
Renaissance

Renaissance holistique grâce à l'approche Kaizen



Le corps mental

Le corps mental

“Le mental cherche toujours à nier le moment présent et à s'en échapper.

Autrement dit, plus on est identifié à son mental, plus on souffre.”

— Eckhart Tolle

La **prise de conscience** par le mental n'est pas systématique car moins spontané et souple, l'acceptation au changement et à la transformation ne se fait pas aussi fluidement.

Pour l'amener dans votre voyage de transformation, il s'agit de travailler en accord avec lui afin de le faire accepter votre désir de changement, au risque de devenir vulnérable et fragile.

La destination finale est une meilleure connaissance de soi.

Le chemin sera parsemé d'embûches, de craintes et peut-être de découragements. Ayez le **courage d'affronter les obscurités** et les abîmes de votre existence car une fois confrontés, se révélera dans votre silence intérieur, la beauté de votre âme qui ne demande qu'à se dévoiler dans toute sa pureté.

Dans ce module, vous allez apprendre à apprivoiser le silence pour en faire une partie de vous-mêmes.

Ouvrir vos yeux vers l'intelligence du coeur afin que vous preniez conscience que tout dans la vie est passager.

Cesser de regarder le passé, arrêter de s'apitoyer au présent et vous donner le droit d'avancer et d'exister.

Les pensées ne s'arrêteront pas dans votre mental mais vous saurez faire le choix. Décider entre nourrir votre part d'ombre et de l'entretenir ou décider de construire au quotidien un havre de paix et de lumière qui vous libérera des accroches de la vie.

Le corps mental

La connaissance de soi



La maîtrise de vos émotions arrive à travers la connaissance de soi.

Mieux vous connaissez ce qui vous fait vibrer, ce qui vous passionne, ce qui vous irrite, plus vous serez en maîtrise de votre quotidien, de votre bonheur, de votre vie.

Les réactions sont le résultat de ce que vous portez en dedans de vous. Une fois les éléments déclencheurs identifiés, vous serez en mesure de faire des choix.

Le choix de réagir à certaines choses ou pas.

Plus vous prenez le temps de vous écouter, de vous questionner, de vous comprendre, plus vous vous éloignerez des patterns qui influencent votre mental à réagir négativement aux facteurs extérieurs. Ce à quoi vous pouvez contrôler ou pas.

Vivre en conscience vous amènera à vous poser des questions et à vous repositionner à la personne que vous êtes vraiment.

Dans ce module, votre attention devrait être sur les nouveaux changements que vous voulez apporter dans votre vie et de quelle façon vous voulez le faire.

Posez des gestes dans la pleine conscience et éloignez-vous du mal du siècle qui est le multitâche qui vous éloigne du moment présent.

Identifiez les schémas qui pourrissent votre sérénité, regagnez le contrôle de vos émotions et rapprochez-vous de l'être puissant que vous êtes.



Le corps mental

La connaissance de soi

Dans quelles valeurs vous retrouvez-vous ?

La maîtrise du mentale passe par la connaissance de soi, soit des valeurs avec lesquelles vous vous identifiez et qui forment votre code d'honneur. Des valeurs qui font partie intrinsèque de ce qui vous allume.

Encerclez les valeurs qui vous stimulent.

abondance	découverte	liberté
affection	discipline	loyauté
altruisme	douceur	originalité
amitié	droiture	ouverture
amour	efficacité	d'esprit paix
authenticité	émerveillement	partage
beauté	entraide	patience
bonté	espace	persévérance
bravoure	famille	plaisir
calme	fidélité	puissance
cohérence	foi	respect
collaboration	franchise	sensibilité
communauté	générosité	simplicité
compassion	gentillesse	sincérité
connexion	harmonie	solidarité
contribution	honnêteté	spiritualité
conviction	humilité	spontanéité
coopération	humour	tolérance
courage	innovation	transparence
créativité	intégrité	utilité
curiosité	justice	vitalité

MON ÉTAT D'ÂME CETTE SEMAINE



Je suis reconnaissant.e de...

J'ai commencé à...

Ce que je compte enlever de ma vie...
