

ATELIERS SUR LES LECONS DE VIE DE LA PROPHETIE DES ANDES

ATELIER N° IV

(2h.30 mn.)

Objectif Général : Etablir un bilan personnel.

INTRODUCTION

Commencez la réunion en demandant aux participants de communiquer les intuitions qu'ils ont pu avoir, les coïncidences ou les messages qu'ils ont pu déceler durant la semaine écoulée. Quand l'énergie du groupe vous paraît suffisamment élevée, entamez le premier exercice.

Exercice 1 :

Elaborer et analyser votre bilan personnel.

Objectif : Votre bilan personnel peut :

- vous donner une chance d'examiner votre vie de façon plus objective.
- Révéler un schéma général.
- Révéler une suite de coïncidences.
- Annoncer une prochaine étape.
- Suggérer un objectif existentiel.

Cette information sera encore réutilisée plus tard (6^{ème}).

1h.40 mn. (15 mn. travail individuel ; 45 mn. travail à deux ; 40 mn. discussion en groupe) .

Note : les bilans personnels sont de puissants outils ; pour un travail plus approfondi, vous pourrez y consacrer toute la réunion et même plusieurs séances, jusqu'à ce que vous ayez « examiné » la vie de chaque participant.

Déroulement :

Première partie.
Elaborer un bilan personnel

Durée : 15/20 mn.

Conseils :

Première étape : Notez sur les lignes ci-dessous les événements significatifs jusqu'à aujourd'hui. C'est un « matériau brut » à partir duquel vous pourrez ébaucher un climat plus général. (Si vous n'avez pas assez de temps pour mener à bien ce travail dans le groupe, essayez de le terminer durant la semaine.)

Naissance.....
.....
.....Aujourd'hui

Deuxième étape : Résumez les événements de votre vie en leur donnant un titre court qui synthétise l'essentiel de vos activités ou de vos sentiments lors d'une période donnée.

Ex : jusqu'à 15 ans, nombreux déménagements. Ai appris à m'adapter.
De 15 à 20, me suis intéressé aux études et aux filles (aux garçons).
De 20 à 25 etc.

Troisième étape : Notez les événements clés, les enseignements négatifs ou positifs, les rencontres et tournants décisifs.

Quatrième étape : Quand tout le monde a terminé son travail personnel, chacun se choisit un(e) partenaire pour l'exercice suivant.

Deuxième partie : Analyse de votre bilan personnel

Durée : 45 mn.

Conseils :

Première étape : Choisissez un(e) partenaire et étudiez à tour de rôle vos bilans respectifs. Discutez des tournants décisifs de votre existence, de vos réalisations et rencontres les plus importantes.

Vous pourrez dégager des schémas généraux ou découvrir des desseins insoupçonnés en répondant aux questions suivantes :

- a) Quels ont été les tournants décisifs de votre vie ?
- b) Y décelez-vous un scénario qui se répète, une réussite ou un enseignement ?
- c) Qu'est-ce qui vous semble achevé ? Qu'est-ce qui vous semble incomplet ?
- d) Qu'est-ce qui vous motive ? Qu'aimeriez-vous éviter de revivre ?
- e) Vos valeurs ont-elles changé, et comment ?
- f) Quel a été le sens positif – s'il y en a eu un – des événements négatifs ?
- g) A quoi toute votre vie vous a-t-elle préparé ?
- h) Quel semble être *jusqu'ici* le but de votre vie ?

Deuxième étape : Utilisez les données fournies par votre analyse pour compléter les phrases suivantes :

Je me rends compte que ma vie a été principalement centrée sur

et toute ma vie j'ai été préparé à

Le sens positif des événements négatifs de ma vie a été

Ce qui me frappe le plus c'est

Le but de ma vie jusqu'ici semble avoir été de

Ici nous avons l'exemple d'une personne qui après avoir fait ce travail, a coché les problèmes les plus importants dans sa vie jusqu'ici :

indépendance - X -
réussite intellectuelle
autodévaluation - X -
sécurité
résistance à l'autorité
mécanismes émotionnels
peur
contrôle
quête d'approbation - X -
conformisme - X -
mauvaises relations familiales

dépendances - X -
dépenses excessives
travail sous-payé
image physique
manque d'amour
colère
culpabilité
perfectionnisme
désir de revanche
l'autre/les autres

Trois étaient les plus significatifs à ses yeux : conformisme, mécanismes émotionnels et indépendance.

Elle a donc noté, correspondant aux questions que vous avez à compléter ci-dessus :

Je peux voir que ma vie à surtout été consacrée à obtenir assez d'indépendance, à ne pas avoir besoin de me soumettre à quelque chose, et à ne pas croire que je pouvais panser de vieilles blessures.

Toute ma vie j'ai été préparée à tenir sur mes deux jambes.

Le sens positif des évènements négatifs de ma vie a été de m'encourager à quitter le cocon familial et de grandir en suivant mon propre chemin.

Ce qui me frappe le plus c'est le courage dont j'ai fait preuve.

Le but de ma vie jusqu'ici semble avoir été d'acquérir progressivement de la lucidité et de la force pour devenir stable moi-même et peut-être d'aider les autres.

Troisième partie :

Discuter en groupe de votre bilan personnel.

Durée : 40 mn.

Conseils :

Chacun peut maintenant communiquer aux autres ce qu'il a trouvé dans son bilan personnel.

Cela permet à l'énergie supérieure du groupe d'aider chaque participant à trouver un sens aux évènements de sa vie et peut-être à y déceler un message significatif.

Chacun est encouragé à faire des commentaires.

Etude complémentaire : Certains participants peuvent désirer écrire dans leur journal de nouvelles réflexions sur la progression de leur bilan personnel durant la semaine suivante. De nouveaux éléments d'information peuvent faire surface à travers les coïncidences ou les rêves. N'oubliez pas de confier vos idées à votre groupe la semaine suivante. Cela contribuera à augmenter le flux général d'énergie.

Exercice 2 :

Comment obtenir des réponses à vos questions ?

Objectif : Le but de cet exercice est de poser des questions précises, de façon que votre moi supérieur puisse vous faire parvenir une coïncidence, un message, une intuition, un rêve éveillé ou un rêve nocturne qui puisse vous aider.

Duré : 15 mn.

Conseils :

Première étape : Travaillez avec un partenaire. A tour de rôle, traitez une question à laquelle vous aimeriez trouver une réponse tout de suite.

Deuxième étape : Passez un petit moment à étudier la structure de votre question. Cela peut éclairer le type de réponse que vous attendez. Par exemple, une question comme « Je voudrais savoir si mon enfant se trouve dans la bonne école » peut indiquer que vous avez déjà l'intuition qu'il n'est pas inscrit dans le bon établissement, mais aussi qu'on désire que toutes les réponses viennent d'un changement d'école alors que votre enfant a peut-être besoin de davantage d'attention chez lui.

Formules des questions aussi précises que possible : cela vous aidera à mieux vous comprendre et à mieux analyser la situation.

Troisième étape : Soyez attentif à tout message, intuition, rêve éveillé ou rêve nocturne, au cours des trois prochains jours. Le fait de noter les coïncidences ou les réponses à vos questions pourra vous aider « à sentir des attentes positives, et à encourager votre moi supérieur à vous guider ».

Exercice 3 :

Méditation pour augmenter votre concentration et votre énergie

Objectif : Plonger votre principale préoccupation existentielle dans un bain de vibrations positives.

Durée : 15 mn.

Conseils :

Première étape : Soit vous vous concentrez en fermant les yeux pendant une courte période de réflexion silencieuse, soit quelqu'un dirige l'exercice de méditation ci-dessous, destiné à vous relaxer.

MEDITATION POUR MIEUX VOUS CONCENTRER

Respirez profondément deux ou trois fois, laissez l'air pénétrer dans votre corps pour le ramollir et le détendre. Inspirez doucement et retenez votre respiration pendant quelques secondes, et ensuite expirez.

Visualisez tout votre corps en percevant quels sont les membres qui sont tendus et quels sont ceux qui sont mous et détendus.

Commencez par les pieds, remontez mentalement le long de vos jambes puis votre torse, en relâchant au passage les parties tendues. Pour cela, respirez doucement en direction de ces parties.

Faites la même chose avec les mains, puis les avant-bras et les bras, enfin les épaules, le cou et la tête.

Soyez attentif aux impressions qui affleurent dans votre esprit et s'expriment sur votre visage, et relaxez doucement ces muscles.

A présent, descendez le long de votre dos et de votre colonne vertébrale, en observant comment vous vous sentez. Surveillez chaque zone de votre corps. Aspirez lentement et profondément pour permettre à l'air de pénétrer dans votre organisme, de le détendre et de chasser toute tension que vous puissiez éprouver.

Visualisez maintenant une belle lumière blanche au-dessus de votre tête. Sentez cette lumière qui commence à envelopper votre corps. Laissez votre corps se remplir de cette lumière et utilisez là pour nourrir vos organes et vos tissus. Votre corps agit comme une éponge et absorbe toute la lumière possible. Chaque cellule de votre corps est baignée par la lumière. Vous êtes en train de devenir un être resplendissant de lumière. Respirez profondément. Sentez la paix et l'amour tandis que votre corps se détend complètement.

Quand tous sont relaxés, passer à la deuxième étape.

Deuxième étape : Quelqu'un doit diriger le groupe et dire :

Rappelez vous maintenant la dernière fois que vous avez éprouvé un grand bien-être. Rappelez vous le sentiment de joie et les sentiments chaleureux d'amour et de bien-être que vous avez éprouvés.

(Accordez quelques minutes à chacun pour qu'il retrouve ce sentiment).

Sentez ce bien-être dans chaque cellule de votre corps. Entourez vous de chaleur, de lumière, d'énergie. Sentez l'amour parcourir vos veines, baigner tout votre être de sérénité et de joie. Laissez ce sentiment se développer. Développez le encore, de façon que toute la pièce soit remplie de ce sentiment d'amour, de lumière, de chaleur et de joie.

(Laissez à chacun environ une minute pour éprouver ce sentiment en silence.)

Troisième étape : tout en restant plongé dans ce sentiment de joie, posez vous la question à laquelle vous aimeriez trouver une réponse aujourd'hui. Si vous vous voulez savoir comment trouver un nouveau compagnon (une nouvelle compagne), amenez cette question à l'intérieur de ce cercle d'amour et de joie, rempli de lumière. Si vous voulez savoir comment être en meilleure santé, amenez cette question dans le cercle de joie, chaleureux et rempli de lumière. Enveloppez votre question d'amour et de lumière de toutes les façons que vous pouvez imaginer. Faites croître ce sentiment d'amour.

(Accordez aux participants quelques instants de silence.)

Quatrième étape : Observez comment votre question vous amène au résultat concret désiré. Sentez dans votre cœur que vous avez *effectivement* une nouvelle relation amoureuse, ou que vous avez *vraiment* une meilleure santé. Exprimez maintenant votre gratitude à l'idée d'obtenir bientôt ce dont vous avez besoin. Développez ce sentiment de gratitude autant que vous le pouvez. Sentez la réalisation de votre désir, qu'il s'agisse d'un projet personnel, de la rencontre d'un compagnon (d'une compagne), de l'amélioration de votre santé ou de davantage de prospérité. Plongez-vous dans cette vibration d'amour et de joie.

Cinquième étape : Débarrassez vous lentement de toutes vos inquiétudes à propos de ce que vous désirez. Acceptez l'idée que vous êtes maintenant en train de l'obtenir, ou peut-être de décrocher quelque chose de bien meilleur pour vous ... l'intelligence universelle se charge maintenant des détails. Cessez de vous préoccuper à propos de ce que vous avez demandé et oubliez-le. Continuez à sentir une énergie chaleureuse, légère et joyeuse. Comptez jusqu'à trois et revenez à votre réunion en étant rempli d'énergie.

Un.....deux.....trois, ouvrez les yeux.

Sixième étape : Demandez aux participants d'exprimer leurs impressions sur cet exercice.

Exercice 4

Passez une journée d'aventure

Première étape : Avant de quitter l'atelier, prenez rendez-vous avec un membre du groupe pour vous livrer à une activité nouvelle ou amusante pour vous deux avant la réunion suivante.

Deuxième étape : Le jour dit, passez quelques minutes à vous expliquer mutuellement la question existentielle la plus importante pour vous en ce moment et toutes les réponses possibles que vous avez déjà reçues. Prenez un petit carnet au cas où vous recevriez des messages. Notez ce que votre intuition vous pousse à faire. Soyez spontané et très réceptif (mais sans vous fixer ni échéances ni objectifs précis).

Troisième étape : Si, durant la semaine suivante, vous vous trouvez en déplacement, où que vous soyez, faites quelque chose d'amusant et de nouveau pour vous. Vous pouvez noter le N° de téléphone d'un des membres de votre groupe et lui demander quelle est la meilleure heure pour l'appeler. Vous lui parlerez brièvement des réponses que vous avez éventuellement reçues à propos de vos questions existentielles et raconterez vos projets d'aventures.

FIN DE L'ATELIER

Répondre aux demandes d'aide et de soutien. Emission d'énergie positive.

COMMENT UTILISER LA DEUXIEME REVELATION ET ACCROITRE SES BIENFAITS ?

- **Soyez conscient que vous avez choisi de vivre à une époque cruciale de l'Histoire.**
- **Sollicitez l'aide de votre Moi supérieur pour qu'il vous envoie des messages clairs.**
- **Demandes-vous combien de temps vous passez à tenter de contrôler les événements ou les gens.**
- **Choisissez des activités agréables. Agissez moins par obligation (ne confondez pas obligation et sentiment de responsabilité). Choisissez une activité à laquelle vous désirez vous livrer et que vous êtes capable d'abandonner tout de suite de façon complètement consciente. S'amuser et obtenir plus de temps libre augmente votre niveau d'énergie et accroît vos chances de percevoir des coïncidences.**
- **Acceptez avec gratitude toute l'aide que vous pouvez recevoir.**