

ÉTUDE INDIVIDUELLE DE LA 2^{ème} RÉVÉLATION

INTRODUCTION

Comme pour la première révélation, il y a une lecture à faire (pages 38 à 51) donnant des informations « préliminaires » sur la seconde révélation, puis ensuite une étude individuelle de la 2^{ème} révélation, à faire avant de passer aux ateliers en groupes.

Ces 8 exercices sont à effectuer de manière individuelle.

Exercice 1 : Mes anciennes préoccupations

Objectif : Vous aider à devenir conscient des thèmes récurrents dans votre vie, et des convictions qui leur sont peut-être sous-jacentes.

Conseils : Dans la liste suivante, entourez vos trois préoccupations les plus importantes et écrivez un paragraphe dans votre journal à propos de leur effet sur votre vie. Comment ces thèmes ont-ils *enrichi* votre vie ? Vous ont-ils *handicapé* ? A partir de maintenant, surveillez leur apparition dans votre existence et notez comment ils sont reliés à ce que vous appelez vos problèmes.

VOS ANCIENNES PRÉOCCUPATIONS

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

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

Exercice 2 : Les idées qui vous préoccupent le plus

Conseils :

Première étape : Complétez les sept phrases inachevées ci-dessous. Qu'avez-vous appris sur vos convictions et vos valeurs en étudiant les pensées qui vous préoccupent ?

Deuxième étape : Si vous le souhaitez, écrivez ce que vous pensez de cet exercice dans votre journal. Notez si vous faites des rêves liés à ce que vous avez écrit sur vos préoccupations.

Je veux changer.....

- 1)
- 1)
- 3)

Je voudrais plus de

- 1)
- 2)
- 3)

Je pense sans arrêt à

- 1)
- 2)
- 3)

Dans six mois j'aimerais

- 1)
- 2)
- 3)

En ce moment les choses les plus importantes dans ma vie sont

- 1)
- 2)
- 3)

Les qualités que j'admire le plus chez les autres sont

- 1)
- 2)
- 3)

Je serais ravi(e) si ma vie comprenait

- 1)
- 2)
- 3)

Exercice 3 : Que fais-je machinalement ?

Ecrivez un paragraphe ou deux dans votre journal à propos des moments de votre vie où vous vous êtes senti bloqué ou aviez l'impression « d'agir machinalement » .

Décrivez vos sentiments de façon très détaillée. Plus vous mettrez au jour vos sentiments, plus vous ouvrirez la porte aux réponses, aux occasions favorables et aux intuitions.

Exercice 4 : Trouves de nouvelles solutions à vos anciennes préoccupations en ayant recours au nouveau paradigme.

(Un paradigme est un modèle ou un schéma idéal de pensée ou d'action).

Étudiez attentivement le tableau comparatif suivant :

ANCIENNES PRÉOCCUPATIONS

indépendance
réussite intellectuelle
autodévaluation
sécurité
résistance à l'autorité
mécanismes émotionnels
peur
contrôle
quête d'approbation
conformisme
mauvaises relations familiales
dépendance
dépenses excessives
travail sous-payé
image physique
manque d'amour
colère
culpabilité
perfectionnisme
désir de revanche

NOUVEAU PARADIGME

interdépendance
sagesse
conscience de vos forces
adaptabilité
partage des responsabilités
épanouissement de soi
amour
confiance
confiance en soi
créativité
engagements sincères
assurance
limitation des dépenses
juste rémunération
valeur personnelle
présence de l'amour divin en soi-même
utilisation positive de l'énergie
amour avec sagesse
acceptation de soi
pardon

Regardez quelles sont les anciennes préoccupations que vous avez entourées dans l'exercice 1. Notez la notion qui leur correspond dans le nouveau paradigme ainsi que chaque nouveau concept, dans votre journal. Quand vous vous sentez inspiré, écrivez comment vous pensez commencer à appliquer cette nouvelle idée dans votre vie. Par exemple, si votre image physique a toujours été déterminante pour votre moral, comment pouvez vous devenir plus conscient de votre propre valeur et de celle d'autrui ? Vous n'avez pas besoin de trouver tout de suite les réponses. Si l'une de ces idées est assez mûre pour être appliquée, vous vous sentirez probablement très stimulé par cette pensée. Vous aurez peut-être envie d'écrire une réflexion positive à propos d'une ou deux de ces idées du nouveau paradigme. Par exemple, si vous êtes craintif ou doutez de vous même, vous pouvez affirmer : « Je me fais confiance pour prendre les bonnes décisions. »

Exercice 5 : Établir et analyser votre bilan personnel

Objectif : Cet exercice vous permet d'acquérir une vue d'ensemble sur les événements de votre vie et de trouver un sens ou un dessein caché dans ce qui vous est arrivé jusqu'à maintenant.

Conseils : Même si vous pouvez faire cet exercice tout seul, la présence d'une autre personne vous aidera à examiner les événements de votre vie et peut-être à découvrir un sens ou un dessein caché que vous n'aviez pas décelé.

Première étape : Faites le bilan de votre vie (voir exercice 1 du quatrième atelier page 63).

Deuxième étape : Simplifiez les événements en indiquant les moments et les tournants décisifs de votre vie, ou les enseignements que vous en avez tirés et notez les de façon chronologique. Sur la ligne commençant par Naissance, inscrivez quelques événements, personnes ou actions clés.

Troisième étape : Dans votre journal, écrivez un petit paragraphe décrivant votre vie, de votre naissance jusqu'à ce jour. Ensuite, examinez les événements que vous avez décrits et choisissez en quelques-uns pour les placer en dessous des « enseignements appris ». Quel schéma général se dégage-t-il ?

Option : Juste pour vous amuser, essayez de deviner quelle devrait être logiquement la prochaine étape pour vous actuellement. Faites maintenant une suggestion innovatrice pour votre prochaine étape, même si elle est complètement extravagante ! Écrivez vos prévisions et datez. Que devrait-il se passer pour que se produise la prochaine phase que vous suggérez ?

Exercice 6 : Comment obtenir les réponses à vos questions ?

Première étape : Notez dans votre journal les problèmes que vous désirez le plus explorer actuellement (votre principale question existentielle en ce moment).

Deuxième étape : Arrêtez vous quelques instants pour examiner la structure de votre question. Cela vous éclairera peut-être un peu sur la réponse que vous attendez. Par exemple, une question telle que « Je veux savoir si Jane reviendra vivre avec moi » peut indiquer que celui qui pose la question se sent impuissant, ne sait pas clairement pourquoi Jane l'a quitté ou ne veut pas entamer le dialogue avec elle, etc. Formulez des questions aussi précises que possible, car cela vous aidera à mieux vous comprendre vous-même et à mieux analyser la situation.

Troisième étape : Soyez attentif aux messages, aux intuitions, aux rêves éveillés, aux rêves nocturnes au cours des trois jours suivants. Noter toutes les coïncidences survenues ou toutes les réponses à vos questions actuelles vous aide à renforcer votre aptitude aux « attentes positives », et encourage votre moi supérieur à vous guider.

Une femme a écrit dans son journal : « Je dois acheter une nouvelle voiture. J'ai besoin d'aide pour prendre cette décision. Quelle est la meilleure façon de procéder ? » Le lendemain, elle a senti qu'elle devait appeler son frère, mais elle ne savait pas pourquoi. Au cours de leur conversation, ce dernier a mentionné que son voisin vendait une voiture presque neuve ayant appartenu à sa belle sœur, décédée peu auparavant. Il s'agissait d'un modèle de voiture qu'elle avait envisagé d'acheter.

Exercice 7 : Méditation, concentration et stimulation de l'énergie.

Avant de quitter votre domicile chaque jour, arrêtez vous et prenez trois longues inspirations. Fermez les yeux un instant et évoquez dans votre souvenir un endroit calme et beau qui vous tient particulièrement à cœur.

Aspirez la beauté de cet endroit. Continuez à inspirer lentement et doucement jusqu'à ce que vous commenciez à sourire. Remarquez combien votre énergie s'est accrue. Maintenant posez vous une question et entourez la de cette énergie développée. Essayez de maintenir un lien avec ce sentiment d'amour toute la journée.

Exercice 8 : Passez une journée d'aventure.

Première étape : Vous pouvez faire cet exercice tout seul, mais votre plaisir et les possibilités de synchronisme seront plus grands si vous prenez rendez-vous avec quelqu'un afin de mener une activité qui soit nouvelle et amusante pour vous deux.

Deuxième étape : Le jour dit, passez quelques minutes à vous rappeler la principale question concernant votre vie actuelle et ayez l'esprit disponible pour recevoir d'éventuelles réponses. Prenez un petit carnet pour noter des messages, au cas où. Observez ce que votre intuition vous pousse à faire. Soyez spontané et débarrassez vous de votre besoin de contrôler. Soyez audacieux !