



Les 4 clés pour se reconnecter à soi

Jean-Christophe DULOT
www.apaiserlemental.com



Les 4 clés pour se reconnecter à soi

Sommaire

Pour vous accompagner	3
Introduction	4
L'énergie	5
Les besoins	9
Les freins	13
La reconnexion	17
Un nouvel élan vital	21
Les 4 clés	23





Pour vous accompagner



Il y a quelques années de cela, avant de me lancer dans la relation d'aide, j'avais du mal à voir que je n'allais pas toujours bien. J'avais en moi les traits du perfectionnisme et j'avais du mal à vivre l'instant présent tellement j'étais coincé dans mon mental, à remâcher le passé, à anticiper le futur et à dépenser beaucoup d'énergie dans un flot de pensées que je ne maîtrisais pas.

Je suis passé par cette phase où je devais FAIRE à tout prix pour me sentir exister.

Alors j'ai FAIT ... j'ai fait du triathlon, j'ai pratiqué pendant plusieurs années des arts martiaux, j'ai passé 2 Brevets d'Etat d'Educateur Sportif, j'ai suivi des stages de Qi Gong et appris les points d'acupuncture ...

Et puis j'ai FAIT des stages et des formations de développement personnel, de kinésiologie, d'EFT (Emotional Freedom Techniques), des ateliers de Lise Bourbeau, le cursus de MBSR (Mindfulness Based Stressed Reduction) ...

Et, un jour, j'ai appris à ETRE, à m'accepter avec mes forces et mes faiblesses, avec mes qualités et mes difficultés.

A partir de ce moment-là, j'ai mis mon expérience et tout ce que je savais FAIRE au service de mon ETRE.

C'est ce qui me permet, aujourd'hui, d'accompagner les personnes qui veulent se libérer de leurs blocages pour retrouver la sérénité, la joie et l'énergie. Que ce soit en cabinet pour des séances individuelles, en ateliers ou dans des programmes en ligne, voilà 12 ans que je suis ce parcours de relation d'aide.

Auteur du livre « Apaiser le mental » paru aux éditions Jouvence en mai 2018, j'interviens également sur le congrès annuel de l'EFT et donne des conférences sur les thèmes de l'EFT et la pleine conscience.



Introduction

Cet ebook a été créé pour vous mettre sur la voie de la reconnexion à soi.

Au fil des ateliers et des séances individuelles au cours desquelles j'ai accompagné de nombreuses personnes, je me suis aperçu que la plupart d'entre elles étaient déconnectées de leur nature profonde. Souvent ces personnes m'ont dit « vouloir se reconnecter à leur moi profond » mais ne savaient pas à quoi cela correspondait. A la question « qui êtes-vous ? », elles étaient comme figées et avaient beaucoup de mal à dire quelles étaient leurs qualités et surtout, quels étaient leurs besoins. En revanche, elles pouvaient mettre des mots sur ce qui les bloquait.

Partant de là, nous avons pu libérer ce qui les submergeait et les coupait de leurs graines de joie de vivre. J'ai pu les guider pour qu'elles retrouvent par elles-mêmes quels étaient leurs besoins essentiels et, à ce moment-là, leurs intentions devenaient claires et précises. Ainsi, j'ai pu assister à de belles transformations au cours de ces accompagnements.

Cet ebook vous offre les 4 clés pour vous aider à vous redécouvrir et vous reconnecter à vous-même.

Les solutions ne sont pas abordées ici mais dans les ateliers et programmes que j'anime sur le net ou en présentiel.

Ces clés représentent le fruit des centaines de séances avec les personnes que j'ai accompagnées en 12 ans. Elles sont là pour vous donner des pistes et vous mettre sur la voie d'un nouvel élan vital.

Cet ebook vous est remis gratuitement et vous pouvez le diffuser comme bon vous semble ☺



L'énergie

Combien de fois avons-nous voulu changer, combien de fois avons-nous voulu réagir différemment et combien de fois n'y sommes-nous pas arrivé par manque de force, de courage ou d'énergie ?

Comment accepter ce qui est là, comment trouver la volonté de changer, se connecter à son intention ou méditer lorsque les batteries sont à plat ?

Le manque d'énergie nous donne la sensation d'être figé et n'arrivons pas à passer à l'action. Du coup, nous ruminons et nous focalisons sur notre impuissance et cela épuise encore et en corps notre énergie. Et la spirale descendante s'enclenche.

De l'œuf ou de la poule

Est-ce que notre énergie s'épuise parce-que nous vivons trop d'émotions ou est-ce que nous vivons des émotions car nous manquons d'énergie ?



Manque d'énergie -> émotions. Lorsque notre énergie est basse, nous risquons de nous laisser emporter plus facilement par nos émotions. Exemple : Votre vie est une course contre la montre, vous ne prenez pas le temps de vous occuper des besoins de votre corps physique (bouger, respirer, méditer, vous reposer ...), du coup, vous sentez que vous n'êtes pas centré ou pas à votre place et, à la moindre contrariété, vous vous sentez irrité.



Emotions -> manque d'énergie. Lorsque nous vivons des émotions perturbatrices, notre niveau d'énergie s'abaisse. Exemple : Vous avez la sensation d'avoir une



vie saine, de prendre soin de vous, d'être bien dans votre corps et votre tête et ... un mot, un geste ou une attitude de l'autre fait remonter des sensations enfouies à la surface et vous vous sentez comme anéanti. D'un coup, le curseur de votre élan vital s'effondre.

Le saviez-vous ?

Le système lymphatique est sous la dépendance de points réflexes dits neuro-lymphatiques. La lymphe a un rôle de nettoyage interne de notre corps. En drainant notamment les grosses molécules, elle apporte aux cellules lipides, protides, hormones et produit des anticorps et des globules blanc.

Les points de Chapman agissent comme des boutons de commande se fermant ou s'ouvrant pour réguler le flux lymphatique en cas de stagnation ou blocage de celui-ci. Ils sont en général sensibles voire douloureux surtout s'ils ont besoin d'être travaillés.

La stimulation de ces points neuro-lymphatiques permet au flux lymphatique de se rétablir, agissant ainsi sur les organes et les muscles, permettant ainsi de normaliser et renforcer leurs fonctions respectives.

Voilà de quoi relancer l'énergie vitale de manière saine.

Les piliers de l'énergie

Lorsque notre énergie est basse, nous pouvons avoir tendance à baisser les bras, à traîner, à manquer de motivation, de joie de vivre, à nous laisser emporter par nos émotions, nos pensées et manquer de cette volonté de sortir de cet état.

Même si nous ne contrôlons pas tout, et même si l'environnement peut affecter notre niveau d'énergie, nous pouvons, par des pratiques quotidiennes et une hygiène de vie profitable, prendre soin de notre vitalité.

Vous pouvez cultiver votre vitalité à travers quelques piliers :



Alimentation : Pour être en bonne santé et avoir une bonne vitalité, mieux vaut adopter une alimentation



pauvre en graisse et riche en termes de variété et de parfums. Manger de nombreux fruits et légumes issus de d'une agriculture bio ou raisonnée vous apportera plus de vitamines et minéraux qu'une alimentation industrielle ou des plats préparés. Retrouvez le goût de cuisiner et, pour vous motiver au moment d'enfiler votre tablier, dites-vous « *Je fais ça parce-que c'est bon pour ma vitalité* » et la vie aura une autre saveur ☺.

- 🌀 **Naturopathie** : En complément à l'alimentation, la phytothérapie, les élixirs floraux et l'aromathérapie offrent d'excellents outils pour favoriser la détente et l'énergie. Les méthodes naturelles de santé passent également par une hygiène de vie qui fait la part belle au sommeil : Ne le négligez pas.
- 🌀 **Connexion à la nature** : Rechargez votre réservoir d'énergie au contact de la nature et des éléments (terre, mer, air, pierres, arbres, jardins). Prenez un temps pour vous promener et respirer à plein poumons un air sain et riche en ions négatifs que l'on trouve à la montagne, à l'océan, à la campagne ... ou dans un jardin si vous habitez en ville).
- 🌀 **Lien social** : Dans une interview du magazine Alternative Santé, le docteur Eric Ménat propose un début de pistes pour éviter d'avoir un cancer. Notamment, il prônait l'idée d'avoir une vie sociale riche, des interactions avec les autres. Il rappelait que le lien social est essentiel dans la prévention des maladies dégénératives.
- 🌀 **Activité physique** : Pas la peine de se préparer à courir un marathon pour être en forme : une activité physique modérée et régulière contribue à la santé physique et mentale de tout un chacun. Que ce soit le yoga, le qi gong, la marche, la gymnastique ou le jardinage ... ces pratiques font partie intégrante d'une hygiène de vie favorisant un bon niveau d'énergie.



Nourrir le corps et l'esprit.

Pour vivre en harmonie au niveau de l'énergie et des émotions, pour vivre « centré » plutôt que bousculé, nous avons à prendre soin de notre corps et de notre esprit.

Nourrir nos besoins est un travail de longue haleine, un apprentissage et une mise en pratique au quotidien.

- ☯ Chaque jour, nous avons à prendre soin des besoins du corps physique, nous avons à veiller sur nos besoins de nourriture, de repos, d'exercice physique, de prendre soin de soi et de sa santé, de relaxation, de toucher et d'être touché, de vitalité ...
- ☯ Chaque jour, nous avons à prendre soin des besoins émotionnels et mentaux, nous avons à veiller sur nos besoins d'estime de soi, d'expression, d'attention, de structure, d'évolution, d'appartenance, de lien, de légèreté, de liberté, de joie ...

Alors, avant de passer au chapitre suivant, voici la 1^{ère} clé :

Clé n°1

Je fais circuler mon énergie, je retrouve la vitalité et un esprit plus clair.



Les besoins

Savez-vous que, lorsque nous vivons une émotion perturbatrice, c'est le résultat d'un besoin non satisfait ?

- ☯ Lorsque quelqu'un vous coupe la route, vous pouvez vous sentir en colère car votre besoin de respect n'est pas satisfait.

Et, de la même manière, lorsque nos besoins sont satisfaits, nous vivons des émotions positives. Par exemple ...

- ☯ Lorsque votre patron vous félicite, vous pouvez vous sentir fier(e) parce-que cela répond à un besoin de reconnaissance.

Les besoins sont au cœur de nos émotions. Une émotion perturbatrice est donc le signe que la situation ne respecte pas certains de vos besoins.

C'est quoi un besoin ?

Selon Lise Bourbeau : « Le besoin est une nécessité ressentie sur les plans physique, social et mental. Il est nécessaire à soi et, s'il n'est pas satisfait, il bloque le processus de vie et de développement de la personne. » Par exemple ...

- ☯ Besoin d'être reconnu, besoin de manger, de se reposer, d'aimer, de partager, d'échanger, de contribuer, de bouger, de travailler, de vous reposer, d'être en santé ...

Prendre soin de nos besoins, c'est prendre soin de soi, c'est une voie pour s'aligner avec qui nous sommes et ce qui nous anime à l'intérieur.

Voici quelques exemples :



Situation	Vous pourriez vous sentir...	Besoins non satisfaits
Vous êtes pressé(e) dès le matin pour vous habiller, avaler le petit-déjeuner et filer chez la nounou pour y amener le petit dernier et aller au boulot.	Contrarié(e), nerveux(se), désorienté(e)...	Calme, respect de son rythme, équilibre.
Votre conjoint(e) se montre plus distant(e) ces derniers temps. Les échanges de câlins et de discussion ne sont plus là pour remplir votre réservoir affectif.	Triste, frustré(e), soucieux(se)...	Affection, échange, communication, sensualité, toucher ...
Vous voulez évoluer dans votre entreprise et cela demande d'intégrer de nouvelles compétences et cela vous semble au-dessus de vos moyens.	Écrasé(e), bloqué(e), sans valeur, impuissant(e) ...	Temps d'intégration, confiance, concertation, sens de sa place, ...
Dans un repas en famille, on vous coupe la parole et vous vous emportez en les critiquant.	Impatient(e), agacé(e), crispé(e), coupable ...	Echange, liberté d'expression, écoute, considération ...
Votre médecin vous dit que vous frôlez le burn-out.	Inquiet(e), abattu(e), sous pression, résigné(e) ...	Energie, liberté de mouvement, sécurité, santé, contribution ...

Les besoins sont au cœur du processus de la vie et de nos interactions avec les autres.



Les besoins : cœur de la vie et du développement.

Un besoin semble donc être une nécessité et, lorsque celui-ci n'est pas satisfait, c'est comme si notre élan de vie était bloqué et, bien souvent, cela nous éloigne de la joie qui devrait guider nos actions.

Retour d'expérience

Voilà 12 ans, que je me suis lancé en tant que praticien en relation d'aide et, dans ce laps de temps, j'ai pu accompagner quelques centaines de personnes.

A la question : « *De quoi auriez-vous besoin pour faire face à la situation ?* », j'ai pu noter une récurrence dans les réponses.

Les gagnants sont : La confiance, la légèreté, la liberté, la sérénité, la capacité à exprimer les choses, de compréhension et de sens, la joie ...

C'est pourquoi, lorsque nos besoins sont satisfaits, nous vivons des émotions et sensations positives.

Situation	Vous pouvez vous sentir...	Possibles Besoins satisfaits
Vous arrivez à vous exprimer face à votre conjoint alors que bien souvent, vous n'osez pas.	Fier(e), libre, soulagé(e) ...	Liberté d'expression, confiance, bienveillance...
Vous avez demandé de l'argent pour lancer votre projet et c'est accepté.	Encouragé(e), soutenu(e), rassuré(e), léger(e)...	Détermination, confiance, sécurité, sérénité...



En apprenant à voir quels sont vos besoins et à les nommer, vous développez ce que Thomas d'Asembourg appelle « le discernement », une qualité nécessaire dans le développement de la connaissance de soi. En vous entraînant à nommer vos besoins dans les situations du quotidien, vous faites un pas vers cette reconnexion à votre être le plus profond.

Clé n°2

J'apprends à reconnaître mes besoins fondamentaux et à m'y reconnecter.





Les freins

Si le but de la vie est d'être heureux, de nombreux facteurs freinent notre capacité à vivre dans un bonheur durable. Que ce soit les traumatismes, les blessures ou les messages contraignants entendus dans l'enfance et engrammés dans notre corps et notre esprit, toutes ces empreintes bloquent notre capacité à vivre dans la joie.

Dans notre enfance, nous avons entendu nos parents (et/ou d'autres personnes faisant autorité) dire des mots dans lesquels nous nous sommes sentis contraints, ils ont pu envoyer des messages qui nous ont contrarié ou inquiété, des paroles qui, trop souvent répétées, sont devenues comme des leitmotivs qui ont laissé des empreintes en nous.

Ces messages contraignants, comme des injonctions, comme des messages chargés d'ordres et d'interdictions, se sont gravés en nous et sont devenus des normes ou des comportements réflexes face aux situations stressantes. Devenus adulte, nos croyances, nos fonctionnements et nos tendances restent en lien avec ce qui a été vécu dans l'enfance.

Inconscience, quand tu nous tiens

La plupart de nos blocages et de notre manque de confiance en soi prennent racine dans nos croyances négatives qui, dans la majorité des cas, sont inconscientes.

Ces croyances sont plus sous le joug de l'esprit que de la religion. Ces opinions et ces pensées que nous avons sur nous, sur les autres et sur la vie en général, nous avons tendance à les tenir pour évidentes et à en faire de grandes vérités, au point que nous n'y pensons plus.





Quelques schémas classiques :

Voici quelques exemples de schémas ou de croyances autour de thématiques du quotidien :

 **Amour** : « Pour être aimé, je dois m'occuper de tout le monde » ou « ... je ne dois être en conflit avec qui que ce soit »

 **Perfectionnisme** : « Je dois faire tout parfaitement sinon ce n'est pas la peine » ou « ... sinon je ne vauds rien »

 **Réussite** : « Si je ne réussis pas tout ce que je fais, c'est que je suis incompetent »

 **Approbation** : « J'ai de la valeur que si les autres approuvent ce que je fais ou ce que je dis »

 **Considération des autres** : « Les gens doivent être toujours aimables, honnêtes, dévoués ... envers moi »

 **Code moral** : « Je dois toujours être aimable, poli, honnête, dévoué ... »

 **Omnipotence** : « Je dois tout savoir, tout connaître, tout prévoir ... »

 **Autonomie** : « Je dois être totalement autonome car si j'ai besoin des autres, je suis un faible »

Par peur ou par besoin ?

Lorsque nous sommes vraiment connectés à notre essence, nous vibrons. Dans ces cas-là, nos paroles et nos actions sont guidées par nos besoins, nos valeurs, nos intentions et notre représentation du monde.

Malheureusement, nos actions sont plus souvent guidées par nos peurs que par nos besoins. Voyons quelques cas possibles :



-  Vous voulez créer votre entreprise car votre métier actuel ne me convient plus. Cela répond à des besoins d'actualisation, de créativité, d'évolution, de nouveauté, de réalisation ... mais vous avez peur de ne pas avoir les compétences, peur de l'échec et du regard des autres si vous ne réussissiez pas ... Cela dit, vous essayez tout de même mais vos freins sont tellement présents que vous avez la sensation de ramer, d'être en résistance et vous y laissez beaucoup d'énergie et ne le faites pas avec l'entrain que vous aimeriez avoir.
-  Vous venez de rencontrer une personne qui vous plaît et vous aimeriez vivre une aventure sentimentale avec elle. Vos besoins d'aimer et d'être aimé(e), de découverte, de sensualité et d'expression sexuelle, d'échanges et de partages pourraient être satisfaits ... mais vous avez peur de vous engager, peur d'une nouvelle séparation, peur de ne pas être à la hauteur ... alors vous mettez un terme à la relation au bout de 2 jours.
-  Une de vos amie a tellement changé : elle se montre hautaine, distante, orgueilleuse, intéressée. Cela ne correspond plus à votre besoin d'avoir des relations qui font sens, d'échanges sereins, d'écoute, d'empathie, de bienveillance ... Vous sentez que cette relation ne vous convient plus mais ... vous avez peur de perdre une amitié, peur d'être critiquée si vous ne répondez pas à ses attentes ... alors vous continuez à la voir quand, elle, en a envie, vous continuez à subir l'emprise qu'elle tente d'avoir sur vous.
-  Vous vivez de plus en plus de pression au travail. Vous sentez que votre santé est menacée et vous aimeriez ralentir pour répondre à vos besoins de respect de vos limites, d'énergie, de prendre soin de vous, d'équilibre ... mais vous n'osez pas le faire par culpabilité, par peur d'être dénigré(e) dans votre travail ou peur d'être jugé(e) faible, trop sensible, égoïste, laxiste,



paresseux(se) ... alors vous continuez à subir cette pression de la hiérarchie, à vous mettre la pression et faire tout ce qu'il y a à faire, au risque de vivre un burn-out.

Retour d'expérience

Dans la plupart des séances d'accompagnement, une fois que les besoins fondamentaux de la personne sont révélés, nous creusons pour voir d'où vient cette difficulté à agir en lien avec ces besoins. Ici aussi, quelques tendances se dégagent de la question.

Les perdants sont : l'anxiété, la pression (en lien avec le trait du perfectionnisme), la culpabilité, la colère (contre l'autre, pour ce qu'il a fait, et contre soi, de ne pas avoir été capable de réagir autrement), la sensation d'impuissance, nos attentes et la tendance à s'accrocher à ce qui ne nous convient pas, toutes les tensions et douleurs physiques ...

Trop de cortisol

Les pensées négatives, les ruminations, les émotions perturbatrices génèrent et augmentent notre niveau de cortisol réactif. Notre tendance à ruminer, à tout analyser, à réagir à certains événements et à partir dans des pensées incessantes, augmente notre taux de cortisol à des niveaux plus élevés que la normale. Un taux trop élevé de cette hormone affaiblit le système immunitaire et entraîne des malaises et maladies.

Si nous voulons augmenter les chances de vivre ce que nous voulons vivre, nous aurons à lâcher, à nous alléger, à développer un esprit clair et à nous reconnecter à la simplicité pour que la joie devienne notre carburant.

Clé n°3

Je me libère de mes freins et de tout ce qui me coupe de ma joie intérieure.



La reconnexion des cellules

Quelques cellules

Notre corps est composé de milliers de milliards de cellules qui forment les tissus et les organes. Le corps est constitué d'environ 200 types différents de cellules qui occupent différentes fonctions. Les cellules d'un même type se regroupent pour former des tissus comme le revêtement de l'intestin ou la surface de la peau. Et différents types de tissus s'assemblent pour former un organe comme le poumon ou le foie.

Les cellules sont les éléments de base de tous les organismes vivants et elles sont responsables de toutes les tâches principales qui nous maintiennent en vie.

Pour aller plus loin

Une membrane fait tenir ensemble tous les constituants d'une cellule et contrôle ce qui y entre et ce qui en sort. L'intérieur de la cellule est appelé cytoplasme. Le cytoplasme est composé de nombreux petits éléments appelés organites, qui sont entourés de liquide.

Le noyau est un organite important et le plus gros à l'intérieur de la cellule. Il indique à la cellule ce qu'elle doit faire et il contient tout le matériel génétique du corps, soit l'ADN, dans 23 paires de chromosomes. Vous héritez d'une paire de chromosomes de votre père et d'une paire de votre mère. Chaque chromosome contient de nombreux gènes (unité fondamentale de l'hérédité) qui indiquent à la cellule de se développer, de se diviser et de mourir.

Le système immunitaire

Le système immunitaire défend le corps contre les infections et les maladies. Des parties du système immunitaire cherchent les cellules malsaines ou les substances étrangères au corps,



certaines envoient des messages à d'autres cellules du corps au sujet d'une attaque et d'autres s'activent à attaquer et à détruire les micro-organismes qui causent les infections tels que les bactéries, virus, champignons et parasites, ou les cellules malsaines, comme les cellules cancéreuses. Quand le système immunitaire défend le corps contre les infections et les maladies, on parle de réaction immunitaire.

Le saviez-vous ?

Le thymus est une glande située dans la partie supérieure du thorax, juste derrière le sternum et entre les poumons. Le thymus fait partie du système endocrinien et du système lymphatique.

Le thymus est un élément important du système immunitaire. La moelle osseuse libère des lymphocytes (un type de globules blancs) dans la circulation sanguine. Certains lymphocytes se déplacent jusqu'au thymus où ils se développent pour se transformer en cellules T une fois arrivés à maturité. Lorsque les cellules T sont matures, elles sont capables de quitter le thymus pour entrer dans la circulation sanguine où elles peuvent attaquer des protéines étrangères comme des bactéries ou des virus. Les cellules T se déplacent aussi vers les ganglions lymphatiques et la rate où elles continuent à se développer jusqu'à leur maturité.

C'était mieux avant

Que ce soit lié à nos relations passées où aux situations qui nous ont fait vivre l'échec ou l'impuissance, nous avons été coupés de notre essence. Nous avons développé des tendances et les liens sont devenus si fortement ancrés qu'elles demandent du temps pour se transformer.

Nos réactions d'aujourd'hui sont donc devenues des habitudes et des automatismes.

D'un point de vue physiologique, cela s'explique par des liaisons synaptiques, par des chemins, que prennent les signaux d'alertes émis par l'amygdale. Ces signaux s'activent lorsqu'une situation, ou mot ou un geste de l'autre me



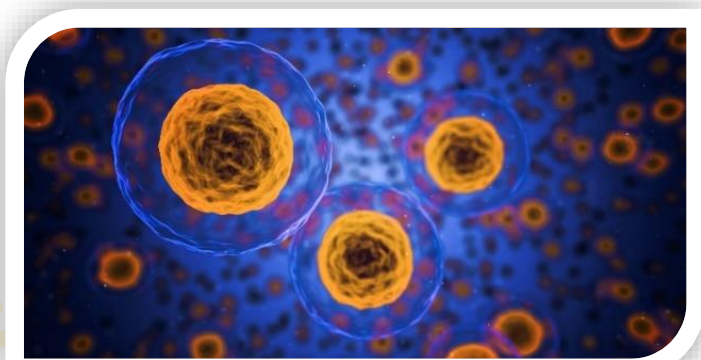
reconnecte à des situations du passé où j'ai dû mettre en place un système de protection. Ces mêmes signaux empruntent des « autoroutes neuronales », ces grandes routes toutes tracées qu'ils connaissent très bien.



L'épigénétique à la rescousse

L'épigénétique est une discipline de la biologie qui étudie la nature et les mécanismes de l'expression de nos gènes. Elle met en avant « la capacité de nos gènes à s'exprimer en fonction de notre environnement ».

En clair : Si notre cadre de vie et nos conditions d'existence ont une influence sur notre santé, mentale et physique, ils peuvent également modifier le fonctionnement et l'expression de nos gènes hérités de nos parents à la naissance et à nos fonctionnements.



Nous avons donc les moyens de reconnecter nos cellules à des fonctionnements, à des valeurs et à des intentions plus sains pour nous. Nous voilà donc en possibilité de « prendre soin ».

Prendre soin de la relation à soi, de la relation à l'autre, prendre soin de nos besoins tout en voyant nos freins, prendre soin de nos cellules pour que notre corps, qui nous sert de véhicule, nous mène le plus loin possible dans la joie et avec la meilleure santé possible.



Se reconnecter à nos valeurs, nos buts et nos potentiels nous permet d'être ouvert et réceptif, d'avoir les sens en éveil. De là, nous sommes prêts à recevoir les cadeaux que la vie nous envoie.

Etre là, chaque jour pour nous, être connecté à nos valeurs, nos besoins, nos buts, notre potentiel ...

Clé n°4

Je reconnecte les cellules de mon esprit, de mon corps et de mon cœur à de nouveaux messages et intentions positives.





Vers un nouvel élan vital

Sentir que nous avons de l'énergie, que cette énergie circule en nous est une des conditions pour vivre bien et en forme. C'est aussi une condition pour être motivé et prêt à vivre une journée complète, prêt à faire face aux obstacles que la vie nous enverra, prêt à réaliser nos objectifs.

Nourrir nos besoins de liberté, de joie, de légèreté, d'énergie, de sérénité, de confiance, d'expression à travers nos actions, nos pensées et nos paroles, faire ce qui nous fait vibrer, vivre des émotions positives ... tout cela nourrira notre vitalité.

Apaiser notre mental face à nos difficultés nous demande de changer nos tendances et nos fonctionnements.

En changeant nos habitudes et en dirigeant un petit peu le cours des choses, nous pouvons gagner du terrain sur les automatismes qui ne nous correspondent plus aujourd'hui et reprendre le pouvoir de notre vie.

Cela est possible en nous libérant des messages contraignants qui sont encore en nous et de nos freins tels que l'impuissance, la pression, la culpabilité, la colère, l'anxiété, nos attentes trop fortes, tout ce à quoi on s'accroche ...

Et si nous mettions notre énergie retrouvée au service de notre être le plus profond ?

Et si ...

Si vous aviez l'énergie et si vous n'aviez plus de freins ... que feriez-vous ? ...

- Je saurais dire « non » à ... d'une manière affirmée et bienveillant(e).
- Je resterais serein(e) face à mon collègue ou mon chef.
- Je serais plus « présent(e) » et plus à l'écoute dans mes discussions avec les amis.





- ☯ Je serais plus ferme et bienveillant(e) quand mon enfant fait un caprice.
- ☯ Je retrouverais ma joie de vivre.
- ☯ Je m'inscrirais à un cours de danse.
- ☯ Je saurais décliner une invitation qui ne me convient pas.
- ☯ Je me relierais quotidiennement à une intention.
- ☯ Je déménagerais vers un lieu de vie plus calme et plus reposant.
- ☯ Je ferais une demande que je n'avais pas osé faire à quelqu'un auparavant.
- ☯ Je compléterais mon activité salariée par une activité en auto-entrepreneur.
- ☯ J'arriverais à faire le vide dans ma tête au moment de m'endormir.
- ☯ J'apprendrais une langue étrangère malgré mon âge.
- ☯ Je deviendrais bienveillant(e) envers moi pour être plus ouvert aux autres.
- ☯ Je créerais de nouvelles relations en toute quiétude.
- ☯ ...

Si vous répondiez à vos besoins et que vos cellules étaient reconnectées à votre être le plus profond ... comment vous sentiriez-vous ? ...

- ☯ Calme, serein(e), stable, détendu(e), bienveillant(e), apaisé(e), fort(e), confiant(e), plein d'énergie, à votre place, libre, léger(e), enjoué(e), authentique, vivant(e), ancré(e) ...





Les 4 clés

Clé n°1

Je fais circuler mon énergie, je retrouve la vitalité et un esprit plus clair.

Clé n°2

J'apprends à reconnaître mes besoins fondamentaux et à m'y reconnecter.

**Clé n°4**

Je reconnecte les cellules de mon esprit, de mon corps et de mon cœur à de nouveaux messages et intentions positives.

Clé n°3

Je me libère de mes freins et de tout ce qui me coupe de ma joie intérieure.



Merci à vous, lectrice, lecteur,
Et merci à toutes les personnes qui m'ont guidé
et accompagné sur ce chemin.



Jean-Christophe DULOT

www.JeanChristopheDulot.com

Le programme Himawari

<https://apaiserlemental.learnybox.com/le-soin-himawari/>

