

## NIVEAU CORPS

Représente l'expérience de la vie toute entière et nous connecte à notre Moi essentiel

I. ACCORD ET HARMONIE	I. INDIFFÉRENCE
<ul style="list-style-type: none"><li>• Je suis le flot des chemins de ma vie. Je crée mes propres rides dans l'eau et à ma source.</li><li>• Mon extérieur connaît mon intérieur. Mon extérieur n'a pas besoin de mentir à propos de l'intérieur. Ils sont en harmonie.</li><li>• Les pores de ma peau s'ouvrent et se ferment dans un rythme égal à ce que je ressens. Mes sens ne me trahissent pas, ils n'échouent pas à me faire savoir ce qui se passe, et je peux donc être en harmonie avec ma vie.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La seule protection que je puisse me donner, c'est de ne plus rien ressentir. N'admettre aucun stimulus, fermer mes yeux, ne plus rien voir et déconnecter corps et âme.</li><li>• Je ne peux supporter plus de peine, plus de tristesse, plus de joie. Je me mets en boule et laisse la vie passer à côté de moi.</li><li>• Ressentir la vie c'est en même temps mourir de douleur. Pourquoi me ferais-je cela ? Si la vie me court-circuite, je n'ai pas besoin de mourir, puisque je suis déjà mort-e. Être mort-e, c'est plus facile que de mourir.</li></ul>
II. UNITÉ	II. SÉPARATION
<ul style="list-style-type: none"><li>• Je suis la graine, le germe, la racine et la terre et tout en même temps.</li><li>• Je suis âme, mental, corps et cœur et tout en même temps.</li><li>• Je suis ma propre respiration, ma propre sensation, mon propre mental et tout en même temps.</li><li>• Je suis ma propre terre et mon propre ciel en même temps.</li><li>• Je suis un être humain total, complet jusque dans les moindres détails. Et je sais qui je suis, je sais qu'il n'y qu'une personne comme moi. «UNE!»</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mon existence n'a aucune cohésion, tout comme le sable glissant entre mes doigts.</li><li>• Rien ne se connecte à rien. Il n'y a aucun lien entre moi et les autres. Je suis une île de solitude. Enterré-e avant d'être mort. Un anneau inutile dans la chaîne.</li><li>• Il ne me reste rien, pas même la Mélancolie. C'est un trou noir sans fond ni limites.</li></ul>
III. CHOIX	III. NON-CHOIX
<ul style="list-style-type: none"><li>• Je choisis.</li><li>• Mon choix c'est «d'être».</li></ul>	<p>Peu importe ce que j'aimerais choisir, je ne ressens pas ce que mon choix pourrait être.</p>

## INT

## 1. EN ACCORD AVEC

(Mettre en harmonie des choses éventuellement ou effectivement opposées)

Sur la même longueur d'onde, en harmonie avec, branché-e sur

- Cet état intérieur vous **synchronise** avec l'objet de votre **intention** et avec **vous-même**.
- **Notre corps est comme un orchestre** où tout ce qui le constitue est en résonance mais lorsque il y a séparation, la « communication » échoue et notre sensation de « ne pas être dans notre assiette », d'« être mal fichu-e » apparaît.
- Dans un monde dans lequel nos pensées, nos sensations, nos croyances et nos attitudes jouent un rôle si vital dans la création de notre réalité, individuelle (de sorte que nous puissions apprendre des expériences qui en résultent), **les pensées négatives sont très destructrices**.
- Si le pessimisme et les pensées négatives peuvent créer ces îlots de séparation à l'intérieur de nous, **l'optimisme et la pensée positive** peuvent les remettre **En Accord avec l'ensemble**.

## 1. PESSIMISTE

(Rien ne peut fonctionner à notre avantage)

La tendance à ne voir ou à n'anticiper que ce qui est désavantageux ou futile dans les actions ou les conditions actuelles.

I.1

- Il y a **attente d'un échec et d'un résultat négatif**. Le pessimisme dans les relations et le fatalisme à l'égard de la vie en général sont basés sur une non disposition au changement. Nous ne sommes « en accord avec »... rien, nous sommes en dysharmonie avec la vie.
- En ne cherchant que l'échec, **c'est ce que nous allons avoir**. Ce peut même être une manière d'essayer d'exercer un contrôle sur le monde autour de nous. Nous désirons l'amour, mais nous avons peur de le donner. Cependant, dans la vie, nous recevons ce que nous avons d'abord donné. **Nous recevons comme nous donnons**.
- Demandez-vous : « Dans quel domaine de ma vie est-ce que j'essaie de recevoir sans donner ? »



## EXT

## 2. CONGRUENT·E

(S'écoulant dans une harmonie complète)

La qualité ou l'état d'être exactement d'accord avec, conformément exact·e à ou exactement en accord avec quelque chose d'autre.

- Ceci étant un comportement extériorisé, les autres nous voient (et d'ailleurs c'est ce que nous faisons) **nous déplacer de manière fluide** en accord avec les événements, les relations et les situations. Nous sommes **en accord** avec les personnes de notre vie et les activités auxquelles nous prenons part. **Nous allons avec l'instant** et non contre lui.
- Lorsque nous ne sommes **pas congruent·es** avec notre vraie nature, nous finissons par donner aux autres des messages mélangés, ce qui ne peut que provoquer de la **confusion et des malentendus**.

## 2. IMMOBILISÉ·E

(Empêcher l'évolution, le changement, le progrès)

Incapable de bouger ou de s'organiser ; privé de la capacité de bouger

- Cette position est la manifestation extériorisée de Pessimiste. Nous ne nous sentons **pas « congruent·es » avec notre monde, avec nous-mêmes, avec nos sensations**.
- Lorsque **nous jouons un rôle**, que nous pensons être attendu·es ou désiré·es, nous finissons par être immobilisé·es dans notre recherche du bonheur vrai ou d'une relation qui nous acceptera, pour qui nous sommes réellement.
- **Rien ne semble capable de nous faire bouger** et de nous sortir de notre INDIFFÉRENCE pour aller vers un changement positif.
- Qu'est ce que vous ne voulez vraiment plus faire et qui vous immobilise ?

## INT

## 3. ÉQUILIBRÉ-E

(Agencer harmonieusement)

Stabilité mentale ou émotionnelle

- Lorsque nous sommes En équilibre, nous nous sentons **en harmonie avec la vie** et nous voulons que cette sensation persiste toujours. En équilibre, il n'y a aucune peur, aucune dépression émotionnelle, aucun chagrin ni aucune culpabilité.
- Cependant, chercher à maintenir cette sensation n'est pas possible dans un équilibre réel. **Nous avons besoin des deux polarités pour notre vrai bien-être.** Nous ne voulons être coincé-es dans aucune de ces deux polarités.
- Les gens qui vivent dans des pays où « il fait jour », nuit et jour pendant de longues périodes, deviennent vite agités et « mal fichus ». Ils ne font pas l'expérience du calme repos de la nuit. Puis, lorsqu'il « fait nuit », nuit et jour, la dépression s'installe et c'est l'époque où le taux de suicide monte.
- **L'équilibre est mouvement, il n'est jamais statique.** L'équilibre, c'est ressentir les sensations des deux côtés du Baromètre.

## 3. RIGIDE

(Qui résiste à la pression ou à la déformation)

Inflexible, strict, sévère, inflexible et intransigeant

- Cet état intériorisé garantit une **incapacité à penser ou à créer de nouvelles options ou alternatives.** Nous ressentons que la seule manière de rester « En équilibre », c'est l'inflexibilité. Nous croyons que nous devons garder tout sous un **contrôle rigide.**
- Vous pourriez vous interroger pour savoir si vous avez réellement et honnêtement besoin de contrôler.
- Si **vous vous accrochez à une image mentale** d'être une personne forte, c'est simplement une illusion, rien de plus et elle n'aboutira à rien. **Laissez partir cette image,** et vous trouverez une force réelle. Les arbres qui ne sont pas capables de se pencher sous le vent cassent.

I.3

## EXT

## 4. CRÉATIF-VE

(Qui présente une tendance notable à la création imaginative)

Ayant la qualité ou le pouvoir de créer, ceci résultant d'une originalité de pensée.

- C'est la position créative. Une fois que nous sommes « En accord avec » nous-mêmes, « Congruent-es » avec les vibrations autour de nous et « En équilibre » avec nous-mêmes, nous nous propulsons dans **l'extériorisation de ce que nous désirons créer**.
- Sans doute, notre principal objectif dans la vie c'est **d'apprendre comment créer** et nous faisons ceci au mieux au travers d'expériences.
- Le cerveau abhorre le vide ; il réclame des informations. Le cerveau sait ce qu'il se passe dans chacune des parties de votre corps à chaque minute du jour et de la nuit. Il est plus puissant que n'importe quel ordinateur jamais construit. Si nous avons nourri le cerveau avec des informations précises au sujet de la nature de la réalité physique, puis que nous lui avons donné les informations sur ce que nous désirons, il peut trouver des **solutions viables pour les créer**.
- Une fois que vous avez posé une question à votre mental, **regardez et écoutez les messages** qu'il vous envoie, soit par l'intuition, par les rêves ou au travers des sensations de votre corps.

## 4. ENGOURDI-E

(Mettre dans un état de passivité, de sommeil)

Privé-e du (ou déficient-e en) pouvoir physique ou mental de sensations.

- Prenons les exemples de « doigts engourdis par le froid, d'une personne engourdie de chagrin ». C'est la manifestation externe de la rigidité intérieure. Nous tournons en rond comme des zombies. C'est comme être de **manière permanente en état de stress**. Tout désir de se sentir ou d'être créatif-ve est condamné à échouer.
- Cet engourdissement est une **forme de déni** s'exprimant dans le corps physique et devenant ainsi significatif. Le corps ne fait plus rien de plus que d'exprimer les messages en provenance de notre conscience. Comme un voyant lumineux dans votre automobile, ce voyant lumineux d'« engourdissement » est un **indicateur destiné à nous faire nous poser des questions**. Qu'est-ce que cet engourdissement nous montre réellement du doigt ?



## INT

## 5. SENSIBLE – INTUITIF-VE - PERSPICACE

(Saisir, prendre connaissance par les sens.)

Avoir le pouvoir ou la faculté de percevoir ; ayant ou montrant de la vivacité d'idée, de compréhension ou d'intuition.

- Nous restons plein-es de peur tant que nous ne regardons pas ce par rapport à quoi nous sommes en refus, que nous le laissons dans l'obscurité du subconscient.
- Le simple fait de **regarder** le contenu du subconscient **amène la lumière dans l'obscurité** et suffit souvent pour rendre conscient le subconscient.
- Nous sommes si habitué-es à devoir exercer un effort énorme et à utiliser un temps fastidieux pour modifier les situations et les événements de notre vie, nous pouvons trouver qu'il est difficile de croire que souvent **il suffit d'un simple REGARD** de notre part.
- Tant qu'il y a quelque chose qui nous perturbe ou que nous ne sentons que quelqu'un doit changer, cette sensation va continuer à nous contrôler.

## 5. STAGNANT-E

(Qui ne progresse pas, qui n'évolue pas)

Caractérisé-e par le manque de développement, d'avancement ou de mouvement progressif : inactif-ve, léthargique et lent-e.

- Comme dans un état intériorisé nous sommes comme une mare stagnante ; rien n'y entre, rien n'en sort. **Rien ne vaut l'effort nécessaire** pour que les choses se passent.
- Plutôt que de faire un pas vers un changement positif, il est plus facile d'éviter cette perspective ou de la nier dans son ensemble. Nous sommes **devenu-es aveugles aux possibilités**.
- C'est un état mental douloureux. Si douloureux, en fait, que nous faisons le pas suivant afin de **nous armer de plus d'indifférence à l'égard des autres**.
- « Pourquoi les gens sont-ils si peu reconnaissants ? » vous dites-vous à vous-même. « Vous faites quelque chose pour eux et ils attendent simplement encore plus de choses. » Si c'est le cas, peu importe ce que vous leur donnez, ce ne sera jamais assez.
- À la place, **soyez simplement vous** avec les personnes avec qui vous êtes à l'aise. N'essayez même pas d'influencer, de retenir ou de gagner quelqu'un. Vous ne serez pas vraies et qui désire un faux ?

I.5

## EXT

## 6. APPRÉCIATIF-VE

(Qui contient ou exprime une appréciation quantitative)

Capable d'appréciation ; ressentant ou manifestant de l'appréciation.

- Vous avez maintenant assez de sagesse pour vraiment **apprécier la beauté et la bonté** dans le monde autour de vous. Il s'agit d'un comportement extériorisé ; les autres le voient et y répondent. Mon Dieu, ils peuvent même vous montrer leur appréciation à vous !
- **Le corps montre aussi son appréciation.** Lorsque nous avons faim et que nous le nourrissons d'aliments naturels et sains, est-ce que le corps ne nous montre pas son appréciation en nous donnant une bonne sensation après le repas ?  
Lorsque nous regardons un coucher de soleil, le corps ne nous donne-t-il pas une sensation impressionnante face à la beauté dont nous sommes témoins ?  
Ou lorsque nous prenons une douche chaude, le corps ne célèbre-t-il pas la joie de l'eau sur la peau ?
- **Notre corps travaille durement** pour soutenir notre survie, notre bien-être et notre créativité. **Lui exprimer de l'appréciation en retour** aboutira à une disposition de notre corps à faire même plus.
- Cependant, si nous ignorons notre corps, ou si nous l'abaïssons en l'injuriant, il ne peut réagir que par une sensation de séparation par rapport à nous.

## 6. INSENSIBLE

(Qui ne ressent rien)

Dépourvu-e de sensation, et pour cela, indifférent-e (aux sensations des autres), endurci-e, calleux-se

- Lorsque vos paumes sont calleuses (la peau épaisse, dure), vous ne pouvez pas sentir grand-chose avec vos mains. **Insensible signifie que vous avez un corps calleux.** Lorsque vous refusez ou évitez un changement positif, vous devez devenir « insensible ». Comment pouvez-vous être vraiment « appréciatif-ve » de quelqu'un ou de quelque chose ? Ce comportement d'état s'extériorise sous la forme d'un « Je m'en fous ».
- Nous avons construit **un mur autour de nous** comme si nous n'étions pas capables d'apprécier quoi que ce soit sauf nos propres souffrances et désirs. Les souffrances des autres ne signifient presque rien, nous n'avons pas vraiment d'empathie à donner à quelqu'un d'autre.
- En réalité, nous sentons que **nous nous protégeons nous-mêmes.** Ceci inhibe sévèrement la communication entre le corps et le mental. Nous pouvons percevoir toute sensation comme étrangère et pour cela effrayante.
- Votre seul vrai allié est votre corps. **Ecoutez ce que votre corps a à vous dire** au travers de la manière dont vous vous sentez et appréciez-le pour les réponses que vous recevez.

I.6



## INT

## 7. TENDRE – AFFECTUEUX·SE

(Qui éprouve, manifeste de l'affection, de l'amitié, de la générosité ou qui en relève)

Touché-e facilement par la compassion ; délicat-e en substance, non rude, dur-e et coriace.

- Etat intériorisé, c'est un regard tendre sur les gens, les événements et les situations de votre vie. **Les larmes coulent en réponse à la beauté** et non à la tristesse.
- Tant de personnes s'empressent d'avoir ce qu'elles veulent et lorsqu'elles se rendent compte qu'elles ne vont nulle part, elles s'imaginent qu'elles ne vont pas assez vite.
- La plupart d'entre nous, **nous ne sommes pas assez tendres avec nous-mêmes**. Nous vivons avec des « je devrais » et des « il faudrait » jusqu'à ce que cela devienne des schémas de comportements compulsifs qui sont très difficiles à casser. L'une de ces compulsions est l'esclavage alors que ce que nous désirons vraiment, c'est la liberté qui vient de la paix intérieure.
- **Nous devons profiter du chemin autant que de l'objectif car ils ne sont en fait qu'une seule et même chose.**

## 7. DESTRUCTIF·VE

(Provoquant la destruction ou beaucoup de dommages )

Ayant tendance à réduire à néant, à réfuter ou à discréditer.

- Lorsque vous vous sentez immobilisé-e, rigide, engourdi-e et insensible, la seule manière de prouver que vous êtes en vie, c'est de **faire assez mal aux autres (ou à vous-même) de sorte que vous RESSENTIEZ à nouveau quelque chose**. C'est ce qu'il se passe intérieurement. Nous pouvons ne pas le manifester ; d'un autre côté, nous pourrions. Si vous pouvez faire souffrir les autres, vous pouvez vous sentir en vie dans (et à travers) leur souffrance. Tendre ? Pas du tout ! Votre propre douleur est marquée par l'INDIFFERENCE à leur égard et à votre égard.
- Nous créons aussi une **force destructive en nous-mêmes** et, puisque les semblables s'attirent, si nous ne sommes pas prudent-es, nous pouvons nous attirer une réalité à laquelle nous ne nous attendions pas et que nous n'allons certainement pas aimer.



## EXT

## 8. DOUX-CE – GENTIL-LE

(Qui agit sans brusquerie, qui a des mouvements, des gestes mesurés, des manières délicates)

Aimable et amical-e ; tempéré-e dans l'expression, peu sévère ou non violent-e

- Extérieurement, votre regard tendre a pour résultat un **toucher, un contact ou une attitude douce à l'égard des gens et des événements dans votre vie**. Une relaxation douce est votre état naturel.
- **La nature** ne nous demande pas réellement quelque chose, elle **nous donne ce qui est avec joie et généreusement** et c'est la raison pour laquelle nous en profitons tellement. Regardez une rose : pouvez-vous imaginer une rose ressentant du doute de soi sur le fait de fleurir ou non, ou sur le fait de partager ou non sa beauté et son parfum avec chacun ? A quoi ressemblerait le monde si nous suivions tous l'exemple de la rose ?
- D'après Lao-Tse, plus nous interférons avec l'équilibre produit et gouverné par les lois de la nature, plus nous nous éloignons de l'harmonie. **Nous possédons des vertus naturelles** et, parmi elles, on trouve la capacité d'aimer chaque personne, d'être charmant-e, serviable et tranquille.

## 8. DÉCONNECTÉ-E

(Rompre ou interrompre la connexion de ou entre )

Disjoncté-e, cassé-e, non-cohérente, apparemment irrationnel-le.

- Pour les gens dans l'« INDIFFERENCE », il est plus facile de débrancher la prise émotionnelle que de faire face à un changement positif responsable vers l'HARMONIE / ACCORD.
- Nous ne possédons **plus aucun comportement extériorisé « doux »** : si nous parlons, nous le faisons par phrases disjonctées, incomplètes. Nous « parlons à double sens » et faisons de nos sensations (si nous savons encore ce qu'elles sont ) autant un mystère pour les autres qu'elles le sont pour nous.
- En grande partie, c'est comme raccrocher le téléphone à la tête de quelqu'un. Nous ne sommes pas **intéressé-es à écouter ce que l'autre personne a à dire** parce que nous savons qu'elle désire que nous changions de point de vue.
- Être doux-ce signifie aussi être honnête avec soi-même. L'honnêteté ne signifie pas que vous changez votre point de vue simplement pour l'amour du changement. Cela signifie que vous **explorez votre point de vue afin d'y-trouver la vérité pour vous-même**. Gardant cette attitude à l'esprit, si la personne à l'autre bout de la ligne est importante pour vous, cherchez à l'atteindre et **communiquez**.

## INT

### 1. TRANQUILLE (Où règne le calme)

Libre de pensées, d'émotions perturbatrices, en paix, au repos, silencieux-ce.

- Il ne reste plus rien dont il faut parler, il n'y a plus de raison de parler. Puisqu'il s'agit d'une prise de conscience intérieure, c'est confortable, c'est un **soulagement** et c'est l'une des plus belles positions sur laquelle être sur le Baromètre. Cela semble incroyablement **libérateur**.
- Lorsque nous sommes tranquilles et que nous ne luttons pas contre la confusion, **des réponses nous viennent**, réponses que nous ne pouvons pas toujours obtenir lorsque nous sommes occupé-es « à faire ».
- Etant tranquille, ne faisant rien, n'ayant rien qui occupe l'esprit, nous pourrions commencer à nous sentir mal à l'aise. Nous nous sentons responsables de faire aller notre vie de l'avant, nous pouvons nous sentir coupables de ne pas courir en cherchant à atteindre un lieu quelconque. Et nous ne réalisons pas que **nous y-sommes déjà**. Arrêtez-vous, simplement arrêtez-vous. C'est tout ce qu'il y a à faire.
- Aucun mot, aucun événement n'est bon ou mauvais en tant que tel. Il est principalement lié à la manière dont vous le percevez dans l'ici et maintenant, et à la valeur que vous lui donnez, et cela déterminera le résultat que vous allez vivre.

### 1. NÉGLIGÉ-E (Non-attentionné-e)

Aucun amour ni aucune affection ne sont ressentis ou démontrés.

- Ayant échoué à accepter la responsabilité de nos propres actions (ou nos effets sur ceux que nous blâmons), intérieurement, **nous pleurnichons et pleurons**, et nous nous plaignons parce que « personne ne fait attention à nous ».
- Notre **bavardage mental** devient le vrai problème ici, et il tourne autour du « fait » que tout le monde s'en fiche. Notre tranquillité intérieure a été envoyée en enfer. Nous ne pouvons cesser de nous rappeler cet état misérable et cela peut continuer pendant longtemps.
- Si cela continue, cela peut arriver à se manifester sous la forme d'un **symptôme** dans le corps. Et pourquoi ? Pour avoir votre attention, bien sûr.
- « Tranquille » est votre mot gardien. **Tout effort pour changer quelque chose aura l'effet opposé**. Si vous essayez de vous endormir, vous n'y arriverez probablement pas. Cependant, en embrassant l'attitude de la Tranquillité, vous trouverez sans aucun effort que le sommeil arrivera de lui-même.
- **Ne pas être en demande ou en séparation** par rapport aux autres vous conduira à votre objectif. Observez ce qu'il se passe dans votre vie avec un détachement tranquille et rempli de compassion. Un changement personnel peut alors émerger de votre conscience accrue.

II.1



## EXT

## 2. EN SÉCURITÉ

(Libre de douleur, danger ou risque)

État d'esprit confiant et tranquille qui résulte du sentiment, bien ou mal fondé, que l'on est à l'abri de tout danger.

- « Libre de douleur » et en « en sécurité » vont la main dans la main. Et comment se comporte extérieurement une personne qui se sent « sauf-ve, en sécurité » ? Doucement, sans à-coups. **La vie est facile maintenant.**
- **Nous ne nous attendons pas à voir sortir des ennemis de l'ombre.** Et même s'ils en sortent, on peut facilement y-faire face. Parce que nous pensons, assez inconsciemment, avec des « souvenirs » des douleurs passées et nous recherchons des similitudes afin de ne pas avoir peur.
- Essayer de ne pas avoir peur est impossible. **Aller de l'avant** même si vous vous sentez effrayé-e, c'est cela qui enlèvera la peur.
- **Vous ne vous sentirez jamais en sécurité tant que vous ne cesserez pas d'essayer d'être en sécurité.** Et cette liberté est toujours disponible dans le « Ici et Maintenant ».

## 2. NON-AIMÉ·E

(Tout simplement : pas aimé·e)

Avoir ou manifester un goût prononcé pour...

- Personne ne nous aime. Puisqu'il s'agit d'un comportement extériorisé, nous exprimons « Non aimé-e » : c'est une position du corps et un comportement, ainsi qu'une manière de parler. Physiquement, notre posture prend la forme d'un **découragement manifeste**. Nous soupignons, nous sommes tristes, désespéré-es, espérant que quelqu'un le remarquera et prendra pitié de notre état pitoyable.
- Nous ne sommes « **en sécurité nulle part, ni avec personne** ». Après tous, personne ne s'en soucie. Et si ce n'est pas vous qui faites que vous vous sentiez « Non aimé-e », qui est-ce ?
- Si vous pensez que vous vous sentez « Non-aimé-e » à cause de l'attitude d'une personne à votre égard, vous pourriez vous demander : « qu'est-ce que les attitudes des autres ont à faire avec **mes sensations à propos de moi-même** ? »
- En réalité, ils n'ont rien à voir avec vous, à moins que vous ne le leur permettiez. **Vous êtes celui ou celle qui a le pouvoir** de vous faire sentir « Non-aimé-e », et pour cette raison, vous avez aussi le pouvoir de vous sentir aimé-e.

## INT

### 3. CALME

(Absence de troubles)

Libre d'excitation ou de passion, ce à quoi nous pourrions ajouter ...ou de peur.

- Sachant que nous sommes en sécurité, il est naturel d'être (et de maintenir) un calme intérieur. C'est un calme qui va au-delà de l'Assurance. Nous sommes réellement libres lorsque nous n'avons aucune pensée anxieuse à propos de ce qui nous arrive, lorsque nous avons une **confiance parfaite dans l'issue positive de chaque situation**.
- Lorsque nous ne sommes pas calmes et que nous tournons en rond dans notre confusion, nous ne pouvons que faire de mauvais choix pour nous-mêmes. Et nous ne pouvons réussir que tant que nous continuons à **faire les bons choix**.
- Seul le Maintenant doit être accompli et en le faisant, vous créez votre futur. Ce n'est que dans le calme que notre « moi » intuitif travaille pour nous et nous donne **les réponses les meilleures pour notre plus grand bien**.
- Détendez-vous, prenez une profonde respiration, centrez-vous – et lorsque vous êtes calme, c'est le **moment de choisir**.

### 3. INACCEPTABLE

(Que l'on ne peut ou ne doit accepter)

NE recevant PAS l'approbation ou la faveur (que vous désirez) et pour cette raison, n'étant pas capable de (ou ne voulant pas) répondre affirmativement ou efficacement.

- Depuis l'enfance, dans votre cœur, rien ne fonctionne. « Calme ? – n'y pensez-pas ! **Vous êtes dans la tourmente**. Vous ne pouvez pas dire « oui » et vous ne pouvez pas dire « non ». C'est probablement l'endroit le plus bloqué du Baromètre. Lorsqu'Inacceptable apparaît, cela indique que **tout est inacceptable**. Vous êtes inacceptables – à vos yeux, et aux yeux des **autres**. Leurs actions et réactions vous sont inacceptables ; de même que vos propres actions (ou votre inaction). Et puisque rien ne fonctionne, il n'y a **aucun espoir**, nulle part ni dans aucune direction.
- Cette sensation est généralement dirigée à l'attention de quelqu'un d'autre. Même lorsque nous sommes « inacceptables » à nos yeux, nous blâmons secrètement (ou même ouvertement) les autres. Il est temps de nous souvenir du fait que **si nous ne prenons pas au moins 50% de responsabilité dans ce que nous vivons, nous sommes dans le mode victime**, et même si les victimes n'ont jamais tort (puisque c'est toujours la faute « de l'autre gars »), les victimes ne s'amusent jamais et ne vont jamais mieux !
- Ne faites rien pendant un certain temps. Ne cherchez pas à changer, à détruire ou à améliorer quoi que ce soit : soyez simplement conscient-e de ce que vous avez fait et de comment vous vous sentez. Allez à l'endroit de votre « témoin silencieux ». **Voyez-vous de manière détachée**. Un détachement plein de compassion n'est pas une fuite de la réalité, mais peut en apporter une nouvelle perception saine.

II.3



## EXT

## 4. EN PAIX

(État d'harmonie mutuelle entre les gens )

Liberté du mental par rapport à la contrariété, l'anxiété ou la distraction.

- Lorsque nous sommes bloqué-es dans la décision entre des désirs et que nous sentons qu'il y a de trop nombreux choix, notre anxiété peut provenir du fait de ne pas savoir dans quelle direction aller. Si votre dialogue intérieur correspond à cela, vous pourriez vous demander :  
« **Est-ce OK de ne pas savoir ?** »
- Nous pouvons être vraiment En paix lorsque nous nous permettons de savoir que la connaissance est OK, faisant confiance au fait que peu importe **ce qu'il se passe, ce sera pour notre plus haut bien**, peu importe ce qu'il nous semble. Notre « témoin silencieux », cette partie intérieure universelle de nous-même, a notre vérité.
- **Calmez la guerre du conflit à l'intérieur de vous** et vous trouverez l'harmonie avec les autres, ainsi qu'en vous-même.
- Et rappelez-vous qu'on ne trouve pas la paix en détestant la guerre ; **on trouve la paix en aimant la paix.**

## 4. SANS AMOUR – NON AIMABLE

Sans amour signifie « vide de, négligé-e par l'amour ; ne ressentant pas d'amour et ne recevant pas d'amour.

« Non aimable » signifie « NON digne d'être aimé ».

- Vous n'avez pas d'amour à donner et vous « n'êtes pas CAPABLE d'aimer ». C'est un état extériorisé alors comment agissez-vous lorsque vous vous sentez Sans amour / Non aimable ? Comme une **victime de la vie**, bien sûr.
- **Vous broyez du noir**, vous vous laissez visuellement « aller ». Vous perdez votre verve et votre vibrance. C'est comme cela que VOUS agissez, et c'est comme cela que les autres réagissent face à vous. Les autres ne sont, après tout, qu'un reflet de ce que vous croyez vrai à votre sujet et nos attitudes externes ne sont surtout qu'un miroir de nos croyances intérieures.
- **Le secret de l'amour** réside dans le fait qu'il est **inconditionnel**, du fait qu'il ne faut aucune condition pour que vous vous aimiez vous-même, du fait que vous êtes OK simplement là où vous êtes sur votre chemin vers la conscience de vous-même. Si vous sentez que vous êtes « non-aimable » tel que vous êtes et que vous cherchez à vous rendre aimable en devenant quelque chose (par exemple, riche, intelligent, connu ou ayant un « beau corps »), vous finirez par vous demander si les personnes qui vous aiment le font pour vous ou vos réalisations.
- Demandez-vous : « **Quelles sont les conditions que je mets sur les relations qui sont importantes pour moi**, pour que j'aime ces personnes, ou que ces personnes m'aiment ? »

## INT

### 5. UNIFIÉ·E

(Qui constitue un tout)

Formé·e en une unité simple par le retrait des différences, uni·e, réconcilié·e.

- Sachant que la « Paix » fortifie la conscience intérieure de votre unité interne : **esprit, mental et corps sont en harmonie**, une harmonie que vous pouvez apprécier.
- C'est un endroit de guérison, un endroit de **rétablissement**. C'est là que vous pouvez trouver la force de terminer les anciens cycles ou d'en commencer de nouveaux – pas sous la pression, la force ou poussé par les limites, mais parce que **vous êtes unifié·e au désir de votre cœur**.
- Cependant, pour avoir une unité complète, **vous devez tout accepter**. Et TOUT, par définition, inclut toutes vos sensations, préférées ou non, toutes vos expériences, « bonnes » ou « mauvaises ».

### 5. INSIGNIFIANT·E

(Dont l'importance est médiocre ou nulle.)

Non important·e, et pour cela sans valeur.

- Intérieurement, vous vous sentez comme une carpette. **Vous ne comptez pas**. Toute autre personne est plus importante que vous ne l'êtes.
- **Vous vous soumettez aux souhaits des autres**, à leurs opinions et désirs, peu importe comment vous vous sentez. Vous ne comptez pas puisque vous ne vous sentez pas « Unifié·e » en vous ou avec le monde extérieur.
- Des milliers de gens vont entrer et sortir de votre vie au cours de votre vie. Demandez-vous : « **De combien de personnes est-ce que j'attends qu'elles me montrent ou me disent combien je suis important·e pour elles ?** De toutes ? De certaines ? D'une seule ? »
- En vérité, il n'y a qu'une seule personne qui a besoin de savoir combien vous êtes important·e et vous trouverez cette personne en vous regardant dans le **miroir**. Vous sentir unifié·e avec le MEILLEUR de ce que vous êtes, comme tout ce qui a de la valeur, est une chose que seul·e vous, pouvez vous donner.

II.5



## EXT

**6. COMPLÉTÉ·E – ACHEVÉ·E**  
(Fini, terminé, conclu)

Il ne reste rien à faire

- Il ne reste rien à faire. **Le cycle est terminé** ; tout est fait. La conclusion est atteinte, satisfaisante.
- **Le NOUVEAU peut maintenant se manifester** si vous le laissez se passer, sans pousser, en laissant simplement rouler la vie.
- **Faites moins** et permettez à plus de choses de se passer, de manière propre. Permettez à vos relations d'être soit proches, soit distantes. Donnez aux autres autant de liberté que vous aimeriez en avoir vous-même. Laissez votre relation trouver sa propre place et jouissez-en.
- **Être réel·le est votre seule responsabilité**, et ceci vous apportera une paix personnelle. N'ayant **aucune attente préconçue**, il ne peut y avoir aucun espoir bouleversé qui puisse vous faire mal.

**6. DÉPRIMÉ·E - MÉLANCOLIQUE**  
(Humeur maussade sans cause apparente qui envahit le comportement et les émotions d'une personne)

Un état mental sombre, surtout lorsque cette obscurité est habituelle ou prolongée ;  
dépression.

- **Tout** ce que nous faisons, disons ou pensons **est basé sur cette Mélancolie**. Nous recherchons la pitié et nous agissons de cette manière. Bien que ce soit dégoûtant, c'est le mieux que nous ayons à offrir.
- L'agression qui ne trouve aucune issue se transforme en douleur corporelle et, supprimée au niveau psychologique, elle conduit à la **dépression**.

II.6

## INT

### 7. COMBLÉ·E – SATISFAIT·E (Empli·e totalement)

Qui a reçu tous les biens, toutes les satisfactions possibles et imaginables de ce monde.

- Ce mot signifie bien plus que Complété·e. Vous pouvez terminer une tâche sans en tirer les bénéfices. Puisque Comblé·e suit Complété·e dans le cycle de l'UNITÉ, le Baromètre dit que vous avez **terminé un cycle** avec succès et que dans cette complétion, **vous acceptez et recevez le plein bénéfice de cette expérience.**
- En fait, c'est aussi la position « perfectionniste ». Pour se sentir « Comblé·e », nous croyons que chaque élément de l'expérience doit être parfait. Tout ce qui est « moins que le mieux » n'est pas assez bon. Cependant, être « parfait » **doit inclure l'autre polarité** qui alors mène à l'Unité.

### 7. MORBIDE – SANS VIE (Un état physique ou mental malsain)

Morbide provient de la racine latine du mot maladie. Autre sens : du tissu mourant dans un corps vivant.

- Nous avons rassemblé toutes les nombreuses définitions de Morbide pour créer la nôtre : **pensées de mort et de mourant.**
- Cet état intériorisé est définitivement le **fond du puits émotionnel**. Végétant simplement, nous sommes plus morts que vivants. Et nous avons aussi peur de vivre que de mourir.
- Morbide est la manière ultime **d'éviter de prendre ses responsabilités**. Vivre amène, avec la vie, la responsabilité de la vie, ce que la personne est déterminée à éviter.
- Demandez-vous : « par rapport à quoi ai-je **peur de prendre mes responsabilités ?** » et « Quel est le prix que me coûte le fait de permettre à cette émotion de dominer ma vie ? » Une chose est sûre : cela vous coûte beaucoup en terme de bonheur et de complétude.

II.7



## EXT

### 8. À L'UNISSON (En parfait accord)

État d' « être avec » quelque chose d'autre.

- C'est une **prise de conscience de l'harmonie complète** avec une personne ou une expérience. Cependant, cet A l'unisson est une prise de conscience **momentanée**. Nous ne pouvons pas nous y accrocher ; cela ne dure pas.
- Après un moment d'Unité, **nous retournons au business de la vie** (cerveau gauche). Nous avons à nouveau une polarité avec les hémisphères gauche et droit. En fonction de l'activité dans laquelle nous nous sommes engagés, l'un des deux hémisphères est toujours dominant. Lire, écrire et la pensée logique sont toujours des fonctions du cerveau gauche. Ecouter de la musique, rêver, imaginer sont toujours des fonctions cerveau droit.
- Nous avons toujours à notre disposition les **deux hémisphères** et l'utilisation des deux nous permettrait d'être **plus entier-es**. Les deux hémisphères ont besoin l'un de l'autre pour se compléter l'un l'autre et puisqu'ils font partie du tout, sans eux le tout ne serait pas complet.
- Nous retournons donc à la vie, avec comme point de départ le choix....

### 8. ABANDONNÉ·E – DÉSSERTÉ·E (Renoncer à poursuivre une action)

Renoncer à un pouvoir, à des droits, à la possession d'un bien ou à l'utilisation d'une chose

- Etat extériorisé, cela signifie un **découragement et une dépression absolue**. Vous pensez qu'ils ou elles vous ont abandonné·e. Bien sûr, ce n'est pas la vérité, VOUS les avez abandonné·es. Vous ne le réalisez pas (dans les profondeurs de votre dépression), mais c'est vrai.
- Bien sûr, , quelqu'un pourrait réellement vous abandonner, mais c'est votre propre doute de vous-même dans la relation, qui a rendu cela possible. **Si nous nous impliquons avec tout notre cœur dans une vraie relation, une relation sans de nombreuses attentes, celle-ci survit, peu importe les obstacles qui se présentent.**
- Cette horrible sensation d'être abandonné·e, se manifeste dans votre vie (encore une fois) pour une raison, c'est simplement quelque chose que vous avez besoin de connaître à propos de vous-même, afin de devenir entier·e. **Notre désir compulsif de nous débarrasser de ce qui n'est pas confortable ne fait que construire la chose encore plus, nous éloignant de cette « entièreté ».**
- Rappelez vous **qu'un problème ne disparaît pas simplement parce que nous regardons de l'autre côté**. Lorsque nous regardons une sensation directement en face et que nous lui permettons de nous donner son message, elle peut alors s'en aller, mais pas avant.

### III. CHOIX

- Il est impossible de pouvoir éviter de faire des choix car la « non-action » est aussi un choix. Les conséquences ultimes de la non-action peuvent être bien plus grande que les conséquences de l'action. La sagesse c'est de savoir ce qui est la chose à faire et le courage c'est d'avoir la force de le faire.
- « Ne pas choisir, c'est encore choisir » disait Jean-Paul Sartre.
- L'Unité ou l'entièreté est difficile à percevoir ou à sentir vraiment. Notre mental conscient divise tout en paires « opposées », ce qui crée un conflit à l'intérieur de nous. Nous sommes ensuite forcés d'arriver à une décision, un CHOIX.
- Lorsque nous disons « Je », nous créons une séparation avec l'autre polarité « Tu ». « Oui » et « Non » créent aussi une polarité. Le monde nous apparaît comme une forme polarisée, celle de la dualité. Mais ce n'est que notre manière de concevoir le monde car nous ne pouvons vivre sans ces opposés polarisés.
- Lorsque nous inspirons, nous devons expirer. Les polarités créent ensemble l'Unité, elles sont dépendantes l'une de l'autre pour exister. Ainsi sommes toujours entier-es, nous ne manquons en fait de rien.

### III. NON-CHOIX

- État intériorisé, NON CHOIX signifie seulement que nous ne faisons aucun choix. Soit nous n'avons pas le courage de faire LE CHOIX que nous désirons faire, soit nous ne savons pas que nous avons un CHOIX à faire.
- Peu importe, la position NON CHOIX représente la « clause échappatoire » inhérente à la responsabilité, l'estime de soi et la connaissance de soi.
- Certaines personnes vivent leur vie à ce niveau, ignorantes de leur pouvoir de choisir. La religion, la politique et le système éducatif, tout contribue à nous convaincre que n'avons PAS DE CHOIX, et que (en tant qu'individus) de par nous-mêmes, nous sommes impuissant-es, insignifiant-es et sans importance. Mais nous le sommes!
- Si nous réalisons que notre vie fait une différence, nous « renaissions », par le pouvoir du CHOIX.

CHOIX