

Programmes en ligne : Comment se rapprocher de son Être au quotidien ?

1. Faire

- i. Le Mental
 1. Comment le détecter ? c'est souvent lié à une habitude, une croyance, un schéma familial,
 2. Comment lui apporter de l'attention ? en le reconnaissant
 3. Comment s'en détacher ? Nous le verrons au cours 3 en mettant en place une méthode.
- ii. L'Ego
 1. Son mécanisme ?
 2. La blessure liée à la souffrance ?
 3. L'émotion s'y rattachant ?
 4. Comment s'en libérer ? lui donner sa place, le sentir le faire vibrer. (nous le verrons au cours 2)

2. l'Être

- i. le cœur : le détachement
 1. Se connecter à son cœur
 2. Comment savons-nous quand nous sommes connectés.
 3. Chaque choix est une expérience et non un échec.
 4. Comment ouvrir ce chakra du Cœur.

3. L'intuition et l'Âme

- i. L'intuition
 1. Qu'est-ce que c'est ?
 2. Comment se connecter ?
 3. Travail sur le chakra du cœur et ouverture 3ième œil et couronne.
- ii. Être SOI : la conscience : le discernement.
 1. Qu'est-ce que le SOI ? les 3 niveaux de conscience
 2. Où se loge-t-il ?
 3. Comment se connecter ?
 4. Chakra sacré : développer sa créativité, cerveau droit.

4. Présence à Soi

- i. Ancrage ? avec MEP
- ii. Centrage ? avec MEP
- iii. Alignement ? avec MEP
- iv. Emanation ? avec MEP

5. Comment se prémunir de nos pensées négatives

- i. Méthode 1
- ii. Méthode 2
- iii. Méthode 3
- iv. La puissance du JE SUIS
- v. Conclusion