

## 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