

ESTIME DE SOI ET CONFIANCE

"LA CONFIANCE EN SOI EST LE PREMIER SECRET DE LA
REUSSITE."

Ralph Waldo Emerson

CONFIANCE ET FOI

La confiance est le coeur même de l'Estime de Soi. C'est à travers elle que nous créons et que nous commençons à nous aimer.

L'erreur la plus courante réside dans le fait que la plupart des gens confondent confiance et foi, et agissent en fonction de cela.

Ce raisonnement erroné constitue l'une des principales raisons pour lesquelles les gens n'acquièrent pas une haute idée d'eux-mêmes ou que leur comportement n'est pas dictée par elle.

Vous dites que vous avez confiance dans ce que vous êtes mais avez-vous confiance en vous à tel point que vous êtes déterminé à refléter cette confiance dans vos actes afin d'être véritablement tel que vous êtes ?

Confiance et **foi** ne sont pas synonymes :

La Confiance : c'est l'**expérience** de l'aptitude à maîtriser des valeurs conflictuelles.

La Foi : elle se situe au niveau **émotionnel**, elle est dépourvue d'expérience et finira toujours par vous décevoir.

La Confiance : elle vous rapproche toujours de vous-même, vous donnant ainsi l'occasion de penser pour vous-même et de devenir plus **unique** et **auto-déterminé**.

La Foi : elle est empruntée aux personnes qui représentent quelque chose pour vous. C'est l'**expérience de quelqu'un d'autre** et par conséquent une forme de **conditionnement** qui vous éloigne de vous-même et vous rend inévitablement prisonnier des **valeurs des autres**.

Prenez conscience et sachez que cette foi est performante à l'origine et **faites attention** de ne pas vous y fier trop longtemps.

Lorsque la foi vous pousse à faire plus confiance à son dogme qu'à vous-même, cela met votre Estime de Vous en péril et vous risquez de vous perdre dans l'**expérience des autres**.

Quand la foi agit en catalyseur pour vous faire faire l'**expérience de créer vos propres valeurs**, vous finirez par laisser derrière vous son dogme pour vivre vos propres croyances auto-déterminées.

**Tout enseignant ou toute voie
qui crée des clones de lui-même
ou limite l'expérience à de nouveaux
phénomènes est un faux enseignant.**

**Un véritable enseignant crée des enseignants
encourage la liberté et l'ouverture
à de nouvelles expériences
provoquant ainsi l'auto-déterminisme.**

Tu as fait un long chemin, mon lapin.

Nous sommes descendus des arbres il n'y a que 500 millions d'années. Notre cerveau épais de 20 cm et composé de deux hémisphères n'a fait son apparition chez nos ancêtres qu'il y a environ 200 millions d'années et il nous a déjà emmenés sur la lune.

La plupart d'entre nous avons été conditionnés à ne pas avoir confiance en nous quand nous connaissons le doute. Alors qu'en fait notre aptitude à douter nous a poussés à nous demander qui nous sommes et pourquoi nous sommes ici.

Notre arbre généalogique comprend des ancêtres aussi divers que des poissons volants, des insectivores du type musaraigne ainsi que les premiers grands singes.

La preuve d'une telle ascendance réside en chacun de nous. Notre corps, y compris notre cerveau, constitue le musée de l'évolution de notre passé.

- * Le sécurité de nos ancêtres éloignés dépendait de leur capacité à remuer leurs oreilles pour localiser l'origine des bruits lointains. Chacun de nous possède encore un groupe complet de muscles dans l'oreille, mais la plupart n'arrive plus à les contrôler.
- * A la base de notre colonne vertébrale, vous avez les restes de ce qui fut le départ d'une queue.
- * Notre appendice n'a plus aucun usage, mais il fut un temps où il était essentiel à la digestion des feuilles ou de l'herbe.
- * Nous avons toujours les muscles qui faisaient se dresser notre fourrure sur notre corps. Maintenant lorsque ces mêmes muscles se contractent, ils provoquent "la chair de poule."
- * Dans le coin de notre oeil visible subsiste le reste d'une troisième paupière transparente qui permettait à nos ancêtres antérieurs à l'homme de protéger et de nettoyer leur globe oculaire de façon horizontale.
- * Utilisées à l'origine pour tuer les proies, les canines sont devenues plus petites afin de permettre à nos ancêtres primates de mâcher leur nourriture. De nos jours, le quart d'entre nous est dépourvu des dents de sagesse qui semblent elles aussi avoir perdu leur utilité.

Comme beaucoup d'autres animaux, nous retraçons le cheminement de notre évolution dans le ventre de notre mère. Le fœtus humain entre dans la vie sous la forme d'un organisme unicellulaire. Au 28ème jour, il ressemble à notre plus ancien ancêtre vertébré, le poisson. Tel un poisson, il a une large queue, un coeur composé seulement de deux ventricules et, de chaque côté de son cou, quatre fentes pour les branchies.

A une étape plus évoluée, le fœtus a un manteau de duvet, les plantes de pieds tournées l'une vers l'autre et des orteils crochus qui rappellent le grand singe, notre plus proche ancêtre antérieur à l'homme.

Notre cerveau a lui aussi évolué. Sa **partie inférieure** a évolué sur 500 millions d'années et représente le cerveau entier d'un reptile (le cerveau reptilien). C'est lui qui nous rend alerte, nous avertit de l'arrivée d'informations et régit les principales fonctions essentielles à la survie de corps comme la respiration ou le rythme cardiaque.

Le **cervelet** ou "**petit cerveau**" est apparu peu de temps après. Son rôle est de maintenir et d'ajuster l'équilibre du corps et de coordonner le mouvement musculaire. Il mémorise les réponses simples apprises, ce qui explique que sa taille ait triplé au cours des derniers millions d'années.

Le **système limbique** a évolué il y a entre 200 et 300 millions d'années et on s'y réfère en parlant du **cerveau mammifère** car il n'est présent que chez les mammifère très évolués. Il maintient la température du corps, la tension sanguine, le taux de sucre dans le sang ainsi que les réactions émotionnelles liées à la survie. Il comprend l'hypothalamus qui régule les fonctions du manger, du boire, du sommeil et du réveil, la température du corps, l'équilibre et la glande pituitaire, glande principale du corps.

Le **cerveau**, la plus grosse partie, est composé de deux hémisphères reliés entre eux par 300 millions de fibres de cellules nerveuses qu'on appelle le **cortex**. Le cerveau a fait son apparition il y a 200 millions d'années et c'est lui qui nous rend spécifiquement humains. Grâce à lui nous sommes capables d'organiser, se souvenir, communiquer, comprendre, évaluer, apprécier et créer.

Les **lobes du cortex** servent à faire des projets, prendre des décisions et faire des choix, à recevoir des informations sensorielles en provenance du corps, à l'ouïe, la perception, la vision et la mémoire.

**VOUS ETES L'INCROYABLE RESULTAT
DE MILLIONS D'ANNEES
D'EVOLUTION ET DE CONSCIENCE.**

**AYEZ CONFIANCE EN CECI.
C'EST VOTRE EXPERIENCE.**

CONFIANCE ET DOUTE

La confiance et le doute sont perçus par le moi conditionné comme étant des expériences contraires. Ils constituent en fait les parties intégrantes d'une même expérience. Tous deux sont essentiels à ce processus qui se produit quand vous êtes confronté aux obstacles de l'existence et que vous les maîtrisez.

En tant qu'hommes, nous sommes capables de conscience volontaire. Cette dimension supplémentaire de la conscience est réservée aux êtres humains et nous permet non seulement d'avoir conscience de notre existence mais aussi de juger ainsi que de nous diriger vers la vie ou la mort.

Cette dimension supplémentaire de la conscience nous permet de transcender les pensées et comportements humains archaïques qui limitent notre progression vers notre Moi Supérieur.

Cette aptitude unique est relativement nouvelle en termes de temps évolutif et nous n'avons par conséquent pas encore complètement maîtrisé son usage propre.

La confiance résulte des doutes que nous connaissons quand nous décidons de surmonter et relever les défis que nous choisissons dans l'existence.

LE SECRET CONSISTE A AVOIR CONFIANCE EN VOS DOUTES ET A VOUS MEFIER DE LA FOI AVEUGLE

La confiance est basée sur l'expérience plutôt que sur les attentes, et cette expérience finira par vous conduire à la confiance puis à la vérité.

Le doute se transforme en confiance, et cela devient votre vérité.

Une fois que vous avez suffisamment fait l'expérience de la transformation du doute en confiance, cela vous amènera finalement à "votre vérité," ce qui constitue la confiance. Il est donc sage et utile à votre expérience de la vie de douter, car ceci constitue la première preuve de créativité. La sagesse de faire confiance à vos propres doutes fait que vous devez alors penser et agir afin de parvenir à la confiance plutôt que de "croire tout simplement."

Un croyant est toujours dans l'incertitude ; celui qui doute ou celui qui pose des questions parvient à la vérité et en fin de compte, donc, à la satisfaction.

LA CONFIANCE ET LE TEMPS PRESENT

La confiance ne veut pas dire que tout **ira bien**, mais que tout **va déjà pour le mieux**.

La confiance n'existe que dans le temps présent.

A partir du moment où vous projetez la confiance dans le futur, celle-ci se transforme en doute. Par conséquent, lorsque vous demandez à quelqu'un de vous faire confiance dans l'avenir, vous lui demandez de vous dire ce que vous voulez entendre, vous lui demandez une foi fondée sur l'expérience du présent, et donc pour le moins dans le domaine de la supposition.

Nous avons conditionné notre cerveau d'homme à se concentrer sur une seule réalité à la fois. Notre cerveau choisit donc de ne pas voir la confiance et le doute en même temps. De ce fait nous expérimentons soit l'un soit l'autre.

Vous devez reprogrammer votre cerveau à ressentir la confiance comme un phénomène propre au temps présent que vous choisissiez ensuite de projeter dans le futur, le transformant en doute qui finira par devenir la vérité.

L'EXPERIENCE DE LA VERITE EST AU-DELA DE LA DUALITE DE LA CONFIANCE ET DU DOUTE

CONFIANCE ET CREATIVITE

La confiance est essentielle à la créativité. Etre véritablement créatif exige que vous preniez le risque de faire quelque chose d'une manière nouvelle.

Habituellement, quand les gens choisissent de faire quelque chose d'une façon différente, ils se voient découragés par les critiques des autres et leur idée ou création est ridiculisée par des remarques telles que :

- * Ceci est trop radical.
- * C'est une bonne idée, mais le public n'est pas prêt pour ça
- * Attends d'abord que quelqu'un d'autre l'ait fait avant toi.
- * Nous l'avons jamais fait comme ça.
- * Laisse-nous y réfléchir un peu.

Si l'on veut être vraiment créatif, il faut surmonter de nombreux obstacles, souvent sans le soutien ni l'encouragement de qui que ce soit d'autre que vous-même. Il est utile de regarder vers le passé et vers l'expérience pour y puiser un soutien :

- * On avait dit à Hemingway qu'il était incapable d'écrire.
- * On avait averti Einstein qu'il n'était pas assez intelligent.
- * On lançait littéralement des tomates pourries sur Stravinsky lorsqu'il jouait.
- * De Vinci travaillait en secret de peur que ses semblables ne pensent qu'il était fou.

La création au niveau de l'innovation exige de faire les choses de travers.

"Faire de travers" signifie faire d'une manière radicalement différente car "faire juste" a déjà été fait. Faire quelque chose de nouveau ou "de travers" exige : vous vous faites suffisamment confiance pour ressembler davantage à qui vous êtes.

La créativité exige une action persistante. Des idées intelligentes qui ne sont pas suivies d'actions restent la plus grande ignorance de l'humanité.

La créativité ne s'arrête pas à partir du moment où l'on a trouvé une bonne solution à un problème. C'est là qu'elle démarre.

La créativité dépend moins de notre capacité de penser à quelque chose et plus de notre détermination à nous faire suffisamment confiance pour utiliser nos pensées.

Vous faire suffisamment confiance pour mettre en application une idée moyenne démontre une créativité supérieure au fait de penser à une idée supérieure.

Souvent nous entendons dire :

- * "J'aurais pu acheter des actions IBM à 150 francs l'unité."
- * "Si je l'avais fait..., je serais riche maintenant."
- * "J'y ai pensée bien avant que ça ne sorte."
- * "Si je l'avais fait..., je serais une star à présent."

Le manque de confiance en soi engendre l'éternel penseur qui vit dans l'illusion qu'il trouvera un jour l'idée parfaite, la relation parfaite, la carrière parfaite.

Voici la vérité :

L'Absence de confiance en soi n'engendre que l'évitement d'une action.

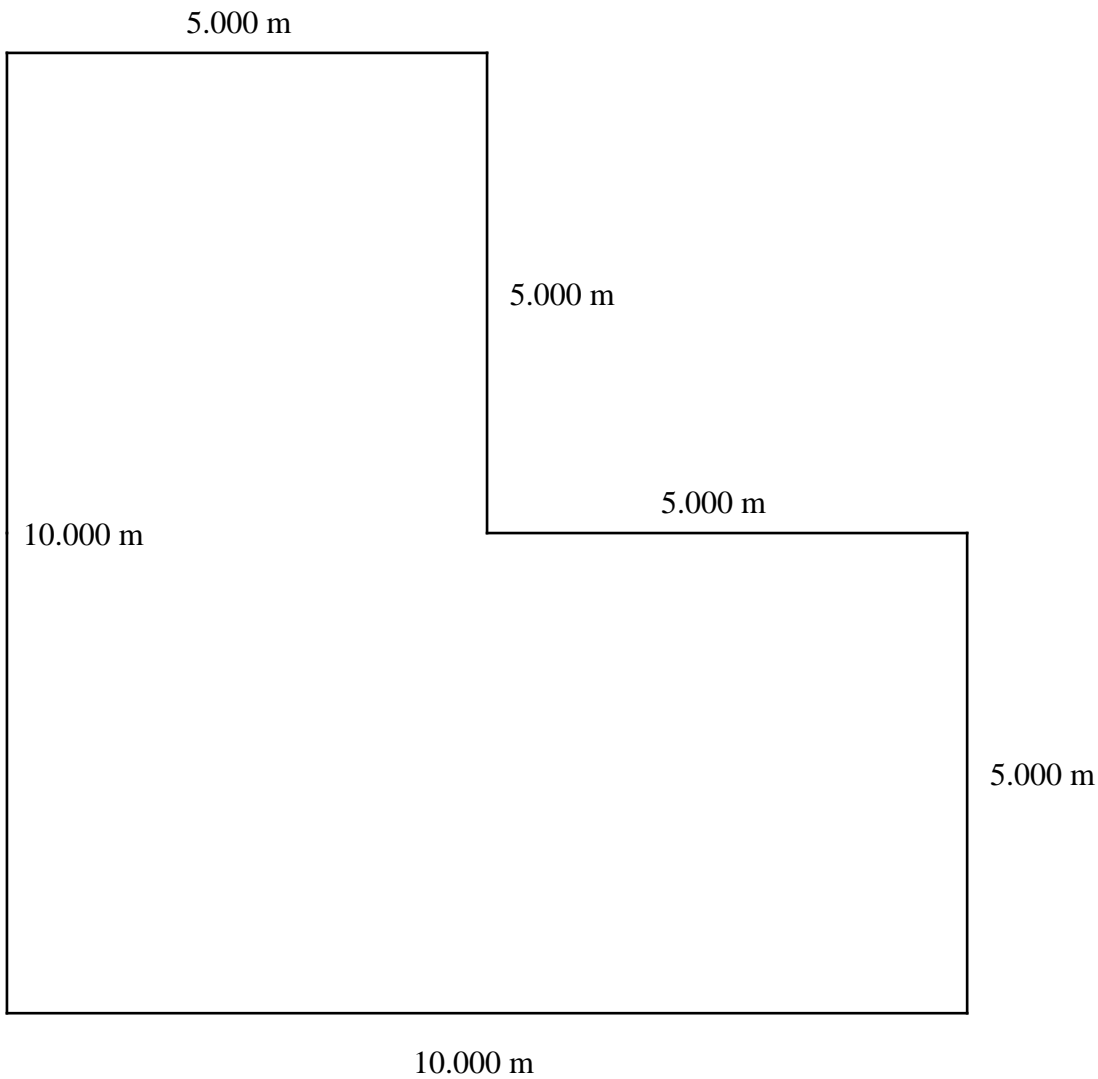
- * Christophe Colomb a mis 14 ans pour vendre son idée de voyage.
- * Il a fallu 4 ans à la Société Xerox pour trouver le financement de ses machines à copier.
- * Lorsque Bell a proposé son téléphone à la vente, il a été refusé car son téléphone "n'était d'aucune utilité."

La plupart d'entre nous avons eu de grandes idées, mais très peu sont ceux qui ont transformé ces idées en actions.

Transformer une idée exige l'engagement d'aller jusqu'au bout de celle-ci.

Nous trouvons toujours une idée nouvelle passionnante mais lorsque nous constatons la somme de travail requise et pour mettre cette idée en application et pour surmonter la résistance des autres nous perdons facilement notre confiance en nous.

Un père avait un terrain qu'il voulait partager en 4 parties égales pour ses 4 enfants. Ci-dessous vous avez la forme de son terrain. Chaque parcelle doit avoir la même taille et la même forme. Dans le dessin ci-dessous, dessinez les parcelles justes :



Lorsque vous avez complété l'exercice ci-dessus, énumérez deux obstacles dans votre vie actuelle qui vous empêchent d'être plus créatif :

- 1.....
.....
- 2.....
.....

CONFIANCE ET GUERISON

La confiance la condition essentielle à toute guérison émotionnelle ou physique, car pour guérir :

- * Vous devez être déterminé à prendre le risque de regarder et de sentir la maladie qui s'est manifestée.
- * Vous devez être disponible pour faire face à l'inconnu, à des perceptions nouvelles, à des croyances et à des expériences.
- * Vous devez relâcher tous les blâmes de vous-même ou des autres.
- * Vous devez lâcher votre peur car cette peur vous sépare de la réalité et la maladie se manifeste quand vous êtes désorienté et quand vous ne vous sentez plus uni à la réalité.
- * Vous devez faire confiance dans le fait que nos corps physiques existent dans le cadre d'un "corps plus vaste," un champ énergétique ou aura, qui nous permet de créer notre santé mentale et physique.
- * Vous devez faire confiance à **votre** pouvoir de **vous** guérir vous-même ; cette croyance est la plus difficile à acquérir.

ESTIME DE SOI ET ETHIQUES

"JE SUIS QUELQU'UN ! IL SE PEUT QUE JE SOIS PAUVRE, MAIS JE SUIS QUELQU'UN ! IL SE PEUT QUE JE SOIS EN PRISON, MAIS JE SUIS QUELQU'UN. IL SE PEUT QUE JE N'AI PAS FAIT D'ETUDES, MAIS JE SUIS QUELQU'UN."

Rev. Jesse Jackson

Ethiques : ce sont les critères par lesquels nous estimons notre valeur et celle des autres comme étant bénéfique ou nuisible à notre survivance.

Une personne

conforme aux éthiques : ses actions sont le résultat de clarté dans son but, de l'intégrité de sa tête et de son coeur, d'efforts créatifs et persistants, de sens de l'humour et de compassion pour la condition humaine et de l'aptitude à inspirer et à diriger les autres en créant des valeurs conformes à l'expérience de l'honneur et du plaisir.

La plupart des gens ne sont pas conscients de leurs éthiques ni de leurs valeurs car :

- 1 Il y a de nombreuses couches de valeurs cachées sous-jacentes qui sont complexes et difficiles à percevoir ; pour les comprendre il faut faire preuve de persistance et de détermination. Il est plus facile d'être dans le rôle de victime, irréfléchi, passif et brutal, à court terme, car la plupart des gens préfèrent la satisfaction immédiate à des résultats à long terme.
2. Leurs éthiques sont en général approximatives et manquent de clarté plutôt que d'être précises, objectives et définies consciemment à partir de l'expérience, ce qui est essentiel à leur auto-détermination.
3. Ils refusent la discipline au départ qui les amène à acquérir l'habitude de connaître les raisons de leurs sentiments, croyances, désirs et actions.
4. Nous les êtres humains, nous avons été d'accord pour accepter la névrose comme norme, ce qui prouve que l'humanité a besoin d'un code d'éthiques auto-déterminé et intégré.
5. La plupart des êtres humains ne se rendent pas compte qu'ils sont le résultat de 500 millions d'années d'évolution et qu'ils ont été dotés du privilège de conscience volontaire.
6. La plupart des gens vivent leur vie au niveau de la décision au lieu d'être déterminés à risquer leur vie au niveau du choix.

Lorsque vous ne vivez pas au niveau du choix, aucune éthique n'est nécessaire.

La conscience volontaire est un privilège qui exige la responsabilité de se libérer d'éthiques conditionnées et la détermination à découvrir ses propres éthiques

ou

nous risquons de nous auto-détruire et de devenir en fin de compte nuisible et dangereux pour nos frères humains et pour la planète.

"VOS" ETHIQUES = "NOTRE" SANTE

Le cerveau humain est le seul organe vital qui fonctionne volontairement et donc il est capable d'être productif ou destructif.

Créer "vos éthiques" en ce qui concerne "votre vie" est essentiel à "votre santé" et à la survivance psychologique de vos relations, de l'humanité et de notre planète, "la Mère Terre," "Gaia."

Des éthiques harmonieuses et auto-déterminées sont aussi vitales pour le cerveau et son reflet dans le mental qu'une alimentation saine pour la survivance d'autres organes du corps.

Notre accord sur les critères éthiques en tant que race humaine va déterminer la santé et la survivance de notre "Mère Terre."

Le moment est venu d'accepter notre responsabilité : nous sommes le cerveau de cette planète et non pas seulement des visiteurs.

Ceci serait aussi naïf que de croire que notre cerveau individuel et explicite ne serait qu'en visite dans nos corps.

Le fait d'avoir créé une technologie moderne de communication nous rend capable de mettre d'accord notre cortex cérébral collectif et développer un Cerveau et un Mental Planétaire.

La collectivité est
le cerveau du vaisseau terre
et une fois que nous acceptons cette responsabilité
nous allons refléter sur notre planète
l'abondance et l'harmonie
de la Conscience Collective Incompréhensible
ou ce que nous avons nommé traditionnellement
DIEU.

LES CARACTERISTIQUES D'UNE PERSONNE SANS ETHIQUE

Ethiques : la cause ou le motif ; la contemplation de l'efficacité et de la survivance optimales. Nos éthiques déterminent nos actions, nos émotions et nos choix.

Lorsque nous étudions une famille ou un commerce qui échoue, nous trouvons des personnes sans éthiques. Ils manifestent en général les caractéristiques suivantes :

1. Leur langage est parsemé de grandes phrases générales telles : "Tout le monde sait...", "Tout le monde pense...", et ils propagent potins et rumeurs. En fin de compte, il s'avère que "**tout le monde**" ne représente qu'une seule source à partir de laquelle ils forgent une opinion de toute une société. Pour eux la société est hostile.
2. Ils s'intéressent surtout aux mauvaises nouvelles, aux remarques critiques et hostiles, à l'invalidation et à la répression générale.
3. Ils modifient la communication pour le pire.
4. Ils ne répondent pas aux traitements ni aux thérapies.
5. Ils s'entourent d'amis qui ne réussissent pas et qui souffrent d'un estime de soi inférieur.
6. Ils blâment habituellement la mauvaise personne.
7. Ils n'arrivent pas à terminer un cycle d'action et dans leur vie ils ne vont jamais jusqu'au bout des choses.
8. Ils ont une peur cachée des autres et ils croient que survivance dépend du fait de "garder les autres dans une position inférieure" ou de "maintenir les autres dans l'ignorance".

ETHIQUES

Ce qui suit est une partie des Ethiques pour les Instructeurs ou Conducteurs de cours et de séminaires, pour les Directeurs régionaux, les responsables au bureau central et l'auteur lui-même :

1. De fait, nous ne sommes ici que pour guider les gens vers une amélioration de leur condition et pour leur permettre de faire l'expérience de la joie dans leurs vies. Ceci est tout notre but.
2. Les circonstances que nous relatons sont spécifiques et nous citons les références lorsqu'il est important de le faire.
3. Nous préférons corriger et non pas critiquer.
4. Nous répondons au lieu de réagir.
5. En général nous nous portons bien et sommes heureux et souvent nous créons ces qualités chez les autres de par notre seule présence.
6. Nous élevons les niveaux d'énergie et le moins qu'on puisse dire c'est que nous n'abaissions pas les niveaux existants de santé, d'énergie, ni de moral.
7. Normalement nous terminons tous les cycles d'action et de communication que nous avons déclenchés.
8. Nous prenons la responsabilité de nos erreurs.
9. Nous soutenons les gens dans la résistance active d'actions qui pourraient les blesser ainsi que les autres.
10. Normalement nous ne faisons que ce qui soutien l'évolution de notre conscience et élargit notre capacité d'agir et de créer.
11. Nous empêchons l'abus ou le vol des biens.
12. Normalement nous présentons une solution en même temps que le problème.
13. Nous ne présentons que les données que peuvent recevoir les destinataires.
14. Nous ne nous plaignons qu'à la personne qui a le pouvoir d'agir.
15. Nos critères de fonctionnement sont la plus haute qualité et valeur pour le plus grand nombre de personnes en reconnaissant l'unique contribution de chaque individu.
16. Notre soutien s'étend uniquement aux gens qui s'abstiennent de se donner tort et de donner tort aux autres.
17. Nous sommes responsables devant les participants, nous nous assurons qu'ils reçoivent toute la valeur du matériel des cours et des séminaires.
18. Nous arrivons à l'heure et commençons promptement chaque session du cours/séminaire par rapport à l'horaire convenu.
19. Nous enseignons chaque cours/séminaire en étant correctement nourri et reposé.
20. Le seul moment que nous nous faisons remplacer par un autre Instructeur ou Conducteur est lorsque nous ne pouvons pas assurer un cours convenu. Ceci se produit uniquement à l'occasion d'un état d'urgence à haut risque.
21. Nous savons précisément ce qui est attendu de nous à tout moment et nous demandons immédiatement de l'aide si nous avons un doute en ce qui concerne les attentes.
22. Nous savons que la valeur que les élèves puisent du cours/séminaire est liée directement au niveau de notre participation et de notre détermination à recréer le matériel du cours/séminaire.
23. Nous nous abstenons de fumer, manger et mâcher du chewing-gum en instruisant le cours/atelier.
24. Nous paraissions à l'aise et efficace en instruisant.
25. Nous sommes ouverts aux expériences de nos élèves.
26. Nous faisons confiance à et nous écoutons notre propre corps, mental, esprit et environnement.
27. Normalement nous ne sommes pas sérieux. Nous sommes plutôt joyeux, de bonne humeur, sincères sans sérieux et joueurs.
28. Normalement nous sommes simples, spontanés et naturels.
29. Nous avons conscience de et nous apprécions le personnel qui produit le séminaire aussi bien que l'équipement et nous reconnaissons la valeur de leur contribution.
30. Nous sommes capables d'être simultanément méditatifs et en relation.

"Nous nous fêtons à travers notre contribution unique dans le cadre des cours, et nous apportons un peu plus de beauté, de joie et d'amour au monde."

Dépassez le stade de vous réparer ; acceptez-vous tels que vous êtes.
Dépassez le stade de réparer vos élèves ; acceptez-les tels qu'ils sont.

Soyez un catalyseur et créez de l'énergie pour leur croissance et donnez-leur l'occasion de faire de l'alchimie en vous. Soyez intéressant, pas intéressé.

Préparez-vous avant chaque présentation ; soyez préparés, et gardez votre fraîcheur.

Un véritable enseignant crée des enseignants. Un mauvais enseignant fait de ses élèves des copies de lui-même. Un vrai enseignant sait qu'il est toujours élève. La seule différence entre l'enseignant et l'enseigné est que le premier le sait.

Un vrai enseignant aime ses élèves. Il sait que la seule différence entre lui-même et un livre est l'amour.

N'oubliez pas, je suis toujours là avec vous. Faites ceci et vous n'apprendrez que l'amour aux autres, car nous ne sommes que cela.

DECLARATION D'INTENTION ET DE DIRECTION

Notre nouvelle direction est simple. Les élèves qui désirent se guérir d'une maladie ou résoudre des problèmes, etc. ne nous intéressent pas. Mais les élèves qui **voient** ces problèmes comme des limitations qu'ils se sont imposées et qu'ils choisissent de dépasser pour atteindre un niveau encore plus élevé de jouissance, ceux-là nous intéressent.

Notre travail, nos cours et séminaires ne sont pas une invitation à l'abandon de son propre pouvoir mais plutôt l'occasion de se renforcer et de s'épanouir. Nous créons un contexte pour que les gens puissent :

- * oeuvrer pour découvrir et reprendre leur pouvoir
- * créer l'occasion de transformer leur vie
- * énergiser leur pouvoir créatif et prendre leur responsabilité en tant que créateurs
- * améliorer et aimer leurs relations
- * arriver à la réussite dans leur travail et dans leurs loisirs
- * et élargir leurs horizons en choisissant d'être plus conscients.

Afin d'accomplir ceci, notre travail doit être mené dans une atmosphère de chaleur, de respect et d'appréciation de la dignité humaine.

Il n'y aura pas de sessions trop longues pouvant entraîner des privations physiques ni d'attaques personnelles.

- * Nous ne demanderons jamais aux participants d'abandonner leurs jugements et points de vue, mais nous fournirons plutôt des informations et des expériences pour les encourager à transformer leurs anciens points de vue.
- * Nous ne condamnerons pas le mental ni la pensée, mais nous fêterons le pouvoir non-reconnu du mental et du choix de penser.
- * Nous ne sommes pas des thérapeutes, nous ne sommes pas concernés par les soins, les remèdes, les traitements et le besoin de réparer.
- * Nous sommes des guides qui accompagnons, qui montrons la voie par notre propre exemple ; nous établissons de paradigmes et de nouveaux critères. Nous sommes des gardiens, des compagnons, des collègues, des amis, des camarades qui conseillent, consultent, forment et instruisent tels les anciens de la tribu humaine.

Page d'Exercices de Découverte de Soi

- ⌚ Relire la leçon 6 au moins une fois. Cette semaine il n'y a pas de techniques sur cassettes. A la place vous allez présenter votre "Nouveau Vous" dans le monde plutôt que dans votre mental uniquement.
- ⌚ Deux fois par jour, détendez-vous 3 à 5 minutes, trouvez votre "propre espace" et observez ce qui se passe dans votre vie en répétant et terminant la phrase suivante : "Si j'étais déterminé à voir ce que je vois et savoir ce que je sais, je"
- ⌚ Chaque jour entreprenez quelque chose qui exige de vous une confiance en vous. Placez-vous dans une nouvelle situation ou faites quelque chose qui vous a toujours fait peur, ou qui vous a toujours mis mal à l'aise. Lorsque vous vous trouvez dans cette situation où vous êtes mal à l'aise, imaginez que vous avez le pouvoir d'élargir vos sens et donc : entendez mieux, voyez mieux, sentez mieux, sentez vous en harmonie avec votre environnement, engagez-vous vis-à-vis de la conscience. En règle générale, vous verrez s'en aller ce manque de confort. Vous serez obligés de raconter vos expériences au groupe la semaine prochaine.
- ⌚ Ecrivez une liste quotidienne des résultats obtenus dans chacune des catégories suivantes, des résultats de votre pratique du "Nouveau Vous."

Catégorie	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5
Social					
Personnel					
Financier					
Emotionnel					
Physique					
Famille					
Mental					
Spirituel					

- ⌚ chaque jour faites une "proclamation publique" sur votre nouveau vous à quelqu'un qui représente quelque chose pour vous. Vous pouvez choisir un ami, un membre de la famille, un(e) amant/e, une autorité, à condition que cette personne soit importante pour vous et pour qui vous êtes. Vous serez obligés de partager ces "proclamations publiques" avec le groupe la semaine prochaine.