

NIVEAU CONSCIENT

Représente le temps présent, ici et maintenant où nous sommes conscient·es

I. ACCEPTATION	I. ANTAGONISME
<ul style="list-style-type: none"> • Je sais que ce que je fais et pense est acceptable pour moi et que j'ai le choix de m'adapter ou non si la situation le demande. • Je me sens optimiste quand je découvre que les autres ont leur manière de penser et de faire ce qu'ils font. • Il est excitant d'entendre tant de points de vue différents. Ceci me donne le choix d'évaluer, de changer ou de respecter mon propre point de vue. 	<ul style="list-style-type: none"> • Quoi que je pense ou fasse, il me semble que je dois toujours me défendre. Je me sens attaqué·e pour ma façon de penser, ennuyé·e par des questions stupides et amoindri·e face à chaque personne. • Tout mon corps est en état de défense et, plus je dois m'adapter, plus je deviens maladroit·e. • Je transpire des sueurs froides à la pensée d'être jugé·e sur mes capacités.
II. DISPOSITION	II. COLÈRE
<ul style="list-style-type: none"> • Je me sens disposé·e à être flexible et ainsi mon corps et mon mental peuvent assimiler et je suis capable de mieux faire face à des chocs inattendus. • Je sais que j'ai encore le choix libre d'accepter une situation telle qu'elle est ou de la laisser pour ce qu'elle est. • Je n'ai pas besoin de m'énerver, au contraire, cela m'apprend à être plus conscient des différences entre les gens..... et cela me donne le courage d'être différent·e sans me sentir isolé·e. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je suis tellement fâché·e! Que dis-je ? Je vois rouge, je ne peux même pas prononcer un mot. Je fulmine et pourrais m'enflammer à tout moment. Je me sens comme une furie. • Je retiens cela parce que mon corps refuse, mais j'aimerais vraiment frapper quelqu'un ou commencer à hurler hystériquement. • Ne me touchez pas ! Je suis prêt·e à exploser. Je me sens tourmenté·e, c'est infernal !
III. INTÉRÊT	III. RESENTIMENT
<ul style="list-style-type: none"> • Ce que je vis est trop fou pour pouvoir être exprimé. Quand quelque chose se passe, je semble toujours être là juste à temps, j'ai toujours la chance de pouvoir y apporter quelque chose de valable et je ressens que c'est apprécié. Il est fascinant de savoir que l'on est accepté, • Même dans les situations les plus difficiles, je vois toujours une occasion d'apprendre et je peux utiliser cela pour mon propre développement. • Je sais quand je suis nécessaire et quand je ne le suis pas. Je développe un sens affiné de mes propres besoins et de ceux des autres et je suis de plus en plus en contact avec cette sensation 	<ul style="list-style-type: none"> • Ils n'entendront plus parler de moi, je préfère avaler ma langue. Je ressens qu'ils ont marché sur mon âme et qu'ils m'ont dupé·e. • Comment pourrais-je permettre de les laisser abuser ainsi de moi ? D'abord, ils me font travailler jusqu'à la moelle, puis ils m'ignorent • S'ils me trouvent bête, ok, je jouerai ce rôle. Débrouillez-vous vous-mêmes, je suis fatigué·e de jouer votre jeu ! Je me tais

INT

1. CHOISSANT DE (Faire le choix de)

Si nous choisissons d'accepter ce qui se passe dans le moment présent, chaque option, chaque alternative est disponible

- Nous vivons souvent nos problèmes comme s'ils étaient « là dehors », ne réalisant pas que si nous reconnaissons et acceptons que **le problème est en nous**, ce ne serait plus un problème. Nous ne pouvons lutter, fuir ou nous cacher car ces choses négatives que nous pensons extérieures sont en nous et nous devons nous occuper de ces parties de la réalité que nous avons niées.
- Ceci d'autant plus que **tout ce que nous ne sommes pas disposés à expérimenter nous garantit très certainement d'attirer cette expérience dans notre vie**. L'évitement strict de n'importe quel aspect de la réalité indique que nous avons un problème avec cet aspect. Notre pouvoir de CHOIX se trouve alors dans notre capacité à nous focaliser, non pas sur le problème, mais sur la solution.
- Commencez à concentrer votre énergie, votre attention et vos émotions sur ce que vous **DESIREZ** et Observez ce qui se passe.

1. ATTAQUÉ-E

(Chercher à être ou être agressé-e)

Il faut être deux pour danser le tango du jeu d'attaque.

- « Attaquer » signifie « commencer les hostilités ou une offensive contre... un ennemi »
- Les personnes qui s'attendent à l'attaque la percevront, même lorsqu'il ne se passe rien.
- **Les pensées que nous envoyons, créent la réalité que nous vivons** et le monde tel que nous le voyons est un reflet exact de ce que nous croyons être vrai. Ainsi, projetez-vous vos pensées, vos sensations et vos attentes vers l'extérieur puis... vous les percevez comme LA réalité extérieure. Or, les événements qui semblent vous arriver A vous ont en fait été initiés PAR vous, dans votre propre environnement intérieur mental et physique !
- Pourriez-vous vous attaquer vous-même à travers les autres ?

I.1

EXT

2. APPROCHABLE - ACCESSIBLE

(Capable d'être approché·e, accessible mais aussi « capable d'approcher »)

Les personnes approchables sont sur le chemin de ce qu'elles désirent.

- Nous pouvons être **détendu·es** dans nos relations avec les autres lorsque nous laissons la relation se mettre en place et se développer spontanément.
- Étant vraiment nous-mêmes, nous ne devons pas pousser les choses, mais nous pouvons **aller dans le sens de (et avec)** la relation, lui permettant de se déployer telle qu'elle le peut et, pour cela, être vraiment agréable.

2. ENNUYÉ·E - AGACÉ·E

(Tracassé·e, tourmenté·e ou contrarié·e)

« Agacé·e » c'est ainsi que nous nous comportons lorsqu'un insecte tournoie autour de notre tête.

- Nous l'éloignons de la main ou l'écrasons, mais ce n'est pas une priorité car c'est une chose si insignifiante !
- Qu'est-ce qui vous agace ou qui vous contrarie (ce peut être une quelque chose que vous avez remis à plus tard) ? Ne pas communiquer ou prendre soin de cette irritation ne peut que **transformer un petit monticule en une haute montagne** qui devient alors un obstacle majeur ou un facteur de stress important.
- Quelle(s) action(s) pourriez-vous entreprendre **MAINTENANT** afin de libérer cette irritation ?

INT

3. OPTIMISTE

(Disposé-e à avoir une vision positive)

Avoir une vue favorable sur les choses et anticiper des résultats favorables.

- Et pourquoi pas ? Vous êtes sur une longueur d'onde positive et **en chemin** pour atteindre vos objectifs. Rien ne peut se passer sans mouvement, car c'est le mouvement qui crée l'existence active.
- Ensuite vient une sensation de **victoire**, de succès et c'est alors que peut s'immiscer une polarité opposée, qui vous fait vous remettre en question et douter de vous-même, créant un déséquilibre.
- A ce moment, il est important de **rester en contact avec votre objectif**, de faire confiance au plan et de réfléchir créativement à ce que vous pouvez faire d'autre plutôt que d'abandonner. Rester stable et optimiste quant à votre objectif manifestera la réalité de ce que vous désirez.

3. MIS-È EN QUESTION - CONTEST É-È

(Sentir son autorité controversée)

Un sujet de dispute ou de controverse.

- Vous ressentez que votre propre autorité est remise en question. Les questions sont les armes que vos "adversaires " utilisent pour vous faire douter de votre autorité, justesse ou savoir.
- Peut-être vous mettez-vous vous-même en question.... Par exemple en vous posant des **questions "stupides"** auxquelles votre mental répondra de manière « stupide »
- Posez-vous plutôt une question : « La sensation d'être mis en question me donne un message. Que puis-je en apprendre pour dépasser cette situation et lâcher prise ? »
- **Lorsque vous arrêterez de résister au message, il pourra partir.**

EXT

4. ACCEPTABLE

(Recevoir avec approbation,
répondre affirmativement)

Accepter ce qui se passe et continuer
d'avancer avec cela

- Et pourquoi pas ? Vous pourriez **accepter la réalité actuelle**. Sinon, comment pourriez-vous jamais y faire face efficacement ?
- Après tout, tout ce qui EST est ce qui sert, si c'est là c'est pour une raison.... Pourquoi ne pas trouver la raison et **avancer avec cette réalité**.
- Lorsque vous acceptez la réalité, à son tour **la réalité vous accepte VOUS** et dans votre calme acceptation des autres, ceux-ci se trouvent capables de vous accepter vous.

4. ACCABLÉ·E - SURCHARGÉ·E

(Chercher à être ou être agressé·e)

Chargé·e, écrasé·e par
OU une obligation peu plaisante.

- Toute personne vous regardant, peut voir le fardeau que vous portez sur les épaules, car il y a un **affaissement dans votre posture**. Ce fardeau n'est pas acceptable mais il n'est pas encore trop lourd à porter.
- Nous ne pouvons prendre des fardeaux que si **nous les acceptons** et souvent nous prenons même des fardeaux qui ne sont pas les nôtres. Nous **nous sentons responsables** et nous sentons devoir tout faire par nous-mêmes.
- Nous ne sentons pas le soutien que nous désirons, nous attendons que le fardeau s'allège, nous pensons que les autres devraient le voir et nous aider mais **nous ne demandons pas cette aide**
- Demandez-vous :
« A qui puis-je demander de l'aide ? Que puis-je faire ici et maintenant pour me décharger de ce fardeau ? Quels sont les fardeaux que je porte toujours et qui n'ont plus de raison d'être ? Quels sont ceux que je porte et qui ne sont pas les miens ? »

INT

5. ADAPTABLE

(S'ajuster en fonction de divers exigences et environnements)

Liberté d'aller au-delà de notre Système de Croyance

- Prenons conscience de ce qui se passe en nous pour « aller avec le flux » et sortir de notre Système de Croyance. **L'entièreté de notre corps et de notre mental est adaptable.**
- En ce qui concerne le corps : nous avons tous un **système nerveux autonome** qui traite les informations et stimule les organes à répondre de manière adaptée et appropriée. Ex: la température de notre corps est régulée et adaptée à l'environnement.
- En ce qui concerne le mental : nous avons **deux hémisphères cérébraux**, avec deux points de vue. En les utilisant tous les deux nous pouvons nous adapter à n'importe quelle expérience vécue.

5. IRRITÉ·E - CONTRARIÉ·E

(Être perturbé·e d'une manière qui fâche ou qui irrite légèrement)

S'éloigner de ce que l'on désire faire

- En intériorisant vos réactions, vous y réfléchissez. Or réfléchir demande de l'énergie. Si vous réfléchissez à beaucoup de choses, vous dépensez beaucoup d'énergie, ce qui peut épuiser l'énergie dont vous avez besoin pour vous-mêmes. Vous vous sentez fatigué·e et peu productif·ve et **vos pensées vous éloignent de ce que vous voulez faire.**
- Demandez-vous :
« Comment puis-je mieux m'adapter à la situation ? Comment puis-je être plus productif·ve pour créer le résultat que je désire »

EXT

6. VALABLE

(Digne d'éloges, de mérite)

Connaître sa propre valeur

- Il s'agit ici de la conscience de l'estime de soi. Vous connaissez votre propre valeur, il n'y a pas d'excuse à votre comportement. Vous avez accepté vos responsabilités, vous avez rempli vos engagements et rien n'est caché. Les gens savent où vous en êtes et que vous ne reculez pas devant les confrontations nécessaires car **vous êtes qui vous êtes et vous faites ce que vous faites.**
- Nos inquiétudes proviennent du fait que nous essayons d'être parfait-es et plus nous sommes anxieux-ses, plus notre expression de soi est maladroite et nos actions inutiles. **L'estime de soi en revanche provient du fait de ne pas essayer de faire bonne impression.**
- Ne pas essayer d'être valable est le début du changement intérieur que vous sentirez nettement et votre **confiance augmentera** graduellement en conséquence.

6. INDIGNÉ·E

(Exprimer son mécontentement face à quelque chose d'injuste)

Votre dignité personnelle a été contestée

- « Indigné-e » provient de la racine latine qui signifie « s'offenser »
- Lorsque votre valeur personnelle a été mise en question, lorsque vous avez ressenti que votre dignité a été contestée, vous vous êtes **exprimé manifestement en attaquant.**
- Vous pouvez **changer la formulation** de votre réponse et passer de « Vous m'avez fait ou dit ceci, vous m'avez fait me sentir ainsi » à « Je me sens vraiment perturbé-e par cette situation, ce que je désire c'est d'avoir une bonne relation avec vous et voici ce que je suis disposé-e à faire pour y parvenir »
- Lorsque vous parlez de ce que vous sentez, de ce que vous désirez et de ce que vous êtes disposé-e à faire pour y arriver, vous n'attaquez personne. Et si l'autre personne désire la même chose, il y aura une porte ouverte au **changement positif.**

I.6

INT

7. MÉRITANT·E

(Digne d'être traité·e avec respect)

Qualifié·e pour, ou ayant droit à une récompense ou une aide parce que l'on a prouvé son excellence

- Intérieurement, **vous vous donnez de la valeur** à vous-mêmes et vous savez que vous êtes digne d'être traité·e avec respect et appréciation.
- Souvent, **nous sommes trop timides** pour demander ce que nous sentons mériter. Nous avons peur que, si nous demandons ce que nous sentons mériter, les autres penseront que « c'est trop », qu'ils s'opposeront à nous et que nous finirons par nous sentir désappointé·es.
- Si vous pensez que les autres ont le pouvoir de vous faire mal, vous aurez mal et vous serez irrité·e, votre attente attirera ceci vers vous et c'est cela dont vous ferez l'expérience.
- **Courrez le risque**, osez explorer, même lorsque vous doutez du résultat. Bien sûr nous pouvons avoir des hauts et des bas, mais le fait d'être disposé·es à accepter et à faire l'expérience des deux aspects les réunira en une seule chose.

7. RÉSISTANT·E – OPPOSANT·E

(Agir contre, entraver énergiquement)

Agir contre ou opposer une résistance puissante. Être dans le chemin de, gêner ou faire obstruction

- Vous acceptez le **statut d'ennemi·e** et vous êtes maintenant disposé·e à ne pas lâcher pied contre vos attaquants.
- Lorsque vous **poussez quelqu'un**, que ce soit physiquement ou verbalement, il y a une résistance automatique à la pression. L'autre personne ne veut pas être poussée et s'accrocher sur place car sa sensation est « Je ne mérite pas ça ! »
- Libérer votre attitude opposante soulagera la pression des deux côtés. Mettez-vous à la **place de l'autre, réfléchissez** à son comportement qui déclenche chez vous votre opposition et demandez-vous : « De quelles autres manières puis-je exprimer mes besoins ? »

EXT

8. OUVERT·E

(Abordable, franche, sans dissimulation, réceptif·ve au nouveau)

Montrant un esprit réceptif aux nouvelles idées

- Nous sommes accessibles, sans réserve aux nouvelles idées et nous n'utilisons, ni ne cherchons la dissimulation car les nouvelles idées nous donnent la **force de faire et d'être plus**.
- Elles nous aident à **changer** la manière dont nous considérons les choses, dont nous pensons et sentons.
- Tandis que nos attitudes et nos points de vue changent, nous changeons aussi de la même manière.

8. INADÉQUAT·E

(Réactions déplacées, capacités insuffisantes)

Insuffisant·e, inopportun·e, déplacé·e

- Vous ne ressentez pas avoir la capacité, la force, les armes ou les ressources pour réellement gagner lorsque la situation l'exige. Alors **vous luttez ou vous fuyez**.
- Si vous ne faites ni l'un, ni l'autre, alors l'énergie et les hormones créées par les surrénales dans votre corps ne seront pas utilisées, resteront dans votre organisme et deviendront toxiques.
- Votre corps désire toujours survivre et vous donnera des réponses valables à la question suivante : « Comment puis-je retourner à un endroit, à une position où je serai adéquat·e face à la situation? »

1.8

INT

1. RÉCEPTIF-RÉCEPTIVE (Capable de recevoir, prendre en soi)

Ayant la qualité de recevoir ou d'incorporer.
Capable de recevoir la connaissance
ou les idées.

- Une fois que nous sommes **DISPOSÉ-ES** à ce qu'un changement positif ait lieu, il est facile d'être **réceptif-ves** à ce qui se passe, peu importe quoi.
- Ce changement positif doit commencer par un **changement en vous-mêmes**. Essayer de changer les conditions extérieures sans d'abord modifier votre moi intérieur est une perte d'énergie complète. Souvent lorsque vous changez votre attitude à propos des circonstances de votre **vie, celle-ci change aussi automatiquement**.
- Cependant, tant que vous ne l'avez pas fait, vous pouvez déménager, changer de travail et même changer d'amis, vous trouverez qu'une fois de plus **vous créez les mêmes expériences que vous cherchez à fuir**, si ce n'est que celles-ci s'expriment dans un environnement différent.

1. EXASPÉRÉ-E – COURROUCÉ-E (Rendu-e furieux-se, enflammé-e avec courroux)

Allumer un feu ou faire sauter les plombs.

- La connotation est la suivante : « Enflammer avec rage ou mettre en **colère** ». La colère est là d'accord, mais à ce stade, l'effort consiste à la **maintenir couverte, dissimulée, intériorisée**.
- Vous avez fermé la porte au fait d'être réceptif-ve aux **nouvelles options ou alternatives**.
- Demandez-vous:
« Comment une personne réceptive aurait-elle pu créer un **résultat positif** dans cette situation ? »

II.1

EXT

2. ADÉQUAT·E

(A la hauteur des exigences, approprié·e)

À la hauteur des exigences ou occasions.
Pleinement suffisant·e, convenable ou capable.

- L'**inadéquation**, c'est l'idée que quelque chose ne va pas ou est « mauvais ». L'**adéquation**, au contraire, implique qu'il y a une réponse « correcte ».... Pour NOUS.
- Nous nous croyons souvent « **adéquat-es** », **c'est-à-dire à la hauteur** de « tout ce qui est nécessaire » et tout le monde agit ainsi...
- Cependant l'inadéquation peut faire partie de « ce qui est nécessaire ». En effet, être disposé·e à faire pleinement l'expérience de l'adéquation mais aussi de l'inadéquation ET ne pas nier la sensation vous donneront les **informations pour faire des choix** qui seront corrects pour vous et que vous n'auriez jamais pu voir autrement.

2. FURIEUX - FURIEUSE

(Plein·e de fureur)

Plein·e de fureur, de passion violente
ou de rage dans la posture.

- La fureur provient certainement de la sensation de **ne pas gérer la situation** que vous vivez d'une manière « adéquate ».
- Vous êtes en colère, non pas au point d'engager une bataille physique, mais dans **vos posture** et sans doute dans **vos mots** ou le **ton de votre voix**.
- Votre colère cache cependant autre chose : la **sensation de peur**. Peut-être est-ce la peur de ne pas être considéré·e, estimé·e ou apprécié·e ou la peur d'être blessé·e, mais c'est ce sentiment de peur qui déclenche réellement votre colère.
- Tant que vous vous accrochez à la colère, vous resterez avec les expériences passées où vous vous êtes senti·e de la même manière. Si c'est le cas, vous répéterez la même action (ou inaction) que dans le passé...et vous recréerez le même résultat négatif.
- Libérez le passé et demandez-vous :
« Quel autre comportement pourrais-je utiliser pour faire face à cette situation afin de créer le **résultat que je désire vraiment?** »

INT

3. PRÉPARÉ·E – DISPOSÉ·E

(Être ou se mettre dans un état de bonne volonté)

Mettre dans des conditions correctes ou dans une bonne volonté : les choses ou soi même.

- Nous nous sentons « préparé-es » et nous le sommes. En fait notre préparation se met en place tout naturellement, **automatiquement**.
- Intérieurement, nous sommes prêt-es « à **tout ce qui vient ensuite** », peu importe ce dont il s'agit.
- LAO TSEU DIT :
« Prenez vos précautions avant que le diable n'apparaisse ; **réglez les choses avant que le désordre ne commence.** »

3. EXCEDÉ·E

(Échauffé excessivement)

Déchaîné-e ou excessivement excité-e.

- C'est un peu comme le processus du fer forgé dans lequel ce dernier est chauffé pour pouvoir être travaillé et recevoir une forme.
- « Excédé-e » suggère que le fer a été trop souvent « re-chauffé » et qu'il risque de **devenir fragile ou cassant**. Cette sensation s'installe intérieurement parce qu'il y a de la **colère supprimée** qui demande à s'extérioriser.
- Vous n'êtes pas préparé-e pour ce qui se passe et il faut vous demander :
« Comment cette situation peut-elle être résolue d'une manière mutuellement profitable ? »

II.3

EXT

4. RESPONSABLE

(Qui doit rendre compte et répondre de ses actes)

Capable de répondre et donc ayant la réponse.
Fiable.

- Être **CAPABLE** de répondre, de rendre des comptes implique la capacité émotionnelle et physique de **se mettre debout** et d'exprimer la réponse. C'est ainsi que nous réagissons extérieurement.
- Intérieurement, aussi, nous savons que nous avons les réponses. Nous ne dépendons **d'aucune autorité** si ce n'est de la nôtre. Nous faisons notre devoir volontiers et avec dessein.
- **Tout va bien pour nous** quant aux anciennes et nouvelles informations et quant à notre originalité.

4. FULMINANT·E

(Qui explose sous l'effet de la colère, qui éclate en invectives ou menaces)

État d'exhalaison vaporeuse ou semblable à de la fumée de nature nocive.

- Lorsque nous « fulminons » notre colère peut presque se sentir et elle peut aussi se voir. Le corps semble lutter entre bouger et ne pas bouger, parler et ne pas parler, ce qui donne une impression de **balancement**.
- Lorsque nous réfléchissons à la situation, nous pensons que le blâme est du côté des autres, **nous ne nous sentons pas « responsable. »** Honte et blâme, c'est ainsi que nous pensons et c'est ainsi que nous parlons, ce qui ne fait qu'empirer les choses.
- Demandez-vous :
« **Quelle part ai-je à jouer dans ce scénario pour en arriver à ce point?** » Une fois que nous reconnaissons notre contribution, nous pouvons avancer dans la direction de la guérison de la situation

INT

5. ENCOURAGEANT·E

(Qui encourage, qui incite à persévérer et qui apporte un soutien)

Inspirer courage, ardeur ou confiance

- Le préfixe « en » signifie mettre du courage ou de la confiance **en vous-même ou en une autre personne.**
- « Encourageante » s'entend aussi de nous aux autres. Où que nous soyons, les gens se sentent **encouragés par notre seule présence et notre exemple.**

5. BOUILLONANT·E

(Qui se trouve en effervescence)

Être dans un état négatif d'agitation ou d'excitation.

- Être spécifiquement au point d'ébullition, c'est lorsque les bulles montent mais que **l'eau ne bout pas encore.**
- Demandez-vous:
« **Qu'est-ce que je me répète, encore et encore à moi-même?** » Puis, mettez-vous à la place de l'autre. D'après vous, qu'est-ce que cette personne se répète encore et encore dans cette situation?
- Que pouvez-vous faire ou dire pour encourager une **résolution positive?**

II.5

EXT

6. RAFRAÎCHI·E – PLEIN·E DE VIGUEUR**(Renouveler l'énergie, revigorer)**

Fournir une nouvelle vigueur et énergie par le repos et l'alimentation. Revigorer ou acclamer une personne, le mental, l'esprit.

- Une personne qui se sent « rafraîchie » est comme en alerte, dans un **état énergisant qui s'étend à travers l'ensemble du corps**. Des changements énergétiques importants sont directement associés à des changements de sensations intérieures. Plus l'ensemble de notre corps est impliqué dans de nouvelles expériences et sensations, plus notre apprentissage de ces expériences sera facile et, dans ce processus, plus doux seront les changements dans les sensations.
- Lorsque nous acceptons les messages en provenance de notre corps en étant disposé·es à faire l'expérience de toutes les sensations « bonnes » ou « mauvaises », nous ne limitons pas notre corps-mental à des zones restreintes. Dans cet état de non-limitation, il est plus facile d'apprendre à partir de l'expérience, y compris celle de la douleur.
- **Permettons à la sensation de jouer et s'ébattre** dans une large plaine de jeu, faisons attention et apprenons la leçon de sorte qu'elle ne doive pas réapparaître encore et encore jusqu'à ce que nous ayons appris ce que nous avons à apprendre de l'expérience.

6. RAGEANT·E**(Intensément chaud·e, incandescent·e)**

Intensément chaud·e, comme un feu.
Étincelant·e comme la braise.

- Vous êtes enflammé·e, votre visage rougit de chaleur et votre corps se tend dans un **désir de frapper votre opposant·e**. Si vous le faites, momentanément, votre emportement extérieur vous fera vous sentir comme « rafraîchi » mais le résultat ne sera pas positif. Ce type d'explosion est généralement la dernière faible tentative de retrouver l'autorité que vous sentez avoir perdue.
- Faites une pause, allez vous promener, **calmez-vous**. Projetez-vous dans cinq ans et demandez-vous quel sera l'effet dans le futur de votre comportement actuel.
- Demandez-vous aussi:
« **Combien d'énergie est-ce que je désire dépenser pour être en colère?** Pendant combien de temps ai-je l'intention de perdre autant d'énergie? »
- Posez-vous ensuite la question:
« Comment cette situation pourrait-elle être résolue de sorte que ce soit **au bénéfice de toutes les personnes concernées?** »

II.6

INT

7. REVIGORÉ·E – VIVIFIÉ·E

(Empli·e de vie et d'énergie)

Qui donne de la vigueur, des forces physiques.

- Nous commençons à apprécier l'**abondance de l'énergie positive en nous**. Intérieurement, l'énergie bouillonne de manière rassurante et aimante.
- Ceci se passe lorsque nous vivons au-delà de notre mental conditionné qui est toujours strictement limité dans ses activités. C'est ainsi que nous mettons des limites puis nous vivons d'après elles.
- Ce n'est que lorsque **nous ne mettons pas de limites**, lorsque nous sommes disposé·es à aller vers l'inconnu, c'est-à-dire le « non-conditionné », que nous pouvons devenir nous-même.

7. AGRESSIF·VE

(Faisant la guerre, belliqueux·se, belligérant·e, hostile)

Qui est naturellement porté·e à attaquer, ou à quereller les autres.

- Vous désirez gifler leur face stupide, vous êtes tellement en colère que **vous pourriez devenir violent·e!** De telles pensées libèrent de l'adrénaline même si vous êtes calmement assis·e. Vous ressentez un flot d'énergie, vous vous sentez même « revigoré·e » mais vous gardez ces sensations pour vous-même.
- Cependant, si vous regardez, vous verrez qu'il y a **une partie de vous qui n'est pas en colère**: c'est la partie de vous qui observe que vous êtes en colère.
- Parlez à cette partie. Demandez: « Quelle justification ai-je de garder cette sensation? Est-il nécessaire de jouer le drame de quelqu'un d'autre? »

II.7

EXT

8. CONSCIENT·E

(Ayant la connaissance, l'éveil, l'information)

Conscient·e, instruit·e, informé·e, en alerte.

- Les autres voient et apprécient comme vous êtes attentif·ve et observateur·trice. Lorsque vous êtes « conscient·e » **vous êtes fasciné·e par ce que vous observez et la quantité de choses que vous voyez!**
- Combien de personnes, pensez-vous, sont conscientes de **la jouissance que peuvent apporter de simples plaisirs?** Pensez-vous qu'elles font attention au goût et à la texture des aliments lorsqu'elles mangent, ou font-elles autre chose comme regarder la télé ou repasser les problèmes familiaux à table? Et qu'en est-il des sons, des pressions, du toucher, des odeurs?
- Quand avez-vous pour la dernière fois, regardé, voyant tout avec perspective, les **yeux et le mental alertes?**
- Être conscient·e nous centre plus dans le **Temps Présent** et peut nous aider à voir les choses de manière plus objective.

8. HYSTÉRIQUE

(Explosion incontrôlable d'émotion ou de peur)

Explosion caractérisée par l'irrationalité.

- Lorsque nous sommes hystériques, nous sacrifions le **CHOIX** conscient et notre conscience pour verser dans l'irrationalité. Nous réagissons de **manière stupide et irresponsable** comme, par exemple, sous forme de rage aveugle.
- Nous nous sentons souvent piégé·es dans le devoir d'être parfait·es. On nous a appris à supprimer et réprimer nos réactions violentes mais elles **explorent** là soit verbalement, soit comme une bombe dans notre tête.
- Déplacez votre attention loin de la colère à votre égard, à l'égard de vos parents ou de vos partenaires privés ou professionnels. Ne vous perdez pas dans des détails insignifiants car **l'hystérie ne nous fait rien gagner** (ni à nous ni à autrui)
- **Centrez-vous sur le présent** et jouissez de ce que vous faites, simplement parce que vous le faites.

II.8

INT

1. ÉMERVEILLÉ·E

(Attiré, fasciné, émerveillé avec délice)

Envoûté·e et magnétisé·e par un pouvoir unique, par un charme personnel, une nature inhabituelle ou toute autre qualité spéciale

- Il s'agit d'un état d'émerveillement, d'étonnement impressionné, de ravissement.
- Sans les restrictions de notre système de croyances, vous vous fascinez vous-même en voyant combien tout vous fascine.
- Il est maintenant temps de **jouir pleinement de votre voyage de vie**, que ce soit la navigation vers un objectif psychologique ou matériel. Tant que vous voyagez avec l'attitude correcte, vous pouvez complètement vous détendre, devenant même fascinée par les émotions orageuses et les confusions mentales, devant honnêtement curieux·se de ce que sera le résultat.
- Il suffit que vous décidiez de profiter du voyage.

1. BLESSÉ·E

(Douleur mentale ou corporelle mineure)

Sentir ou souffrir d'une douleur

- Ce qui provoque cette douleur c'est l'impression que l'on ne vous a pas montré l'intérêt « fasciné » que vous désiriez si désespérément. Car enfin si l'extérieur, les autres faisaient attention à vous, ils n'auraient pas agi ainsi.
- Vous ruminez et utilisez maintenant le **silence comme arme du ressentiment** mêlé à un bavardage mental où vous essayez et de vous donner raison et de donner tort à vos opposant·es.
- Cependant, vous pouvez ne pas aimer n'être pas apprécié·e ou vous sentir mal compris·e parce que **VOUS avez ignoré vos propres besoins** afin de donner ce que vous avez donné et VOUS avez été incapable de gérer vos sensations face à la situation.
- Réfléchissez: êtes-vous clair·e sur votre manière de planifier la **réalisation de vos objectifs** dans les années à venir?

III.1

EXT

2. ACCORDÉ·E

(Choix de sa longueur d'onde
en fonction de l'autre)

Donner notre attention totale, faire très attention à ce que font, disent ou veulent les autres

- Être branché·e sur ce que votre corps a à vous dire, c'est savoir quand un instrument est désaccordé et comment le réaccorder. Chaque maladie commence par un conflit où nous sommes désaccordé·e et qui se manifeste ensuite sur notre forme physique.
- **Nier ou ignorer un conflit ne fait que le forcer à justifier son existence.** Si nous ne sommes pas capables d'ouvrir notre conscience aux conflits qui nous irritent, le corps prendra probablement sur lui cette irritation. Notre corps est un miroir d'expression de notre mental conscient.
- Branchez-vous sur vous-même et **portez votre attention sur ce que votre corps a à dire.** Observez quels sont les conflits de votre vie que vous ne voyez pas ou que vous n'admettez pas. Ce pourrait être un bon début.

2. EMBARRASSÉ·E

(Conscience de soi honteuse
faisant obstacle au progrès)

Se sentir inconfortablement
Complexé·e et honteux·se

- Lorsque nous nous sentons « embarrassés », nous mettons des **difficultés ou des obstacles sur le chemin du progrès** que tout le monde peut voir.
- Les gens qui nous intéressent ne sont pas toujours « accordés » avec nos besoins et nos sensations. Comme nous nous sentons peu sû·es de nous, nous agissons envers nous de la même manière, nous en devenons embarrassés, complexés.
- Si malgré tout, on nous complimente, notre état nous fait pourtant nous retourner sur nous-mêmes. Personne ne peut nous atteindre car le vrai obstacle c'est notre **indisposition à faire face au problème** dans le Temps Présent. Voilà qui nous blesse plus encore.
- Embarrassé·es, nous sommes improductif·ves, c'est-à-dire **incapables de produire l'intérêt que nous recherchons** et encore une fois nous nous retrouvons en nous-mêmes pour y réfléchir. Tout échec provoque en nous de la culpabilité et du doute, mais nous pouvons cependant en apprendre beaucoup.

INT

3. NÉCESSAIRE (Être indispensable, essentiel·le ou requis·e)

Un état marqué par l'absence de quelque chose qui est désiré ou jugé nécessaire.

- Intérieurement vous **SAVEZ** que vous, vos capacités, votre conscience, vos talents sont nécessaires dans la relation ou la situation. **Vous savez où se trouve votre place** et vous savez **COMMENT** vous vous y trouvez.
- Cependant, ceci peut se retourner contre vous si vous ressentez le besoin d'être utile aux autres afin d'avoir leur approbation. La serviabilité peut être une grande vertu à moins que vous ne soyez dépendant·e de l'attention, l'affection et l'appréciation exprimées par ceux que vous servez.
- Être vraiment « nécessaire » ce n'est pas jouer au « sauveur » contre la volonté d'une autre personne ou donner un avis ou des conseils qui n'ont pas été demandés; c'est savoir que **vous apportez une contribution inestimable, simplement de par votre participation joyeuse.**

3. MEURTRI·E (Souffrant de blessure corporelle)

Souffrir d'une blessure corporelle, comme une lacération.

- Nous parlons ici d'une **blessure** émotionnelle et ces blessures peuvent faire bien plus mal que les blessures physiques. Cette blessure vient de ce que **nous ne nous sentons pas « nécessaires »** à ceux dont nous sentons qu'ils devraient avoir besoin de nous. Nous pensons qu'ils ont tort et qu'ils ne font pas attention.
- **L'auto-justification** prend la priorité, nous intériorisons notre ressentiment, nous le ruminons, y réfléchissons et cherchons une autre manière de nous donner raison.
- Ainsi, nous pensons qu'aider les autres est une grande vertu et **nous nions nos propres besoins**. Nous pouvons sentir que penser à nous est égoïste et cependant, nous faisons des choses pour les autres et nous attendons leur amour et leur appréciation en retour. Si nous ne les recevons pas, notre attitude devient:
«Vous ne m'aimez pas ni n'appréciez ce que je fais pour vous! »

EXT

4. BIENVENU·E – ACCUEILLI·E

(Se sentir accueilli·e et être accueillant·e)

Ayant la qualité de recevoir ou d'incorporer.
Capable de recevoir la connaissance ou les idées

- Vous êtes heureux·se d'être là, de faire ce que vous faites.
- Vous êtes accueillant autant que vous vous sentez « accueilli » et les gens sont contents simplement parce qu'ils ont plaisir à vous rencontrer ou être avec vous, tel que vous êtes.
- Vous n'avez pas besoin d'impressionner ou de prétendre être ce que vous n'êtes pas. N'est ce pas une sensation merveilleuse que de se sentir accueilli simplement parce que nous sommes qui nous sommes? Le SECRET est simple: vous êtes déjà toutes les choses merveilleuses que vous prétendez être.

4.UTILISÉ·E – ABUSÉ·E – CONFUS·E

(Après avoir été abusé·e, devenir confus·e pour tester l'intérêt)

Il s'agit d'une séquence progressive.

- UTILISÉ·E: nous désirons nous sentir « accueilli·es » et nous avons fait de notre mieux pour l'être, mais nous avons été trop loin car **nous nous sommes « soumis·es »**. Pensez-vous qu'une personne faible sera pleine de gratitude pour ce que vous avez fait? Non, elle en demandera de plus en plus car plus vous êtes soumis·e, plus vous contribuez à l'égoïsme de l'autre et pire la situation devient
- ABUSÉ·E: Cette idée en tête, nous rationalisons et, pour donner tort à l'autre, décidons que nous avons été « abusé·es » (ce qui signifie humilié·es et meurtri·es) parce que **nous avons été traité·es avec cruauté et désintérêt**. Cependant, nous restons parce que nous aimons mais il faut garder à l'esprit que vous pouvez aimer et prendre soin de votre animal domestique mais qu'il vous mordra s'il est malade!
- CONFUS·E: la confusion est une armure du mental qui ne nous protégera pas de l'ennemi contre lequel nous nous sommes armé·es nous-mêmes. Si nous utilisons notre mental, cela signifie que nous ne faisons confiance ni à nous-mêmes ni aux autres. En revanche, si vous êtes en confiance, vous pouvez reconnaître assez vos sensations pour ouvrir votre cœur. Vous prenez alors le risque d'être « démoli·e » à cause de ces sensations, mais vous saurez alors que vous n'avez pas avec votre confident une relation significative Ce qui vous laissera ouvert pour créer une relation avec quelqu'un qui sera intéressé par un partage de vraies sensations.

INT

5. COMPRÉHENSIF·VE**(Capable de discernement et d'empathie)**

Avoir un pouvoir supérieur de discernement. une intelligence éclairée. Doué·e pour faire face ou gérer quelque chose

- C'est le pouvoir de la pensée abstraite, logique.
- Bien sûr, avec tout ce qui précède, **vous avez vu, vous avez senti et vous avez pris conscience de beaucoup plus de choses que ne le feront jamais la plupart des gens.**
- Intérieurement, vous êtes **empathique, éclairé·e et instruit·e.**

5. INAPPRÉCIÉ·E**(Non reconnu·e, non estimé·e)**

Non apprécié·e

- « Apprécier » signifie « donner une grande valeur à, mettre une grande estime sur », et « être reconnaissant·e pour » et « monter (accroître) en valeur ». Eh bien, **ils ou elles ne nous apprécient certainement pas grandement**, ne sont pas non plus reconnaissant·es pour notre intérêt ou notre attention.
- Activité intériorisée, « Inapprécié·e » signifie que **nous enfonçons encore plus de clous dans le cercueil de notre Estime de nous-mêmes**. Notre opposition ne nous offre aucune « Compréhension ». (Nous n'en offrons nous-mêmes aucune à notre opposition).

EXT

6. APPRÉCIÉ·E

(Reconnaître sa valeur)

Être considéré·e comme ayant une grande valeur

- Apprécier, c'est voir les autres (et vous-même) **vous placer en haute estime** mais aussi « être reconnaissant·e pour leur (votre) appréciation ». C'est également **élever la valeur de l'appréciation** que vous avez de vous-même et des autres».
- Il s'agit d'un comportement extérieur, ce qui signifie que vous **reconnaissez l'appréciation** quand elle se manifeste dans votre vie et que vous la validez, de même **que vous donnez l'appréciation**.

6. REJETÉ·E

(Repousser avec plus ou moins de force)

«Être jeté·e au loin ou écarté·e comme étant sans valeur», ce à quoi nous devons ajouter «à nouveau» à cause du préfixe «RE».

- C'est à nouveau une expérience très douloureuse. Le mot lui-même montre que vous êtes familier·e du rejet. Bien sûr! Vous avez l'habitude de vous sentir **NON «Apprécié·e»**.
- Cependant, le fait de croire que vous êtes vraiment rejeté·e signifie que vous devez faire un effort supplémentaire pour atteindre l'**INTÉRÊT** que vous désirez que l'on vous manifeste en retour.
- Vous ne désirez probablement plus jamais revoir dans cette vie les personnes qui vous « rejettent », et vous ne désirez certainement pas leur parler dans un futur proche.

INT

7. ESSENTIEL·E (Dont on ne peut se passer)

Absolument nécessaire, indispensable.

- Dans notre travail, le mot porte aussi la connotation de « l'esprit », la vraie essence spirituelle d'un être humain. Cependant, dans les conditions de la vie de tous les jours, cette position signifie que, intérieurement, vous êtes pleinement conscient·e de **l'importance absolue que vous avez** dans la relation ou la situation en question.
- **Vous ÊTES l'essence de la relation ou de la situation.** Cela signifie que vous êtes là simplement pour les autres mais que vous ne vous sentez pas responsable à l'excès pour les autres, car alors vous leur seriez enchaîné·es. Nous ne prenons pas des décisions à leur places, car ils et elles ont le pouvoir de choisir ce qui leur convient le mieux.

7. MUET·TEDE STUPEUR – HÉBÉTÉ·E (Rendre stupide, priver d'intelligence, de sens critique.)

Deux significations : « muet·te » (sans voix) et/ou « stupide ».

- Nous parlons ici des deux sens, en mettant la priorité sur « **muet·te** ». Ne laissez pas vos clients penser au seul sens du mot «stupide».
- C'est le **silence plein de ressentiment** que prend la priorité. Rappelez-vous que le silence est l'arme du RESENTIMENT, une manière de manipuler les autres. Si nous l'intériorisons à ce point, nous nous retirons dans un silence boudeur jusqu'à ce que nous ayons trouvé ce que nous désirons vraiment faire ou dire.
- Et, bien sûr, nous nous sentons «stupides» parce que **nous avons échoué dans notre objectif**. Nous désirons nous sentir «Essentiel·les» dans la relation et, maintenant, il est clair que nous ne le sommes pas. C'est déprimant, pour ne pas dire pire.
- Vous pouvez mettre le masque d'une personne confiante et de calme, cela ne fait que cacher une insécurité sous-jacente.
- Demandez-vous : « Comment puis-je être plus créatif·eve et utile ? », ceci augmentera votre énergie et vos mouvements et vous deviendrez plus en sécurité avec vous-même.

III.7

EXT

8. AIMANT·E- ATTENTIONNÉ·E

Attentionné·e au sujet de... et non faisant attention à....

Conscient·e, instruit·e, informé·e, en alerte

- Porter une attention sérieuse à, prendre garde ou prendre des précautions à propos de quelque chose ou quelqu'un, ce n'est PAS un boulot de « nurse ».
- Être attentionné·e au sujet de quelqu'un ou de quelque chose signifie simplement que **votre INTÉRÊT est si réel, si profond** que vous y pensez consciemment presque tout le temps, que vous êtes concerné·e par son résultat positif.
- C'est une réalité extérieure : les autres savent que vous faites attention, que vous agissez de manière attentionnée
- L'intention sincère de faire du mieux que nous pouvons, dans l'ici et le maintenant est la seule chose qui importe. Cela ne peut qu'éveiller une **tendresse authentique**. Ce serait l'attitude idéale à avoir avec nous-même lorsque nos défailions sur notre chemin.

8. OFFENSÉ·E

Avoir subi un déplaisir et une irritation rancunière.

Porter atteinte à une chose respectée, digne de considération ou d'intérêt

- Maintenant, nous **confrontons les autres**. Notre attitude est « supérieure », c'est nous qui avons raison, ils sont dans l'erreur. C'est une position « sourcils hauts ».
- Notre opposition n'a pas réussi à réaliser notre vraie valeur. Sinon, pourquoi se comporteraient-ils-elles avec un tel **manque de considération**? Bien sûr, notre supériorité hautement spirituelle ne sert à rien. Pourquoi le ferait-elle?
- Dans notre cœur, nous savons que nous portons une certaine culpabilité. Confronté·es à l'échec avec lequel nous devons maintenant vivre, nous décidons de **continuer à exprimer notre « justesse »** au moins en surface.
- Ceci nous met dans la position de devoir nous exprimer en tant qu'êtres aussi parfait·es que possible. Sortez **et communiquez vos vraies sensations**, sans aucune attente que dire votre vérité changera quelque chose et en sachant que rien ne peut changer, tant que vous ne changez pas.