

**LISE BOURBEAU**



*Une année de  
prises de conscience*

*avec*

**ÉCOUTE TON CORPS**



ÉDITIONS E.T.C. INC

*Une année de prises de conscience*

© 2002 Lise Bourbeau

Tous droits réservés

Dépôt légal:

Bibliothèque Nationale du Québec

Bibliothèque Nationale du Canada

Bibliothèque Nationale de France

Deuxième trimestre 2002

ISBN: 2-920932-22-5

Première édition

Publié par:

Les Éditions E.T.C. Inc.

1102, boul. La Salette

Saint-Jérôme, Québec

J5L 2J7 CANADA

Tél. : (514) 875-1930 ou (450) 431-5336

Amérique du Nord : 1-800-361-3834

[info@leseditionsetc.com](mailto:info@leseditionsetc.com)

[www.leseditionsetc.com](http://www.leseditionsetc.com)

*Une année de prises de conscience*

Remerciements .....	6
Introduction .....	7
Semaine 1 - L'engagement.....	12
Semaine 2 - Cause à effet .....	20
Semaine 3 - L'amour de soi.....	28
Semaine 4 - La créativité .....	36
Semaine 5 - La justice.....	44
Semaine 6- L'acceptation.....	52
Semaine 7 - L'amour des autres.....	60
Semaine 8 - La foi.....	68
Semaine 9 - L'humilité .....	76
Semaine 10 - La transparence.....	84
Semaine 11 - Le repos.....	92
Semaine 12 - Le courage .....	100
Semaine 13 - La force.....	108
Semaine 14 - L'abondance .....	116
Semaine 15 - La prospérité .....	124
Semaine 16 - Le respect .....	132
Semaine 17 - Le silence.....	140

*Une année de prises de conscience*

Semaine 18 - La réussite .....	148
Semaine 19 - La vérité.....	156
Semaine 20 - La beauté.....	164
Semaine 21 - L'intelligence .....	172
Semaine 22 - La liberté .....	180
Semaine 23 - La valeur .....	188
Semaine 24 - L'expérience .....	196
Semaine 25 - Le rire .....	204
Semaine 26 - Les décisions.....	212
Semaine 27 - L'action.....	220
Semaine 28 - La tolérance.....	228
Semaine 29 - Le miroir .....	236
Semaine 30 - La réconciliation .....	244
Semaine 31 - Le plaisir .....	252
Semaine 32 - La maîtrise .....	260
Semaine 33 - Le changement.....	268
Semaine 34 - L'enthousiasme .....	276
Semaine 35 - L'effort.....	284
Semaine 36 - La méditation .....	292

*Une année de prises de conscience*

Semaine 37 - La douceur.....	300
Semaine 38 - L'intuition .....	308
Semaine 39 - Le libre arbitre.....	316
Semaine 40 - La joie de vivre .....	324
Semaine 41 - Le lâcher prise .....	332
Semaine 42 - La responsabilité .....	340
Semaine 43 - La patience .....	348
Semaine 44 - Le donner-recevoir.....	356
Semaine 45 - La volonté.....	364
Semaine 46 - L'autonomie .....	372
Semaine 47 - La sensibilité.....	380
Semaine 48 - La persévérance .....	388
Semaine 49 - L'énergie.....	396
Semaine 50 - Les messages du corps.....	404
Semaine 51 - Le moment présent.....	412
Semaine 52 - Le "Je suis" .....	420
Conclusion.....	427

# Remerciements

---

Je tiens à remercier tous ceux et celles qui ont contribué à la réalisation de ce livre et, en particulier, l'équipe d'ETC qui a, pendant plusieurs mois, mis en pratique tous les exercices suggérés dans cette œuvre. Leur collaboration a permis de perfectionner ce livre afin de le rendre le plus accessible possible à tous mes lecteurs.

Je remercie aussi tous les clients et clientes de mes stages qui m'aident sans cesse à élargir mes connaissances et mes expériences. Leur apport me permet de continuer à écrire et à avoir de nouvelles idées.

Lise Bourbeau

# Introduction

---

Ce livre se veut non seulement un outil pour t'aider à faire des prises de conscience, mais il représente aussi un moyen pour devenir conscient de ce qui a été intégré jusqu'à maintenant de la philosophie de vie proposée par Écoute Ton Corps.

Comme ce livre utilise surtout le langage et les termes propres aux enseignements d'Écoute Ton Corps, il se peut que, si ceci est ta première expérience avec cette approche, tu éprouves une certaine résistance. Il est donc suggéré de lire les livres Écoute ton corps tome 1 et Écoute ton corps, encore! ou de suivre l'atelier Écoute ton corps, niveau un pour te faciliter le travail suggéré dans cet ouvrage.

Tout au long des 52 semaines, il y aura différents exercices à faire, tels que t'observer, prendre des notes, faire des listes, noter tes peurs, vérifier certaines de tes attitudes avec tes semblables et observer tes proches.

Si tu trouves désagréable le fait d'avoir à questionner les gens autour de toi, tu peux les approcher en leur expliquant que cela fait partie d'une action à

poser dans le cadre du livre que tu lis. Tu découvriras rapidement à quel point ce genre de questionnement ou de partage s'avère un outil formidable pour améliorer ta communication avec eux.

De plus, je t'incite à ne pas insister pour avoir les bonnes réponses. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Il n'y a que des prises de conscience à faire. Cette recommandation s'adresse particulièrement aux perfectionnistes qui ne veulent pas se tromper.

Il est aussi plus que probable que certains sujets soient plus difficiles pour toi à répondre ou qu'ils provoquent une certaine résistance de ta part. Il est donc important que tu te donnes le droit de prendre plus de temps pour ces derniers, peut-être même plusieurs semaines, au lieu d'une semaine comme prévu.

De plus, il se peut que tu choisisses d'éviter complètement certains sujets qui ne te conviennent pas au moment où ils sont suggérés dans ce livre. Il serait sage cependant de noter ce qui t'empêche de te sentir bien avec ces thèmes avant de les reporter à plus tard.

Faire un tel travail de prises de conscience demande une grande discipline. Chacun est libre de



prendre le temps nécessaire pour compléter les 52 semaines. Voilà une bonne occasion pour les personnes rigides de devenir plus flexibles même si elles sont tentées de s'imposer un travail rigoureux!

Comme cet ouvrage est un outil pour stimuler la conscience, utilise-le comme tel à chaque moment possible. Par exemple, lorsqu'il te semble impossible de faire un travail tel que demandé, ne te l'impose pas; profite plutôt de l'occasion pour devenir conscient des peurs ou des croyances qui t'en empêchent et donne-toi le droit d'avoir ces peurs pour le moment.

Par ailleurs, il est possible que tu décides de travailler plus intensément sur certains sujets qui t'intéressent davantage et que tu t'y concentres pendant plusieurs semaines. Quelle que soit la façon choisie d'aller de l'avant avec ce livre, reste assuré que ce sera la bonne pour toi. Le plus important consiste à garder présent à l'esprit le but de ce livre : devenir de plus en plus conscient de qui tu es et de ta capacité de diriger toi-même ta vie.

Une autre suggestion pour faciliter la lecture et le travail proposé dans ce livre consiste à le placer

dans un endroit bien à la vue afin que tu puisses lire la page de chaque jour en début de journée.

Tous les exercices de ce livre peuvent être recommencés d'une année à l'autre. Je te suggère de noter les résultats de chaque semaine et, lorsque tu décideras de t'y remettre dans un an ou deux, ces notes te permettront de comparer le chemin parcouru depuis la première lecture.

Bonne lecture et bonnes prises de conscience!

N.B. : L'emploi du masculin ne vise qu'à simplifier la présentation et la lecture du texte.

*Une année de prises de conscience*

# *Semaine 1*



## **L'engagement**

*Il ne peut y avoir d'amour véritable  
sans engagement.*

## *Semaine 1 - L'engagement*

### **Lundi**

---

Aujourd'hui, je me rappelle l'importance de savoir m'engager, c'est-à-dire de me lier en faisant une promesse ou une entente avec moi-même et avec les autres. Je réalise que le fait de m'engager donne une direction à ma vie.

**J'éprouve des difficultés à m'engager dans quels domaines ?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 1 - L'engagement*

### **Mardi**

---

Aujourd'hui, je prends du temps pour me rappeler, dans la mesure du possible, mes engagements et je note sur papier ceux déjà pris avec moi-même depuis trois mois.

**Quels engagements ai-je tenus et ceux dont j'ai manqués et comment je me sens dans les deux cas?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 1 - L'engagement*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, je m'arrête un instant pour me rappeler le plus d'engagements possible pris avec les autres et j'inscris sur du papier ceux déjà pris depuis trois mois.

**Quels sont les engagements respectés et rompus et comment je me sens dans les deux cas?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 1 - L'engagement*

### **Jeudi**

---

Aujourd'hui, je réalise qu'un engagement doit toujours être pris par amour et non par peur. Je regarde les engagements qui ont été pris par peur depuis trois mois et j'accepte que ce genre d'engagement est beaucoup plus difficile à tenir.

**Quelles peurs m'ont forcé à m'engager?**

MES NOTES PERSONNELLES :

**Semaine 1 - L'engagement**

**Vendredi**

---

Aujourd'hui, je réalise que les engagements que je prends doivent être tenus ou rompus par amour pour moi et non par peur de quelqu'un ou de quelque chose. Parmi ceux qui ne répondaient pas à mon besoin, je note ceux que j'ai respectés ou ceux que je n'ai pas maintenus depuis trois mois.

**Quelles peurs me motivent à honorer mes engagements ou à les manquer?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 1 - L'engagement*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, je fais la révision des peurs découvertes. Je sais que ces peurs créées sont des personnages internes qui veulent me protéger. Je les remercie et je les rassure que je peux, à partir de maintenant, gérer mes propres décisions.

**Je me sens comment à accepter ainsi mes peurs?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 1 - L'engagement*

### **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je prends la décision de m'engager dans les différents domaines de ma vie, en me basant sur ce que je veux véritablement. Je me rappelle que je peux toujours me désengager de toute promesse car je suis prêt à assumer les conséquences de mes désengagements.

**Quelles sont mes résolutions pour l'année à venir, face à moi-même et face aux autres?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 2*



### **Cause à effet**

*L'effet se retrouve toujours dans la  
cause, comme le fruit existe déjà dans  
la graine.*

*Semaine 2 - Cause à effet*

## **Lundi**

---

Aujourd'hui, je réalise que la grande loi universelle de cause à effet s'applique à tout et à tous, que nous y croyions ou non. Cette loi est immuable. Elle nous fait réaliser que la récolte est toujours en fonction de la semence. Elle porte plusieurs appellations : l'effet boomerang, la récolte est selon la semence, la loi du retour, le karma.

**Est-ce que j'accepte et j'applique cette loi dans tous les domaines de ma vie?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 2 - Cause à effet*

## **Mardi**

---

Aujourd'hui, je prends conscience que l'effet de toute cause, c'est-à-dire la récolte, est toujours selon mon intention au moment où la cause est mise en mouvement. Je ne récolte pas nécessairement la même action, même si parfois il est possible que cela se produise. Par contre, je peux être assuré que tout ce qui m'arrive d'agréable et de désagréable symbolise toujours l'effet d'une cause que j'ai mise en mouvement, que ce soit d'une façon consciente ou non.

**Comment puis-je devenir plus conscient de mes intentions?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 2 - Cause à effet*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, je prends du temps pour noter tout ce que j'ai récolté de désagréable depuis un an dans les différents domaines de ma vie. Ensuite, je vérifie si je peux faire le lien avec certaines de mes actions et mes motivations qui sont la cause de cette récolte.

**Je me sens comment à l'idée d'accepter la responsabilité de cette semence?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 2 - Cause à effet*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, je m'arrête un instant pour inscrire tout ce que j'ai récolté d'agréable depuis un an dans les différents domaines de ma vie. Ensuite, je vérifie si je peux associer ces résultats avec certaines de mes actions et motivations qui ont pu être la cause de cette récolte.

**Je me sens comment à l'idée d'accepter la responsabilité de cette semence?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 2 - Cause à effet*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, j'accepte de ne pas toujours être conscient de la cause derrière ce que je récolte d'agréable et de désagréable dans ma vie.

**Puis-je accepter ce qui se produit même si je ne connais pas, pour le moment, la cause que j'ai mise en mouvement?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 2 - Cause à effet*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, je fais une liste des attitudes et des comportements que je veux récolter des autres. Je découvre ainsi les attitudes et les comportements que je dois moi-même adopter, mettant ainsi une nouvelle cause en mouvement, ce qui entraînera un nouvel effet.

**Je prends quelle décision à partir d'aujourd'hui?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 2 - Cause à effet*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, j'énumère tout ce que je veux récolter au niveau matériel dans ma vie. Je note les attitudes et les comportements à adopter qui deviendront la semence de la prochaine récolte.

**Quelle est la décision que je prends à partir d'aujourd'hui?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 3*



### **L'amour de soi**

*Le moyen par excellence pour récolter  
de l'amour des autres est de s'aimer  
véritablement d'abord*

*Semaine 3 - L'amour de soi*

**Lundi**

---

Aujourd'hui, je prends du temps pour méditer sur l'amour de soi, c'est-à-dire sur l'amour inconditionnel de soi. Ce type d'amour est vécu à chaque instant où je m'accepte en tant qu'humain, avec mes limites humaines.

**Dans quel domaine ai-je de la difficulté à m'accepter?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 3 - L'amour de soi*

## **Mardi**

---

Aujourd'hui, je fais la liste des peurs, des faiblesses, des difficultés et des défauts qui m'habitent. Je réalise que m'aimer signifie me permettre d'être ce que j'ai inscrit, même si je ne suis pas d'accord.

**À quel point puis-je me l'autoriser, me donner le droit d'être humain?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 3 - L'amour de soi*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, j'énumère les qualités, les forces et les talents qui me viennent facilement ou que j'ai développés. Je réalise que m'aimer signifie me permettre d'être ce qui est noté sur cette liste sans avoir peur de me prendre pour un autre et sans avoir à me justifier. En plus, c'est m'autoriser de les mettre à profit.

**À quel point puis-je me prévaloir de ces qualités sans considérer cela injuste?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 3 - L'amour de soi*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, je fais la différence entre l'amour divin et l'égoïsme. J'arrête de croire que penser à moi et oser dire non à quelqu'un qui me demande quelque chose signifie être égoïste. Au contraire, c'est de l'amour. Être égoïste signifie enlever quelque chose à l'autre pour son propre plaisir.

**Est-ce que je peux dire non à ceux que j'aime sans me sentir coupable?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 3 - L'amour de soi*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, je prends quelques instants pour me demander « qu'est-ce qui me ferait plaisir aujourd'hui? » en ne rejetant pas la première idée qui me vient à l'esprit. J'utilise plutôt mon intellect pour m'aider à manifester ce désir.

**Suis-je capable de me faire plaisir sans me sentir coupable?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 3 - L'amour de soi*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, j'accepte l'idée que j'ai le droit de faire des demandes sans croire que j'abuse de l'autre ou sans présumer que je serai en dette envers l'autre. Je reconnais que l'autre peut vouloir me donner par amour, sans attentes.

**Ai-je de la difficulté à demander et, si oui, pourquoi?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 3 - L'amour de soi*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je me demande : « Si toutes les circonstances étaient parfaites dans ma vie, qui est-ce que je voudrais être ? » Je laisse venir le premier ÊTRE qui monte en moi et je note les actions et l'attitude intérieure que je décide de développer pour satisfaire ce besoin d'être.

**Puis-je me donner le droit d'être qui je veux, même si d'autres ne sont pas d'accord ?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 4*



### **La créativité**

*L'humain crée sa vie sans cesse par ses  
pensées, ses paroles et ses actions.*

*Semaine 4 - La créativité*

## **Lundi**

---

Aujourd'hui, je me rappelle que je crée ma vie à partir de ce que je décide de faire ou non et que chaque décision est prise par amour pour moi ou par peur de quelqu'un ou de quelque chose. Je suis conscient que je ne crée pas toujours ce que je veux.

**Dans quels domaines ai-je de la difficulté à créer les expériences que je veux vivre?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 4 - La créativité*

## **Mardi**

---

Aujourd'hui, je réalise que pour créer quoi que ce soit, je dois utiliser les principes féminin et masculin en moi. Le principe féminin contacte les besoins de mon être et ma capacité de sentir, alors que le principe masculin élabore des moyens pour combler mes besoins grâce à sa partie rationnelle.

**Est-ce que je sais bien utiliser mes deux principes pour créer ce que je veux?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 4 - La créativité*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, j'accepte que ma spontanéité doive être exprimée le plus souvent possible, ce qui aide à retrouver ma créativité. Toutes mes idées spontanées viennent du centre de moi et non de mon intellect. C'est le principe féminin à l'œuvre.

**Est-ce que je me permets d'être spontané souvent et, si non, pourquoi?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 4 - La créativité*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, je reconnais que lorsque me vient une idée spontanée, ça ne veut pas nécessairement dire que je dois la mettre en application tout de suite. Je laisse ma partie rationnelle décider du quand et du comment, tout en m'assurant que la décision est prise par amour pour moi, c'est-à-dire pour répondre à l'un de mes besoins, et non par peur de quelqu'un ou de quelque chose.

**Je me sens comment à l'idée d'utiliser ma partie rationnelle pour manifester ce que je veux?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 4 - La créativité*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, je fais une liste de tous les talents découverts en moi au fil des ans. J'y ajoute ceux que les autres me reconnaissent.

**Est-ce que je mets à profit ces talents pour créer ma vie? Si non, de quoi ai-je peur?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 4 - La créativité*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, je prends du temps pour noter les peurs qui m'ont empêché de créer ma vie telle que je la voulais depuis le dernier mois. J'accepte que ces peurs soient des parties mentales (croyances) en moi qui me protègent en me bloquant.

**Suis-je capable de convaincre ces peurs (parties en moi) de ce que je veux vraiment?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 4 - La créativité*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je me réserve un moment pour écrire tout ce que j'ai créé dans ma vie depuis un mois. Je note aussi les moyens utilisés ainsi que mon attitude intérieure adoptée pour produire ces créations. De plus, j'y ajoute comment je me sens à créer, en sachant que je peux réaliser tout ce que je veux et que j'ai tout ce qu'il faut pour assumer les conséquences de ce que je crée.

**Puis-je décider de continuer à développer davantage ma créativité?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Une année de prises de conscience*

## *Semaine 5*



### **La justice**

*L'injustice est une illusion de l'ego.  
Seule la justice divine existe.*

**Semaine 5 - La justice**

**Lundi**

---

Aujourd'hui, je réalise que la justice est perçue selon ma vision du moment. Selon la vision dite « matérielle », il y a parfois de l'injustice dans la vie et, selon la vision dite « spirituelle », la justice divine existe.

**Quelle est ma vision habituelle de la justice?**

MES NOTES PERSONNELLES :

**Semaine 5 - La justice**

**Mardi**

---

Aujourd'hui, je fais une liste des injustices que je crois avoir subies venant de l'extérieur depuis un mois. En acceptant l'idée que je récolte toujours ce que je sème, je prends la responsabilité de ces injustices en sachant que j'ai eu besoin de ces incidents pour me connaître davantage, pour évoluer.

**Que puis-je apprendre de ces injustices?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 5 - La justice*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, j'admets qu'il y a autant de définitions humaines des mots justice et injustice qu'il y a d'humains sur cette planète. Je décide de me souvenir que chaque fois que je qualifie quelque chose ou quelqu'un de juste ou d'injuste, mon opinion peut différer de celle des autres. Je vérifie auprès de trois personnes la définition qu'elles donnent à ces deux mots.

**Je me sens comment avec leur version de justice et d'injustice?**

MES NOTES PERSONNELLES :

**Semaine 5 - La justice**

**Jeudi**

---

Aujourd'hui, je prends conscience que chaque fois que je vis des émotions, en particulier de la colère parce que je trouve inacceptable ce qui vient de se passer, je suis en train de vivre un sentiment d'injustice. J'ai donc avantage à vérifier ma notion de justice ainsi que celle de l'autre lorsque je vis une telle émotion.

**Ai-je assez d'humilité pour agir ainsi?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 5 - La justice*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, je révise mes deux dernières semaines et je fais une liste des occasions où je m'en suis voulu de faire, de dire, de ressentir ou de penser quelque chose envers quelqu'un d'autre. Je réalise que ce sentiment de culpabilité vient du fait que je me qualifie d'injuste.

**Suis-je vraiment injuste ou ai-je agi au meilleur de mes capacités et de mes connaissances à chaque occasion?**

MES NOTES PERSONNELLES :



**Semaine 5 - La justice**

**Samedi**

---

Aujourd'hui, je révise mes deux dernières semaines et je fais une liste des occasions où j'ai vécu de la colère contre moi-même. Je m'avoue que, chaque fois que je m'accuse, je suis très injuste envers moi-même. Plus je suis injuste envers moi, plus les autres le seront envers moi, et ce, afin de m'aider à revenir vers la justice.

**Dans quels domaines ai-je le plus de difficulté à être juste envers moi-même?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 5 - La justice*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je sais que le moyen par excellence pour être juste envers moi-même et envers les autres est d'appliquer l'amour inconditionnel. Je réalise aussi que plus j'accepte que seule la justice divine existe sur cette planète, plus je vivrai dans l'harmonie et la paix intérieure.

**Suis-je prêt à appliquer cette notion de justice divine dans mon quotidien?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 6*



## **L'acceptation**

*Seule l'acceptation peut transformer  
une situation pour le mieux.*

***Semaine 6- L'acceptation***

**Lundi**

---

Aujourd'hui, je me rappelle qu'accepter (au plan spirituel) signifie permettre, constater, observer que tel fait se produit ou que telle personne se comporte de telle façon, même si je ne suis pas d'accord ou même si je ne comprends pas ce genre de comportement.

**À quel point suis-je capable de manifester ce genre d'acceptation, et ce, surtout avec mes proches?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 6- L'acceptation*

**Mardi**

---

Aujourd'hui, je réalise que je peux accepter même si mon ego n'est pas d'accord, car celui-ci représente tout ce que j'ai appris, tout ce en quoi j'ai décidé de croire depuis déjà très longtemps. Je peux faire la différence entre être d'accord - qui est une notion matérielle - et accepter - qui est une notion spirituelle-.

**Est-ce que la réalisation de cette différence peut m'aider à vivre davantage dans l'acceptation?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 6- L'acceptation*

**Mercredi**

---

Aujourd'hui, je fais une liste de toutes les situations qui me sont arrivées depuis deux semaines où j'ai eu de la difficulté à accepter. Je note, en plus, la ou les peurs à côté de chaque incident qui m'ont empêché de vivre ces situations dans l'acceptation.

**Quelle aurait été la façon de vivre ces expériences dans l'acceptation?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 6- L'acceptation*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, je fais une liste de toutes les personnes qui m'entourent, dans ma vie personnelle et professionnelle, et qui sont difficiles pour moi à accepter. Je note à côté de chacune ce qui m'est difficile à accepter.

**Quelles sont les découvertes que je fais en faisant cet exercice?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 6- L'acceptation*

**Vendredi**

---

Aujourd'hui, je porte attention à ce que je vis et, parmi les incidents difficiles à accepter, j'en choisis un que je décide de vivre dans l'acceptation, c'est-à-dire que je décide de ne pas vouloir contrôler. Je lâche prise tout en sachant que ce n'est pas de la soumission mais bien de l'acceptation.

**Je me sens comment avec cette décision?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 6- L'acceptation*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, je choisis une personne, parmi celles de mon entourage que je trouve difficiles à accepter, et je décide de vivre toute cette journée dans l'acceptation de cette personne. Je suis davantage attentif à ses qualités que j'oublie souvent de constater.

**Je me sens comment avec cette expérience?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 6- L'acceptation*

### **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je réalise qu'il est encore plus important de vivre dans l'acceptation de moi-même que d'accepter tout ce qui m'entoure. Les situations et les personnes autour de moi sont là pour m'aider à me pratiquer à vivre dans l'acceptation. Je décide donc de vivre cette journée complète dans l'acceptation de moi-même et, lorsque cela s'avère au-delà de mes capacités, je me donne le droit de ne pas toujours être capable de le faire.

**Quels sont les avantages que je découvre à vivre dans l'acceptation?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 7*



### **L'amour des autres**

*On aime et on accepte les autres au même degré que l'on s'aime et s'accepte soi-même.*

*Semaine 7 - L'amour des autres*

## **Lundi**

---

Aujourd'hui, je prends du temps pour méditer sur l'amour des autres, c'est-à-dire sur l'amour inconditionnel. Ce genre d'amour est vécu lorsque j'accepte les autres en tant qu'humains, avec leurs limites humaines.

**Quel type de personnes ai-je le plus de difficulté à accepter?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 7 - L'amour des autres*

## **Mardi**

---

Aujourd'hui, je fais la liste des peurs, des faiblesses, des difficultés et des défauts que je retrouve chez mes proches. Je réalise que les aimer signifie leur permettre d'être tout ce que j'ai noté, même si je ne suis pas d'accord.

**À quel point puis-je les autoriser, leur donner le droit d'être humains?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 7 - L'amour des autres*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, j'énumère les qualités, les talents et les forces qui se manifestent ou qui ont été développés par mes proches. Je réalise que les aimer signifie leur permettre d'être tout ce qui est inventorié sur cette liste, sans croire qu'ils se prennent pour quelqu'un d'autre ou sans être envieux. Les aimer implique également de les encourager à mettre à profit ces qualités.

**À quel point puis-je autoriser la présence de ces qualités chez mes proches sans trouver cela injuste?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 7 - L'amour des autres*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, je réalise qu'aimer les autres ne veut pas nécessairement dire accéder à toutes leurs demandes. J'accepte et je leur permets de faire leurs requêtes et, lorsque je décide de me prêter à ce qu'ils veulent, je le fais par amour et non par peur. Je n'ai donc aucune attente envers eux.

**Suis-je capable de dire non à ceux que j'aime tout en n'ayant pas peur que ceux-ci doutent de mon amour envers eux?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 7 - L'amour des autres*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, j'accepte l'idée qu'aimer les autres ne veut pas dire que je suis responsable de leur bonheur, de leur bien-être, de leur santé. Les aimer signifie plutôt les encourager à être responsables de leur vie, c'est-à-dire leur permettre d'assumer les conséquences de leurs choix et de leurs décisions.

**Suis-je capable de leur laisser leur responsabilité sans me sentir coupable?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 7 - L'amour des autres*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, je me rends compte qu'il est normal et humain de vouloir donner des conseils et guider ceux que j'aime. Je décide de continuer à conseiller et à guider seulement après avoir vérifié si l'autre voulait bien se faire aider. Lorsque je donne un conseil, je permets à l'autre de le suivre ou non. C'est son choix. J'apprends ainsi à diriger plutôt qu'à contrôler.

**Avec quelles personnes ai-je de la difficulté à guider sans attentes?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 7 - L'amour des autres*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je vérifie avec mes proches qui ils veulent être dans leur vie et je m'intéresse à leurs choix sans chercher à comprendre, surtout quand je ne suis pas d'accord. De plus, je vérifie comment ils se sentent dans qui ils veulent être.

**Comment est ma capacité d'être objectif suite à l'écoute des désirs des autres?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 8*



### **La foi**

*Le grand potentiel de l'être humain est  
accessible par la foi.*

*Semaine 8 - La foi*

**Lundi**

---

Aujourd'hui, je prends du temps pour réfléchir à ce que le mot foi représente pour moi.

**Quelle est mon attitude intérieure lorsque j'ai la foi?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 8 - La foi*

## **Mardi**

---

Aujourd'hui, je réalise qu'avoir la foi signifie jouir d'une confiance absolue en ma puissance intérieure. Je sais que tout est possible lorsque je me décide. Cependant, je reconnais que je dois poser des actions, sinon ça deviendrait une foi aveugle.

**Selon cette définition, sur une échelle de 1 à 10, j'évalue le degré de ma foi à combien?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 8 - La foi*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, j'écris une liste des circonstances où j'ai manqué de foi depuis un mois, dans les différents domaines de ma vie, c'est-à-dire là où j'ai omis de prendre une décision par peur de ne pas être capable d'y faire face.

**Qu'est-ce que je découvre en faisant cet exercice?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 8 - La foi*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, je me rends compte que chaque fois que je manque de foi, c'est une de mes croyances qui décide pour moi.

**À quel point suis-je prêt à choisir en fonction de mes besoins plutôt que de laisser mes croyances décider pour moi?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 8 - La foi*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, je choisis une des situations où j'ai manqué de foi et je décide de la nouvelle attitude dont j'ai besoin pour arriver à vivre cette situation dans la foi.

**Que se passe-t-il en moi suite à cette décision?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 8 - La foi*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, je fais la liste des situations où j'ai eu la foi nécessaire pour réaliser certains désirs ou certaines demandes, sans stress et surtout sans aucun doute. De plus, je note quels ont été mon attitude et mon comportement dans ces situations.

**Est-ce que je suis conscient à quel point avoir la foi m'apporte de l'énergie?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 8 - La foi*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je suis au courant que je peux reconnaître plus facilement lorsque j'ai la foi. Je le sais par la certitude intérieure qui m'habite. Je suis prêt à faire ce que je peux tout en respectant mes limites et, pour le reste, à la grâce de Dieu!

**Quel acte de foi puis-je faire aujourd'hui?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 9*



### **L'humilité**

*L'humilité ne peut être exprimée que par  
une personne consciente de sa grande  
valeur.*

*Semaine 9 - L'humilité*

**Lundi**

---

Aujourd'hui, je prends du temps pour noter la différence entre être humble, être orgueilleux et être fier. Je note les aspects positifs et négatifs de ces différents états d'être.

**Dans quel état d'être me vois-je le plus souvent parmi les trois mentionnés?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 9 - L'humilité*

**Mardi**

---

Aujourd'hui, je réalise : 1) que j'ai un comportement orgueilleux chaque fois que je veux avoir raison et prouver que l'autre a tort; 2) qu'il n'y a jamais d'aspects positifs au fait d'être orgueilleux. Ce genre de comportement ne m'apporte que des désavantages.

**Avec qui suis-je plus porté à être orgueilleux?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 9 - L'humilité*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, je décide que je peux être fier de moi sans devenir nécessairement orgueilleux. Je vis de la fierté lorsque je me sens très heureux et satisfait de qui je suis ou d'un accomplissement mais sans l'utiliser pour abaisser quelqu'un d'autre.

**De quoi suis-je fier de moi depuis un mois et je me sens comment à me reconnaître ainsi?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 9 - L'humilité*

**Jeudi**

---

Aujourd'hui, je me rends compte que, lorsque j'éprouve de la fierté et que je suis capable de la ressentir au plus profond de moi sans en parler aux autres, ça devient de l'humilité.

**Dans quels domaines suis-je capable d'être humble?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 9 - L'humilité*

**Vendredi**

---

Aujourd'hui, je découvre que je suis humble lorsque j'accepte que quelqu'un ait une opinion différente de la mienne et que je n'essaie pas de le convaincre de mon idée. Je suis humble lorsque je peux reconnaître une faiblesse ou une erreur de ma part, sans me sentir coupable ou abaissé; je me donne ainsi le droit d'être humain.

**Combien de fois ai-je eu un comportement d'humilité depuis deux semaines?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 9 - L'humilité*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, je réalise que chaque fois que mon orgueil prend le dessus, cela m'indique que je vis de la peur pour moi : d'être pris en défaut, critiqué ou rejeté, ce qui revient toujours à la peur de ne pas être aimé, reconnu ou accepté.

**Quelles sont les peurs qui m'habitent lorsque je choisis de réagir avec orgueil plutôt qu'avec humilité?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 9 - L'humilité*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je me rappelle qu'être humble ne signifie pas être soumis ou ne pas donner mon opinion ou ne pas être fier de moi. Je suis humble quand je me reconnais à ma juste valeur mais sans vouloir impressionner les autres ou chercher à les convaincre.

**Je me sens comment à l'idée de choisir l'humilité dans ma vie quotidienne?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 10*



### **La transparence**

*La transparence est l'antidote par excellence de la honte.*

*Semaine 10 - La transparence*

## **Lundi**

---

Aujourd'hui, je médite sur la signification du mot transparence.

**Parmi mes proches, quels sont ceux que je considère comme transparents et sur quoi je me base pour arriver à cette conclusion? Est-ce que j'estime cet état d'être avantageux ou non?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 10 - La transparence*

## **Mardi**

---

Aujourd'hui, je reconnais qu'une personne est transparente lorsqu'elle peut se révéler et surtout parler spontanément des parties d'elle-même qu'elle n'accepte pas. Elle est naturelle.

**Dans quels domaines puis-je être transparent de cette façon?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 10 - La transparence*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, je prends du temps pour bien observer la transparence des enfants nouveaux. Je réalise que les adultes méprennent leur transparence pour de l'insolence ou de l'impolitesse.

**Lorsque je m'efforce d'être poli, suis-je vraiment naturel et transparent?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 10 - La transparence*

**Jeudi**

---

Aujourd'hui, je suis conscient que lorsque je censure ce que je me prépare à dire, je ne suis pas transparent.

**Avec qui suis-je porté à me retenir et quelles sont les peurs qui prennent le dessus sur ma transparence?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 10 - La transparence*

**Vendredi**

---

Aujourd'hui, je vérifie avec au moins trois de mes proches à quel degré ils me considèrent comme une personne transparente, sur une échelle de 1 à 10.

**Je me sens comment avec la réponse reçue?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 10 - La transparence*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, je prends du temps pour noter les avantages et les désavantages d'être le plus transparent possible.

**Est-ce que les désavantages trouvés sont basés sur la réalité ou sur des peurs?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 10 - La transparence*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je décide que j'ai avantage à être plus transparent, ce qui signifie n'être rien d'autre que moi-même, être naturel, tout en sachant que je vais être aimé et apprécié quand même.

**Quels seront mes nouveaux comportements en tant que personne transparente?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 11*



### **Le repos**

*Les corps émotionnel et mental ont autant besoin de repos que le corps physique a besoin d'air.*

*Semaine 11 - Le repos*

## **Lundi**

---

Aujourd'hui, je réfléchis sur ce que signifie pour moi me reposer. De plus, je me rappelle ce que j'ai appris de mes parents à ce sujet.

**Est-ce que j'entretiens les mêmes croyances que mon père ou celles de ma mère dans ma façon de me reposer?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 11 - Le repos*

## **Mardi**

---

Aujourd'hui, je deviens conscient qu'il est nécessaire de reposer mes corps mental, émotionnel et physique afin de vivre de façon équilibrée et harmonieuse.

**Lequel des trois corps ai-je de la difficulté à reposer?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 11 - Le repos*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, je prends du temps pour reposer mon corps mental par la contemplation de la nature, en silence, pendant au moins une demi-heure, deux fois durant la journée.

**À quel point suis-je capable d'arrêter de penser pour seulement contempler ou observer?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 11 - Le repos*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, je prends du temps pour reposer mon corps émotionnel en ayant de la gratitude pour tout ce que j'ai reçu et pour ce que je continue de récolter dans ma vie quotidienne. La gratitude a pour effet de calmer et reposer le corps émotionnel.

**Je me sens comment à dire merci pour ce que j'ai, plutôt que de désirer ce que je n'ai pas?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 11 - Le repos*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, je prends au moins une heure pour reposer mon corps physique en ne faisant rien ou en réalisant une activité qui me repose beaucoup.

**Est-il facile pour moi de me reposer physiquement sans me sentir coupable ou sans me justifier?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 11 - Le repos*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, je deviens conscient des peurs qui m'habitent et qui m'empêchent de me reposer à tous les jours sans me sentir coupable.

**De quoi ai-je peur d'être jugé si mes proches me voient en train de me reposer?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 11 - Le repos*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je décide que le repos est un besoin vital pour ma santé physique et psychologique et qu'il est sage et intelligent de m'en occuper. Je suis la seule personne à pouvoir le faire.

**Je me sens comment avec cette décision et à l'idée d'en faire part à mes proches?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 12*



### **Le courage**

*Le courage est nécessaire pour dépasser ses limites et découvrir son potentiel.*

*Semaine 12 - Le courage*

## **Lundi**

---

Aujourd'hui, je me rappelle qu'une personne courageuse est celle qui, même si elle a peur de passer à l'action, le fait quand même. Ce qu'elle veut est plus fort que sa peur.

**Sur une échelle de 1 à 10, à quel degré suis-je une personne courageuse?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 12 - Le courage*

**Mardi**

---

Aujourd'hui, je prends du temps pour observer mes proches et noter dans quelles circonstances ils sont courageux.

**Est-ce que je les admire ou est-ce que je leur reproche leur comportement?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 12 - Le courage*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, j'écris les occasions où j'ai été courageux depuis un mois. Je note aussi les moments où j'ai manqué de courage.

**Je me sens comment dans les deux types de comportement?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 12 - Le courage*

**Jeudi**

---

Aujourd'hui, je note les peurs qui m'habitent le plus couramment lorsque je manque de courage.

**Ai-je surtout peur des résultats possibles ou peur de l'opinion de certaines personnes?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 12 - Le courage*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, je vérifie avec les personnes qui m'entourent si elles me voient comme quelqu'un de courageux. Je leur demande de me donner des exemples d'actes de courage et des exemples où le courage me manquait.

**Est-ce que je découvre des aspects de moi encore inconscients?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 12 - Le courage*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, je décide de poser trois actions qui dénotent du courage et je prends le temps de noter ce que je vis et, surtout, je me sens comment dans chaque situation.

**Est-ce que je peux être fier de moi et accepter mon choix de passer à l'action plutôt que de douter de moi?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 12 - Le courage*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je fais une liste des avantages et des désavantages à être de plus en plus courageux. Je crée une affirmation que je répéterai pour me rappeler les bénéfices à être courageux.

**Quelle est ma décision et je me sens comment avec cette décision?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 13*



### **La force**

*La force intérieure est une caractéristique de l'être humain trop peu reconnue.*

*Semaine 13 - La force*

## **Lundi**

---

Aujourd'hui, j'accepte l'idée que les humains naissent avec différentes forces physiques et psychologiques (forces émotionnelles et mentales). Elles dépendent du plan de vie de chacun.

**Quelles sont les forces physiques et psychologiques que je me reconnais?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 13 - La force*

## **Mardi**

---

Aujourd'hui, je vérifie avec ceux qui me connaissent quelles sont les forces physiques et psychologiques qu'ils voient en moi (force psychologique est aussi appelée force de caractère)?

**Me reconnaissent-ils les mêmes forces que je me suis trouvées? Si non, je me sens comment avec ce qu'ils voient?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 13 - La force*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, je révise les forces physiques qui m'appartiennent. J'inclus toutes les circonstances où j'ai une bonne endurance physique.

**Est-ce que j'utilise ces forces à leur maximum? Si non, qu'est-ce qui me retient?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 13 - La force*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, je reviens sur les forces psychologiques qui m'appartiennent, c'est-à-dire tous les traits de caractère qui ressortent en force.

**Est-ce que j'utilise ces forces à leur maximum? Si non, qu'est-ce qui me retient?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 13 - La force*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, je fais une liste de toutes les forces qui m'appartiennent, autant physiques que psychologiques, et que je n'utilise pas à leur maximum. Je note les peurs qui bloquent chacune de ces forces.

**Est-ce que ces peurs sont vraiment réelles (un danger réel) ou irréelles (qui viennent de l'imagination ou de la mémoire)?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 13 - La force*

**Samedi**

---

Aujourd'hui, je prends la décision d'utiliser au moins trois de mes forces physiques dans la semaine qui vient. Je fais part de ma décision à une autre personne.

**Je me sens comment à l'idée de passer à l'action?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 13 - La force*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je prends la décision d'utiliser au moins trois de mes forces psychologiques dans la semaine à venir. Je fais part de ma décision à une autre personne.

**Je me sens comment à l'idée de faire l'expérience de ma force de caractère?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 14*



### **L'abondance**

*Vivre dans l'abondance permet de donner. Vivre dans le manque maintient la personne dépendante des autres.*

*Semaine 14 - L'abondance*

## **Lundi**

---

Aujourd'hui, je me rappelle que l'abondance se situe au niveau du monde matériel, surtout dans le domaine du avoir. Le contraire de l'abondance est le manque.

**Dans le moment, est-ce que je vis plus dans l'abondance ou dans le manque?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 14 - L'abondance*

## **Mardi**

---

Aujourd'hui, j'évalue, sur une échelle de 1 à 10, mon degré d'abondance dans les domaines suivants : biens matériels – argent – connaissances – amis – famille – compliments – énergie – sexualité – bonnes relations intimes – bonnes relations au travail.

**Je me sens comment avec ce que je découvre?  
Est-ce mieux ou pire que ce que je croyais?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 14 - L'abondance*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, j'accepte l'idée qu'il est plus intelligent de vivre dans l'abondance que dans le manque. Cela me permet une plus grande paix d'esprit, ce qui favorise une démarche intérieure.

**Est-ce que je me permets l'idée de vivre dans l'abondance, dans tous les domaines, sans me sentir coupable?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 14 - L'abondance*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, je vérifie et je note les domaines où j'ai de la difficulté à vivre dans l'abondance. J'inscris à côté de chaque item les peurs qui me maintiennent dans le manque.

**Est-ce que je reconnais ces mêmes peurs chez mon père et chez ma mère? Dois-je continuer à alimenter les mêmes peurs qu'eux?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 14 - L'abondance*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, je me pose la question suivante : « Le fait de vivre un manque dans tel domaine empêche quoi dans ma vie? » La réponse à cette question m'indique ce que je veux vraiment.

**Que pourrait-il m'arriver de désagréable si je m'autorisais ce que je veux?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 14 - L'abondance*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, je révise les peurs et les croyances découvertes cette semaine. Je me rends compte que je suis la seule personne responsable de ces manques, tant et aussi longtemps que je continue à entretenir les mêmes peurs et croyances.

**Quelle décision puis-je prendre aujourd'hui : celle de continuer ainsi ou celle de passer à une nouvelle façon de penser?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 14 - L'abondance*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, j'accepte de plus en plus que j'ai droit à toute l'abondance que je désire dans ma vie. Elle est bénéfique pour moi dans la mesure où elle ne crée pas d'attachement, de dépendance et de peurs et qu'elle m'aide plutôt à devenir conscient de mon grand pouvoir de créer.

**Je me sens comment avec l'idée de considérer l'abondance comme quelque chose de naturel dans ma vie quotidienne?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 15*



### **La prospérité**

*La prospérité est l'état naturel de celui  
qui reconnaît sa valeur.*

**Semaine 15 - La prospérité**

**Lundi**

---

Aujourd'hui, je me rends compte que la prospérité représente un état d'être intérieur qui n'a rien à voir avec ce que je possède ou non. Être prospère, c'est savoir qu'il y aura toujours ce dont j'ai besoin au moment où j'en ai besoin.

**Quel est mon degré de prospérité dans le moment?**

MES NOTES PERSONNELLES :

**Semaine 15 - La prospérité**

**Mardi**

---

Aujourd'hui, je me rappelle que le contraire de la prospérité est la pauvreté qui se reflète par un état qui, tout comme la prospérité, n'a aucun lien avec la quantité de biens possédés. Une personne peut posséder beaucoup de biens, mais, si elle a peur de les perdre, elle vit dans un état de pauvreté.

**Dans quels domaines de ma vie est-ce que je vis davantage en état de pauvreté?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 15 - La prospérité*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, je porte attention aux trois domaines où je vis le plus de difficultés dans mon quotidien.

**Est-ce que je me rends compte que, dans ces secteurs, je suis davantage dans un état de pauvreté plutôt que dans celui de la prospérité?**

MES NOTES PERSONNELLES :

***Semaine 15 - La prospérité***

**Jeudi**

---

Aujourd'hui, je réalise que chaque fois que quelqu'un dit ou pense de moi « Pauvre lui!/Pauvre elle! », cela indique mon état de pauvreté. Il en est ainsi quand je pense aussi de cette façon vis-à-vis de moi-même. Je vérifie auprès de ceux que je connais pour apprendre dans quels domaines ils pensent ceci de moi.

**Je me sens comment avec leur réponse?**

MES NOTES PERSONNELLES :

**Semaine 15 - La prospérité**

**Vendredi**

---

Aujourd'hui, je prends le temps de noter, à la fin de la journée, toutes les fois où je me suis plaint parce que je me trouvais malchanceux ou défavorisé. Je réalise que cette attitude me garde dans un état de pauvreté et qu'elle m'amène à devenir victime.

**Quelle attitude nouvelle puis-je adopter à partir d'aujourd'hui?**

MES NOTES PERSONNELLES :



***Semaine 15 - La prospérité***

**Samedi**

---

Aujourd'hui, je prends le temps d'inscrire, à la fin de la journée, toutes les fois où j'ai pensé ou dit à quel point je me trouve chanceux ou favorisé par l'Univers. Je réalise qu'avec cette attitude, je suis en état de prospérité.

**Est-ce que je saisis tous les avantages à être dans cet état plutôt que dans celui de la pauvreté?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 15 - La prospérité*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je me rends compte qu'il est important pour moi de développer l'état de prospérité avant de vouloir vivre dans l'abondance. Sans cet état de prospérité, l'abondance ne dure pas, car elle est basée sur la peur.

**Que suis-je prêt à faire pour vivre dans un état perpétuel de prospérité?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 16*



### **Le respect**

*Il ne peut y avoir d'amour véritable  
sans respect.*

*Semaine 16 - Le respect*

**Lundi**

---

Aujourd'hui, je me rappelle que me respecter signifie accepter que je sois différent des autres ainsi que me permettre de prendre l'espace vital nécessaire à l'expression de qui je suis.

**À quel point suis-je capable de me respecter?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 16 - Le respect*

## **Mardi**

---

Aujourd'hui, je me rappelle que respecter les autres signifie accepter qu'ils soient différents de moi, avoir de la considération pour eux et me conformer à l'espace vital qui leur est nécessaire pour exprimer qui ils sont.

**À quel point suis-je capable de respecter mes proches?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 16 - Le respect*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, je réalise que chaque fois que j'interfère ou que je veux contrôler la façon de penser ou de vivre de mes proches, cela signifie que je leur manque de respect.

**Pourquoi est-ce si difficile pour moi de respecter certaines personnes parmi mes proches?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 16 - Le respect*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, je me rends compte que chaque fois que je laisse quelqu'un d'autre me contrôler ou décider pour moi sans que je le veuille, je me manque de respect.

**Quelles sont les personnes autour de moi à qui je permets de me manquer de respect?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 16 - Le respect*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, je fais une liste de toutes les fois où je me suis manqué de respect depuis deux semaines ainsi que les fois où j'ai laissé quelqu'un d'autre être irrespectueux envers moi.

**Quelles peurs m'empêchent de me respecter ou de me faire respecter?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 16 - Le respect*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, j'énumère toutes les occasions où j'ai manqué de respect envers quelqu'un d'autre, dans mon entourage, depuis deux semaines.

**Quelles peurs m'incitent à avoir ce comportement irrespectueux?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 16 - Le respect*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je réalise que si je veux récolter le respect des autres, je dois commencer par me respecter moi-même, c'est-à-dire devenir respectable.

**Quelles sont les actions à faire et l'attitude à adopter à partir de maintenant pour vivre dans le respect?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 17*



### **Le silence**

*Le silence favorise l'écoute de notre  
Dieu intérieur qui sait exactement ce  
dont nous avons besoin.*

*Semaine 17 - Le silence*

## **Lundi**

---

Aujourd'hui, je prends du temps pour vérifier combien de moments de silence je me suis alloués depuis deux semaines et combien de minutes ou d'heures ces instants représentent.

**Je me sens comment durant mes moments de silence?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 17 - Le silence*

**Mardi**

---

Aujourd'hui, je note les avantages de me permettre des moments de silence régulièrement en considérant aussi la méditation comme un temps de silence.

**Est-ce que je peux me permettre ces avantages ou est-ce difficile pour moi?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 17 - Le silence*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, j'écris tout ce qui m'a empêché jusqu'à maintenant de vivre autant de moments de silence que je le désirais au quotidien. Je réalise que ce sont des peurs qui m'en empêchent.

**Est-ce que les peurs découvertes sont réelles ou imaginaires?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 17 - Le silence*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, je vis l'expérience de passer au moins une heure sans radio, sans télévision et sans conversation, c'est-à-dire une heure de silence, même s'il y a quelqu'un d'autre à mes côtés.

**Ce silence m'aide à entendre quoi à l'intérieur de moi?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 17 - Le silence*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, je vis l'expérience de manger un repas en silence en prenant le temps de bien l'apprécier. Il n'est accompagné d'aucune autre activité.

### **Que m'apporte cette expérience?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 17 - Le silence*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, je vérifie comment je vis l'expérience du silence des autres lorsqu'ils sont en ma compagnie.

**Je me sens comment lorsque quelqu'un choisit le silence plutôt que de converser avec moi? Est-ce que je peux respecter son choix sans me sentir rejeté ou abandonné?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 17 - Le silence*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je décide combien de moments de silence je veux dans ma vie quotidienne.

**Quelles sont les actions à faire et quelle attitude je choisis d'adopter à partir de maintenant pour y arriver?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 18*



### **La réussite**

*La réussite, tout comme l'échec, est le reflet d'une attitude intérieure et non de circonstances extérieures.*

*Semaine 18 - La réussite*

## **Lundi**

---

Aujourd'hui, je vérifie si le mot réussite est associé à avoir de la chance ou à être chanceux. Je note quelques exemples de réussite qui me sont arrivés depuis trois semaines.

**Lors de ces succès, est-ce que je me considérais comme une personne chanceuse ou comme quelqu'un qui a été visité par la chance ces jours-là?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 18 - La réussite*

## **Mardi**

---

Aujourd'hui, je réalise que lorsque j'affirme avoir eu de la chance au moment d'une réussite, cela signifie que je crois que ce qui m'arrive vient de l'extérieur de moi et non de mon attitude intérieure.

**Suis-je vraiment sûr que les réussites qui m'arrivent ne viennent pas de mon attitude intérieure?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 18 - La réussite*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, je comprends que j'alimente les mêmes croyances et la même attitude intérieure face à la malchance que celles que j'entretiens face à la chance.

**Est-ce que les personnes de mon entourage me considèrent comme chanceux ou malchanceux?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 18 - La réussite*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, je me rends compte qu'il est préférable de considérer que je suis la chance plutôt qu'affirmer d'avoir de la chance. Être la chance signifie que je génère la réussite à partir de mon attitude intérieure.

**Je me sens comment à l'idée d'affirmer : « Je suis la chance et la réussite » ?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 18 - La réussite*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, je reprends la liste de mes réussites depuis trois semaines et je vérifie ce que j'ai semé pour récolter ces circonstances.

**Suis-je capable d'affirmer que toutes ces réussites viennent de mon attitude intérieure et non à cause du hasard?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 18 - La réussite*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, je constate que ce que j'appelle la chance et la malchance sont une manifestation de la justice divine et non pas des injustices. J'accepte que je ne puisse attirer que ce qui correspond à mon attitude intérieure.

**Suis-je prêt à accepter que tout ce qui m'arrive sert à attirer mon attention sur ce qui se passe en moi?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 18 - La réussite*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je décide que je crée ma réussite à chaque instant. De plus, j'accepte que tous les autres humains récoltent ce qu'ils sèment et qu'il n'y a aucune raison de jalouser ou d'envier les autres.

**Que puis-je faire à partir de maintenant pour me créer une vie remplie de réussites?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 19*



### **La vérité**

*Être vrai est une marque de respect et  
de confiance en soi et en les autres.*

*Semaine 19 - La vérité*

## **Lundi**

---

Aujourd'hui, je me rappelle qu'être vrai signifie être cohérent entre ce que je pense, ce que je ressens, ce que je dis et ce que je fais. Cela ne veut pas dire pour autant qu'il faille tout dire ce que je pense.

**Sur une échelle de 1 à 10, à quel degré suis-je vrai?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 19 - La vérité*

## **Mardi**

---

Aujourd'hui, je note le plus de circonstances possible où je n'ai pas été vrai depuis une semaine ainsi que la raison pour laquelle j'ai dévié de cette trajectoire.

**Quelles croyances et quelles peurs m'empêchent d'être vrai?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 19 - La vérité*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, je demande à mes proches de m'énumérer toutes les occasions où ils ne m'ont pas trouvé vrai depuis deux semaines.

**Qu'est-ce que je découvre sur moi-même avec mes proches et je me sens comment avec ce qu'ils me partagent?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 19 - La vérité*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, je fais une liste de tous les avantages à être vrai avec les autres. J'y ajoute les désavantages, ce qui me donne une idée des peurs que j'entretiens face à la vérité.

**Mes peurs sont-elles réelles ou imaginaires?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 19 - La vérité*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, je suis plus attentif à ce que les enfants me disent, car on dit bien que la vérité sort de la bouche des enfants : ce que les enfants expriment spontanément en dit long sur ce que les adultes veulent se cacher.

**Je me sens comment à l'idée de donner la permission aux enfants qui m'entourent de m'enseigner à être vrai?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 19 - La vérité*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, je fais la liste de tous les inconvénients vécus parce que je n'ai pas été vrai.

**Est-ce que je m'aime assez pour décider de ne plus continuer à vivre ces inconvénients et d'être de plus en plus vrai à l'avenir?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 19 - La vérité*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je partage à mes proches ma décision d'être de plus en plus vrai à l'avenir et je leur permets, de plus, de me laisser savoir à quel moment ils ne me sentent pas vrai.

**Je me sens comment avec cette décision et par quels moyens puis-je y arriver?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 20*



### **La beauté**

*La capacité de voir la beauté partout  
équivalent à la capacité de voir DIEU  
dans tout ce qui vit.*

*Semaine 20 - La beauté*

## **Lundi**

---

Aujourd'hui, je vérifie à quel point la beauté est importante dans ma vie. Je sais que la beauté représente le plus grand besoin du corps émotionnel.

**Sur quoi je me base pour déterminer si quelqu'un ou quelque chose est beau?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 20 - La beauté*

## **Mardi**

---

Aujourd'hui, je fais une liste de tous les biens matériels que je possède et qui représentent la beauté pour moi.

**Est-ce que je me rappelle d'apprécier cette beauté quotidiennement? Si non, pourquoi?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 20 - La beauté*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, je choisis trois personnes que je considère le plus proche de moi. Je note, à côté de chaque nom, leurs aspects qui répondent à mes critères de « belle » personne.

**Est-ce facile pour moi de voir la beauté chez mes proches?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 20 - La beauté*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, j'énumère tous les aspects en moi qui confirment mes critères de beauté. Ensuite, je demande à mes proches s'ils sont d'accord avec ma liste.

**Est-ce facile pour moi de voir la beauté en moi? Je me sens comment avec ce que me disent mes proches?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 20 - La beauté*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, je note les peurs qui m'empêchent de voir la beauté chez les autres et en moi.

**Ces peurs sont-elles réelles ou imaginaires? En quoi me servent-elles?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 20 - La beauté*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, je me rends compte que plus j'aime la vie, les gens ainsi que moi-même, plus je ne veux vivre que dans la beauté.

**Est-ce que je peux me permettre de vivre ainsi sans me sentir coupable?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 20 - La beauté*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je me réserve du temps pour planifier les moyens à prendre pour arriver à vivre davantage dans la beauté.

**Je me sens comment avec cette nouvelle planification? Puis-je accepter que je le mérite?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Une année de prises de conscience*

## *Semaine 21*



### **L'intelligence**

*Il ne peut y avoir de paix intérieure  
sans intelligence.*

*Semaine 21 - L'intelligence*

**Lundi**

---

Aujourd'hui, je réalise l'importance de vivre ma vie en la basant sur l'intelligence.

**Quelle est ma définition de l'intelligence?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 21 - L'intelligence*

**Mardi**

---

Aujourd'hui, je sais qu'une personne intelligente base sa vie sur ses besoins et trouve des moyens pour les combler, tout en étant consciente des conséquences bénéfiques que cela peut entraîner; tandis que la vie d'une personne « intellectuelle » est fondée sur ce qu'elle a appris sans penser aux conséquences pour elle et pour les autres.

**Suis-je prêt à décider de vivre dans l'intelligence?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 21 - L'intelligence*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, je me rends compte qu'il n'est pas intelligent de décider quelque chose lorsque je sais d'avance qu'il y aura des conséquences fâcheuses pour moi.

**Est-ce que je prends le temps de penser aux conséquences de mes décisions dans l'en-semble?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 21 - L'intelligence*

**Jeudi**

---

Aujourd'hui, je révise mes décisions prises depuis deux semaines et je vérifie celles qui ont été des choix intelligents pour moi.

**Quelle est la prise de conscience que je fais suite à cette révision?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 21 - L'intelligence*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, je prends le temps de vérifier mon attitude avec mes proches.

**Selon ce que je récolte avec eux, est-ce que je considère ma conduite intelligente ou non? Si non, quelle serait la nouvelle attitude à adopter?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 21 - L'intelligence*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, je me rappelle que les critères suivants se retrouvent dans l'intelligence : la simplicité, l'utilité, la cohérence, la beauté, l'ordre et l'écologie.

**À quel point ces critères sont-ils respectés dans mon quotidien?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 21 - L'intelligence*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je prends trois décisions basées sur l'intelligence en vérifiant si elles répondent aux critères mentionnés hier.

**Par rapport à ces trois décisions, je me sens comment à l'idée de passer à l'action?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 22*



### **La liberté**

*La liberté est l'ouverture au grand potentiel créateur de l'être humain*

*Semaine 22 - La liberté*

**Lundi**

---

Aujourd'hui, je prends du temps pour vérifier la différence entre être libre et être libéré.

**Suis-je une personne libre ET libérée ou suis-je quelqu'un de libre OU de libéré?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 22 - La liberté*

## **Mardi**

---

Aujourd'hui, je réalise qu'être libéré signifie vivre sans contrainte, sans obligation et que le terme s'applique surtout dans le monde matériel.

**Suis-je du genre à me créer des contraintes, des obligations ou à m'en libérer facilement?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 22 - La liberté*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, je fais une liste de toutes les contraintes et les obligations que je vis actuellement dans tous les domaines de ma vie.

**Qu'est-ce qui me pousse à me créer ou à accepter de telles contraintes et obligations?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 22 - La liberté*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, je me rends compte que le fait de pouvoir régler rapidement les contraintes et les obligations dans ma vie m'aide à atteindre la liberté plus vite.

**Je me sens comment à l'idée de devenir une personne libre?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 22 - La liberté*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, je me rappelle qu'être libre signifie me donner le droit d'être qui je suis, ne laissant rien ni personne (incluant mon ego) diriger ma vie. Ainsi, je peux vivre sans attendre que les autres me rendent heureux.

**Sur une échelle de 1 à 10, à quel degré suis-je une personne libre?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 22 - La liberté*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, je vérifie avec trois de mes proches jusqu'à quel point ils me considèrent comme une personne libre et sur quoi ils se basent pour faire cette évaluation.

**Arrivent-ils à la même conclusion que moi et je me sens comment avec ce qu'ils me disent?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 22 - La liberté*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je sais qu'être libre est un terme qui s'applique surtout dans le monde spirituel, ce qui signifie que c'est un état d'être plutôt qu'une façon de faire et d'avoir.

**Suis-je capable d'être libre même si certaines obligations se manifestent dans ma vie? Que suis-je prêt à décider pour devenir plus libre?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 23*



### **La valeur**

*L'être humain connaît sa vraie valeur  
au moment où il se souvient de qui il  
est : DIEU.*

*Semaine 23 - La valeur*

## **Lundi**

---

Aujourd'hui, je me rappelle que la façon dont les autres me valorisent représente la valeur que je m'accorde ou que je crois avoir.

**Est-ce que je me valorise plus souvent que je me dévalorise dans ma vie quotidienne?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 23 - La valeur*

## **Mardi**

---

Aujourd'hui, je prends le temps de réviser les domaines suivants : travail, vie de couple, éducation des enfants, vie sexuelle, apparence physique, connaissances, vie familiale, biens matériels et argent.

**Sur une échelle de 1 à 10, quel est le degré de la valeur que je m'accorde dans chaque domaine?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 23 - La valeur*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, je vérifie les domaines où j'ai tendance à me dévaloriser plus souvent qu'à me valoriser.

**Qu'est-ce qui m'empêche de me valoriser davantage?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 23 - La valeur*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, je note les domaines où j'ai besoin de ma propre valorisation et je regarde de quoi j'ai peur si j'osais me valoriser beaucoup plus.

**Ces peurs sont-elles vraiment justifiées et me sont-elles encore utiles?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 23 - La valeur*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, je demande à mes proches de remarquer et de me signaler chaque fois où ils entendent une forme de dévalorisation dans mes propos.

**Est-ce que cet exercice m'aide à découvrir quelque chose de nouveau en moi?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 23 - La valeur*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, je prends du temps pour valoriser mes proches aussi souvent que possible. Je réalise que cela me rappelle d'agir davantage ainsi avec moi-même.

**Est-ce que ça me vient facilement de valoriser les autres? Je me sens comment à le faire?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 23 - La valeur*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je me rends compte que plus j'accepte et je reconnais ma propre valeur et moins j'attends que les autres le fassent pour moi.

**Quelles sont les trois actions que je suis prêt à poser à chaque jour pour me valoriser davantage?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 24*



### **L'expérience**

*Chaque expérience est nécessaire pour  
nous aider à découvrir ce que nous  
voulons et ce que nous ne voulons pas  
dans la vie.*

*Semaine 24 - L'expérience*

## **Lundi**

---

Aujourd'hui, je me rappelle avoir entendu que, dans la vie, il n'y a jamais d'erreurs mais seulement des expériences.

**Suis-je prêt à accepter cette affirmation comme une vérité pour moi? Si non, pourquoi? Si oui, comment je l'applique aujourd'hui?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 24 - L'expérience*

## **Mardi**

---

Aujourd'hui, je réalise qu'accepter que « tout ce que je vis est une expérience » signifie que le fait ou la situation vécue n'est pas qualifiée comme étant bien ou mal : c'est une expérience.

### **Suis-je capable d'expérimenter ainsi?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 24 - L'expérience*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, je suis heureux de constater que le fait d'accepter chaque situation comme une expérience me permet de devenir de plus en plus observateur de la vie.

**Combien de fois aujourd'hui ai-je été capable de demeurer observateur?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 24 - L'expérience*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, je me rends compte que je suis sur cette planète pour vivre toutes sortes d'expériences, et ce, dans le but de me permettre de choisir ce qui répond le mieux à mes besoins.

**Je me sens comment à l'idée d'accepter que chaque expérience est utile pour mon évolution?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 24 - L'expérience*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, je prends le temps de noter trois incidents désagréables que j'ai vécus depuis deux semaines et je regarde en quoi ces trois expériences m'ont été utiles.

**Je me sens comment avant et après avoir reconnu l'utilité de ces expériences?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 24 - L'expérience*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, j'aide trois personnes de mon entourage à reconnaître l'utilité d'une expérience qu'elles ont vécue et qu'elles avaient qualifiée de mauvaise ou de désagréable.

**Est-il facile pour moi d'avoir avec les autres l'attitude que je veux avoir moi-même?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 24 - L'expérience*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je note les trois expériences que j'ai trouvées les plus difficiles dans ma vie. Je note ensuite en quoi elles ont pu m'aider afin de les accepter, évitant ainsi qu'elles se répètent.

**Cet exercice m'aide à découvrir quoi de nouveau pour moi? Suis-je capable de dire merci d'avoir vécu ces expériences?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 25*



### **Le rire**

*On sourit avec les yeux et les lèvres et  
on rit avec tout son corps et son âme.*

*Semaine 25 - Le rire*

**Lundi**

---

Aujourd'hui, je prends le temps de noter les occasions où j'ai ri aux éclats depuis deux semaines.

**Je me sens comment quand je ris ainsi? Qu'est-ce qui m'empêche de rire plus souvent?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 25 - Le rire*

## **Mardi**

---

Aujourd'hui, j'observe, parmi toutes les personnes qui font partie de ma vie quotidienne, celles qui rient très souvent.

**Comment je perçois ces personnes? Est-ce que je les critique ou les admire?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 25 - Le rire*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, je regarde comment je vis les situations où quelqu'un d'autre s'amuse à mes dépens en me taquinant.

**Suis-je capable de rire avec l'autre personne ou est-ce que je me mets en colère?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 25 - Le rire*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, je vérifie avec le plus de personnes possible, parmi mes proches, si elles me trouvent sérieux ou si elles considèrent que je prends la vie en riant.

**Je me sens comment avec ce qu'ils me disent?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 25 - Le rire*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, je trouve des moyens pour faire rire au moins trois autres personnes.

**Est-ce que je me sens bien à faire rire quelqu'un d'autre ou ai-je peur d'être jugé de ridicule ou de manquer de sérieux (ou tout autre jugement)?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 25 - Le rire*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, je vérifie les peurs que j'entretiens et qui m'empêchent de rire autant que je le voudrais.

**Quelles sont les peurs que je découvre? Sont-elles réelles ou imaginaires?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 25 - Le rire*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je prends la décision de rire à tous les jours en sachant que le fait de rire garde le corps et l'esprit plus jeunes et en santé. En plus, je me rappelle le dicton "Tant qu'on rit, on est riche".

**Quels sont les moyens que je vais utiliser pour y arriver?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 26*



### **Les décisions**

*Tous les individus décident continuellement. Certains décident d'être heureux et d'autres, malheureux.*

*Semaine 26 - Les décisions*

## **Lundi**

---

Aujourd'hui, je vérifie ma capacité de prendre des décisions dans tous les domaines suivants : vie de couple, sexualité, vie familiale (parents, enfants, frères et sœurs, etc.), travail, achats pour moi, achats pour les autres, loisirs, cours et études, santé, alimentation, repos. J'évalue chaque domaine de 1 à 10, pour préciser ma capacité de décider.

**Qu'est-ce que je découvre sur moi en faisant cet exercice?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 26 - Les décisions*

## **Mardi**

---

Aujourd'hui, je réalise que, pour pouvoir prendre des décisions facilement dans ma vie, les deux étapes suivantes sont importantes : vérifier quels sont mes besoins véritables et m'aimer assez pour décider selon ces besoins.

**Ces deux étapes me viennent-elles naturellement? Si non, qu'est-ce qui m'en empêche?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 26 - Les décisions*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, je me pratique à écouter mes besoins en me posant la question suivante dans les trois domaines où j'ai le plus de difficultés à découvrir mes besoins : « Si toutes les circonstances étaient parfaites, c'est-à-dire si j'avais tout l'argent et le temps nécessaires et, qu'en plus, ma décision ne dérangeait personne, qu'est-ce que je voudrais dans tel domaine? »

**Suis-je capable d'accepter spontanément la première réponse qui me vient?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 26 - Les décisions*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, je fais une liste des domaines où j'ai de la difficulté à prendre des décisions et je note, par rapport à chacun, la ou les peurs qui m'empêchent de le faire.

**Ces peurs sont-elles réelles ou imaginaires? À quoi me servent-elles?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 26 - Les décisions*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, je vérifie ce qui est le plus douloureux pour moi : ne pas prendre les décisions qui répondent aux besoins de mon être ou vivre ce que j'appréhende si je me décide.

**Selon cette découverte, quelle est l'attitude à choisir pour le moment?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 26 - Les décisions*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, j'accepte la possibilité d'avoir besoin d'aide pour identifier mes besoins afin de m'encourager et décider en conséquence.

**Quelles personnes peuvent m'aider et suis-je prêt à faire mes demandes?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 26 - Les décisions*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je décide que j'ai le droit de prendre une décision dans un des domaines de ma vie en sachant que personne d'autre ne peut le faire à ma place. Il ne me reste ensuite qu'à passer à l'action (voir semaine suivante).

**Je me sens comment avec cette décision?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 27*



### **L'action**

*Passer à l'action est fondamental pour  
l'être humain. Ne rien faire atrophie  
son grand potentiel.*

*Semaine 27 - L'action*

## **Lundi**

---

Aujourd'hui, je vérifie si je suis le genre de personne à passer à l'action après avoir reconnu mon besoin véritable ou si je me reconnais plutôt dans celle qui est sans cesse dans l'action sans savoir véritablement si ces actions répondent à mon besoin.

**Je me sens comment avec ce que je découvre?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 27 - L'action*

## **Mardi**

---

Aujourd'hui, je prends du temps pour noter les décisions prises depuis trois mois et qui demeurent encore au niveau de la pensée, c'est-à-dire les décisions avec lesquelles j'ai de la difficulté à passer à l'action. Je fais cet exercice en me référant aux domaines énumérés la semaine dernière.

**Dans quels domaines ai-je le plus de difficulté à passer à l'action?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 27 - L'action*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, je note les peurs qui m'empêchent de passer à l'action dans les domaines découverts en faisant l'exercice d'hier. J'inscris à côté de chaque peur si elle appartient ou si elle appartenait à mon père ou à ma mère.

**Est-ce que je suis toujours d'accord de continuer à croire que ces peurs sont réelles pour moi, étant la personne que je suis aujourd'hui?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 27 - L'action*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, j'énumère les peurs qui me portent à passer à l'action trop rapidement, sans vérifier si cette action répond à un de mes besoins. Je note à côté de chaque peur si elle appartient ou appartenait à mon père ou à ma mère.

**Suis-je toujours d'accord de continuer à croire que ces peurs sont réelles pour moi, étant la personne que je suis aujourd'hui?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 27 - L'action*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, je réfléchis aux peurs découvertes cette semaine et je prends le temps de noter ce qu'elles m'empêchent d'avoir, de faire et d'être dans ma vie quotidienne. Ce que je découvre représente ce que je veux véritablement dans la vie.

**Suis-je prêt à écouter mes besoins, développant ainsi l'amour de moi-même, ou si je continue à écouter mes peurs?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 27 - L'action*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, je vérifie avec mes proches s'ils sont d'accord avec mes découvertes quant à mon attitude de passer à l'action ou non. Je leur partage en plus les peurs découvertes ainsi que mes besoins non écoutés à cause de ces peurs.

**Qu'est-ce que cet exercice m'aide à découvrir et je me sens comment à échanger ainsi avec mes proches?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 27 - L'action*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je suis particulièrement attentif aux actions que je pose et que je choisis de ne pas faire en vérifiant si j'agis par amour pour moi ou par peur de quelque chose.

**Qui gagne, la peur ou l'amour?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 28*



### **La tolérance**

*La tolérance est signe de force et d'acceptation, tandis que l'intolérance est signe de faiblesse et de peur.*

*Semaine 28 - La tolérance*

## **Lundi**

---

Aujourd'hui, je me rappelle que la tolérance est la capacité d'accepter que les autres puissent avoir une opinion ou une attitude différente de celle qui me convient.

**Suis-je une personne tolérante? Sur une échelle de 1 à 10, je me considère tolérant à quel degré?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 28 - La tolérance*

## **Mardi**

---

Aujourd'hui, je réalise que chaque fois que je vis de la colère et que j'essaie de convaincre quelqu'un d'autre que ma façon de voir les choses est meilleure que la sienne, je ne suis pas une personne tolérante mais plutôt contrôlante.

**Selon mon évaluation d'hier, suis-je aussi tolérant que je le croyais?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 28 - La tolérance*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, je vérifie les domaines suivants pour évaluer si je suis une personne tolérante ou contrôlante : la vie de couple, les croyances des parents, l'éducation des enfants, la scolarité des enfants, l'argent, les sorties ou loisirs, le travail, la santé, l'alimentation et la sexualité.

**Je me sens comment avec ce que je découvre?  
Suis-je toujours d'accord avec mon évaluation précédente?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 28 - La tolérance*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, je demande à trois personnes qui me connaissent bien comment elles me perçoivent au sujet de la tolérance dans les domaines mentionnés hier. Je note ce qu'elles me disent.

**Est-ce que je me connais bien? Suis-je un bon observateur de moi-même?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 28 - La tolérance*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, je prends du temps pour noter les peurs qui m'habitent et qui m'empêchent d'être une personne tolérante lorsque je ne suis pas d'accord.

**Est-ce que ces peurs sont réalistes? Suis-je prêt à vérifier avec les personnes concernées si ce dont j'ai peur se manifesterait nécessairement si j'osais être tolérant?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 28 - La tolérance*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, je porte particulièrement attention aux personnes intolérantes autour de moi et je vérifie comment je me sens vis-à-vis leur comportement. De plus, je vérifie si je peux demeurer tolérant face à leur intolérance ou leur contrôle.

**Est-il possible pour moi de sentir que ces personnes ont les mêmes peurs que moi lorsque je deviens intolérant?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 28 - La tolérance*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je prends la décision d'être aussi tolérant que mes limites me le permettent avec tous ceux que je rencontre et dans toutes les situations qui se présentent.

**Suis-je capable de me permettre parfois d'être intolérant et d'éprouver de la compassion pour les parties en moi qui continuent d'avoir peur, tout en sachant qu'un jour, je deviendrai plus tolérant?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 29*



### **Le miroir**

*Considérer tout ce qui nous entoure  
comme notre miroir demande une  
grande sagesse.*

*Semaine 29 - Le miroir*

## **Lundi**

---

Aujourd'hui, je me rappelle que j'applique la technique du miroir lorsque j'utilise tout ce qui m'entoure, en particulier les êtres humains, pour me regarder à travers eux. Je réalise que tous ceux avec qui je suis en contact sont là pour m'aider à découvrir des aspects de moi encore inconscients.

**Je me sens comment avec cette théorie et est-ce que je l'applique facilement et souvent?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 29 - Le miroir*

## **Mardi**

---

Aujourd'hui, je fais la liste de toutes les personnes que je côtoie dans mon quotidien et qui me dérangent, autant dans ma vie personnelle que professionnelle. J'observe tous ceux qui me font vivre de l'impatience, de la colère ou de la critique. Ensuite, je note de quoi j'accuse ces personnes lorsqu'elles ont une attitude dérangeante.

**Quel genre de personnes semblent me déranger le plus et quelles sont les accusations les plus courantes que j'ai envers elles?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 29 - Le miroir*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, je deviens conscient que chaque accusation portée contre quelqu'un d'autre représente une partie de moi que je n'accepte pas et dont je ne veux pas admettre la présence en moi. Je demande à ceux que j'accuse de me dire à quelle occasion ils m'accusent de la même chose.

**Est-il possible pour moi d'avoir l'humilité nécessaire pour faire cette démarche? Si non, pourquoi? Si oui, qu'est-ce que j'apprends grâce à eux?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 29 - Le miroir*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, je deviens conscient des occasions où j'admire l'attitude de quelqu'un en croyant ne pas bénéficier de cette qualité ou de cette habileté. J'apprends ainsi que je possède cette caractéristique, mais je ne l'accepte pas. Je demande à ceux qui me connaissent bien s'ils me voient détenir cette qualité inacceptée.

**Est-il possible pour moi d'avoir l'humilité nécessaire pour faire cette démarche? Si non, pourquoi? Si oui, qu'est-ce que j'apprends grâce à eux?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 29 - Le miroir*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, je regarde en moi toutes les peurs qui m'empêchent d'admettre d'avoir certains aspects considérés comme négatifs et d'autres, positifs. Je note ces peurs et j'inscris, à côté de chacune, la blessure que ces peurs viennent réveiller : le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison ou l'injustice.

**Ces peurs sont-elles réalistes? Sont-elles encore vraies pour moi étant la personne que je suis aujourd'hui?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 29 - Le miroir*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, je prends le temps de m'arrêter chaque fois que l'attitude de quelqu'un me dérange ou si je me surprends à admirer quelqu'un. Je me pose la question « je l'accuse d'ÊTRE quoi ou je l'admire d'ÊTRE quoi? » et ensuite, je me demande à quel moment je suis ainsi.

**M'est-il possible, par la suite, d'avoir de la compassion pour la partie de moi qui a peur d'être ainsi, même si je ne comprends pas pourquoi j'ai peur?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 29 - Le miroir*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je réalise les grands avantages à appliquer cette technique du miroir dans ma vie. Le plus important consiste à découvrir les aspects inacceptés en moi pour ensuite appliquer la loi d'acceptation afin de vivre de plus en plus dans l'amour de moi-même. Cette approche m'aide à accepter davantage les gens qui m'entourent.

**Je me sens comment à l'idée d'appliquer cette approche à chaque fois que je me retrouve à critiquer quelqu'un?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 30*



### **La réconciliation**

*La réconciliation avec les autres et le pardon de soi sont les moyens les plus rapides et efficaces pour arriver à une guérison véritable.*

*Semaine 30 - La réconciliation*

## **Lundi**

---

Aujourd'hui, je me prépare à faire une démarche très difficile pour l'ego, celle de prendre la décision de me réconcilier avec ceux et celles contre qui je continue de nourrir de la rancune, voire de la haine.

**Je me sens comment à l'idée de prendre cette décision?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 30 - La réconciliation*

## **Mardi**

---

Aujourd'hui, je fais une liste de tous ceux et celles à qui je leur reproche quelque chose en sachant que, si je m'en prends à eux, c'est parce que je me suis senti blessé dans mon être. Je n'hésite pas à reculer jusque dans mon enfance pour m'assurer que mon survol est aussi complet que possible.

**Laquelle des blessures suivantes ai-je vécue avec chacune de ces personnes : le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison ou l'injustice?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 30 - La réconciliation*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, je réalise que si je veux arriver à une réconciliation, je dois auparavant mettre en application la technique du miroir. C'est une étape très importante qui garantit l'acceptation des différences de l'autre et le pardon de soi.

**M'est-il possible d'appliquer cette approche même si je me sens blessé dans mon être?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 30 - La réconciliation*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, je me rappelle que lorsque j'accuse une autre personne de quoi que ce soit, celle-ci me critique ou m'a déjà blâmé de la même chose. Cette étape m'aide beaucoup à ne plus en vouloir à l'autre et à avoir de la compassion pour sa souffrance et la mienne.

**Je me sens comment en faisant cette étape avec au moins une personne aujourd'hui?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 30 - La réconciliation*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, je deviens conscient que la réconciliation - le pardon véritable - ne se fait qu'au moment où je me pardonne d'avoir accusé l'autre personne et de lui avoir fait vivre la même chose que ce dont je l'ai blâmée.

**Suis-je capable d'avoir de la compassion pour la partie souffrante en moi qui a pu être méchante ou accusatrice en reconnaissant que, en réalité, il n'y a pas de méchants sur cette Terre mais seulement des souffrants?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 30 - La réconciliation*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, je décide d'aller plus loin et de vérifier à qui j'en ai voulu dans ma vie. Ce que j'ai vécu avec chacune de ces personnes représente une ou des blessures éprouvées avec mes parents ou ceux qui ont joué le rôle d'éducateurs. Ce dont j'accuse les personnes du sexe féminin représente ce que j'ai vécu avec ma mère et les reproches faits aux gens de sexe masculin, avec mon père.

**Suis-je capable de faire les liens nécessaires pour devenir conscient de la rancune que j'éprouve contre mes parents? Suis-je capable de m'autoriser de leur en avoir voulu en sachant qu'il est tout à fait humain pour un enfant de s'en prendre à ses parents lorsque ses blessures sont activées par l'attitude de ceux-ci?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 30 - La réconciliation*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je choisis de parler à une personne contre qui j'entretiens encore de la rancune ou de la haine pour lui partager ce que j'ai vécu. Je lui demande si elle a déjà éprouvé une telle souffrance et de telles peurs avec moi ou quelqu'un du même sexe que moi. L'objectif de ce partage n'est pas de demander pardon à l'autre ou de se faire pardonner par l'autre, mais bien dans le seul but d'avoir de la compassion pour l'un et l'autre afin d'en arriver à une réconciliation profonde.

**Je me sens comment à entreprendre une telle démarche même si j'ai peur de la réaction de l'autre ou d'être gauche? Quelle guérison physique, émotionnelle ou mentale suit cette réconciliation?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Une année de prises de conscience*

## *Semaine 31*



### **Le plaisir**

*Savoir se faire plaisir et avoir du plaisir sont des baumes pour le cœur.*

*Semaine 31 - Le plaisir*

## **Lundi**

---

Aujourd'hui, je prends du temps pour réfléchir au mot plaisir. Je note ce que ce mot représente pour moi dans mon quotidien et, en plus, je trouve au moins cinq synonymes de ce mot.

**Qu'est-ce que l'idée de me faire plaisir évoque en moi?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 31 - Le plaisir*

## **Mardi**

---

Aujourd'hui, je me rappelle que le plaisir est associé à la satisfaction d'un désir physique, émotionnel ou mental et qu'il est tout à fait normal et humain de vouloir avoir du plaisir dans la vie. Le plaisir n'est pas nécessairement lié au fait de jouer ou de s'amuser.

**Dans le cours d'une journée normale, combien d'heures ou de minutes puis-je associer au plaisir?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 31 - Le plaisir*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, je vérifie si je suis plus occupé à faire plaisir aux autres qu'à moi-même. Je comprends que, en réalité, lorsque l'humain croit plaire à une autre personne, il se fait plaisir à lui-même.

**Est-il possible que je fasse parfois plaisir aux autres sans que cela ne m'apporte nécessairement du plaisir? Si oui, je me force à faire plaisir par peur de quoi ou de qui?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 31 - Le plaisir*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, je vérifie, dans les domaines suivants, à quel point je me permets de me faire plaisir : vie de couple, sexualité, vie de famille (parents, enfants, frères et sœurs, etc.), loisirs, cours et stages, voyages, vie professionnelle, spiritualité.

**Suite à cet exercice, puis-je affirmer être une personne qui sait se faire plaisir facilement?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 31 - Le plaisir*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, je note tous les domaines où j'ai de la difficulté à me faire plaisir. J'inscris aussi les peurs qui m'habitent et qui m'empêchent de le faire selon mes besoins.

**Est-ce que ces peurs sont les mêmes que celles de mes parents? Suis-je obligé de continuer à les entretenir?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 31 - Le plaisir*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, je réalise que se faire plaisir n'a rien à voir avec de l'égoïsme. Une personne égoïste est celle qui veut s'approprier quelque chose au détriment de quelqu'un d'autre, c'est-à-dire enlever quelque chose à une autre personne pour son propre plaisir.

**À la lueur de cette définition, suis-je une personne égoïste lorsque je me fais plaisir?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 31 - Le plaisir*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je décide de me faire plaisir dans trois domaines où j'ai habituellement de la difficulté à y arriver. Je réalise que, lorsque je ne me fais pas plaisir, il n'y a personne d'autre au monde qui puisse le faire pour moi. Je suis le seul individu à savoir ce qui me fait vraiment plaisir.

**Suis-je capable de faire cet exercice sans me sentir coupable et en étant assuré que j'y ai droit?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 32*



### **La maîtrise**

*Un maître aime tout sans désirer posséder quoi que ce soit ou qui que ce soit.*

*Semaine 32 - La maîtrise*

## **Lundi**

---

Aujourd'hui, je fais la différence entre la maîtrise et le contrôle. Quand je contrôle, il y a de la peur, car je tiens absolument à obtenir un certain résultat. Je suis dans la maîtrise lorsque j'exerce sciemment mon pouvoir de choisir et que mes choix sont selon mes attentes ou non.

**À quel pourcentage du temps suis-je dans le contrôle et dans la maîtrise au cours d'une journée?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 32 - La maîtrise*

## **Mardi**

---

Aujourd'hui, je réalise qu'être maître de ma vie signifie que je choisis de prendre mes propres décisions au lieu de me laisser influencer par les autres. Je suis maître lorsque je décide par amour pour moi et non par peur de quelqu'un ou de quelque chose.

**À quel point suis-je capable de prendre mes propres décisions?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 32 - La maîtrise*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, j'accepte l'idée qu'être maître de ma vie ne veut pas nécessairement dire que j'ai, je dis, je fais ou je suis toujours ce que je veux. Il se peut que, parfois, je fasse des choix contraires à ce que je veux parce que je suis conscient de mes limites du moment. Je le fais donc par amour pour moi.

**Suis-je capable de reconnaître cette maîtrise de moi-même au lieu de m'en vouloir d'avoir des limites?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 32 - La maîtrise*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, je révise les domaines suivants pour vérifier dans lesquels il est plus facile pour moi de demeurer dans la maîtrise : vie professionnelle, de couple, sexuelle, familiale (parents, enfants, frères, sœurs, etc.), loisirs et voyages, vie spirituelle.

**Quelles sont mes découvertes et comment je me sens avec celles-ci?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 32 - La maîtrise*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, je révise les domaines mentionnés précédemment et je vérifie ceux où il est plus difficile pour moi de prendre mes propres décisions. Je note dans chacun les peurs découvertes qui m'empêchent de maîtriser ma propre vie.

**Suis-je capable de me donner le droit d'avoir ces peurs pour le moment en sachant qu'elles sont temporaires et, qu'un jour, j'arriverai à maîtriser ma vie tel que je le désire?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 32 - La maîtrise*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, je vérifie, auprès de trois personnes qui me connaissent bien, leur opinion sur ma façon de maîtriser ma vie en général et les situations du quotidien dans les différents domaines mentionnés.

**Sont-elles d'accord avec la perception que j'ai de ma propre maîtrise?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 32 - La maîtrise*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je prends du temps pour noter les circonstances où je suis maître de ma vie ou maître d'une situation pour cette journée seulement. Je note aussi tous les avantages, pour moi-même ainsi que pour mes proches, à devenir mon propre maître.

**À quel point ai-je été capable de maîtriser ma vie aujourd'hui et comment je me sens avec ce que je découvre?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 33*



### **Le changement**

*Le changement est nécessaire et profitable pour l'évolution humaine.*

***Semaine 33 - Le changement***

**Lundi**

---

Aujourd'hui, je me rappelle que nous vivons dans le moment, sur la planète Terre, une période de grands changements et qu'il est tout à fait naturel pour moi et pour tous ceux qui m'entourent d'être appelés à vivre des changements souvent inattendus.

**Quelle est ma capacité de vivre un changement sans éprouver de l'angoisse ou des peurs?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 33 - Le changement*

## **Mardi**

---

Aujourd'hui, je fais une liste des changements qui se sont produits dans mon existence depuis trois mois, autant dans ma vie personnelle que professionnelle.

**Comment ai-je vécu ou comment je vis maintenant ces changements : dans la peur, dans la sérénité ou dans l'excitation devant la nouveauté?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 33 - Le changement*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, je note les domaines où il m'est difficile de vivre des changements. Je note les peurs qui m'envahissent à l'arrivée ou à l'annonce d'un changement qui me touche personnellement.

**Ces peurs sont-elles réelles ou imaginaires? Me sont-elles vraiment utiles?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 33 - Le changement*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, je réalise qu'avoir peur d'un changement signifie avoir peur de mourir à quelque chose pour renaître à autre chose. Je sais, au plus profond de moi, que tous les changements que j'attire dans ma vie me sont nécessaires pour aller de l'avant, pour passer à quelque chose de nouveau.

**À quel degré suis-je capable d'accepter cette notion de renaissance?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 33 - Le changement*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, je vérifie les domaines où je sais qu'il est maintenant temps pour moi d'effectuer un changement, car ça fait assez longtemps que je remets cette transformation à plus tard.

**Quelles actions dois-je poser et quelle attitude intérieure dois-je développer pour y arriver?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 33 - Le changement*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, je prends la décision de passer à l'action par rapport à un changement que je choisis de faire dans ma vie. Je pose au moins trois actions concrètes pour mettre en mouvement ce changement, que ce soit par la parole (faire une demande) ou par l'action.

**Quels sont les sentiments que je vis face à cette prise de décision et face au changement qui vient?**

MES NOTES PERSONNELLES :

***Semaine 33 - Le changement***

**Dimanche**

---

Aujourd'hui, je note les changements qui se sont produits chez les personnes qui me sont chères depuis trois mois et je vérifie ma capacité d'accueillir leurs différences. Je me rends compte que ma façon d'accepter les changements pour les autres indique ma capacité de m'ouvrir aux transformations pour moi-même.

**À quel point puis-je accepter les changements pour mes proches sans vivre d'angoisse ou de peurs?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 34*



### **L'enthousiasme**

*L'enthousiasme est ce qui permet à l'être humain de maintenir et de conserver son plein potentiel énergétique.*

*Semaine 34 - L'enthousiasme*

## **Lundi**

---

Aujourd'hui, je me rappelle que le mot enthousiasme dérive du mot grec "entheos" qui signifie "en DIEU". Être enthousiaste veut donc dire être en contact avec mon DIEU intérieur qui connaît tous mes besoins et qui ne veut vivre que dans l'amour et la joie.

**Est-ce que je me considère comme une personne enthousiaste?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 34 - L'enthousiasme*

## **Mardi**

---

Aujourd'hui, je me rends compte que les meilleurs professeurs pour m'enseigner l'enthousiasme sont les enfants. Ils le vivent naturellement.

**Quelle est ma capacité d'accepter leur enthousiasme? Est-ce que je les admire?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 34 - L'enthousiasme*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, je prends du temps pour noter les situations des trois derniers mois où j'ai éprouvé beaucoup d'enthousiasme.

**Qu'y avait-il de particulier dans ces situations pour qu'elles provoquent cet enthousiasme en moi?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 34 - L'enthousiasme*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, je vérifie avec plusieurs personnes de mon entourage si elles me considèrent comme une personne enthousiaste. Je leur demande, en plus, des exemples où elles me voient enthousiaste et d'autres, où j'en manque.

**Qu'est-ce que je découvre grâce à leurs observations et je me sens comment avec ce que je découvre?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 34 - L'enthousiasme*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, je note les domaines et les situations où je manque et où j'étais dépourvu d'enthousiasme depuis trois mois. Je note aussi les peurs qui m'empêchent d'être enthousiaste.

**Ce manque d'enthousiasme est-il provoqué par des peurs ou plutôt par un manque d'écoute de mes besoins?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 34 - L'enthousiasme*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, je pense à tous mes proches dans ma vie personnelle et professionnelle et je note ceux que je qualifie de personnes enthousiastes.

**Quels facteurs, selon moi, les maintiennent dans cet enthousiasme? Quelles sont les qualités que je leur trouve?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 34 - L'enthousiasme*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je réalise que ce que j'admire chez les autres représente des aspects de moi que je ne m'autorise pas à exprimer par peur de quelque chose ou de quelqu'un.

**Puis-je me permettre de décider d'exprimer mon plein potentiel à partir de maintenant afin de retrouver mon enthousiasme d'enfant?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 35*



### **L'effort**

*Un certain effort est naturel pour atteindre un sommet.*

*Semaine 35 - L'effort*

**Lundi**

---

Aujourd'hui, je réfléchis sur le bien-fondé de faire des efforts ou non dans ma vie.

**Est-ce que je crois qu'il est nécessaire de fournir des efforts pour atteindre mes buts? Suis-je le genre de personne à faire beaucoup d'efforts?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 35 - L'effort*

## **Mardi**

---

Aujourd'hui, parmi les domaines suivants, j'énumère ceux où je fais des efforts : vie professionnelle, de couple, sexuelle, familiale (parents, enfants, frères, sœurs, etc.), santé, loisirs, travaux ménagers, argent (économies, dépenses, etc.) et études.

**Je me sens comment avec ce que je découvre?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 35 - L'effort*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, je réalise que je peux faire des efforts qui sont motivés par la peur de quelqu'un ou de quelque chose ou par amour pour moi. Je constate que lorsqu'il y a de la peur, il y a de la souffrance dans l'effort.

**Quelle est ma motivation lorsque je fournis des efforts? Y a-t-il une différence selon les domaines?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 35 - L'effort*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, je note les domaines où je fais des efforts par peur de quelqu'un ou de quelque chose et j'inscris chacune de ces peurs à côté de chaque domaine.

**Ces peurs sont-elles réelles? Est-ce que je veux continuer à croire à ces peurs, étant la personne que je suis maintenant?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 35 - L'effort*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, je sais que la vie peut me demander de fournir certains efforts à l'occasion et que, lorsque je les fais par amour pour moi, c'est-à-dire afin de répondre aux besoins de mon être, ils me donnent l'occasion de découvrir un potentiel insoupçonné en moi.

**À quel point suis-je prêt à fournir des efforts pour découvrir mon plein potentiel?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 35 - L'effort*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, je révise les domaines où je m'efforce par peur de quelque chose ou de quelqu'un et je vérifie si je dois vraiment faire des efforts dans ces domaines.

**Si la réponse est oui, puis-je transformer ma motivation pour qu'elle soit basée sur l'amour de moi-même plutôt que sur la peur?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 35 - L'effort*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je choisis un domaine où je n'ai pas produit les résultats voulus. Je médite sur les différents moyens que je peux utiliser pour y arriver même si ces moyens me demandent un certain effort.

**Suis-je prêt à fournir ces efforts tout en sachant que s'ils dépassent mes limites, je peux me donner le droit de changer de moyen?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Une année de prises de conscience*

## *Semaine 36*



### **La méditation**

*La méditation est un moment privilégié avec soi-même.*

*Semaine 36 - La méditation*

## **Lundi**

---

Aujourd'hui, je me rappelle que la méditation est une pratique fortement recommandée depuis très longtemps par plusieurs écoles d'enseignement spirituel ainsi que par différentes religions. Cette pratique me permet de prendre du temps avec mon être intérieur, ce qui est de plus en plus nécessaire avec le stress de la vie moderne.

**Quelle est mon opinion sur la pratique de la méditation et est-ce que je prends le temps de la faire?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 36 - La méditation*

## **Mardi**

---

Aujourd'hui, je me rappelle que le meilleur temps pour méditer est au lever du soleil à cause des vibrations qui sont beaucoup plus calmes à ce moment de la journée et qu'elle doit toujours se faire assis avec le dos le plus droit possible, et non étendu.

**Suis-je capable de prendre la décision de méditer tous les matins, pendant la semaine qui suit, afin d'expérimenter ce que cette pratique peut m'apporter?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 36 - La méditation*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, je réalise que je peux croire que je suis en train de méditer alors que je ne fais que penser ou réfléchir à quelque chose. Méditer véritablement, c'est plutôt prendre un temps seul où je peux être observateur de ce qui se passe, par exemple contempler ma respiration, surveiller ce qui se passe dans mon corps ou observer qu'il y a du bruit aux alentours.

**À quel point suis-je capable d'observer ainsi sans commencer à analyser quoi que ce soit?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 36 - La méditation*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, je comprends plusieurs bienfaits découlant de la pratique de la méditation : elle apporte la paix intérieure, elle augmente la capacité de me concentrer, elle me donne l'occasion de recevoir des messages de mon être intérieur ainsi que de mon guide spirituel. Le bienfait principal demeure celui de développer ma capacité de devenir observateur.

**Est-ce que ces avantages sont suffisants pour me motiver à méditer davantage, d'une façon plus constante?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 36 - La méditation*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, je constate qu'à chaque moment où je suis observateur, cela signifie que je vis intensément mon moment présent. La pratique de la méditation me permet de m'habituer à vivre dans un état méditatif. Je prends du temps aujourd'hui pour être totalement dans mon instant présent pendant au moins une heure.

**Je me sens comment à vivre dans cet état méditatif?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 36 - La méditation*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, je me réserve du temps pour faire une marche méditative d'au moins trente minutes. Je porte attention à ce que tous mes sens perçoivent durant cette promenade, des pieds à la tête.

**Suis-je capable de marcher ainsi sans penser à rien et d'être en contact seulement avec ce que j'observe en moi et autour de moi?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 36 - La méditation*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, j'accepte l'idée que, par amour pour moi, je me doive de vivre de plus en plus dans un état méditatif, car cette façon d'agir permet à mes peurs de ne plus avoir d'emprise sur moi.

**Est-ce que je m'aime assez pour prendre la décision de méditer régulièrement?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 31*



### **La douceur**

*La vraie douceur émane de l'intérieur  
de soi et commence par soi-même.*

*Semaine 37 - La douceur*

## **Lundi**

---

Aujourd'hui, je vérifie ce que le mot douceur signifie pour moi. Quels sont les autres qualificatifs ou les synonymes que j'utilise pour ce mot?

**Est-ce que je me sens bien à l'idée d'être perçu comme une personne douce ou est-ce que je crois qu'être douce signifie être une personne faible?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 37 - La douceur*

## **Mardi**

---

Aujourd'hui, je fais une liste des personnes que je connais et que je considère comme étant douces.

**Qu'y a-t-il dans leur attitude ou leur comportement qui fait que je les considère comme des personnes douces? Est-ce que j'admire ces personnes?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 37 - La douceur*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, je demande aux mêmes personnes que j'ai observées hier si elles me considèrent comme une personne douce ou non. Si oui, je leur demande des exemples et, si non, je leur demande pourquoi.

**Je me sens comment avec ce que ces personnes me répondent? Suis-je d'accord avec leur perception?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 37 - La douceur*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, je réalise que tout mon être réclame de la douceur de ma part, c'est-à-dire arrêter de me compliquer la vie et m'accepter tel que je suis en me donnant le droit de me transformer à mon rythme.

**À quel point suis-je capable d'être une personne douce avec moi-même?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 37 - La douceur*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, je vérifie à quel moment ou dans quelles circonstances il m'est difficile d'être doux avec moi-même et avec les autres. J'inscris ce que je découvre et je note si cette attitude est motivée par la peur ou par amour pour moi.

**Les peurs trouvées sont-elles encore réelles pour moi? En ai-je encore besoin étant la personne que je suis aujourd'hui?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 37 - La douceur*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, je fais une liste des personnes que je connais et que je juge comme manquant de douceur avec elles-mêmes ou avec les autres.

**Si ces personnes me demandaient des conseils pour arriver à plus de douceur, qu'est-ce que je leur conseillerais? Suis-je capable de les mettre en pratique dans ma propre vie?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 37 - La douceur*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je réalise que je peux être une personne douce dans tous les domaines de ma vie tout en m'affirmant et en étant moi-même.

**Quels sont les moyens que je décide de mettre en application dans mon quotidien afin d'arriver à cette douceur?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Une année de prises de conscience*

## *Semaine 38*



### **L'intuition**

*La partie divine de l'être humain se  
manifeste par son intuition.*

*Semaine 38 - L'intuition*

**Lundi**

---

Aujourd'hui, je me rappelle que l'intuition est un savoir instantané qui se manifeste lorsque je suis centré et en état d'ouverture avec l'énergie universelle.

**Sur une échelle de 1 à 10, à quel degré suis-je une personne intuitive?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 38 - L'intuition*

## **Mardi**

---

Aujourd'hui, je réalise que l'intuition se manifeste de différentes façons : par la clairvoyance, la "clairaudience" ou la "clairsentience" (capacité de voir, entendre ou sentir au-delà des apparences physiques).

**Quelle façon me vient le plus facilement? Puis-je donner un exemple?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 38 - L'intuition*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, je prends conscience que la différence entre l'intuition et le psychisme est que l'intuition est ressentie dans tout mon être, tandis que le psychisme est perceptible par mon plexus solaire. Le psychisme occasionne une perturbation intérieure, alors que l'intuition me maintient dans un état d'observation.

**Suis-je une personne plus psychique qu'intuitive?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 38 - L'intuition*

**Jeudi**

---

Aujourd'hui, je prends le temps de noter trois occasions où je me suis rendu compte que je n'avais pas écouté mon intuition et qu'il était trop tard pour y remédier.

**Quelles étaient mes peurs à ce moment-là?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 38 - L'intuition*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, je m'arrête un instant pour noter trois occasions où j'ai écouté mon intuition qui m'a rendu un fier service.

**Quels facteurs m'ont aidé à écouter mon intuition à ces moments-là?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 38 - L'intuition*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, je porte une attention particulière à la première idée qui me vient lorsque je me retrouve avec une autre personne. J'accepte que c'est mon intuition qui se manifeste et je demeure dans ma certitude sans laisser les doutes m'envahir.

**Quels sont les avantages que je découvre en vivant cette expérience?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 38 - L'intuition*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je centre mon attention à la première idée qui me vient concernant une décision que je dois prendre. J'accepte que c'est mon intuition qui se manifeste et je demeure dans ma certitude sans laisser les doutes m'envahir.

**Quels sont les avantages que je découvre en vivant cette expérience?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 39*



### **Le libre arbitre**

*Le libre arbitre est un très grand cadeau pour l'être humain. L'utiliser à bon escient est faire preuve de sagesse.*

*Semaine 39 - Le libre arbitre*

**Lundi**

---

Aujourd'hui, je me rappelle que le libre arbitre vient d'un grand pouvoir humain, celui de choisir. J'apprécie surtout le fait que j'ai toujours le choix, quelle que soit la situation.

**Est-ce que je me souviens régulièrement de ce pouvoir de choisir?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 39 - Le libre arbitre*

## **Mardi**

---

Aujourd'hui, je réalise que le libre arbitre a été créé par et pour les humains afin de nous aider tous à choisir ce qui est le plus intelligent et harmonieux pour nous, c'est-à-dire ce qui est le plus utile.

**Est-ce que j'utilise ce grand pouvoir à mon avantage?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 39 - Le libre arbitre*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, je prends conscience que, lorsque je crois que je suis obligé d'endurer une certaine situation ou une personne dans ma vie, cela signifie que j'ai oublié d'utiliser mon libre arbitre.

**Quelle est la dernière fois où ce genre de situation s'est produite?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 39 - Le libre arbitre*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, je note trois situations qui ne répondent plus à l'un de mes besoins actuels et je fais une liste des différents choix que j'ai pour transformer ces situations pour le mieux.

**Qu'est-ce que je découvre en faisant cet exercice?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 39 - Le libre arbitre*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, je relève les peurs qui m'envahissent à l'idée d'utiliser mon libre arbitre pour me diriger vers ce que je veux, suite à l'exercice d'hier.

**Est-ce que ces peurs sont encore réelles pour moi, étant la personne que je suis aujourd'hui? Suis-je prêt à payer le prix de continuer à les entretenir?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 39 - Le libre arbitre*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, je remarque, autour de moi, les personnes qui utilisent bien leur libre arbitre d'une façon régulière.

**Quelles sont les qualités que je reconnais à ces personnes et que je pourrais apprendre à exprimer davantage?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 39 - Le libre arbitre*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je prends la décision de me poser la question suivante au moins trois fois aujourd'hui : « Est-ce que ce que je fais, je dis ou je décide vient véritablement d'un choix conscient? »

**Je me sens comment avec cette nouvelle décision? Est-ce que me poser cette question fait une différence valable?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 40*



### **La joie de vivre**

*La joie de vivre garde le cœur jeune et en bonne santé. Elle représente un grand besoin de l'être humain.*

*Semaine 40 - La joie de vivre*

## **Lundi**

---

Aujourd'hui, je suis particulièrement attentif à chaque instant afin de remarquer à quel point je vis et je dégage de la joie de vivre.

**Puis-je affirmer que je suis une personne qui éprouve beaucoup de joie dans sa vie?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 40 - La joie de vivre*

## **Mardi**

---

Aujourd'hui, je prends le temps de noter ce que représenterait pour moi une semaine complète vécue dans la joie de vivre.

**Qu'y aurait-il de différent dans une telle semaine comparativement au genre de semaine que je vis habituellement dans le moment?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 40 - La joie de vivre*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, je réalise que vivre dans la joie ne veut pas nécessairement dire s'amuser, jouer ou toujours rire, bien que ces dernières activités apportent, en général, de la joie. Je vis aussi de la joie lorsque je suis heureux de me lever le matin et que j'ai hâte d'entreprendre les activités que j'ai planifiées, quand j'apprécie ce que la vie m'apporte, lorsque l'amour de la vie se dégage de moi.

**Est-ce un désir profond en moi que de vivre ainsi à l'avenir?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 40 - La joie de vivre*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, je note ce qui m'empêche de vivre dans la joie et ce que je voudrais de façon régulière.

**Quelles sont les peurs que je découvre en faisant cet exercice?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 40 - La joie de vivre*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, je remarque, parmi les gens qui m'entourent, quelles sont les deux personnes qui dégagent le plus de joie de vivre et je leur demande leur secret.

**Je me sens comment avec ce que ces personnes me révèlent?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 40 - La joie de vivre*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, je note le domaine où j'ai le plus de difficulté à vivre dans la joie. Je prends la résolution de changer mon attitude pour me diriger davantage vers la joie.

**Quels sont les changements que je veux entreprendre?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 40 - La joie de vivre*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je fais part à ceux qui m'entourent de ma décision de vivre davantage dans la joie et je leur demande leur collaboration.

**Je me sens comment à l'idée de faire ce partage et de demander de l'aide à ceux que j'aime?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 41*



### **Le lâcher prise**

*Le fait de pouvoir lâcher prise est la  
plus grande victoire de l'être humain  
sur son ego.*

*Semaine 41 - Le lâcher prise*

## **Lundi**

---

Aujourd'hui, je me rappelle que lâcher prise est la capacité d'être bien même si les résultats ne reflètent pas mes désirs. C'est aussi d'être capable de faire confiance à mon DIEU intérieur qui connaît mieux mes vrais besoins que mon mental inférieur.

**Puis-je affirmer que je suis une personne qui lâche prise facilement?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 41 - Le lâcher prise*

## **Mardi**

---

Aujourd'hui, je me rappelle que chaque fois que je veux contrôler, moi-même ou quelqu'un d'autre, et que je n'arrive pas à mes fins, cela indique que je suis incapable de lâcher prise. Je suis dans le contrôle.

**De quoi ai-je peur au moment où je deviens une personne contrôlante?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 41 - Le lâcher prise*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, je fais une liste des personnes avec qui j'ai de la difficulté à lâcher prise dans l'ensemble.

**Que pourrait-il m'arriver de désastreux si j'osais lâcher prise et arrêter de vouloir contrôler ces gens?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 41 - Le lâcher prise*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, je note trois domaines dans lesquels je me contrôle et, si j'ai de la difficulté à les identifier, je demande à mes proches de m'aider à reconnaître ceux où je me contrôle le plus.

**Que pourrait-il m'arriver de désastreux si j'osais lâcher prise, c'est-à-dire si j'arrêtais de me contrôler autant?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 41 - Le lâcher prise*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, je suis conscient que lâcher prise ne veut pas nécessairement dire de me foutre de ce qui peut arriver ou d'être indifférent aux conséquences pour moi ou pour les autres. Lâcher prise signifie faire mon possible dans la mesure de mes capacités tout en faisant confiance que l'Univers s'occupe de moi.

**Je me sens comment à l'idée de mettre en pratique ce genre de lâcher prise avec moi-même et avec les autres?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 41 - Le lâcher prise*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, je fais l'exercice de lâcher prise, au moins à trois reprises, avec une autre personne dans une situation avec laquelle je ne suis pas d'accord ou qui ne produit pas le résultat escompté.

**Qu'est-ce que je découvre en faisant ce genre de lâcher prise? Quels en sont les avantages?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 41 - Le lâcher prise*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je fais l'exercice de lâcher prise, au moins à trois reprises, avec moi-même au lieu de m'acharner à vouloir atteindre le résultat escompté. J'accepte qu'il puisse y avoir une autre façon que celle décidée par mon mental pour arriver au bonheur et à l'harmonie.

**Qu'est-ce que je découvre en faisant ce genre de lâcher prise? Quels en sont les avantages?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 42*



### **La responsabilité**

*La personne qui veut une vie remplie de bonheur et de paix choisit la responsabilité à la culpabilité.*

*Semaine 42 - La responsabilité*

## **Lundi**

---

Aujourd'hui, je me rappelle qu'une personne responsable est celle qui assume toutes les conséquences de ses décisions, de ses actions et de ses réactions. De plus, elle sait qu'elle n'est pas tenue d'assumer les conséquences des décisions des autres.

**À quel degré suis-je une personne responsable?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 42 - La responsabilité*

## **Mardi**

---

Aujourd'hui, je note les circonstances où je me suis senti coupable envers une autre personne depuis une semaine. Je réalise que lorsque je me sens coupable, cela signifie que je me crois responsable du bonheur des autres.

**De quoi ai-je peur si j'autorise les autres à assumer leurs propres conséquences sans me sentir coupable?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 42 - La responsabilité*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, je deviens conscient que je crois les autres responsables d'assumer les conséquences de mes décisions, au même point que je me crois responsable d'assumer les conséquences de leurs décisions.

**Je me sens comment avec cette prise de conscience?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 42 - La responsabilité*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, je note les occasions où j'ai tenté de culpabiliser quelqu'un d'autre depuis une semaine. Je réalise que, chaque fois que j'accuse l'autre ou que j'essaie de le faire sentir coupable, je ne suis pas une personne responsable.

**Quelles peurs m'ont empêché de prendre ma responsabilité dans ces situations?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 42 - La responsabilité*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, j'accepte qu'aucune personne sur cette terre a l'obligation d'arranger ou de solutionner les problèmes des autres. Chaque fois que je me crois responsable de l'autre, j'empêche celui-ci de prendre sa responsabilité, l'encourageant ainsi à demeurer une personne dépendante des autres.

**Je me sens comment à l'idée de laisser mes proches assumer les conséquences de leurs propres décisions?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 42 - La responsabilité*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, je réalise que, en devenant une personne responsable, je me sens beaucoup plus libre de prendre n'importe quelle décision dans ma vie, car je sais que moi seul en assumerai les conséquences.

**Quelle décision puis-je prendre aujourd'hui sachant que quelqu'un d'autre puisse être en désaccord?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 42 - La responsabilité*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, j'accepte de laisser mes proches décider de ce qu'ils veulent, car je sais qu'eux seuls auront à en assumer les conséquences.

**Je me sens comment de faire part de cette acceptation à mes proches?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 43*



### **La patience**

*La vraie patience ne peut se manifester  
que chez une personne autonome et en  
paix avec elle-même.*

*Semaine 43 - La patience*

## **Lundi**

---

Aujourd'hui, je me rappelle que la patience est la faculté de tolérer et d'observer une situation déplaisante, sans pour autant éprouver le sentiment d'endurer l'événement et de devenir une personne soumise. La patience est un choix personnel et elle est vécue par amour et non par peur.

**Quel est mon degré de patience avec moi- même et avec les autres?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 43 - La patience*

## **Mardi**

---

Aujourd'hui, je prends du temps pour réviser mon degré de patience avec mes proches, c'est-à-dire mes parents, enfants, frères et sœurs, conjoint, amis, ainsi que mes collègues de travail.

**Pourquoi ai-je de la difficulté à être patient avec certaines personnes?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 43 - La patience*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, je réalise que lorsque je manque de patience avec moi-même, cela signifie que je suis trop exigeant, que je manque de tolérance face à moi-même et que je ne respecte pas mes limites.

**Que pourrait-il arriver de désagréable si je me permettais d'être patient avec moi-même?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 43 - La patience*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, je comprends que lorsque je manque de patience avec les autres, cela signifie que je suis trop exigeant face à eux, que je ne respecte pas leurs limites ou leurs besoins.

**Que pourrait-il arriver de désagréable si je m'autorisais à être patient avec mes proches lors d'une situation qui ne me plaît pas?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 43 - La patience*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, je prends conscience que lorsque je manque de patience avec une autre personne, c'est souvent parce que celle-ci me reflète un aspect de moi que je ne m'autorise pas à reconnaître et à accepter.

**Je me sens comment avec cette prise de conscience?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 43 - La patience*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, j'écris une liste de tous les inconvénients et les désavantages récoltés lorsque je manque de patience.

**Suis-je prêt à continuer à assumer ces conséquences?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 43 - La patience*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je me rappelle trois circonstances où j'ai eu beaucoup de patience et j'énumère des avantages et des bienfaits que la patience apporte dans ma vie.

**Quelle décision suis-je prêt à prendre aujourd'hui concernant mon degré de patience?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 44*



### **Le donner - recevoir**

*Donner et recevoir sont indissociables.  
Nous donnons avec la même attitude  
intérieure que nous recevons.*

*Semaine 44 - Le donner-recevoir*

## **Lundi**

---

Aujourd'hui, je fais le lien entre ma capacité de donner et la récolte subséquente dans ma vie.

**Est-ce que je réalise que ce que je donne me revient éventuellement?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 44 - Le donner-recevoir*

## **Mardi**

---

Aujourd'hui, j'inscris tout ce que j'ai donné et à qui, depuis une semaine. Cette liste comprend des dons d'ordre matériel ainsi que du temps, des compliments, des services, etc.

**Selon cette liste, combien de fois ai-je donné par obligation, par devoir ou par plaisir?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 44 - Le donner-recevoir*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, je vérifie ma capacité de recevoir en faisant une liste de tout ce que j'ai reçu depuis une semaine.

**Ai-je de la facilité à recevoir ou est-ce que je me sens redevable à la personne qui m'a donné?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 44 - Le donner-recevoir*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, je réalise que, selon la loi de cause à effet, la récolte est toujours en fonction de la semence. Ceci signifie que, si je me crois redevable à quelqu'un qui me donne, je suis du genre à donner avec attentes.

**Je me sens comment avec cette prise de conscience?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 44 - Le donner-recevoir*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, je constate que chaque fois que je donne avec attentes, cela signifie que j'offre par devoir ou par peur de quelque chose ou de quelqu'un si je ne donnais pas.

### **Quelles peurs me motivent à donner?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 44 - Le donner-recevoir*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, je sais que plus je donne sans attentes, plus je peux recevoir avec plaisir, sans croire que c'est injuste ou que je suis redevable. De plus, je peux être en contact avec le plaisir que l'autre éprouve de me donner.

**À quel point suis-je capable de m'ouvrir à l'abondance en acceptant de recevoir avec plaisir?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 44 - Le donner-recevoir*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je porte une attention particulière à ma motivation lorsque je choisis de donner et à mon attitude intérieure lorsque je reçois.

**Qu'est-ce que je découvre suite à cet exercice?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 45*



### **La volonté**

*Préciser ce que nous voulons nous  
mène vers la connaissance de qui nous  
sommes.*

*Semaine 45 - La volonté*

**Lundi**

---

Aujourd'hui, je me rappelle que la volonté est la faculté de dire « je veux » avec certitude et la capacité de passer à l'action en fonction de ce « je veux ».

**Suis-je une personne volontaire en général?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 45 - La volonté*

## **Mardi**

---

Aujourd'hui, je fais la différence entre « je veux » et « je désire ». Lorsque je désire quelque chose, il manque la force, la certitude du vouloir qui me donne l'énergie nécessaire pour passer à l'action.

**Lorsque je dis « je veux », est-ce vraiment ma volonté qui s'exprime ou mon désir?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 45 - La volonté*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, je deviens conscient que mes éducateurs ne m'ont pas appris à dire « je veux »; je dois faire cet apprentissage moi-même si j'ai l'intention de développer ma volonté.

**Suis-je prêt à affirmer davantage ce que je veux?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 45 - La volonté*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, je réalise que le « je veux » est absolument nécessaire pour me permettre d'être ce que je veux être.

**Quelles peurs m'empêchent d'affirmer et de manifester ce que je veux?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 45 - La volonté*

**Vendredi**

---

Aujourd'hui, j'inscris ce que je veux et je m'assure que mes réponses reflètent vraiment un besoin de mon être en me posant la question suivante : « Ce que je veux obtenir va m'aider à être quoi? »

**Qu'est-ce que je découvre en faisant cet exercice?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 45 - La volonté*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, j'accepte que lorsque je veux quoi que ce soit, il se peut que ce soit au détriment des désirs des autres.

**Suis-je prêt à aller jusqu'au bout de ce que je veux même si cela déplaît à certaines personnes?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 45 - La volonté*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, j'énumère les actions à poser pour arriver à mes « je veux ».

**Que suis-je prêt à faire pour manifester pleinement ce que je veux?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 46*



### **L'autonomie**

*Il ne peut y avoir d'amour véritable de  
soi et des autres sans autonomie.*

*Semaine 46 - L'autonomie*

## **Lundi**

---

Aujourd'hui, je me rappelle qu'être autonome signifie savoir ce que je veux, aller vers ce que je veux sans me laisser influencer à changer d'idée par quelqu'un d'autre. En plus, une personne autonome accepte de se faire aider, au besoin, par une autre, même si elle ne représente pas son premier choix.

**À quel degré suis-je une personne autonome?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 46 - L'autonomie*

## **Mardi**

---

Aujourd'hui, je réalise qu'il y a une différence entre être autonome et être indépendant. Une personne indépendante veut prouver qu'elle peut tout faire seule et se reproche d'être obligée de demander de l'aide à quelqu'un d'autre.

**De plus, elle se croit redevable lorsque quelqu'un d'autre l'aide. Suis-je davantage une personne indépendante qu'autonome?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 46 - L'autonomie*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, je révise ce que signifie être dépendant : 1) dépendre de quelqu'un d'autre pour se sentir soutenu, apprécié, aimé, valorisé; 2) croire que je suis une personne importante seulement lorsque je suis en présence de quelqu'un d'autre ou quand je reçois de l'attention, des compliments, de la reconnaissance, l'accord ou l'opinion de quelqu'un d'autre; 3) pouvoir être bien ou heureux seulement lorsque ceux qui m'entourent le sont.

**À quel point suis-je une personne dépendante?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 46 - L'autonomie*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, je porte attention à mes dépendances physiques qui sont là pour m'indiquer mon niveau de dépendance affective. Je fais une liste de tout ce dont je ne peux pas me passer pendant une semaine sans souffrir et de tout ce que je me contrôle à ne pas faire, manger ou boire. Mon degré de dépendance affective est au même niveau que ma dépendance physique. Le degré est évalué par la souffrance éprouvée lorsque je suis en manque et les conséquences de mes dépendances physiques.

**Suis-je toujours d'accord avec mon degré de dépendance affective que j'ai constaté hier?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 46 - L'autonomie*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, je réalise que puisque mon degré de dépendance physique indique mon niveau de dépendance affective, cela implique que mon degré de dépendance affective m'indique mon niveau de manque d'amour et d'estime de moi-même, ce qui est la cause de mon manque d'autonomie.

**Je me sens comment avec cette prise de conscience au sujet de l'autonomie dans ma vie?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 46 - L'autonomie*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, je prends du temps pour vérifier les peurs qui m'habitent et qui m'empêchent d'atteindre l'autonomie dans ma vie. Je fais une liste de ces peurs en vérifiant si je me base sur des faits pour continuer à croire en elles. Je vérifie avec les personnes concernées si ces peurs sont en rapport avec d'autres personnes.

**Ces peurs sont-elles vraiment encore vraies pour moi?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 46 - L'autonomie*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je note toutes les fois où j'ai eu une attitude dépendante depuis une semaine et je me donne le droit de manquer d'autonomie dans ma vie en réalisant que je suis sur cette planète pour apprendre à m'aimer davantage et, au fur et à mesure que je laisserai sortir cet amour qui est enfoui en moi, je deviendrai de plus en plus autonome.

**Puis-je me permettre mon manque d'autonomie dans le moment? Quelle attitude je décide d'adopter pour confirmer cette acceptation?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 47*



### **La sensibilité**

*Plus une personne essaie de cacher sa sensibilité, plus cela signifie qu'elle est nantie d'une très grande sensibilité.*

*Semaine 47 - La sensibilité*

**Lundi**

---

Aujourd'hui, je prends conscience qu'être sensible représente un état d'être tout à fait naturel pour tous les humains. C'est la capacité d'être touché par ce qui se passe en soi et autour de soi.

**À quel degré suis-je une personne sensible?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 47 - La sensibilité*

## **Mardi**

---

Aujourd'hui, je constate qu'il y a différentes façons d'exprimer ma sensibilité et que ces méthodes ne sont pas toutes bénéfiques pour moi. Par exemple, lorsque je vis des émotions, cela signifie de la sensibilité mal gérée. Il y a émotion lorsqu'il y a une perturbation intérieure à cause de l'accusation que je porte contre moi ou contre quelqu'un d'autre.

**Combien de fois ai-je vécu des émotions aujourd'hui?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 47 - La sensibilité*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, je réalise que, en plus des émotions, ma sensibilité est mal gérée lorsque je vis de la sensiblerie, c'est-à-dire lorsque je m'en fais pour un rien ou que je dramatise outre mesure pour un incident qui arrive, à moi ou à ceux que j'aime.

**À quel moment suis-je porté à vivre de la sensiblerie?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 47 - La sensibilité*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, je sais que je vis bien ma sensibilité lorsque je vis des sentiments, c'est-à-dire lorsque je suis conscient de sentir ce qui se passe en moi sans aucun jugement de bien ou de mal, et lorsque je suis en train d'observer ce que je sens ou ressens.

**Est-ce que je suis plus souvent dans mon senti ou dans mes émotions?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 47 - La sensibilité*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, je prends du temps pour vérifier ce que je ressens avec les personnes impliquées dans trois situations différentes. C'est un « ressenti » plutôt qu'un senti lorsque je qualifie ce que je vis par un nom plutôt qu'un qualificatif. Par exemple : je vis de la tristesse est un « ressenti » et je me sens triste équivaut à un senti.

**Je me sens comment avec les « ressentis » observés dans ces trois situations?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 47 - La sensibilité*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, je prends conscience de l'importance d'être en contact avec ma sensibilité, ce qui m'aide à savoir exactement ce qui se passe en moi et chez les autres plutôt que de décider mentalement sans vérifier. Cette sensibilité est aussi nécessaire au développement de mon intuition.

**Que suis-je prêt à faire pour être plus en contact avec ma sensibilité?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 47 - La sensibilité*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je fais une liste de tous les sentis vécus durant ma journée. Je prends du temps pour les observer sans me critiquer, même si certains peuvent être considérés comme négatifs. Le fait de les observer sans me juger aide à améliorer ma capacité de sentir.

**Quels sont les avantages que je découvre en faisant cet exercice?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 48*



### **La persévérance**

*La persévérance est une qualité très utile à développer par ceux qui ont décidé de créer leur vie telle qu'ils la veulent.*

*Semaine 48 - La persévérance*

## **Lundi**

---

Aujourd'hui, je me rappelle que la persévérance est la capacité de continuer à faire et à être ce que j'ai résolu, par un acte de volonté renouvelé.

**Sur une échelle de 1 à 10, à quel degré, suis-je une personne persévérante?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 48 - La persévérance*

## **Mardi**

---

Aujourd'hui, je réalise que pour continuer à persévérer, je dois me rappeler ce que je veux sans me laisser influencer par ceux qui ne sont pas d'accord avec mes besoins.

**Suis-je une personne influençable qui me laisse facilement convaincre de renoncer à ce que je veux?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 48 - La persévérance*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, je fais une liste des situations où j'ai renoncé ou capitulé trop vite dans la réalisation de l'un de mes désirs depuis un mois. Je note à côté de chaque situation ce qui m'a poussé à renoncer plutôt qu'à persévérer.

**Qu'est-ce que je découvre de moi en faisant cet exercice?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 48 - La persévérance*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, je fais une liste des situations où j'ai persévéré et où j'ai atteint mes buts depuis trois mois. Je note à côté de chaque situation ce qui m'a incité à avoir plus de persévérance.

**Qu'est-ce que je découvre en faisant cet exercice?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 48 - La persévérance*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, je prends conscience des avantages à persévérer et je me demande « En quoi cela m'aide à avoir, faire et être » , en insistant davantage sur le « être ».

**Ces avantages sont-ils suffisants pour me décider à développer davantage ma persévérance?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 48 - La persévérance*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, je me rappelle que la persévérance ne veut pas dire « entêtement ». Si le fait de continuer dans ce que j'ai décidé me demande des efforts qui sont au-delà de mes limites, je reçois le message qu'il est plus intelligent pour moi d'arrêter et de remettre à plus tard ou de changer de résolution.

**Suis-je une personne assez flexible pour me permettre de cesser lorsque cela me demande trop d'efforts?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 48 - La persévérance*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je me rappelle trois désirs que je veux intensément pour moi d'ici trois mois, et je décide des actions et de l'attitude qui me seront nécessaires pour persévérer vers ce que je veux.

**Je me sens comment avec cette décision?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 49*



### **L'énergie**

*L'énergie est neutre, c'est-à-dire ni  
bonne ni mauvaise. C'est la façon  
dont nous l'utilisons qui la rend béné-  
fique ou non.*

*Semaine 49 - L'énergie*

**Lundi**

---

Aujourd'hui, je suis attentif au niveau d'énergie que je possède à chaque heure de la journée. Je note les moments où je manque d'énergie et ceux où je me sens très énergique.

**Quelles sont mes découvertes au sujet de mon propre niveau d'énergie?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 49 - L'énergie*

**Mardi**

---

Aujourd'hui, je me rappelle que le niveau d'énergie que je dégage et que je génère dépend entièrement de ma façon d'être, donc de mon attitude intérieure. L'énergie est disponible en permanence, tout comme il y a constamment de l'air. Je suis le seul à avoir le pouvoir de me couper ou non de cette énergie universelle.

**À quel point suis-je prêt à accepter cette réalité dans mon quotidien?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 49 - L'énergie*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, je note les circonstances où j'ai eu beaucoup d'énergie depuis une semaine. J'inscris aussi quelle était mon attitude intérieure lors de ces circonstances.

**Quels comportements et attitudes m'aident le plus à être en contact avec mon énergie?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 49 - L'énergie*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, je note les circonstances où j'ai manqué d'énergie depuis une semaine et quelle était mon attitude intérieure lors de ces circonstances.

**Quelles attitudes et comportements me coupent de mon énergie?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 49 - L'énergie*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, je deviens conscient que chaque fois que je me sens responsable du bonheur de quelqu'un d'autre et que je trouve des solutions pour leurs problèmes, je me coupe de mon énergie. Ceci est dû au fait que je veux trop contrôler les résultats pour l'autre.

**À quel point suis-je une personne qui veut trop pour les autres, m'oubliant ainsi?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 49 - L'énergie*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, je constate que je me coupe de mon énergie à chaque fois que je suis décentré. Les situations où je suis le plus souvent décentré sont celles où je vis des émotions, des peurs, des angoisses et où je cherche à contrôler. De plus, je réalise que lorsque je suis décentré, j'utilise ma réserve d'énergie et c'est pourquoi je me retrouve en manque.

**Suis-je prêt à prendre ma responsabilité pour mon manque ou mon surplus d'énergie plutôt que de croire que c'est de la chance ou de la malchance?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 49 - L'énergie*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je réalise que tout ce qui vit est branché à l'énergie universelle et que tous les humains ont accès à cette énergie. Je n'ai qu'à demeurer centré le plus souvent possible pour accéder à l'énergie dont j'ai besoin pour réaliser mon plan de vie.

**Que suis-je prêt à faire et à décider pour demeurer centré, donc branché à cette énergie?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 50*



### **Les messages du corps**

*Le corps physique de l'être humain est le reflet exact de ce qui se passe en lui au plan psychologique, c'est-à-dire dans ses dimensions émotionnelle et mentale.*

*Semaine 50 - Les messages du corps*

## **Lundi**

---

Aujourd'hui, je me rappelle que mon corps est mon plus grand ami et qu'il est le reflet de ce qui se passe à l'intérieur de moi à chaque instant de la journée. Lorsqu'il souffre de quoi que ce soit, il ne veut pas me punir, il ne veut qu'attirer mon attention sur ce qui se passe en moi.

**Est-ce que je suis conscient de ce grand ami et est-ce que je l'apprécie à sa juste valeur?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 50 - Les messages du corps*

## **Mardi**

---

Aujourd'hui, je suis particulièrement attentif aux messages de mon corps par la façon dont je m'alimente. Je note ce que j'ai mangé et bu et à quel moment de la journée. Je réalise que lorsque je mange par émotion (pour remplir un vide) ou par habitude ou par gourmandise, sans me demander si j'ai vraiment faim, cela signifie que je n'écoute pas les besoins de mon corps au même degré que je n'écoute pas les besoins de mon être.

**Qu'est-ce que je découvre avec cet exercice?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 50 - Les messages du corps*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, je note chaque malaise que je vis dans mon corps physique ainsi que les maladies dont je souffre dans le moment. Je prends le temps de dire merci à mon corps de bien vouloir attirer mon attention sur une attitude intérieure, même si je ne sais pas encore laquelle.

**À quel point suis-je capable d'accepter que ces malaises et maladies sont des bénédictions qui me sont accordées?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 50 - Les messages du corps*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, je deviens conscient que je peux connaître le message que mon corps m'envoie par un malaise ou une maladie en vérifiant l'utilité de la partie du corps qui fait mal. Je sais ainsi que j'entretiens une façon de penser qui me fait mal dans ce domaine.

**Qu'est-ce que je découvre en révisant ainsi les malaises et les maladies que je vis dans le moment?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 50 - Les messages du corps*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, je continue le travail amorcé hier sur les messages que je reçois à travers mes malaises et maladies du moment. Je découvre ce que je veux vraiment avoir, faire et être en me référant à ce que mes malaises et maladies bloquent dans mon corps physique.

**Suis-je prêt à prendre une nouvelle décision et à suivre les directives de mon corps ou est-ce que je veux continuer à me bloquer physiquement et psychologiquement?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 50 - Les messages du corps*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, je prends le temps de décrire toutes les parties de mon corps physique avec le plus de qualificatifs possibles. Je découvre ainsi ce que je pense de moi, au niveau de mon être, et mon corps n'est qu'un reflet de ce que je crois être moi-même.

**Si je n'aime pas mon apparence physique, je me sens comment à l'idée de changer ma façon de penser vis-à-vis moi-même?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 50 - Les messages du corps*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je suis attentif à toutes les fonctions de mon corps et à quel point il est là pour me servir et m'aider sans cesse. Je trouve un moyen pour me rappeler de lui dire merci le plus souvent possible.

**Je me sens comment à faire cet exercice et quels en sont les avantages pour moi?**

MES NOTES PERSONNELLES :

## *Semaine 51*



### **Le moment présent**

*La réalité se trouve seulement dans le moment présent. Le passé et le futur sont des créations de nos dimensions émotionnelle et mentale.*

*Semaine 51 - Le moment présent*

## **Lundi**

---

Aujourd'hui, je me rappelle que vivre mon moment présent signifie être là où je suis et être attentif à la tâche que je fais sans être distrait par d'autres pensées ou par ce qui m'entoure.

**Suis-je du genre à avoir de la facilité à vivre mon moment présent?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 51 - Le moment présent*

## **Mardi**

---

Aujourd'hui, je fais une liste de chaque activité de la journée et j'inscris à côté de chacune à quel point j'ai été dans mon moment présent.

**Qu'est-ce que je découvre à faire cet exercice?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 51 - Le moment présent*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, je note les circonstances où j'ai particulièrement de la difficulté à vivre le moment présent. Je précise aussi ce qui m'empêche de l'être.

**Qu'est-ce qui m'empêche le plus d'être dans mon moment présent? Suis-je surpris de ce que je découvre?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 51 - Le moment présent*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, je note les circonstances où j'ai beaucoup de facilité à vivre le moment présent. Je décris ce qui m'aide à l'être, ainsi que mon attitude intérieure.

**Qu'est-ce qui m'aide le plus à être dans mon moment présent? Suis-je surpris de ce que je découvre?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 51 - Le moment présent*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, j'observe, autour de moi, les personnes qui ont (selon moi) de la facilité à vivre leur moment présent. Je leur demande si elles savent comment elles y parviennent afin de me donner des outils additionnels pour mieux nourrir cette attitude.

**Suis-je prêt à utiliser le plus d'outils possible afin de vivre davantage mon moment présent?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 51 - Le moment présent*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, je fais une liste de tous les avantages à vivre le moment présent et les inconvénients à ne pas le faire.

**Quelle est la décision que je prends suite à cet exercice?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 51 - Le moment présent*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je prends la décision d'être très vigilant toute la journée et de vivre le plus possible dans le présent, c'est-à-dire sans retourner dans le passé ou sans m'inquiéter pour l'avenir.

**Je me sens comment après une telle journée?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Une année de prises de conscience*

## *Semaine 52*



**Le « je suis »**

*Je suis ce que je suis.*

*Semaine 52 - Le "Je suis"*

## **Lundi**

---

Aujourd'hui, je me rappelle que le « JE SUIS » est la raison d'être ultime de tous les humains, c'est-à-dire que nous sommes tous sur cette planète pour vivre des expériences d'ÊTRE ce que nous voulons pour nous permettre d'apprendre à nous accepter dans toutes ces expériences.

**Est-ce que je suis souvent en contact avec ma raison d'ÊTRE?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 52 - Le "Je suis"*

## **Mardi**

---

Aujourd'hui, je prends conscience que j'ai appris qu'ÊTRE tout ce qui est considéré comme négatif ou mal par les humains, surtout par mes éducateurs, devrait être évité.

**À quel point suis-je capable de m'autoriser à ÊTRE ce qui est considéré comme mal par mon intellect ou par mes proches?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 52 - Le "Je suis"*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, je note chaque occasion où je me suis accusé, soit en paroles ou en pensées, d'ÊTRE une personne négative et je vérifie comment je me sens suite à ces accusations.

**Est-ce que ces accusations m'aident à ne plus reproduire ces états d'ÊTRE ou, au contraire, elles font en sorte que je recommence de plus belle?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 52 - Le "Je suis"*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, je réalise que nous, les humains, pouvons ÊTRE ce que nous voulons ou choisissons, car c'est seulement ainsi que nous devenons conscients de ce qui est intelligent d'ÊTRE pour nous. Même si l'expérience s'avère négative, je peux la remercier, car elle m'aura aidé à devenir conscient de ce que je veux vraiment.

**À quel point suis-je prêt à accepter de vivre toutes sortes d'expériences?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 52 - Le "Je suis"*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, je constate que je m'empêche d'ÊTRE ce que je veux ÊTRE à cause de mon ego qui veut continuer à diriger ma vie en se basant sur mes croyances et tout ce que j'ai appris par le passé. Je décide de me rappeler que mon ego ne peut pas connaître les besoins de mon ÊTRE.

**Suis-je prêt à reprendre la maîtrise de ma vie pour me permettre de vivre toutes les expériences que je choisis?**

MES NOTES PERSONNELLES :



*Semaine 52 - Le "Je suis"*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, je prends du temps pour m'observer dans mon attitude avec mes proches et je note chaque fois où je tente d'empêcher quelqu'un d'ÊTRE ce qu'il veut ÊTRE. Je réalise que c'est mon ego qui prend le dessus sur ce que JE SUIS lorsque cette situation se produit. De plus, je réalise que, ce je veux empêcher les autres d'ÊTRE, je ne me le permets pas aussi.

**Je me sens comment à utiliser mes proches pour découvrir ce que je m'empêche d'ÊTRE?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 52 - Le "Je suis"*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je sais que me permettre d'ÊTRE ce que je suis ne veut pas dire que je sois d'accord avec mon attitude ou comportement. Je me remercie d'avoir vécu l'expérience d'ÊTRE, car elle m'a aidé à me diriger vers ce qui est plus intelligent pour moi. Je me dirige donc vers une vie remplie d'AMOUR - acceptation de moi-même - et d'INTELLIGENCE - ce qui est mieux pour moi.

**Puis-je me permettre d'ÊTRE CE QUE JE VEUX ÊTRE à partir de maintenant?**

MES NOTES PERSONNELLES :

# Conclusion

---

FÉLICITATIONS! Je veux reconnaître ta détermination, ton courage et ta persévérance. Ils t'ont permis de compléter ce livre et, plus particulièrement, de devenir beaucoup plus conscient, j'en suis assurée.

Je te suggère un dernier exercice pour conclure ce livre : prends au moins une heure de ton temps pour faire le point sur toutes les prises de conscience faites depuis le début. Ensuite, note celles qui ont eu le plus d'impact dans ta vie jusqu'à maintenant et félicite-toi pour le beau travail accompli.

De plus, vérifie les domaines où il est plus difficile pour toi de les transformer de façon bénéfique. Donne-toi le droit d'avoir ces difficultés en sachant que, pour chacun de nous, certaines croyances sont beaucoup plus tenaces, donc plus difficiles à gérer, car elles touchent des blessures plus importantes et plus souffrantes. Ce n'est qu'une question de temps et avec la persévérance dont tu as fait preuve en complétant ce livre, il n'y a aucun doute que tu arriveras à ton but de devenir maître de ta

vie.

Il ne te reste maintenant qu'à continuer à mettre en pratique toutes les bonnes résolutions prises durant la lecture de ce livre et lors de la formulation de tes réponses. Pour les parties qui s'avèrent plus difficiles pour toi, tu as toujours accès à ce livre pour reprendre les exercices se rapportant à ces domaines en question.

Je te rappelle qu'il est recommandé de lire et de compléter à nouveau la série d'activités proposées dans ce livre, ultérieurement. Cela te donnera l'occasion de vérifier le chemin parcouru et ton évolution depuis le début de la première lecture.

*Puisse l'amour devenir ton guide pour  
le reste de tes jours!*

Si vous désirez être informé de la parution des prochains livres de Lise Bourbeau

⇒ Aimez notre page **Facebook**.

[www.facebook.com/ecoutetoncorps](http://www.facebook.com/ecoutetoncorps)

⇒ Ou abonnez-vous à notre **Infolettre** et soyez parmi les premiers à être informés

[www.ecoutetoncorps.com](http://www.ecoutetoncorps.com)

# L'atelier ETRE BIEN

*Indispensable pour votre cheminement intérieur*

Durée : 2 jours de 9h à 17h30

## **Jour 1 - Être bien avec soi**

Venez découvrir ce qui vous empêche d'être bien. Vous expérimenterez plusieurs moyens concrets pour vous libérer, étape par étape, d'un problème personnel. **Vous apprendrez notamment à...**

1. découvrir ce qu'est l'amour conditionnel de soi;
2. identifier la peur et la croyance qui bloquent la réalisation de votre désir;
3. déterminer ce qui vous empêche d'être ce que vous souhaitez.

**Osez faire le premier pas et venez apprendre une méthode applicable à tout autre problème.**

## **Jour 2 - Être bien avec les autres**

Venez découvrir pourquoi vos relations et les situations que vous vivez ne sont pas toujours comme vous le souhaitez. Vous expérimenterez plusieurs moyens concrets pour vous libérer, étape par étape, d'un problème relationnel. **Vous apprendrez notamment...**

1. pourquoi les mêmes situations conflictuelles se répètent sans cesse;
2. à identifier la source des émotions qui nuisent à vos relations et comment les gérer;
3. deux méthodes éprouvées pour améliorer vos relations.

**Utilisez les relations difficiles comme tremplin vers un mieux-être intérieur !**

Lieux, prix, dates sur:

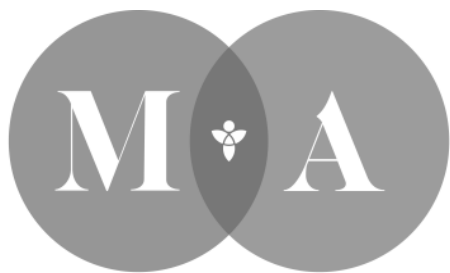
[www.ecoutetoncorps.com/etrebien](http://www.ecoutetoncorps.com/etrebien)

## Autres ateliers de 2 jours

- Autonomie affective
- Bien gérer le changement
- Comment apprivoiser les peurs
- Comment développer le senti
- Comment gérer la colère
- Comment se libérer d'un stress
- Communiquer avec les différents masques
- Confiance en soi
- Décodage des malaises et maladies
- Décodage de vos rêves et de votre habitation
- Découvrez votre puissance intérieure
- Devenir observateur plutôt que fusionnel
- Écoute et mange sans culpabilité
- Écoute ton âme
- Être femme aujourd'hui
- L'écoute et la communication
- Les cinq blessures de l'âme
- Les pièges relationnels
- Prospérité et abondance
- Répondre à ses besoins
- Retrouver sa liberté
- Se libérer de l'emprise de l'ego
- Se libérer de la culpabilité
- Vivre harmonieusement l'intimité et la sexualité

Nos ateliers se donnent dans plus de 20 pays. Visitez notre site Internet pour l'horaire des ateliers dans votre région ou appelez-nous au Canada pour demander notre calendrier:

[www.ecoutetoncorps.com/ateliers](http://www.ecoutetoncorps.com/ateliers)



MINI ATELIER  
**ÉCOUTE TON CORPS®**

Des ateliers de trois heures qui vous donneront un coup de pouce avec votre stress, votre prospérité, votre santé et plusieurs autres sujets percutants.

[www.miniateliers.com](http://www.miniateliers.com)



## Formation en relation d'aide



Vous rêvez de changer de métier? Vous désirez entreprendre une carrière dans le domaine de la relation d'aide? Vous recherchez une formation efficace et complète qui vous donnera les moyens nécessaires pour réaliser votre rêve? Nous pouvons vous aider!

L'école de vie Écoute Ton Corps vous propose une formation qui vous transmet tous les aléas des métiers d'animateur et de consultant en relation d'aide grâce à l'expertise de sa fondatrice Lise Bourbeau qui oeuvre dans le domaine du développement personnel depuis plus de 30 ans. Elle a su identifier, au fil des ans, les principaux obstacles et critères de succès personnels et professionnels qui permettent de réussir une carrière enrichissante dans le domaine de la relation d'aide. L'ensemble de ses expériences et le fruit de ses années de recherches vous sont transmis dans cette formation.

Le but, les objectifs et la description de chacune de ces phases ainsi que le cheminement pédagogique nécessaire pour chacune d'elles, vous sont présentés sur notre site Web au

[www.ecoutetoncorps.com/formation](http://www.ecoutetoncorps.com/formation)

## **Catalogue de Produits**

L'école de vie Écoute Ton Corps vous offre plusieurs produits pour améliorer votre qualité de vie.

### **Conférences sur CD**

#### **Plus de 100 sujets passionnants**

Lise Bourbeau saura vous captiver par les différents thèmes qu'elle aborde lors de ses conférences. Elle vous fera réfléchir tout en vous donnant le goût de créer votre vie plutôt que de la subir.

- CD-01 La peur, l'ennemie de l'abondance
- CD-02 Victime ou gagnant
- CD-04 L'orgueil est-il l'ennemi premier de ton évolution?
- CD-05 Sexualité, sensualité et amour
- CD-06 Être responsable, c'est quoi au juste?
- CD-07 Avez-vous toujours l'énergie que vous voulez?
- CD-09 Comment s'aimer sans avoir besoin de sucre
- CD-10 Comment évoluer à travers les malaises et les maladies
- CD-11 Se sentir mieux face à la mort
- CD-12 La spiritualité et la sexualité
- CD-14 La réincarnation
- CD-16 Prospérité et abondance
- CD-17 Relation parent-enfant
- CD-18 Les dons psychiques
- CD-19 Être vrai... c'est quoi au juste?
- CD-20 Comment se décider et passer à l'action
- CD-21 L'amour de soi
- CD-23 Le contrôle, la maîtrise, le pouvoir
- CD-25 Comment s'estimer sans se comparer
- CD-27 Le pouvoir du pardon
- CD-29 Être gagnant en utilisant son subconscient

CD-30 Comment réussir à atteindre un but  
CD-31 Rejet, abandon, solitude  
CD-33 Les cadeaux de la vie  
CD-34 Jugement, critique ou accusation?  
CD-35 Retrouver sa créativité  
CD-36 Qui gagne, vous ou vos émotions?  
CD-37 Comment aider les autres  
CD-38 Le burn-out et la dépression  
CD-42 Développer la confiance en soi  
CD-43 Comment lâcher prise  
CD-44 Comment découvrir et gérer vos croyances  
CD-45 Comment gérer ses peurs  
CD-46 Quand le perfectionnisme s'en mêle  
CD-47 Le monde astral  
CD-48 Comment vivre le moment présent  
CD-49 Êtes-vous libre, libéré ou manipulé?  
CD-50 Sais-tu qui tu es?  
CD-51 Qui est ton miroir?  
CD-52 Se connaître à travers son alimentation  
CD-54 Comment se faire plaisir  
CD-56 Les ravages de la peur face à l'amour  
CD-57 Quoi faire avec nos attentes  
CD-59 Comment développer le senti  
CD-60 Bien manger tout en se faisant plaisir  
CD-61 Le couple idéal  
CD-66 Se guérir en s'aimant  
CD-67 La loi de cause à effet  
CD-68 Le message caché des problèmes sexuels  
CD-69 Comment dédramatiser  
CD-70 Comment éviter une séparation ou la vivre dans l'amour (partie 1).  
CD-72 Quelle attitude adopter face au cancer  
CD-73 Recevez-vous autant que vous donnez?  
CD-74 Comment ne plus être rongé par la colère  
CD-75 Possession, attachement et jalousie  
CD-78 Dépasser ses limites sans craquer  
CD-79 Pourquoi y a-t-il tant de honte  
CD-80 S'épanouir et évoluer dans son milieu de travail

CD-82 Savez-vous vous engager?  
CD-83 Accepter, est-ce se soumettre?  
CD-85 Vaincre ou en finir avec la timidité.  
CD-88 Comment les rêves peuvent vous aider  
CD-89 Comprendre et accepter l'homosexualité  
CD-90 Comment faire respecter son espace  
CD-91 Comment utiliser votre intuition  
CD-92 Quoi faire face à l'agressivité et la violence  
CD-93 Pourquoi y a-t-il autant d'inceste?  
CD-94 Êtes-vous dans votre pouvoir?  
CD-96 Les secrets pour rester jeune  
CD-97 Découvrez ce qui bloque vos désirs  
CD-98 Découvrez la cause de vos malaises ou maladies  
CD-99 Les blessures qui vous empêchent d'être vous-même  
CD-100 Comment bien gérer le changement  
CD-101 Les cinq obstacles à l'évolution spirituelle  
CD-102 L'agoraphobie  
CD-103 Comment être à l'écoute de son corps.  
CD-104 Est-ce possible de ne plus se sentir coupable?  
CD-105 Comment résoudre un conflit  
CD-106 Savez-vous vraiment communiquer ?  
CD-107 Comment retrouver et garder sa joie de vivre  
CD-108 Comment ÊTRE avec un adolescent  
CD-109 Développer son autonomie affective  
CD-110 Comment utiliser sa puissance intérieure  
CD-111 Profitez des forces derrière vos blessures  
CD-112 Prenez la vie moins à coeur sans être sans coeur  
CD-113 Argent et sexualité: Découvrez le lien  
CD-114 Comment être soi-même  
CD-115 Découvrez les causes et solutions à vos problèmes  
CD-116 La puissance de l'acceptation  
CD-117 Qui dirige votre vie, l'homme ou la femme en vous?  
CD-118 Comment atteindre l'harmonie familiale

## **Détentes et de méditations sur CD**

CDETC-03 Méditation «JE SUIS DIEU»  
CDETC-12 Détente «COMMUNICATION»  
CDETC-13 Détente «PETIT ENFANT»  
CDETC-15 Détente «Le PARDON»  
CDETC-16 Détente «ABANDONNER UNE PEUR»  
CDETC-17 Détente «S'OUVRIR À L'ÉTAT D'ABONDANCE»  
CDETC-18 Détente «À LA DÉCOUVERT DE MON ÊTRE»  
CDETC-19 Détente «RENCONTRE AVEC MON SAGE INTÉRIEUR»  
CDETC-21 Méditation «NOTRE PÈRE»  
CDETC-22 Méditation guidée «RAISON D'ÊTRE»  
CDETC-23 Méditation guidée «AIMER SANS ÊTRE ATTACHÉ»  
CDETC-33 Détente «JE SUIS»

## Livres de Lise Bourbeau

- **Écoute Ton Corps, ton plus grand ami sur la Terre (L-01).** CANADA: 19,90\$ (taxe incluse); Autres pays: 18,95\$
- **Écoute Ton Corps, ENCORE! (L-06)** CANADA: 19,90\$ (taxe incluse); Autres pays: 18,95\$
- **Qui es-tu? (L-02)** CANADA: 19,90\$ (taxe incluse); Autres pays: 18,95\$
- **Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même (L-08)** CANADA: 19,90\$ (taxe incluse); Autres pays: 18,95\$
- **Amour Amour Amour (L-13)** CANADA: 19,90\$ (taxe incluse) Autres pays: 18,95\$
- **Ton corps dit : «Aime-toi!» (L-07)** Complètement révisé en 2012. Version française et anglaise: CANADA: 26,20\$ (taxe incluse); Autres pays: 24,95\$.
- **Écoute et mange – STOP au contrôle! (L-15)** CANADA: 17,80\$ (taxe incluse); Autres pays: 16,95\$
- **Le grand guide de l'ÊTRE (L-10)** CANADA: 31,45\$ (taxe incluse); Ext. du Canada: 29,95\$
- **Vous êtes le M'ÊTRE du jeu (J-02)** CANADA: 26,20\$ (taxe incluse); Autres pays: 24,95\$
- **WOW! Je suis Dieu - Tu l'es aussi (L-05)** CANADA: 19,90\$ (taxe incluse); Autres pays: 18,95\$
- **Les livrets de la Collection Écoute Ton Corps** CANADA: 10,45\$/chaque (taxe incluse); Autres pays: 9,95\$/chaque
  - (LC-01) Les relations intimes
  - (LC-02) La responsabilité, l'engagement et la culpabilité

- (LC-03) Les peurs et les croyances
- (LC-04) Les relations parent - enfant
- (LC-05) L'argent et l'abondance
- (LC-06) Les émotions, les sentiments et le pardon
- (LC-07) La sexualité et la sensualité
- **Les livres de la Série Arissiel.** Canada: 26,20\$CAN/chaque (taxe incluse)  
Autres pays: 24,95\$CAN
  - Arissiel - La vie après la mort
  - Benani - La puissance du pardon
  - Carina - Le pouvoir de révéler ses secrets
  - Diane - Faire la paix avec le passé
- **Le cancer, un livre qui donne de l'espoir**
- **La guérison des 5 blessures**

## **Comment commander ces produits?**

Visitez notre boutique en ligne

[www.ecoutetoncorps.com/boutique](http://www.ecoutetoncorps.com/boutique)

ou demandez-les à votre libraire



## **LISE BOURBEAU**

*Auteur de 14 livres dont le best-seller "Écoute ton corps ton plus grand ami sur la terre". Elle est également fondatrice de la plus grande école de développement personnel au Québec dont les ateliers sont dispensés dans plus de vingt pays.*



Pour souligner le 20<sup>e</sup> anniversaire de l'école ÉCOUTE TON CORPS, LISE BOURBEAU vous propose son tout nouveau livre : *Une année de prises de conscience avec Écoute Ton Corps*.

Comme les véritables prises de conscience se font en expérimentant, Lise Bourbeau suggère un programme de réflexion qui incite à toujours aller plus loin en vous-même pour mieux découvrir vos blocages aux plans physique, émotionnel et mental.

Pendant 52 semaines, vous serez face à vous-même, grâce à des questions et des exercices à pratiquer quotidiennement, selon différents thèmes. Chaque semaine, vous serez étonné de découvrir des aspects inconnus qui vous donneront l'heure juste sur ce qui vit au plus profond de vous-même. Tout ceci vous permettra de mieux maîtriser votre vie, objectif premier de tout l'enseignement d'ÉCOUTE TON CORPS.

Ce livre devient, par le fait même, un puissant outil de prises de conscience qui vous aidera à transformer votre vie telle que vous la voulez.

***Mieux se découvrir, c'est mieux vivre !***

