

Exercice 6

Instructions :
Le processus décisionnel conscient

Intention :

Faire le choix de changer positivement certains aspects de votre vie.

Durée :

40 à 45 minutes.

Niveau émotionnel :

Légèrement à modérément émotionnel.

Ce dont vous avez besoin :

Un stylo et du papier.

À la fin:

Courte pause d'environ 30 minutes.

Ce processus est adapté d'une intervention de programmation neurolinguistique bien connue et utilisée depuis de nombreuses années. Nous l'avons adaptée ici pour nos utilisations spécifiques, et c'est un excellent point de départ.

Il vous permettra de comprendre les conséquences futures et les sentiments que vous pourriez ressentir si vous viviez votre vie sans changer votre approche fondamentale – si vous continuiez à suivre l'ancien courant, ou si vous laissiez les choses glisser sans prendre de décisions fermes pour changer.

Cette expérience possible est ensuite comparée à l'avenir qui vous attend si vous faites preuve d'ouverture émotionnelle et apportez quelques changements dans votre vie – même si vous ne savez pas encore comment ces changements pourraient se faire.

Il n'est pas nécessaire de « voir » tout clairement dans ce processus de travail. Il fonctionne tout aussi bien quand vous vous faites une idée ou que vous savez intérieurement ce qui est là, en réponse à certaines des questions. Ce sentiment, ou cette connaissance intérieure, sera plus qu'adéquat pour que vous puissiez faire le choix de changer positivement certains aspects de votre vie.

Exercice 6 : Le processus décisionnel conscient

Mettez-vous à l'aise et, en fermant les yeux, vous pouvez commencer à vous détendre. Alors, inspirez profondément... et expirez lentement... Puis une autre profonde inspiration... et expirez lentement... en vous reposant... et en vous ouvrant dans votre être... en adoucissant votre corps... en lâchant prise... Maintenant, tournez toute votre attention vers l'intérieur... en laissant vos longues et profondes respirations détendre votre corps encore plus profondément... et en permettant à toute la conscience de se reposer dans l'espace à l'intérieur.

Et maintenant, laissez votre mental se détendre... laissez toutes les pensées... les images... et les mots... lentement s'estomper, se dissoudre... et laissez l'esprit se reposer, comme un ventilateur de plafond dont le courant a été coupé...

Alors que vous continuerez à vous détendre et à vous ouvrir..., vous remarquerez peut-être intérieurement, ou vous aurez l'impression ou le sentiment que devant vous se trouve un escalier qui descend... Et cet escalier chatoyant comporte cinq marches... Et, sachant que ces marches vous mèneront profondément dans votre essence... vers la partie la plus profonde, la plus sage en vous, révélant tout..., posez le pied maintenant sur la marche la plus haute, la marche numéro 5...

Chaque pas vous emmène plus profondément dans votre propre être véritable... en descendant sur la marche 4... en vous ouvrant sur la marche 3... et plus profondément sur la marche 2... et avant que vous n'atteigniez la dernière marche, la marche numéro 1..., laissez votre conscience s'étendre infiniment devant... et derrière... Permettez à la conscience de devenir infinie de chaque côté... ouverte spacieusement au-dessus... et de s'approfondir, semblable à un océan en dessous... Puis posez le pied au cœur de votre propre conscience la plus profonde... alors que vous posez le pied sur la première marche maintenant... et reposez-vous en tant que cette pleine conscience...

Maintenant, vous remarquerez peut-être qu'à côté de vous se trouve une porte... Et, sachant que filtre à travers cette porte la lumière de votre propre âme et que vous attend ici un mentor de liberté en la divinité et la sagesse duquel vous pouvez vous reposer et faire confiance, franchissez le seuil de la porte, pour aller dans la lumière... et saluez votre mentor... en le remerciant d'être ici pour vous aider... Formidable.

À présent, laissez le mentor vous accompagner sur l'un des côtés où il y a une zone spéciale, comportant le choix de deux chemins... Ils repré- sentent des chemins de vie différents, avec des conséquences variées pour l'avenir, en fonction des différents choix dans le moment présent... Donc, laissez les deux chemins – un chemin à gauche, et un chemin à droite – surgir dans la conscience... Très bien.

Le chemin de gauche est le chemin de la vie où vous ne faites aucun changement dans vos stratégies, habitudes et choix actuels... C'est ce que l'avenir vous réserve quand les niveaux actuels de blocage et de résistance à la vie restent inchangés... quand vous faites avec le statu quo, ou laissez les choses glisser, et continuez à éviter certains problèmes personnels clés, laissant la vie aller comme elle va déjà... Sur cette voie, les conséquences de rester endormi ou coincé dans les modèles et comportements existants deviennent vraiment visibles.

Alors, en laissant le mentor vous guider, vous n'avez qu'à marcher sur le sentier de gauche... en avançant dans l'avenir une semaine... puis un mois... et maintenant une année entière... Et voyez, entendez et sentez comment la vie se déroule quand vous ne parvenez pas à aborder ou à avoir de prise de conscience par rapport à certains de vos problèmes fondamentaux... quand vous ne faites aucun changement en vous-même, et que vous laissez la vie continuer telle qu'elle a été menée jusqu'ici.

Faites-vous vraiment une idée de ce que c'est que de vivre votre vie... tout en marchant sur ce chemin... Regardez autour de vous... Que se passe-t-il ?... Qu'est-ce qui se déploie dans votre existence ?... Comment se déroule la vie ?... Et qu'est-ce que ça fait, un an plus tard ?... [Laissez répondre] Bon.

Et maintenant, faites un pas dans les deux années à venir... Laissez la ligne chronologique s'allonger... Et voyez, entendez et ressentez comment la vie continue de se dérouler à partir du moment où vous n'avez pas réussi à apporter de changements significatifs... Ouvrez-vous vraiment aux conséquences de rester limité dans certains domaines importants de la vie... Observez attentivement autour de vous... comment les autres vous répondent... comment les circonstances évoluent... et ressentez comment vous vous sentez vraiment de mener votre vie de cette manière... Alors, comment vous sentez-vous ?... [Laissez répondre]... D'accord. Merci.

À présent, laissez la ligne chronologique s'allonger davantage, vous amenant cinq ans dans l'avenir... Les résultats de l'évitement ou de l'inaction sont en place depuis cinq ans de plus dans votre vie... Alors, voyez, entendez et sentez comment la vie se manifeste maintenant... Vivez vraiment la réalité de la façon dont la vie est vécue quand vous avez négligé de faire des choix sains dans le passé... Et ayez une idée complète de comment les choses sont vraiment, de comment la vie est... [Laissez répondre]... OK...

Et maintenant, demandez au mentor de vous amener une décennie entière plus tard... d'aller dix ans dans l'avenir... Laissez la vie évoluer comme elle le ferait si vous ne faisiez pas certains choix importants... si vous continuiez à vivre avec les mêmes vieilles choses... Et, encore, voyez, entendez et ressentez comment c'est de vivre cette vie, en ce moment... Est-elle satisfaisante ?... Est-ce qu'elle semble juste, vraie et utile ?... Est-elle gratifiante et libératrice ?... Ou non ?... Comment est-ce de vivre cette vie en ce moment ?... Comment vous sentez-vous vraiment ?... [Laissez répondre]... D'accord. Merci.

Et donc, maintenant, vous pouvez demander au mentor de vous ramener doucement à travers le temps... jusqu'au moment présent, où vous êtes face au choix de deux chemins dans la vie... Vous avez fait l'expérience de ce que le chemin de gauche a en réserve... Et vous pouvez maintenant commencer à envisager le chemin de droite... le chemin du choix sain... le chemin que vous prenez lorsque vous faites face à certains problèmes fondamentaux et approfondissez dans la liberté...

Ainsi, alors que vous envisagez d'embrasser les changements spécifiques qui seraient nécessaires dans votre vie pour prendre le bon chemin, le chemin de la libération..., prenez un moment, et exprimez l'intention que la conscience pure révèle les choix qui doivent être faits ici... Que faut-il adopter dans la vie ?... Que veut la vie elle-même que vous admettiez à vous-même et affrontiez ?... De quoi la vie vous invite-t-elle à prendre conscience ?... Et de quels voiles, restrictions ou limitations, de quels vieux schémas, comportements ou de quelles habitudes, croyances la vie vous invite-t-elle à vous libérer ?... Comment la vie veut-elle vraiment que vous grandissiez et évoluiez ?... [Donnez du temps, laissez répondre. Soyez encourageant avec douceur]... Super !

Alors, maintenant, adressez-vous au mentor et demandez-lui de vous aider à clarifier quelque chose : de quelles ressources émotionnelles auriez-vous besoin ?... Quelles qualités pourraient vraiment vous aider, afin de décider en toute confiance et de vous engager à changer saine- ment... pour être vrai et embrasser la plénitude de la vie ?... Quelles ressources choisiriez-vous ?

Vous pourriez choisir la confiance ou la certitude, vous pourriez choisir l'amour de soi ou l'estime de soi... ou encore la confiance, la force intérieure ou la volonté... vous pourriez aimer un sentiment de légèreté, l'humour ou la curiosité enfantine... Ou la capacité de communiquer clairement et efficacement... Vous pourriez choisir la connaissance de vous-même comme étant l'infini, le divin... Si vous pouviez choisir tout ce que vous voulez, que choisiriez-vous ?... [Donnez du temps, laissez répondre. Soyez créatif et encourageant, notez toutes les réponses reçues]... Formidable.

Maintenant, que le mentor vous donne un grand bouquet coloré de ballons... Chaque ballon contient l'une des ressources stimulantes que vous avez choisies... Un par un, inspirez simplement chaque qualité... en la sentant inonder chaque cellule de votre être... jusqu'au niveau cellulaire... imprégnant jusqu'à votre ADN et vos gènes... et saturant finalement l'espace entre ces espaces... [nommez chaque ressource et laissez du temps pour l'inhaler]... Jusqu'à ce que vous ayez tout ce dont il a besoin pour faire les choix et prendre les engagements les plus sains.

Et puis, exprimez à voix haute les décisions et les engagements que vous êtes maintenant en mesure de prendre..., les choix sains que vous faites maintenant dans la vie... Permettez-vous de les exprimer à voix haute... Et laissez le mentor vous guider pendant que vous allez faire un tour sur le chemin de droite... le chemin de la liberté, de l'expression authentique de soi et de la plénitude de la vie... et faites un saut dans une semaine, un mois et un an plus tard... Et voyez, entendez et sentez comment la vie se déroule à présent... maintenant que les décisions saines prises vous soutiennent et se déroulent naturellement... Ayez une idée complète et vive de la façon dont vous vivez la vie autrement, main- tenant... Alors, qu'est-ce qui se passe ?... Comment se déroule la vie ?... [Laissez répondre]... Bien.

Maintenant, faites un saut dans le futur, dans deux ans... Laissez la vie suivre son cours naturel, fondé sur une conscience et des choix sains... Laissez la vie évoluer et grandir comme elle le fait quand on adopte un changement autonomisant... Et voyez, entendez et ressentez ce que c'est que d'être vous... de vivre de cette façon... d'embrasser pleinement la vie et d'être adopté par elle... Qu'est-ce que cela vous fait vraiment de vivre ainsi... dans deux ans... [Laissez répondre]...

Et maintenant, faites un saut dans cinq ans... Vous avez vécu cinq années d'approfondissement et de développement... tout cela parce que des décisions saines ont été prises lorsque la vie vous l'a demandé... Et la vie s'est déroulée d'une façon très précise... peut-être aussi d'une façon inattendue et merveilleuse, grâce aux choix que vous avez faits bien aupa- ravant... Et voyez, entendez et ressentez combien il est merveilleux de vivre une vie d'autonomisation et de liberté, comme il est extraordinaire d'être éveillé et pleinement vivant.

Remarquez à quel point vos relations se sont développées et approfon- dies... avec ceux que vous aimez vraiment... avec ceux qui vous aiment vraiment... avec vous-même... Remarquez à quel point vous communi- quez différemment, à l'intérieur et à l'extérieur... Voyez comment vous agissez et vous engagez différemment dans la vie... Et ressentez à quel point ce que vous ressentez envers vous-même est différent... Alors, qu'est-ce que tout cela vous fait ?... [Laissez répondre]... Merveilleux.

Enfin, invitez le mentor à vous emmener sur cette voie une décennie entière plus tard... et à aller dans le futur dans dix ans... ayant vécu une vie rare et consciente... ayant été vrai et authentique envers vous- même... suivant un chemin qui est véridique et juste... et profondément satisfaisant... Voyez, entendez et sentez combien il est agréable d'être en vie... combien on se sent heureux d'être la conscience, la grâce qui anime toute l'existence... Ouvrez-vous vraiment et complètement à la vérité de comment c'est de vivre dans la liberté... Que se passe-t-il ?... Que

révèle la vie ?... Et qu'est-ce que ça fait d'être vous, le véritable vous, vivant de cette façon... [Laissez répondre]... Excellent !

Et, comme vous laissez la réalité de cette existence s'installer et imprégner chaque fibre de votre être..., vous pouvez simplement laisser le mentor vous ramener au moment présent... sachant que le temps n'est qu'une illusion, et que toute conscience qui surgit est accessible dans le moment présent...

Demandez ensuite au mentor s'il a des conseils ou des mots de sagesse à partager avec vous... S'il y avait quelque chose à dire, qu'est-ce que ce serait ?... [Laissez la réponse surgir]...

Super... Donc, vous pouvez remercier le mentor pour ses mots, et pour avoir été un guide rempli de grâce sur votre chemin d'exploration aujourd'hui... [Laissez du temps]... Et puis, franchissez à nouveau la porte, et allez jusqu'en bas de l'escalier que vous avez descendu en premier...

Et puis, remontez les marches... 1... en vous sentant léger et énergisé... 2... en vous sentant rafraîchi et revigoré... 3... en vous étirant et en prenant conscience de votre corps... 4... en vous arrêtant un moment, ici même, à la quatrième marche... Et en sachant que lorsque vous poserez effectivement les pieds sur la cinquième marche, vous ne pourrez ouvrir les yeux que lorsque toutes les parties de votre être seront pleinement intégrées et d'accord avec le fait que la liberté est qui, et ce que, vous êtes; que tout ce dont vous avez besoin pour prendre des décisions, ainsi que faire des choix sains et conscients dans la vie est toujours là, déjà présent, disponible à l'intérieur de vous; que vous avez toujours été et serez toujours la plus pure présence divine... Et quand toutes les parties de vous-même seront d'accord, vous pourrez monter sur la marche 5 maintenant... et prendre une bonne et longue inspiration profonde... et expirer... Vous pouvez ouvrir vos yeux, maintenant, quand vous serez prêt...

Félicitations ! Merveilleux travail.



Instruction : donnez quelques minutes à votre partenaire pour qu'il puisse se poser, puis demandez-lui d'écrire sur un bloc-notes les décisions et les engagements qu'il prend.