



Zéro contraintes & Pleine Conscience !

Bonjour les Explorateurs !

Bienvenue pour cette nouvelle exploration joyeuse, avec un air de vacances ! Ça tombe bien, c'est l'été et nous sommes nombreux à pouvoir profiter de quelques congés 😊.

Nous partons à l'exploration d'un nouvel état d'être, celui de vivre au présent, en suivant ses envies du moment.

Nous ouvrons ici les portes d'une véritable expérience inédite où tu es invité à devenir un joyeux aventurier qui rejoint sa colonie de vacances.

Et oui, profiter de la Vie, voilà ce que je te propose de vibrer à mes côtés cette fois-ci en partant de tes envies pour respirer le moment présent, cultiver ta pleine conscience de l'instant.

L'invitation est avant tout d'adopter cette posture de l'enfant qui est dans cette excitation magique du départ en vacances où il sait que la nouveauté va s'inviter, le rythme va changer, de nouvelles expériences vont arriver.

Pour t'y aider, j'ai glissé dans tes affaires un CAHIER de VACANCES un peu particulier cette année ! Il contient les guidances pour renouer avec une vie plus légère, faite de tes envies, totalement reliée à l'ici et maintenant au présent.

1/ 1^{ère} étape du cahier

Pour démarrer cette exploration, je t'invite à te relier à tes prochaines vacances. Ce sera notre point de départ pour faciliter ton expérience.

Il est en effet plus facile de s'entraîner à la pleine conscience et à nourrir ses envies lorsque tu es en période de vacances.

C'est pourquoi nous prenons ce point de départ là.

Prends le temps de te mettre en lien avec ce temps de pause, ce temps différent du quotidien où en général tu prévois de te faire du bien.

- Demande-toi ce dont tu as VRAIMENT EN-VIE/BESOIN pour ces vacances-ci.
 Enumère tes besoins et tes envies (si besoin à l'aide du document ressource – liste des sentiments et besoins posté sur la page des abonnés)
 Et s'il te plaît la consigne est NO LIMIT !
 C'est-à-dire que là on ne te demande pas de savoir si c'est réaliste, réalisable ou pas, mais simplement de les nommer et les poser de toi à TOI.
 Tu peux t'aider une main sur le cœur pour ressentir tes profondes aspirations pour ce temps de vacances.

2/ 2ème étape du Cahier cette année, fais donc ce qu'il te plaît ! 0 CONTRAINTES

- Tu es invité à rayer toutes les contraintes et obligations que tu te serais imposé sans même t'en rendre compte.
 Veille à réajuster tes activités, ton planning d'été en enlevant tout ce qui pour toi représente un poids, une lourdeur, quelque chose que tu ferais à contre cœur.

Ex. aller voir ma tata parce qu'il faut le faire

Aller toujours au même endroit parce que mon conjoint veut faire comme ça ou parce qu'on a une maison là-bas.

Me lever tôt parce qu'il faut profiter alors que j'ai besoin de dormir et récupérer

Remplir mes journées d'activités alors que je voudrais glander

Ne voir personne alors que j'ai envie de contact / ou inversement recevoir ou voir plein de gens alors que j'ai envie de solitude

.....

3/ 3ème étape du Cahier, relève et libère les croyances limitantes qui sont cachées derrière

- Fais un pot commun avec toutes ces contraintes que tu as pris pour habitude de t'imposer en allant chercher la racine, c'est-à-dire :
 Pour chacune de te obligations identifiées, demande-toi
POURQUOI t'ES-TU IMPOSE CA ?
D'où viennent-elles ces contraintes ?
- Pour chaque contrainte identifiée, tu vas écrire en MAJUSCULE la phrase inverse où tu te donnes l'AUTORISATION de faire autrement, de faire EXACTEMENT ce dont tuas BESOIN/ EN-VIE, ce qui est juste pour toi maintenant.

4/ 4^{ème} étape du Cahier – OBSERVE-toi dans cette capacité à vibrer ce qui te fait kiffer.

Comment tes sens-tu ? Que ressens-tu lorsque tu suis tes Envies ?
Qu'est-ce que ça t'apporte ? Comment tu vis les choses ?

Tout comme par hasard, tu verras très vite que lorsque tu es en lien avec tes Envies, tu vis au présent, tu habites ton moment présent. Tu n'es plus ni dans tes préoccupations d'avant ni d'après.

Ce que tu subis, te déconnectes de ton Grand Toi, te fait fuir la pleine présence à ce qui est.
Ben oui, comment habiter joyeusement mon présent si ce qui le constitue vient me peser ???

Alors, tu le kiffes ton cahier de vacances ?!

Allez, on continue ! Maintenant que tu es au clair sur ce que tu veux vivre pendant tes vacances, que tu as identifié et levé tes contraintes, ouvrons les portes à la NOUVEAUTE !

5/ 5^{ème} étape du Cahier, fais l'expérience de la nouveauté... Vibre de nouvelles expériences !

- Demande-toi cet été, que pourrais-tu expérimenter de nouveau, que tu n'as encore jamais fait, osé, etc...
Pour cela, connecte-toi à ton âme d'enfant qui n'attend que ça !

Programme-le dans ton agenda des vacances et observe l'impact que cela a sur toi.
Comment te sens-tu à l'idée de vivre quelque chose de nouveau ?
Comment vis-tu cette nouvelle expérience ?
Qu'est-ce que ça suscite chez toi ?
Comment tu te sens après ?

Tu verras alors que vivre la nouveauté nous reconnecte à l'instant présent. Et oui, tout simplement parce qu'à force d'avoir la tête dans le guidon, dans nos habitudes, et bien on ne prête plus attention à ce qu'on fait. On n'habite plus notre présent.
Mode automatique enclenché, ça ne nous fait plus vibrer...

La Nouveauté nous ramène à cette sensation d'être VIVANT. Nous sommes des êtres faits pour expérimenter !
La Nouveauté favorise la conscience.

6/ 6^{ème} étape du Cahier – Relever le DEFI !!!

En véritable aventurier, je te mets au défi de me partager au moins 1 chose nouvelle que tu auras expérimenté pendant ces mois d'été. Je t'invite à me déposer le témoignage de ton vécu.

7/ 7^{ème} étape du Cahier – Des Ressources pour cultiver ta PLEINE CONSCIENCE et KIFFER !

Comme on vient de le voir la combinaison de mes ENVIES, du 0 CONTRAINTES et de la NOUVEAUTE crée un cocktail détonnant pour kiffer la Vie au présent !

Pour compléter ce tour d’horizon, je t’ai préparé une petite liste de propositions à expérimenter.

LA PLEINE CONSCIENCE EST UNE QUESTION D’ENTRAINEMENT.

Ces propositions t’aideront à ancrer encore plus profondément cette reliance au moment présent, au fait d’habiter ce que tu es, ce que tu fais.

- *Vivre un lever et /ou coucher du SOLEIL*

Le lever et le coucher du soleil sont 2 moments hautement énergétiques dans la journée. Je t’invite à profiter de l’été pour le vivre et te nourrir de ces hautes vibrations. Le temps est suspendu, tu vibres cette beauté de l’instant donné

- *Se connecter à son corps plusieurs fois par jour*

Prendre conscience de son ressenti dans son corps. Zones de tension, de détente, etc... Respirer dans son corps

- *Faire fonctionner ses 5 sens en conscience.*

Amuse-toi pendant plusieurs jours d’affilée à effectuer une activité habituelle/routinière en conscience.

Ex. se laver – prends le temps de ressentir l’eau sur ta peau, de respirer l’odeur du savon, d’écouter le bruit de l’eau. Immerge-toi totalement dans l’expérience présente.

Idem en mangeant, amuse-toi à faire cette expérience-là où tes 5 sens te reconnecte à la joie de l’instant.

- *Créer un Rituel de réveil et/ou d’endormissement*

Plutôt que de se lever tête baissée ou de partir se coucher encombré de sa journée, pourquoi ne pas revenir en connexion avec soi au présent.

Je me lève le matin, je me ressens, physiquement dans mon corps, dans mes émotions, dans mes pensées.

Je ne suis pas un diable qui sort de sa boîte come une fusée !

Le soir, pareil, je prends un temps pour me relier à moi, je me dépose, j’accueille mon état d’être.

- *Marcher en pleine conscience*

Promène-toi en nature et ouvre-toi à ton environnement, ressens. Ecoute les bruits autour, ressens le soleil ou l'air sur ta peau. Sois attentif à tes pieds, tes jambes, les mouvements nécessaires pour avancer.

Des pratiques pour entrainer ta Pleine conscience, il y en a à l'infini ! A toi de cultiver celles qui te font vibrer !

Si tu es un EXPLORATEUR HYPER MOTIVE, alors une dernière ETAPE t'attend dans ton cahier :

Quand tu te sentiras suffisamment à l'aise avec les étapes précédentes, que tu les auras pratiquées dans tes moments de vacances, de congés, des temps de pause, alors, tu seras prêt à les mettre en action dans ta vie de tous les jours !

Tu pourras reprendre chaque étape et la transposer à ta vie quotidienne. Tu créeras alors petit à petit une vie remplie de tes ENVIES, ajustée à qui Tu ES, relié à l'instant T, là où tout est !

Bravo à toi, Grand Explorateur, créateur de ton Bonheur !

La PRATIQUE ET REPETITION en sont la clé !

Belle mise en pratique ! Rappelle-toi personne n'a appris à marcher en un jour. Tu peux tomber et te relever autant de fois que nécessaire et tout va bien !