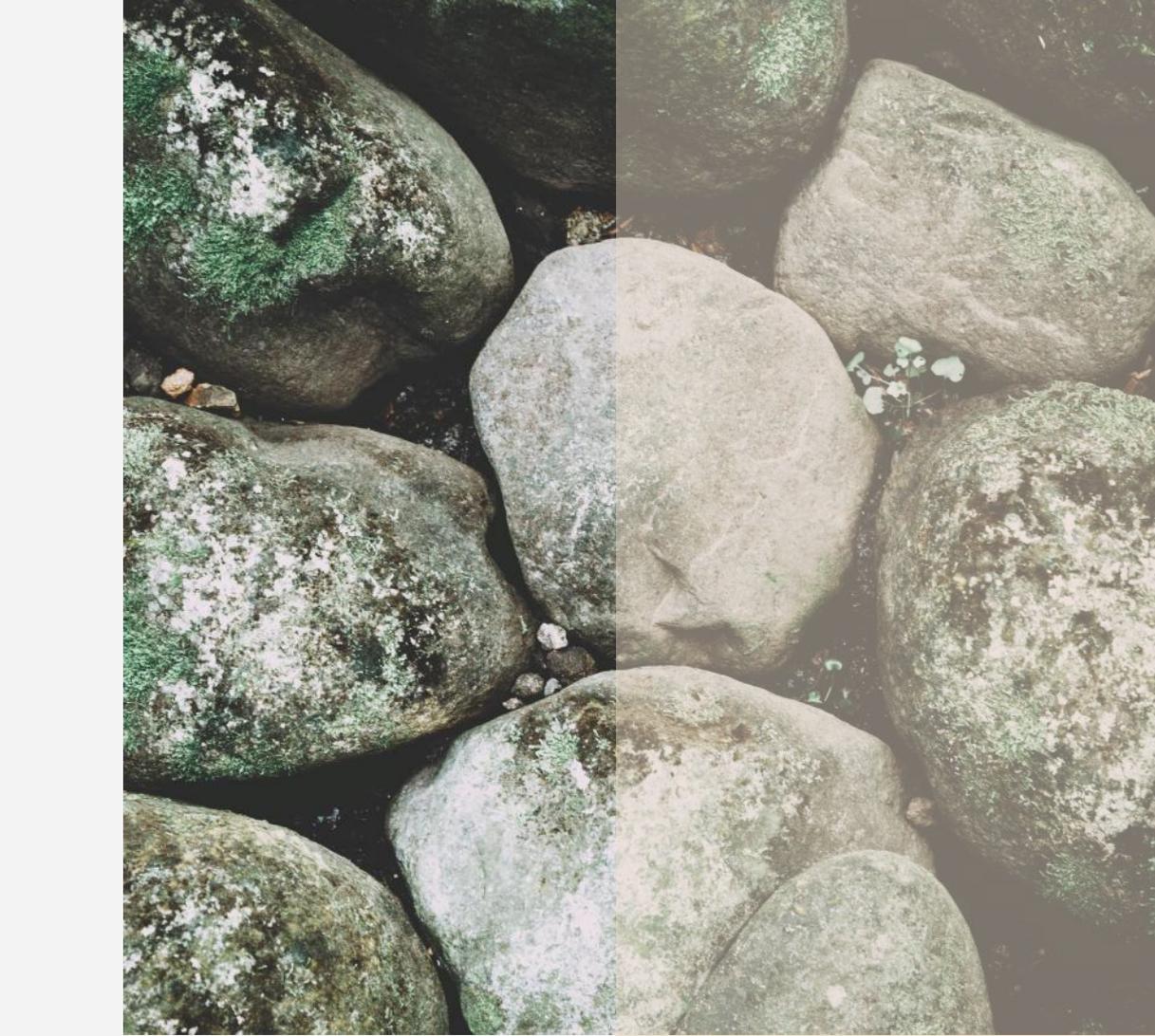
Inspirer par le nez
Expirer par la bouche
Relaxer de haut en bas
Déposer notre corps, notre pensée
Nommer une intention

Penser à 3 souhaits pour cette année
Choisir celui que tu ne parviens pas à atteindre,
créer

Observer dans ton corps où se produit la résistance

Observer l'émotion rattachée à ce blocage

Quelle est la croyance qui limite ce désir?



Croyances limitantes

Je ne suis pas voulu

Je me sens pas bonne

Je suis méchante

Je suis inutile

Je suis nul

Je n'ai aucune valeur

Je suis de trop

Je ne suis pas importante

Je ne suis pas en sécurité

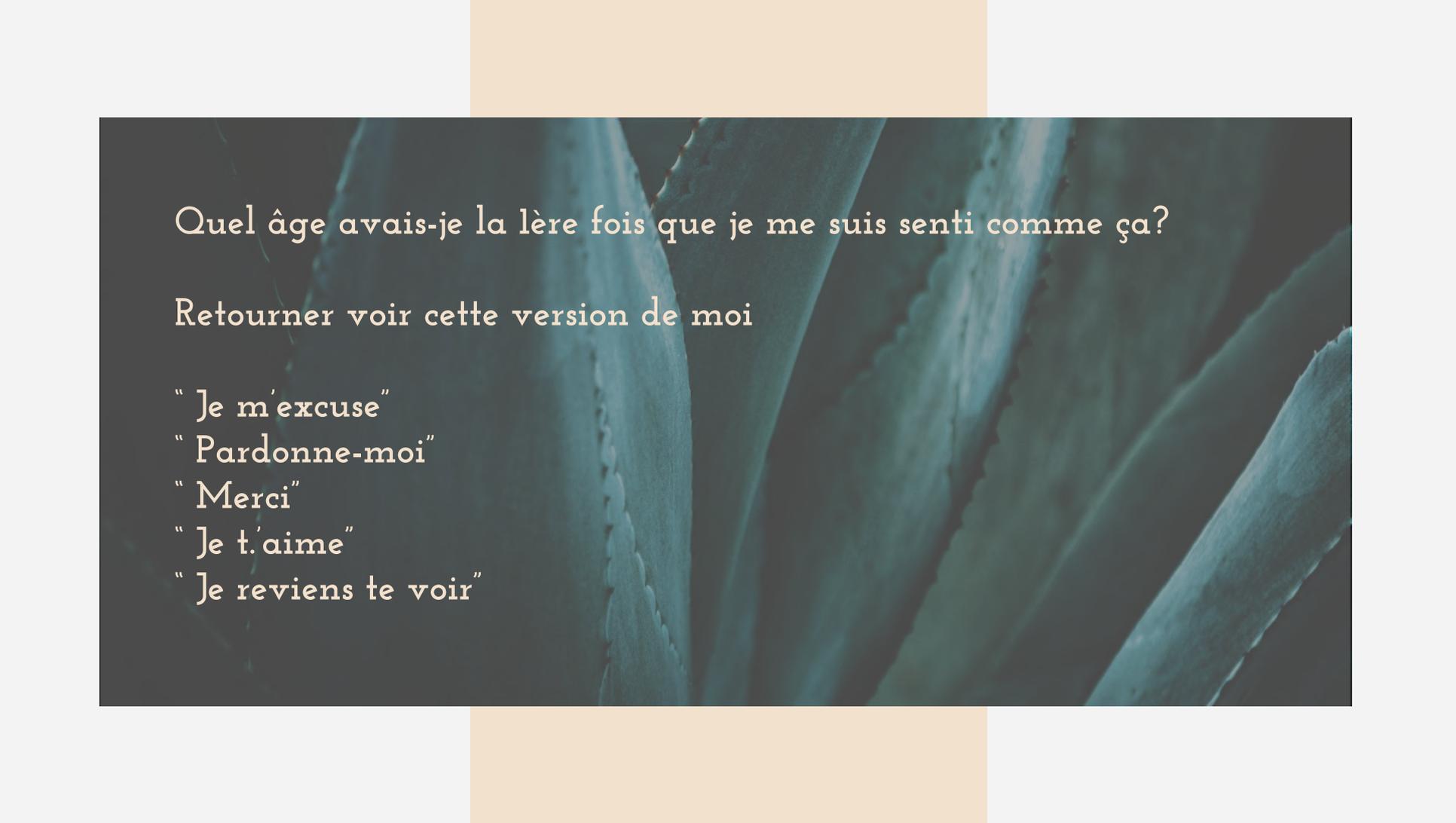
Je ne suis pas assez

Je n'appartiens pas

Je suis un échec

Je suis une erreur

Je suis bon à rien



Quel âge avais-je la lère fois que je me suis senti comme ça?

Retourner voir cette version de moi

“ Je m'excuse ”

“ Pardonne-moi ”

“ Merci ”

“ Je t'aime ”

“ Je reviens te voir ”



RÊVEUR



RÉALISATEUR



CRITIQUE

RÊVEUR ☆

yeux fermés
ne pas juger nos rêves
penser à un rêve qui s'est réalisé
observer son corps
me projeter en 2021
penser à un rêve atteignable-concret
ramener l'état dans son être

Écrire ce que je vois dans mon rêve

RÉALISATEUR



comment je vais réaliser mon rêve?

que devrais-je me dire?

2 éléments essentiels:

le croire

le voir

la foi c'est le carburant

Faire une toile de pensée (soleil)

CRITIQUE

Critique le réalisateur, pas le rêve.

Que pourrait-il arriver de mal?

Que pourrait être dans le chemin?

Quelles voix?

Quelles croyances limitantes?

CERCLE D'EXCELLENCE

Fermer les yeux

Penser à un moment de gratitude

Comment je le ressens physiquement

Projette dans le futur

Quel est le sentiment relié à ce moment,
qui est relié à ton rêve?





- The secret (livre ou film)
- The greatest showman (film)
- Méditation
- 21 jours de pratique