



# YOGA ET MÉDITATION POUR LES PRISONS

Estefania Valls Urquijo

MÉTHODE



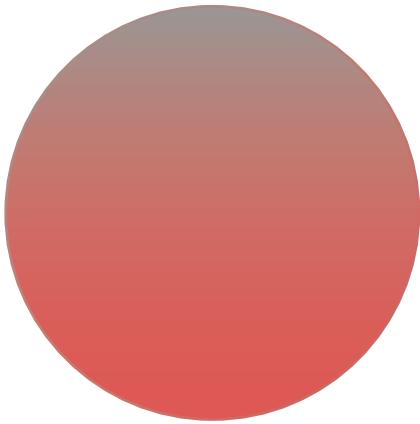
GUIDE DES PRISONNIÈRES ÉTUDIANTES  
ANNEE 1 - NIVEAU 1



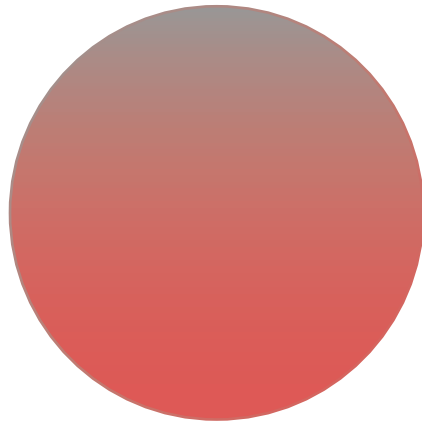
**CERTIFIÉ PAR**



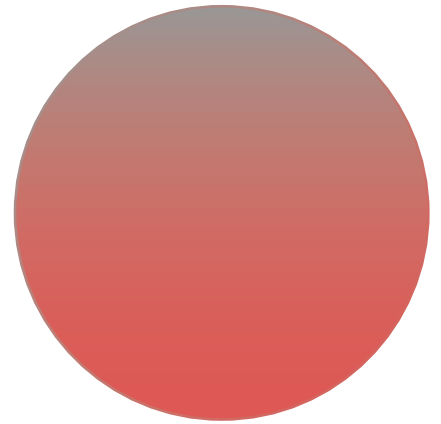
Fondation à but non  
lucratif, travaillant pour  
réhabiliter et réinsérer les  
prisonniers.



Certificat 2



Certificat 3



Certificat 4

# POURQUOI LE YOGA ET LA MÉDITATION ?

**Un des grands problèmes de la vie en prison, est le manque de silence et d'espace privé. Avec la méditation nous apprenons à trouver ce silence et cette paix, à l'intérieur de chacun de nous, sans avoir besoin de s'isoler physiquement.**

La discipline dans la classe, la ponctualité et la constance sont les exigences de base pour pouvoir recevoir le cours, de cette manière, nous réussissons à créer de nouvelles et bonnes habitudes de vie et de cohabitation.

L'exercice physique dans cette classe est centré sur les étirements et la relaxation, générer une bonne condition physique, améliorer la santé et diminuer la détérioration physique dû à l'immobilité. Chaque classe commence en choisissant un thème émotionnel, psychologique et un développement humain. Le guide pour les professeurs donne tous les outils afin qu'ils soient capables d'aborder et discuter avec les élèves, d'une façon simple mais claire.

## SANTÉ MENTALE, DU CORPS ET DE L'ÂME

**Ce sont les trois dimensions sur lesquelles nous nous concentrons dans la méthode de yoga et de méditation de CARE.**

L'approche de ces classes est de donner des outils pour trouver le silence et la paix intérieure. L'esprit, le corps et l'âme sont connectés, si nous détendons notre corps, notre esprit se connecte et l'âme se détend.

## YOGA

La méthodologie de ce cours est basée sur la technique de HATHA YOGA, simplifiée et adaptée pour que les étudiants puissent débiter la pratique du yoga, depuis des postures et des exercices basiques et efficaces. Le cours de base dure un an, après lequel ils passeront à des niveaux de Yoga intermédiaire, de manière sûre.

La méthodologie cherche à ce qu'ils puissent répéter les exercices dans leur vie quotidienne, sans équipement spécifique ou beaucoup d'espace, et ainsi leur pratique fera partie de leur vie dans la prison. Les exercices pratiques sont accompagnés d'un cadre théorique, où leur sont donnés des outils psycho-sociaux. La méditation comme méthode de recherche de la paix intérieure.

## MÉDITATION

Ce cours étudiera les traditions du yoga, y compris la méditation guidée et son insistance sur la non violence. Également, les étudiants seront plongés dans la méditation à travers la philosophie et l'éthique.

Dans cette classe, nous explorons la vie intérieure ou mystique telle quelle s'articule dans la vie et la pratique de plusieurs traditions qui incluent la méditation comme méthode de recherche de la paix intérieure.

---

## MÉTHODE CARE

**CRÉÉ POUR TRAVAILLER DANS LES CENTRES PÉNITENTIAIRES EN DEUX MODALITÉS:**

### 1. MAÎTRES

Les enseignants sont les détenus, choisis au sein de la population de chaque centre pénitentiaire, qui souhaitent volontairement être formés par un expert à la méthode CARE. Ils donnent des cours théoriques et pratiques, tant aux détenus qu'aux gardiens du centre où ils purgent leur peine.

#### Avantages

- Diplôme de professeur de yoga et de méditation de la Fundación CORE.
- Reconnaissance des bons comportements et de la collaboration.
- Accréditation de la réduction de peine, sur la base d'un accord préalable avec le système pénitentiaire.
- La possibilité de travailler une fois libéré.

### 2. ÉTUDIANTS

- Personnes privées de liberté
- Gardiens de prison

#### Niveaux

- Premier niveau - durée 1 an.
- Deuxième niveau - durée de 2 ans.

#### Diplôme

Le diplôme sera délivré sur la base de :

- Participation obligatoire à 90% des cours.
- Des avancées significatives.
- Évaluation à la fin des 37 semaines d'école.



# CADRE THÉORIQUE

# 38 SUJETS - 37 SEMAINES DE COURS + CLÔTURE

1. CONNEXION CORPS-ESPRIT

2.-3. PAIX INTÉRIEURE

4. PLEINE CONSCIENCE

5. LE SILENCE

6. SOUFFLE

7. CHIMIE DU CERVEAU

8.-9. LA CONFIANCE EN SOI

10.-11.-12. LES BÉNÉFICES

13.-14. LES ÉMOTIONS

15. ANXIÉTÉ

16. LA COLÈRE

17. DOULEUR

18. TRISTESSE

19. PEUR

20. CULPABILITÉ

21. JOIE

22. ACTION ET RÉACTION

23. RESPECTER

24. EMPATHIE

25. ESPRIT POSITIF

26. - 27. DONNER ET RECEVOIR

28. DÉTACHEMENT

29. ATTITUDE

30. RESPONSABILITÉ

31. VICTIME OU PROTAGONISTE

32. AUTODISCIPLINE

33. LES 4 ACCORDS

34.-35. KARMA

36. LE POUVOIR DU MOMENT PRÉSENT

37. LA LOI DE L'ATTRACTION

BONUS : LA LIBERTÉ

## 1. CONNEXION CORPS-ESPRIT

**COMPRENDRE LA CONNEXION CORPS-ESPRIT : SI UNE FOIS VOUS AVEZ SENTI DES NŒUDS DANS L'ESTOMAC FACE À UNE SITUATION TENDUE, DE PRESSION, D'INQUIÉTUDE, VOUS POUVEZ IMAGINER QU'IL EXISTE UNE CONNEXION ENTRE L'ESPRIT ET LE CORPS. LE CORPS RÉAGIT QUAND UNE PERSONNE FAIT FACE À BEAUCOUP DE STRESS, SOUFFRE D'ANXIÉTÉ OU EST DÉPRIMÉE.**

Certaines personnes voient les choses de façon plus positive, elles réussissent à mieux gérer le stress et les pressions de la vie, celles-ci ont normalement un cercle amical ou familiale qui leur offre de l'aide, ils ont des groupes de soutien, font du sport, pratique le Yoga ou la méditation, et grâce à ça ils souffrent moins de maladies et guérissent plus vite quand ils tombent malade. Certaines personnes voient les choses de façon négative, et ne gèrent pas bien le stress, il y a peu de personnes autour pour les aider, ils ne font pas de sport, ne connaissent pas les bienfaits du Yoga et de la méditation, et pour cette raison ils ont tendance à tomber malade plus souvent, ils souffrent plus de maladies physiques et ne guérissent pas aussi rapidement.

Ci-dessous, nous présentons certaines manières simples pour maintenir son esprit et son corps en synchronisation :

- **Cherchez le côté positif des choses.**
- **Calmez votre esprit et votre corps avec les méditations (moments de silence) et les respirations profondes.**
- **Entraînez votre corps, marcher, faire du Yoga sont de magnifiques exercices.**



## 2.- 3. PAIX INTÉRIEURE

**LE CONCEPT DE PAIX INTÉRIEURE A ÉTÉ TENTÉ D'ÊTRE DÉFINI DE NOMBREUSES MANIÈRES DIFFÉRENTES. QUELQUES EXEMPLES :**

- Sentiment de bien-être et de joie qui se ressent au niveau intérieur.
- État mental de relaxation, tranquillité et bien-être qui se ressent de manière continue dans le temps.

Un sentiment de joie totale, indépendant des stimuli internes et externes. Un objectif auquel aspire l'être humain qui souhaite trouver cet équilibre physique et spirituel qui lui permet d'être bien dans sa peau. Tranquillité absolue, calme intérieur, relaxation, bien-être, équilibre émotionnel.

Comment ? pouvons-nous atteindre la paix intérieure ? La paix intérieure est une question très personnelle. La première chose que nous devons savoir pour atteindre la paix intérieure est que chaque personne est un monde. Il n'existe pas une méthode unique pour atteindre cet équilibre émotionnel qui se traduira en paix intérieure.

Les méthodes qui fonctionnent : La méditation guidée, le Yoga relaxant.

Il n'existe pas de système magique ou infaillible, mais nous pouvons essayer différentes techniques jusqu'à trouver celle ou celles qui nous aident à maintenir ce délicat équilibre émotionnel qui nous permet de vivre en paix avec nous-mêmes et avec les autres.

### CONSEILS :

#### 1. ÉVITEZ LES PERSONNES TOXIQUES

Il est certain que vous vous êtes trouvé plus d'une fois avec une personne toxique. Je fais référence à ces personnes, pères, mères, frères, cousins, amis, petits-amis, époux, fils, voisins... qui absorbent notre énergie vitale et rompent notre paix intérieure. De cette manière, fuir ces personnes toxiques, les « vampires émotionnels », c'est le premier conseil que vous devez suivre pour pouvoir construire une paix intérieure forte, solide et durable.

## 2. ACCEPTEZ VOS DÉFAUTS

Nous sommes les seules personnes que nous ne pouvons pas fuir jusqu'à ce que nous mourrions. Nous disons que pour atteindre la paix intérieure, il est nécessaire de nous forcer à accepter ces petits défauts que nous avons tous. Ne pas se flageller à longueur de journée parce qu'on n'est pas bon dans telle ou telle discipline, parce qu'on n'est pas aussi ordonné qu'on le souhaiterait... Accepter ces petits défauts que l'on ne peut pas changer.

## 3. PRENEZ SOIN DE VOTRE CORPS

L'être humain a un plan émotionnel et un plan physique, deux moitiés qui définissent un être unique et ils sont fortement unis dans la même trajectoire de la vie. Vous vous rappelez de la phrase : « un esprit sain dans un corps sain » ?

Il y a beaucoup d'exemples de personnes qui souffrent de douleurs chroniques et ont une paix intérieure enviable. Mais attention : ces personnes profitent d'une paix intérieure parce qu'elles ont acceptées leur situation physique, elles ont minimisé leurs limitations et ont cajolé leur corps au lieu de le détester.

Est-il facile de changer notre état d'esprit et d'accepter le corps qui nous a été donné ? Bien sûr que non, mais c'est fondamental pour pouvoir profiter de cette paix intérieure dont tout le monde a besoin pour se sentir bien avec soi-même.

## 4. TRAVAILLEZ VOS PENSÉES POSITIVES

Comment voyez-vous toujours la bouteille ? À moitié pleine ? À moitié vide ? Travailler les pensées positives est essentiel pour notre bien-être intérieur.

**Travailler quotidiennement votre positivité, projeter dans votre esprit des images positives et relaxantes ne vous fera pas de mal, c'est plutôt un bien-être qui vous rapprochera un peu plus de cette paix intérieure.**

## 4. PLEINE CONSCIENCE (MINDFULNESS)

Le mot **MINDFULNESS** veut dire : **Pleine Conscience**. Le **Mindfulness** est l'attention du moment présent, en nous centrant sur qui arrive « **ici et maintenant** ». Se concentrer sur ce qui se passe en nous, et savoir renoncer au bruit et aux distractions.

La pleine conscience est fondamentale pour réduire le stress et l'anxiété, pour améliorer les niveaux de concentration et notre mémoire, pour éviter les pensées destructrices et pour soulager la douleur.

Dans la pratique, se qu'expérimente une personne avec le Mindfulness est une connexion très étroite avec elle-même, avec son corps, son esprit et avec ses émotions.

En pratiquant le Mindfulness, vous vous voyez depuis une autre perspective, comme si vous étiez un observateur qui voit tout ce qui se passe en vous et dans votre environnement, de sorte que vous devenez plus conscient de ce que vous ressentez et pensez. Cela vous donnera une plus grande capacité à aligner vos pensées et vos sentiments avec le but que vous poursuivez dans la vie.

### EN QUOI ÇA CONSISTE ?

Les techniques qui peuvent nous aider à y parvenir sont : faire du Yoga, de la méditation, de la respiration consciente.

Mindfulness est un état qui s'atteint à travers la pratique de la méditation, que la personne soit religieuse ou non.

L'objectif du Mindfulness est de parvenir à relaxer notre conscience et ne pas juger nos sensations, nos sentiments ou pensées.

## 5. LE SILENCE

### / COMMENT FONCTIONNE L'ESPRIT DANS UN SILENCE ABSOLU

« *Le silence est un élément dans lequel se forment toutes les grandes choses* »

— **rn Thomas Carlyle.**

Ces dernières années, les chercheurs ont mis en avant le pouvoir du silence pour calmer et augmenter le volume des pensées internes.

Ils ont découvert que l'absence de son produit plus de détente que la « musique relaxante ».

En 1960, les premières études de « pollution acoustique » ont été menées et le bruit était lié à des taux plus élevés de perte de sommeil, de maladies cardiaques et d'apparition d'acouphènes.

Le son fonctionne de cette façon : les ondes sonores font vibrer les os de l'oreille, celle-ci convertie les vibrations physiques en signaux électriques que le cerveau reçoit.

Le corps réagit immédiatement à ces signaux, y compris au milieu d'un sommeil profond. Les bruits activent l'amygdale, associée à la formation de la mémoire et de l'émotion. L'activation provoque une libération instantanée d'hormones du stress - comme la cortisol -. Cela veut dire que les personnes qui vivent dans des environnements bruyants, connaissent souvent des niveaux chroniquement élevés d'hormones de stress, car ils en produisent même dans leur sommeil.

Une biologiste de l'Université de Duke, a découvert que bien que tous les sons ont un effet neurologiques à court terme, seul le silence a un impact durable.

## 6. SOUFFLE

### / LA CONNEXION ÉMOTION-RESPIRATION

Dans le cerveau, il existe un groupe de neurones qui activent l'inspiration et l'expiration. Ce réseau est interconnecté avec le système nerveux, qui est celui qui s'active avec nos émotions.

Le système nerveux autonome -lequel contrôle les fonctions et actes involontaires- se divise dans le système sympathique et le parasympathique.

Le système sympathique s'active quand nous sommes face des situations de stress ou d'émotion. Exemple : que notre transit intestinal s'arrête ou que notre intensité respiratoire augmente.

Le système parasympathique fait le contraire : il le contient.

Le contrôle de celui-ci est complexe, il s'autorégule grâce aux informations qu'il reçoit de capteurs situés dans le poumon. Ensemble, ils déterminent la fréquence et la durée de chaque respiration.

La respiration détermine toutes les actions que nous entreprenons. Le cerveau dispose d'un stimulateur respiratoire qui est activé et peut être réglé avec précision en respirant et en manipulant le rythme d'inspiration et d'expiration.

**Une respiration lente et contrôlée diminue l'activité de ce circuit, influençant les états émotionnels.**

## 7. CHIMIE DU CERVEAU

**IL EXISTE CINQ SUBSTANCES CHIMIQUE DANS NOTRE CERVEAU QUI PEUVENT VOUS FAIRE SENTIR HEUREUX : LES ENDOCANNABINOÏDES, LA DOPAMINE, LES ENDORPHINES, LA SÉROTONINE, L'ADRÉNALINE.**

**Endocannabinoïdes** : Aussi connus comme « la molécule du bonheur », c'est du cannabis produit par notre organisme. Une étude de l'Université d'Arizona indique que la production d'endocannabinoïdes augmente après avoir couru, provoquant l'effet de la « joie du coureur ».

**Dopamine** : Cette molécule est responsable du comportement de récompense et la recherche du plaisir. Quand quelqu'un cherche un type de récompense, les niveaux de transmission de dopamine augmente dans le cerveau.

**Endorphines** : Son nom se traduit par « morphine auto-produite » et a le même effet que les opiacés. Cette substance chimique à des propriétés analgésiques et est produite par la glande pituitaire et l'hypothalamus pendant l'effort physique intense, les relations sexuelles et l'orgasme.

**Sérotonine** : Un haut niveau de sérotonine peut stimuler l'auto-estime d'une personne, diminuant la sensibilité au rejet, et en augmentant les sentiments d'amour propre.

**Adrénaline** : Aussi connue comme épinéphrine, cette substance chimique occasionne une augmentation d'énergie, en augmentant le rythme cardiaque et la pressions sanguine. Nous pouvons réussir une montée d'adrénaline en étant en situations d'angoisse ou de danger, comme sauter en parachute.

## 8.-9. LA CONFIANCE EN SOI

### LA DIFFÉRENCE ENTRE LA CONFIANCE EN SOI ET LA PERCEPTION DE SOI

**La confiance en soi se fonde dans la perception de soi.**

#### **QU'EST-CE QUE LA CONFIANCE EN SOI ?**

La confiance en soi est le résultat émotionnel qui survient si nous acceptons et aimons notre propre perception.

La confiance en soi naît de l'observation objective de soi et surtout de l'estime et de l'acceptation de l'image de soi. La confiance en soi n'est pas stable, elle change en fonction nos circonstances et se modifie tout au long de notre vie.

#### **QU'EST-CE QUE LA PERCEPTION DE SOI ?**

L'idée que nous avons de nous-mêmes forme une perception mentale de qui et comment nous sommes. Nous avons tous une image mentale de nous-mêmes, c'est-à-dire, une idée de ce que nous sommes physiquement et psychologiquement. Nous nous créons une image avec le temps, en commençant durant l'enfance. Cette idée de nous-mêmes peut coïncider ou non avec l'idée qu'ont les autres de nous, et elle peut coïncider ou non avec la réalité. Plus la perception de soi est réaliste, plus nous nous accepterons, notre capacité de développement personnel sera plus grande et notre confiance en soi sera plus solide.

#### **QUELLE EST L'IMPORTANCE DE LA CONFIANCE EN SOI ?**

Nous pouvons affirmer que la confiance en soi est la base de notre santé psychologique. Si notre confiance en soi est adaptée, nous pourrions interagir avec le monde sainement, nous pourrions nous affirmer dans n'importe quelle situation et défendre nos droits sans altération. Avec une confiance en soi saine, nous serons insensibles ou peu vulnérable aux attaques émotionnelles de l'environnement et nous agirons avec tranquillité dans n'importe quelle situation, en nous acceptant inconditionnellement, ce qui nous rendra satisfaits de nos réactions et de notre comportement. Une confiance en soi saine prévient les maladies psychologiques comme la dépression et l'anxiété. C'est aussi une des bases des relations humaines, et, donc, elle affecte directement notre manière d'agir dans le monde et de nous mettre en relation avec les autres.

**Une confiance en soi saine nous permet d'avoir une série de comportements et d'attitudes qui ont des effets bénéfiques pour la santé et la qualité de vie.**

**Par exemple, une personne avec une confiance en soi saine :**

- Est prête à défendre ses droits personnels même si elle rencontre des oppositions ou des attaques émotionnelles.
- Elle se sent suffisamment sûre d'elle pour changer d'opinion si l'expérience lui montre qu'elle s'est trompée.
- Elle est capable d'agir selon ses propres critères, et sans se sentir coupable quand les autres ne sont pas d'accord avec elle.
- Elle ne perd pas de temps à se préoccuper de ce qui lui serait arrivé dans le passé, ni pour ce qui pourrait lui arriver dans le futur. Elle apprend du passé et planifie le futur, mais elle vit le moment présent avec intensité.
- Elle a confiance en sa capacité à résoudre ses propres problèmes et quand elle en a besoin, elle est disposée à demander de l'aide aux autres.
- En tant que personne, elle se considère et se sent l'égale des autres, ni inférieure, ni supérieure ; simplement, égale en dignité ; et reconnaît les différences de talents spécifiques, de prestige professionnel ou de position économique.
- Elle reconnaît qu'elle peut être intéressante et précieuse pour les autres.
- Elle ne se laisse pas manipuler, bien qu'elle soit disposée à collaborer si ça lui paraît pratique.
- Elle reconnaît et accepte en elle-même différents sentiments et émotions, tant positifs que négatifs.
- Elle est capable de profiter d'une grande variété d'activités.



- Elle est sensible aux sentiments et a besoin des autres ; elle respecte les règles raisonnables de la coexistence.
- Elle comprend qu'elle n'a pas le droit - ne le veut pas - de s'amuser aux dépens des autres.

**En conclusion, nous pouvons affirmer qu'une confiance en soi saine nous apportera de grands bienfaits dans tous les aspects de notre vie.**

## 10.-11.-12. LES BÉNÉFICES

### La possibilité de changer la façon d'affronter la situation.

S'abandonner, pour beaucoup de personnes, c'est abandonner, jeter l'éponge, laisser les événements vous dépasser et ruiner vos rêves, vos objectifs et votre vie.

S'abandonner, signifie aussi accepter les choses et se connecter à l'expérience qu'il y a dans chaque difficulté sur laquelle je n'ai aucun contrôle. Cela veut dire que dans toutes les choses que nous vivons quotidiennement, nous avons au moins deux options : être des victimes ou être des protagonistes.

### LA FORCE APPARAÎT DANS LES MOMENTS DE CRISE

« Quand rien n'est sûr, tout est possible ».

Toutes les grandes crises que nous traversons comme êtres humains nous rendent plus forts, si nous le choisissons comme tel. Tout le monde a cette capacité, parce que, par essence, nous sommes tous résilients. La résilience est une grande force invisible que apparaît pour nous aider à traverser de grandes difficultés.

Quand nous vivons des expériences proches de la mort, quand tout paraît avoir été détruit en une seconde, y compris quand la vie semble noire et sombre, nous avons l'énorme opportunité de commencer à apprendre de cette expérience et « voir » ce qui est au-delà de ce mauvais moment que vous vivons. C'est là que réside une composante fondamentale et stratégique de la force intérieure pour ne pas abandonner : la responsabilité totale de moi-même. l'énorme influence qu'a le pouvoir de l'attitude.

**C'est dans les mauvais moments que les défis arrivent.**

Dans l'aspect attitude, il existe un troisième espace, intermédiaire, qui est l'attitude neutre. Cela ne signifie pas que vous ne ferez rien, mais plutôt que vous arrêterez toute action pour le moment, et que vous vous contenterez de penser et de traiter ce qui se passe. Vous l'observerez sous différents angles et réfléchirez à des possibilités d'action.

## 8 IDÉES POUR NE PAS ABANDONNER

### 1. Explorez votre propre conscience

La conscience de soi est qui vous êtes, où se trouve votre valeur, votre courage, votre détermination et votre motivation. Faites un travail personnel.

### 2. Évitez de penser aux erreurs comme un échec

À chaque fois que vous dites le mot « échec » à votre esprit, l'énergie diminue ; et dans les moments difficiles, vous devez avoir autant de puissance interne que possible, simplement parce que vous en aurez besoin. Alors, évitez de définir une simple erreur -nous en faisons tous- comme un échec ; réparez ce que vous pouvez et continuez.

### 3. Maintenez l'objectif final en vue

Un autre comportement fréquent dans les moments difficiles est de voir tout en noir. Changez votre manière de le voir, visualisez-vous atteignant l'objectif final. Même si, au milieu de la crise, on peut avoir l'impression qu'elle ne viendra jamais, c'est cette vision qui vous renforcera pas à pas, diminuera votre anxiété et vous reliera à la confiance en soi et à une plus grande tranquillité d'esprit.

### 4. Souvenez-vous de ce qui vous motive

C'est le moment de vous concentrer sur vos plus grandes motivations. Revenez à ce qui est petit, à ce qui a du sens pour vous et vous relie à des expériences de motivation et de leadership personnel. Vous y trouverez un but et une énergie supplémentaire pour recharger vos batteries.

### 5. Découvrez le sens caché de l'expérience que vous vivez

À ce stade, vous devez devenir un détective de vos émotions, pour détecter rapidement ce que vous ressentez. Dans quelle partie du corps vous sentez cette émotion ? Et d'où vient-elle ? Nous demander le pourquoi des choses, ne nous fait que devenir des victimes. Demandez-vous, pourquoi je vis ça ?

## 6. Analysez vos points forts

Vous pouvez découvrir vos points forts en faisant un **FFOM** :  
Faites une croix sur une feuille de papier, en la divisant en 4 espaces.  
Écrivez dans un espace : **Forces**,  
dans une autre : **Faiblesses**,  
dans une autre : **Opportunités**,  
et enfin : **Menaces**.

Mettez dans chaque carré ce que vous pensez de vous et de votre force ; et passez au carré suivant. Il s'agira d'une radiographie assez précise de ce que vous avez, et de ce que vous pourriez faire pour combler ce qui manque.

## 7. Incorporez la pensée latérale

Cette phrase est pleine de bon sens : « Il y a deux façons de faire face aux difficultés : on change les difficultés ou on se change soi-même pour y faire face. » C'est pourquoi deux personnes se trouvant dans les mêmes conditions réagissent de manière complètement différente à la même situation. Le fait d'envisager le défi d'une manière différente vous permet d'accéder au monde infini des possibilités qui s'offrent à vous ; vous ne les avez peut-être pas encore vues.

## 8. Changez le mot « problème » par « sujet à résoudre »

Voici une autre formulation du langage intérieur que nous nous adressons à nous-mêmes : chaque fois que vous utilisez le mot « problème » pour définir une situation qui se produit, le subconscient a tendance à se fermer, et ce dont vous avez besoin, c'est de vous ouvrir aux options et aux alternatives. Au lieu de cela, nous vous invitons à le changer en : « voici quelque chose à résoudre », « oui je peux le résoudre », « je ferai absolument tout ce qui est en mon pouvoir » - vous verrez comment la neuroplasticité du cerveau fera tout en votre faveur.

## 13-14. LES ÉMOTIONS

**LES ÉMOTIONS SONT DES RÉACTIONS QUE NOUS EXPÉRIMENTONS TOUS : LA JOIE, LA TRISTESSE, LA PEUR, LA COLÈRE... UNE ÉMOTION EST UN SENTIMENT QUE NOUS VIVONS, UNE RÉACTION À CE QUI SE PASSE.**

Les émotions ont une fonction adaptative à ce qui nous entoure. Chez les humains, l'expérience d'une émotion implique un ensemble d'attitudes et de croyances sur le monde, et nous les utilisons pour évaluer une situation. Les émotions ont longtemps été considérées comme sans importance. Mais les émotions indiquent des états personnels, des motivations, des désirs, des besoins et y compris des objectifs. À l'âge de quelques mois seulement, nous apprenons déjà les émotions de base telles que la peur, la colère et la joie.

Chaque individu expérimente une émotion d'une manière particulière, qui dépend de ses expériences précédentes. Bien que nous ayons tous ressenti de l'anxiété ou de la nervosité, nous ne sommes pas tous conscients qu'une mauvaise gestion de ces émotions peut entraîner des conséquences, voire des maladies.

### **IL EXISTE 6 CATÉGORIES BASIQUES D'ÉMOTIONS :**

**LA PEUR :** L'anticipation d'un danger qui crée de l'anxiété, de l'incertitude, de l'insécurité.

**LA SURPRISE :** Le sursaut, l'étonnement, la confusion.

**L'AVERSION :** La contrariété, le dégoût, nous avons l'habitude de nous éloigner de l'objet qui nous déplaît.

**LA COLÈRE :** La rage, l'irritation, le ressentiment, la fureur, l'irritabilité.

**LA JOIE :** le divertissement, l'euphorie, la gratification, la satisfaction, donne une sensation de bien-être, de sécurité.

**LA TRISTESSE :** La peine, la solitude, le pessimisme.

## ELLES ONT DES FONCTIONS DIFFÉRENTES :

**LA PEUR :** Nous avons tendance à nous protéger.

**LA SURPRISE :** Aide à nous orienter face à une nouvelle situation.

**L'AVERSION :** Il nous pousse à rejeter ce qui se trouve devant nous.

**LA COLÈRE :** Elle mène à la destruction.

**LA JOIE :** Il nous incite à la continuité (nous voulons répéter cet événement qui nous fait du bien).

**LA TRISTESSE :** Elle nous amène à analyser et à changer.

## GÉRER LES ÉMOTIONS

**Les actrices et les acteurs manipulent leurs émotions grâce à la respiration. En gérant votre respiration, vous gérez votre rythme cardiaque, ainsi que les hormones et les neurotransmetteurs qui fonctionnent.**

La respiration impacte directement la physiologie du corps et nous permet de contrôler nos humeurs.

Gérer la respiration nous permet de contrôler nos humeurs.

Prendre conscience de sa respiration et veiller à la ralentir et à l'approfondir dans les situations de stress permet de se calmer, de reprendre le contrôle de la situation et de prévenir certains des symptômes qui surviennent lorsque l'on respire rapidement.

## 15. ANXIÉTÉ

**L'anxiété est une émotion normale qui se produit dans des situations dans lesquelles le sujet se sent menacé par un danger externe ou interne.**

Il faut faire la différence avec **la peur** (l'objet externe de la menace est connu, et il se prépare à y répondre) et **l'anxiété** (l'objet n'est pas connu, il sent une menace interne et a des difficultés à élaborer une réponse).

L'anxiété est anormale quand elle est disproportionnée et se prolonge dans le temps. Contrairement à l'anxiété relativement légère et passagère provoquée par un événement stressant, les troubles anxieux durent au moins six mois et peuvent s'aggraver s'ils ne sont pas traités.

**Il existe différents tableaux cliniques dans lesquels l'anxiété est le principal symptôme :**

Le trouble de crise de panique, dans lequel l'anxiété se manifeste épisodiquement sous forme de palpitations, d'étouffement, d'instabilité, de tremblements ou de peur de mourir.

- Trouble anxieux généralisé, avec un état de détresse permanent.
- Trouble phobique, avec des peurs spécifiques ou non spécifiques.
- Trouble obsessionnel-compulsif, avec des idées intrusives et désagréables qui peuvent être accompagnées d'actes rituels qui diminuent la détresse de l'obsession (se laver plusieurs fois par peur d'être contaminé, vérifier les portes ou les prises de courant, douter continuellement).
- Réactions de stress aiguës ou post-traumatiques.
- Troubles de l'adaptation aux situations de la vie.

**Quels sont les symptômes les plus courants ?**

- Les palpitations
- La sensation d'étouffement
- L'angoisse
- Les phobies

## 16. LA COLÈRE

### Qu'est-ce que la colère ?

La colère est une émotion humaine naturelle, comme les autres, née de la perception de l'environnement et d'une réaction physique. La colère est comme un signal d'urgence pour le corps. Pour faire face à cette urgence, le système nerveux s'active et prépare le corps à réagir ou à fuir.

### Que se passe-t-il dans le corps quand nous nous énervons ?

- La respiration s'accélère
- Le cœur bat plus vite
- La pression artérielle augmente
- Nous transpirons
- Les pupilles se dilatent
- Les mains deviennent froides
- Des tremblements sont possibles

Se mettre en colère entraîne des perturbations émotionnelles : irritation, rage ou désir de vengeance ou de revanche. Elle se traduit souvent par une agression verbale ou physique envers celui qui l'a provoquée.

### Que se passe-t-il dans le cerveau quand nous nous énervons ?

La partie de notre cerveau qui répond quand nous nous énervons est le lobe frontale, lequel intervient dans la prise de décisions, la résolution de problèmes et le contrôle de notre comportement. Quand la colère arrive, le sang inonde cortex frontal et trouble la pensée rationnelle. Le lobe frontal droit de notre cerveau est chargé de contrôler les émotions négatives et celui de gauche les positives.

Quand nous nous énervons, le lobe frontal droit de notre cerveau s'active provoquant une perte de rationalité. Cela augmente les niveaux de dopamine, ce qui rend inactives les zones du cerveau qui nous permettent de nous contrôler, ce qui explique que lorsque nous sommes en colère, nous commettons des actes que nous ne faisons pas dans un état normal.



## 17. DOULEUR

**La philosophie bouddhiste croit que l'unique façon de surmonter la douleur de notre existence, cette « vallée de larmes », est de renoncer au désir.**

Plusieurs philosophes ont écrit sur la souffrance humaine.

Le « *mindfulness* » est une méthode efficace pour s'éloigner du matériel et aller vers ce moi intérieur qui nous égalise tous et fait de nous une infime partie du tout universel.

L'illumination n'est pas sous le feu des projecteurs du succès ou de la popularité mais dans le détachement de l'individu au profit du général, « le bien-être de la majorité doit être au-dessus du bien-être de la minorité ».

## 18. TRISTESSE

### Qu'est-ce que c'est ?

Une réaction face à une perte ou une situation difficile par laquelle nous nous sentons dépassés.

### Qu'est-ce qui nous rend triste ?

Les déclencheurs les plus communs de la tristesse sont généralement :

- La perte d'une personne, d'un objet ou un objet précieux.
- L'expérience d'une situation difficile.

Ces mêmes déclencheurs sont partagés par d'autres émotions négatives telles que la colère ou la rage. Le fait qu'une personne ressente de la tristesse ou de la colère dans une situation donnée dépend principalement de son sentiment que quelque chose peut encore être fait, auquel cas les émotions qu'elle ressentira pourront être la colère, la rage, etc. Si, en revanche, elle a le sentiment que rien ne peut être fait pour améliorer la situation, elle se sentira vraiment triste.

### Quels sont les facteurs qui déterminent l'intensité de cette émotion ?

Il est bien connu que toutes les personnes ne sont pas tristes dans la même situation. Toutes ne réagissent pas avec la même intensité à ces situations.

Les modulateurs les plus courants de cette émotion sont : La personnalité et l'environnement social.

Parmi les schémas de personnalité, il convient de savoir qu'une personne nerveuse est plus susceptible de se sentir triste, car ce trait de caractère est généralement associé à une faible estime de soi, à une grande facilité à se sentir coupable et à un degré élevé d'auto-exigence.

Par exemple, une personne pessimiste pense que quelqu'un d'autre est responsable de tout ce qui est négatif dans sa vie, alors que les événements heureux ne sont que le fruit du hasard ou de la chance.

## Expression corporelle

Le visage d'une personne triste est caractérisé par :

- Le soulèvement de la partie interne des sourcils.
- Abaissement du coin de la bouche.
- Relèvement des pommettes et rétrécissement de l'ouverture des paupières.
- Inclinaison de la tête.
- Regard vers le bas.

Quant au reste du corps, un mouvement plus lent est observé. L'un des traits les plus caractéristiques des personnes affligées par la tristesse est le ton de leur voix, qui diminue sensiblement, de même que leur aisance verbale.

## À quoi sert la tristesse ?

- Atténuer le niveau fonctionnel de la personne.
- Concentrer l'attention sur soi.
- Provoquer la recherche de soutien social et promouvoir l'empathie de la part de l'environnement.
- Faciliter l'introspection et l'analyse de la situation qui a généré le conflit.

## 19. PEUR

### Qu'est-ce que la peur ?

C'est la réaction qui se produit face un danger imminent.

Lorsque nous ressentons de la peur, nous pensons que nous avons une faible capacité de contrôle et de prédiction. Cependant, nous pensons qu'il faut s'attaquer à ce problème de manière imminente et, pour ce faire, nous mobilisons toute une série de comportements. Nous évitons ou fuyons toujours ce que nous craignons.

### À quoi sert la peur ?

Fondamentalement, elle nous permet de réagir et de nous échapper efficacement de tout danger imminent.

### Les effets physiques

La peur nous paralyse et nous oblige à concentrer toute notre attention sur le stimulus déclencheur. De plus, dans les cas où elle est nécessaire, elle facilitera les comportements défensifs.

Les réactions physiologiques sont les suivantes : augmentation de la pression cardiaque, transpiration, dilatation des pupilles, diminution de la température corporelle, augmentation du tonus musculaire et même raideur. En outre, il arrive que le stimulus survienne soudainement, il génère en nous une réaction de sursaut.

### Effets subjectifs

Les principaux effets subjectifs de la peur sont : un grand sentiment de malaise, d'inquiétude et, dans un grand nombre d'occasions, un sentiment de perte totale de contrôle.

## Les conséquences de la peur

Comme nous l'avons vu, il s'agit d'une émotion très utile lorsqu'il s'agit de fuir un danger ou un danger potentiel. Cependant, il ne faut pas oublier que c'est aussi une barrière qui vous empêche de vivre votre vie. Si elle est excessive : « La peur nous paralyse, nous bloque émotionnellement et nous empêche souvent de profiter des petits ou grands plaisirs de la vie ».

**La peur donne lieu à un très grand nombre de troubles psychologiques. Il s'agit notamment de :**

- Les troubles obsessionnels compulsifs.
- Troubles de l'anxiété.
- Des attaques de panique.
- Le syndrome de stress post-traumatique.
- Les phobies.

**Les caractéristiques suivantes doivent être présentes pour que quelque chose soit considéré comme une phobie :**

- Évitez inévitablement le stimulus ou la condition déclencheurs.
- Le sentiment de peur est disproportionné par rapport au danger réel.
- Nous ne pouvons pas le contrôler.
- Ils produisent un certain degré de malaise et d'inconfort.
- Il n'existe pas de justification réelle à ce sentiment.

La psychologie clinique est parfois une ressource nécessaire pour surmonter ces troubles car la personne affectée est fortement limitée dans sa vie quotidienne. Dans les cas où la sévérité est extrême, les médicaments ont des effets très bénéfiques. Il ne faut pas oublier qu'on ne peut jamais s'auto-médicamenter.

## 20. CULPABILITÉ (CULPABILISATION)

**Il est important de faire la différence entre : la culpabilité et le sentiment de culpabilité.**

Nous avons tendance à confondre la culpabilité et le sentiment de culpabilité, alors qu'en réalité, ils ne sont pas liés.

D'une part, la culpabilité fait référence à la « prise de conscience » d'avoir fait quelque chose de mal. D'autre part, le sentiment de culpabilité nous fait ressentir « une certaine douleur ou un certain malaise » pour avoir fait quelque chose qui est considéré comme négatif.

Ni la culpabilité ou le sentiment de culpabilité sont négatifs en soi. Ce qui les rend « négatifs », est la façon disproportionnée dont nous les vivons parfois. Il est vrai que la culpabilité peut « frapper » un peu notre estime de soi. Pour éviter cela, il est bon de supposer, sur la base de la confiance, que ma valeur en tant que personne ne dépend pas de la façon dont je fais bien ou mal les choses. Ainsi, nous pouvons les vivre de manière saine et apprendre de nos erreurs.

**La culpabilité et le sentiment de culpabilité peuvent tous deux constituer un outil positif pour apprendre à entrer en relation avec les autres.**

## 21. JOIE

**La joie est un état d'esprit produit par un événement favorable qui se manifeste généralement par des signes extérieurs tels qu'un sourire, une bonne humeur et un bien-être personnel.**

Le mot joie vient du latin gaudia o gaudium qui signifie « contentement, plaisir. »

Le terme joie peut s'utiliser comme synonyme de : content, ferveur, entrain, enthousiasme, bonheur, amusement, distraction, plaisir, satisfaction, entre autres.

La joie comme valeur se manifeste depuis l'intérieur de l'âme, et se reflète à ravers des sensations de bien-être. La joie est un sentiments positif causé par une émotion agréable, ou par la proximité d'une personne ou une chose qui extériorise ce type d'émotion et la transmet vers les autres personnes.

**L'amour est la cause la plus profonde et commune de la joie.**

## 22. ACTION ET RÉACTION

### CAUSE ET EFFET

**Une autre façon de l'exprimer pourrait être : « Au final, ce que vous obtenez est égal à ce que vous avez donné ».**

Selon cette loi, tout ce que nous recevons est une réponse à tout ce que nous exprimons.

Vous pouvez avoir le sentiment que cette loi ne fonctionne pas, car vous recevez parfois des réprimandes, ou des plaintes, ou des critiques que vous considérez comme injustifiées, pas méritées. Elles peuvent vous sembler injustes, par rapport à vos pensées et sentiments actuels, mais elles sont sûrement la réponse à ce que vous exprimez depuis des années, consciemment ou inconsciemment. Pensez-y.

Rappelez-vous que si vous n'avez pas géré et ne gérez pas votre communication de manière consciente, alors vous êtes et avez été le vecteur d'une communication non intentionnelle, certainement négligente, parfois irréfléchie, voire sarcastique, moqueuse, critique, pointue ou agressive. Et le monde, rappelez-vous, répond simplement à ce que vous exprimez ; il ne répond pas à ce que vous pensez, ou ressentez, ou à ce que vous vouliez vraiment et que vous ne pouviez pas, ou ne saviez pas comment, exprimer.

**Le monde répond simplement à ce que vous lui exprimez, consciemment ou inconsciemment.**

Si nous pouvions voir clairement tout ce que nous émettons dans le monde, et surtout ce que nous avons émis toute notre vie, et son impact sur les autres personnes, alors nous pourrions voir clairement comment tout ce qui finit par nous arriver est la réponse exacte à nos actions précédentes. Mais cela nécessite une plus grande prise de conscience. Devenir plus conscient.

Si vous ne comprenez pas ou n'aimez pas ce que vous recevez du monde, ne vous mettez pas en colère, ne protestez pas, ne vous énervez pas, ne vous indignez pas. Essayez simplement d'observer le type de signaux que vous envoyez, c'est-à-dire ce que vous dites au monde en premier lieu, et ce que vous lui dites depuis des années.



Après un certain temps d'auto-observation et de méditation, vous pouvez commencer à voir que ce que vous recevez n'est ni plus ni moins que la réponse logique du monde à ce que vous avez envoyé. Mais pas ce que vous dites maintenant, pas ce que vous avez dit hier, mais ce que vous avez dit depuis le début. La loi fonctionne sur le long terme, sur toute une vie. Il ne fait pas le point toutes les minutes, toutes les heures ou tous les jours.

Donc, si chaque jour, depuis des années, vous vous promenez dans la ville avec un visage de « bull-dog », ne vous étonnez pas de ne pas recevoir d'affection, de sourires ou de regards sympathiques de la part des autres. Si vous sortez tous les jours pour torturer les gens avec vos aboiements, ne vous attendez pas à ce que le monde vous traite bien, se souvienne de vous et vous offre de beaux cadeaux d'anniversaire. Si vous avez maltraité vos enfants, si vous les avez pressés et menacés pendant des années, ne vous attendez pas à ce qu'ils viennent vous voir avec des cadeaux, des sourires et des remerciements pour leur enfance lorsqu'ils deviendront indépendants.

## 23. RESPECTER

**Le mot vient du latin respectus, qui se traduit par « égard », « considération », et qui signifiait originellement « regarder à nouveau », donc quelque chose qui mérite un second regard est quelque chose qui mérite le respect.**

Le respect est une valeur et une qualité positive que se réfère à l'estime et à la reconnaissance d'une personne ou d'une chose. Le respect est une des valeurs morales les plus importantes de l'être humain, parce qu'elle est essentielle pour parvenir à une interaction sociale harmonieuse. Le respect doit être mutuel et naître d'un sentiments de réciprocité. Une des affirmations les plus importantes sur le respect est que pour être respecté il est nécessaire de savoir ou apprendre à respecter, à comprendre l'autre, à estimer ses intérêts et ses besoins.

Le respect doit aussi s'apprendre. Le respect ne signifie pas que l'on soit d'accord dans tous les domaines avec une autre personne, mais il s'agit de ne pas discriminer ou offenser cette personne en raison de son mode de vie et de ses choix.

Respecter, c'est aussi être tolérant avec ceux qui ne pensent pas comme vous, avec ceux qui ne partagent pas vos goûts ou vos intérêts, avec ceux qui sont différents ou qui ont décidé de se différencier. Le respect de la diversité des idées, des opinions et des manières d'être est une valeur suprême dans les sociétés modernes qui aspirent à être justes et à garantir une coexistence saine.

De nombreuses religions abordent la question du respect d'autrui, car il s'agit de l'une des règles essentielles à une relation saine avec autrui. Les valeurs morales sont des principes créés par la société et la tradition afin de définir des modèles corrects de comportement général.

**Sans respect, nous n'aurions aucune considération pour la vie, les opinions et les croyances des autres. Tout cela créerait le chaos et constituerait un recul de la société.**

Ainsi, chaque fois que nous agissons avec respect, nous contribuons à créer un monde beaucoup plus juste et plus agréable à vivre. Respecter les autres simplement parce qu'ils sont humains, les considérer comme des égaux, même s'ils ont une apparence, une expression ou une pensée différente, est l'une des plus hautes expressions du respect en tant que valeur morale.

## 24. EMPATHIE

**Le mot empathie est d'origine grecque empátheia qui signifie « affecté ».**

L'empathie est l'intention de comprendre les sentiments et émotions de l'autre, en essayant d'expérimenter de façon objective et rationnelle ce qu'il ressent.

L'empathie permet que les personnes s'aident entre elles. Elle est étroitement liée à l'altruisme - l'amour et la préoccupation pour les autres - et la capacité d'aider.

Lorsqu'un individu est capable de ressentir la douleur ou la souffrance des autres en se mettant à leur place, cela éveille le désir d'aider et d'agir selon des principes moraux.

**La personne empathique se caractérise par des affinités et une identification avec d'autres personnes. C'est savoir écouter les autres, comprendre leurs problèmes et leurs émotions.**

D'autre part, l'empathie permet à une personne de comprendre, d'aider et de motiver une autre personne qui traverse une mauvaise passe.

## 25. ESPRIT POSITIF

### UTILISEZ TOUJOURS DES MOTS POSITIFS

Combien de fois nous retrouvons-nous à nous plaindre de tout ? C'est pourquoi il est important de se rappeler que nos paroles reflètent nos pensées, et que plus nous cherchons des choses positives à dire, plus nous remplissons nos pensées d'une attitude positive.

### FAITES L'EFFORT DE VOUS ENGAGER À TOUJOURS AVOIR UN ESPRIT POSITIF

Je vous propose l'exercice suivant : chaque jour, au réveil, ayez une conversation avec vous-même et demandez-vous : Qu'est-ce que je veux réaliser ? Comment éviter les pensées négatives ? Engagez-vous à ce moment-là à les éviter et à les remplacer par des pensées constructives et positives. Le lendemain matin, examinez si vous avez réussi à expulser les pensées négatives de votre journée précédente et recommencez !

### CONCENTREZ-VOUS SUR LE MOMENT PRÉSENT

Nous faisons généralement paraître les problèmes plus importants qu'ils ne le sont réellement. Cela peut devenir une habitude. Mais en vous concentrant sur le présent, vous réduirez vos inquiétudes et vos craintes concernant ce qui pourrait mal tourner. Être positif ne signifie pas que tout est parfait, accepter que les choses ne se passent pas toujours comme vous l'attendez vous apportera la paix intérieure, la tranquillité et vous permettra de vous concentrer positivement sur l'avenir.

De nombreuses situations échappent à notre contrôle. Au lieu de dépenser de l'énergie à générer des émotions négatives à ce sujet, mieux vaut accepter que les choses ne se soient pas passées comme vous le souhaitiez et vous concentrer sur ce que vous pourrez faire mieux la prochaine fois.

### COHABITEZ AVEC DES PERSONNES POSITIVES

Dites-moi qui vous fréquentez et je vous dirai qui vous êtes ! Nous sommes comme les gens qui nous entourent : plus vous passez de temps avec des

personnes qui ont un esprit positif, plus vous commencerez à penser/agir positivement.

## **CONTRIBUEZ À VOTRE COMMUNAUTÉ**

L'une des meilleures façons d'être plus positif (et de se sentir mieux) est de contribuer d'une manière ou d'une autre à votre communauté. C'est merveilleux d'aider d'autres personnes.

## **SOYEZ RECONNAISSANT**

Une fois par semaine, prenez quelques minutes de votre journée pour remercier toutes les bonnes choses de votre vie. Se souvenir de toutes les raisons pour lesquelles vous êtes reconnaissant vous aide à maintenir une approche positive de toute situation dans votre vie. Être reconnaissant transformera la colère et la frustration en sentiments plus positifs.

## **MÉDITEZ !**

La méditation nous aide à créer des pensées positives.

## 26. - 27. DONNER ET RECEVOIR

**Donner et recevoir sont deux capacités très importantes présentes dans nos vies qui, pendant longtemps, ont été très « mal comprises » par la société.**

**Nous sommes tous conscients de l'importance de donner aux autres, mais personne ne parle de recevoir. La capacité de donner doit aller de pair avec la capacité de recevoir afin de créer des relations saines et équilibrées entre les personnes.**

Mais cette partie nous coûte généralement un peu plus cher, alors pourquoi cela se produit-il ? Les croyances sociales et religieuses nous disent que nous devons donner de l'amour, du soutien et de l'affection. Et ils nous rappellent l'importance d'être généreux et de partager avec son prochain.

Pendant des années, les femmes ont été éduquées et préparées à cela : prendre soin, aimer, soutenir, et on leur a dit que c'était de l'amour. Les hommes ont été formés pour fournir des réponses et des solutions, pour assurer la sécurité de la famille, et on leur a dit que c'était de l'amour. C'est pourquoi, au fil des ans, nous avons progressivement formé dans nos esprits une idée erronée de ce qu'est le véritable amour.

Nous croyions que pour être aimé, il fallait être serviable, se donner malgré l'oubli de soi, et sans jamais rien demander en retour. Cependant, il s'agit d'une grave erreur car, en agissant ainsi, nous créons des relations asymétriques et déséquilibrées. Ainsi, bien que nous puissions nous sentir bien à court terme, à long terme, nous nous sentons inférieurs et insatisfaits.

Le véritable amour est celui qui donne, mais aussi celui qui demande et accepte ce qu'il reçoit. Lorsque nous donnons, nous nous sentons précieux pour l'autre personne, et lorsque nous demandons, c'est l'autre personne qui se sent digne de notre confiance et précieuse pour nous. Cela permet une relation équilibrée et égale.

La capacité à recevoir est étroitement liée à notre capacité à être reconnaissant et humble. Également avec le « mérite », car nous ne recevons rien que nous ne pensons pas mériter. Reconnaissants quand quelqu'un nous aide. Humbles pour demander et reconnaître que nous avons besoin d'aide et

que nous sommes ouverts à la recevoir. Nous méritons tout cela parce que nous aimons tous aimer et être aimés et parce que nous méritons tous ce bonheur.

## **EXERCICE :**

**Nous nous poserons ces questions :**

### **Quand je donne...**

- Pourquoi je le fais ?
- Est-ce que je cherche quelque chose en retour ?
- Est-ce que je donne ce dont j'ai besoin de recevoir ou, au contraire, est-ce que je donne ce dont l'autre a besoin ou mérite ?

### **Quand je reçois...**

- Est-ce que j'ai le sentiment de le mériter et je suis reconnaissant, ou est-ce que je le minimise ou même le rejette ?
- Est-ce que je reçois autant que je donne ?
- Est-ce que je me sens inférieur si je reçois ?

**Les réponses à ces questions montreront la qualité de vos relations.**

## 28. DÉTACHEMENT

**Nous cherchons tous le bonheur et avoir une vie pleine, sans souffrance. Et nous utilisons toutes les ressources dont nous disposons pour y parvenir.**

Cela s'applique à toutes les facettes de notre vie, de la vie sentimentale à la vie professionnelle. Tous ces éléments sont importants pour notre bonheur.

Comment est-il possible d'être heureux si vous souffrez émotionnellement ? Le détachement est un outil inestimable pour atteindre le bonheur.

### **QU'EST-CE QUE L'ATTACHEMENT ?**

L'attachement -du verbe s'attacher-est synonyme de s'accrocher, attacher et même d'établir une dépendance ou une obsession envers quelque chose ou quelqu'un.

Quand vous vous attachez à un objet, à une idée, à une activité ou une personne, vous finissez par créer avec eux des liens forts. Si forts que vous pouvez en devenir dépendant. Et quand vous êtes dépendant à quelque chose, votre vie finit par tourner autour de cette dépendance.

Il n'y a rien de mal à tisser et alimenter des liens avec des personnes, des idées, des activités et même des objets. Le problème des dépendances c'est qu'elles finissent souvent par limiter votre vie, et même la dominer.

### **Effets secondaires :**

- L'anxiété - amie intime du stress.
- La peur - cousin germain de la colère et de la violence.
- La frustration, la déception ou la dépression.

Logiquement, tout cela vous fait dévier de votre chemin et vous fait vous sentir malheureux et perdu dans la vie.



## COMBIEN DE TEMPS ALLEZ-VOUS VOUS ATTACHER ?

Le détachement appelle toujours, mais il n'est pas facile de l'entendre, car l'ego résiste. Il résiste parce qu'il ne veut pas changer, il ne veut pas que vous changiez. Changer le tuerait, et l'ego, comme tout être vivant, a son propre instinct de survie.

L'ego vous fait vous attacher à tout ce qui vous maintient dans votre zone de confort. Pour y arriver, il utilise tous ses complices : la peur, la dépendance, la paresse, l'insécurité...

Mais la zone de confort est un endroit où il n'y a pas de progrès, de croissance personnelle ou d'évolution d'aucune sorte. C'est un endroit qui -comme le mot lui-même l'indique- est confortable. Et cet endroit va bien pour se reposer, prendre une pause ou pour digérer des expériences passées. Mais pas pour y passer sa vie entière.

Ainsi, lorsque vous êtes resté trop longtemps dans cette zone de confort, vous commencez à souffrir, à vous dégrader et à ressentir les dommages et les effets secondaires dont nous avons parlé précédemment.

## 29. ATTITUDE

L'attitude est le résultat de vos choix personnels. Face à n'importe quelle situation vous ne pouvez avoir que deux positions : VICTIME OU PROTAGONISTE.

**Les victimes** restent concentrées sur l'extérieur ; elles rêvent toujours qu'une personne vienne résoudre tous leurs problèmes. Leur attitude est négative.

**Les protagonistes** acceptent les défis de rester dans un état d'équilibre intelligent, avec une grande positivité. Ils affrontent les problèmes et les résolvent. Ils s'occupent au lieu de se préoccuper. Ils ont la qualité de la gratitude permanente.

Tout cela est lié à la responsabilité personnelle, qui est la vôtre et ne peut être remise ou déléguée à quelqu'un d'autre.

Responsabilité est l'habileté à répondre face aux situations qui vous arrivent. Ça ne dépend que de vous, et de personne d'autres.

### 5 questions pour devenir le protagoniste de votre vie.

- Comment puis-je travailler avec constance et persistance pour y arriver ?
- Qu'est-ce que je veux vraiment dans la vie ?
- Quel est le choix d'attitude que je peux faire pour améliorer ma vie ?
- Quels résultats ai-je obtenus avec mon attitude négative ? Comment pourraient-ils être si je change pour une attitude positive ?

## 30. RESPONSABILITÉ

**Le mot responsabilité signifie : l'habilité de répondre.**

En d'autres termes, la responsabilité signifie prendre soin de soi-même et des autres. Quand nous sommes responsable, nous exprimons un sens de la communauté et un engagement envers les autres. La responsabilité est une valeur et une pratique éthique, puisqu'elle impacte la vie familiale, professionnelle et citoyenne. Une personne responsable remplit ses obligations de manière opportune et efficace.

Par exemple, une personne ponctuelle au travail, qui mène à bien son travail et ses objectifs assignés du mieux possible, est responsable. On dit aussi qu'une personne est responsable quand elle assume les conséquences de ses actions. Par exemple, quand une personne abîme accidentellement un objet qui n'est pas à elle et qu'elle propose de le réparer ou de le remplacer par un nouveau.

Quand quelqu'un n'est pas responsable, cela affecte non seulement sa propre croissance, mais nuit également aux autres. Dans la société, il est attendu que les personnes agissent de façon responsable, en exerçant leurs droits et en remplissant leur obligations en tant que citoyens. Par exemple, quand un père abandonne son enfant, cela affecte son développement émotionnel et il l'expose à une vie plus difficile. Mais quand il s'en occupe avec tendresse, l'enfant grandit avec de la confiance en lui et développe de meilleures aptitudes.

De même, lorsque le président d'un pays et son équipe gouvernementale ne remplissent pas leurs fonctions, une crise sociale s'ensuit. Au contraire, lorsqu'ils agissent de manière responsable, le pays avance.

## 31. VICTIME OU PROTAGONISTE

**Dans la vie, face à n'importe quelle situation, seulement deux positions peuvent être prises : victime ou protagoniste.**

Ceux qui assument d'être les protagonistes de leur vie, planifient, développent et utilisent leur intuition, ils se fixent des objectifs et des rêves ; cependant, les victimes semblent traverser leurs journées avec le frein à main serré, à cause de la peur, des croyances et des paradigmes, ce qui les laisse bloquées et paralysées.

Le pouvoir de l'intention est donc le grand activateur intérieur. L'action est la conséquence directe de l'intention.

Les protagonistes savent que seul ce qu'il y a en eux se manifeste et se réalise. Même si ce qui émerge dans la réalité est différent de ce à quoi ils aspirent, ils tirent parti de cette expérience en se plaçant dans la position d'un apprenti, prêt à faire bouger les choses et à évoluer.

Généralement, la victime reste à la première étape, celle du rêve. Quand ce qu'ils veulent ne se produit pas, ils se plaignent, se paralysent et procrastinent, de sorte qu'ils abandonnent sans réessayer.

**Saviez-vous que la grande majorité des personnes abandonne seulement au premier essai ?**

**Les protagonistes sont différents : ils se relèvent des épreuves et des défis et vont de l'avant.**

## 32. AUTODISCIPLINE

**L'autodiscipline est la capacité à suivre les règles imposées par soi-même, avec ordre et constance, en utilisant uniquement la volonté.**

L'autodiscipline est une vertu qui s'acquière par la persévérance. Être une personne disciplinée implique de se concentrer sur les objectifs à atteindre. L'aptitude de s'autodiscipliner requiert la transformation de la discipline en habitude.

### **Comment acquérir de l'autodiscipline ?**

Pour acquérir de l'autodiscipline il est nécessaire d'avoir de la détermination et de la pratiquer chaque fois que possible, pour qu'elle devienne une habitude.

**À cette fin, il est important de garder à l'esprit les points suivants afin de commencer à renforcer cette vertu :**

- Bien utiliser son temps : nous devons programmer nos activités pour atteindre nos objectifs quotidiens.
- Identifier nos points forts : il est important de reconnaître ce que nous savons faire afin de les utiliser à notre avantage.
- Connaître vos priorités : il est nécessaire d'être clair sur l'ordre d'importance de vos tâches.
- S'entourer de personnes qui nous soutiennent : ceci aidera à avoir plus de motivation.
- Choisir d'agir : entre faire ou ne pas faire, la première solution est toujours préférable.
- Notez tout : c'est un mécanisme qui nous aide à ne rien oublier.
- Cessez d'être perfectionniste : l'habitude de la discipline prend du temps, donc si nous cessons d'être perfectionnistes, nous évitons d'être toujours nerveux et de pouvoir agir.

## 33. LES 4 ACCORDS (MIGUEL RUIZ)

**Le système de croyance est un système très puissant. Depuis que vous êtes né, les gens essaient de vous façonner en fonction de ce qu'ils croient être juste et de ce qui ne l'est pas.**

**Sans vous en rendre compte, en grandissant, vous commencez à façonner votre vie en fonction de ces croyances, et vous finissez par vivre une vie que vous n'avez pas choisie, mais celle pour laquelle vous avez été programmé.**

Chaque attitude est renforcée par des punitions et des récompenses. Si vous vous comportez bien, vous êtes récompensé et si vous ne le faites pas, vous êtes puni. Par crainte d'être punis ou de ne pas être récompensés, les gens se sont progressivement mis à prétendre être ce qu'ils n'étaient pas afin de plaire aux autres. C'est pourquoi les êtres humains considèrent comme normaux des problèmes tels que la souffrance, le fait de vivre dans la peur et les drames émotionnels. Chaque fois que vous regardez la société dans laquelle vous vous trouvez, vous vous rendez compte que c'est un endroit compliqué à vivre car il est régi par la peur.

Cependant, votre rêve n'a pas besoin d'être un cauchemar, car vous pouvez profiter d'une vie agréable. Le problème est que nous passons notre vie à chercher la beauté, la justice ou le bonheur. Au point d'oublier que tout est à l'intérieur de vous, et que ce sont vos croyances actuelles qui ne vous permettent pas de voir ce qui se trouve devant vous.

### **PREMIER ACCORD : SOYEZ IRRÉPROCHABLE DANS VOS PROPOS**

Cet accord est un des plus importants et compliqués. Il s'agit de trouver les bons mots. Aussi simple que cela puisse paraître, nous disons souvent des choses sans réfléchir et nous blessons les autres (même si nous ne le voulons pas).

Les mots sont si puissants ! et la manière dont vous les utilisez peut vous libérer ou vous emprisonner. C'est-à-dire que vos mots ou vos pensées ont tellement de pouvoir qu'ils peuvent changer une vie ou la détruire. Pensez à la personne

qui a entraîné le monde dans une guerre mondiale en utilisant uniquement ses mots pour convaincre des centaines et des milliers de personnes de commettre des actes horribles. Les paroles d'Hitler, créées par la peur, étaient si puissantes qu'elles ont créé le chaos dans le monde... Imaginez que votre esprit est comme un champ où chaque mot, idée et opinion est une graine d'où sortira une plante. Vous devriez envisager de semer des graines d'amour et non de haine, car c'est ce que vous aurez dans votre vie. Vos mots construisent ou détruisent.

Chaque mot à la capacité d'entrer dans l'esprit et de changer en bien ou en mal toutes les croyances. Être irréprochable avec vos mots, permet d'utiliser votre énergie de la bonne manière, ce n'est pas aller contre soi. Lorsque vous êtes irréprochable, vous pouvez assumer la responsabilité de vos actions sans vous sentir coupable.

Par exemple, si vous croyez qu'offenser quelqu'un ce n'est pas aller contre vous-même, pensez-y à deux fois. Le résultat d'une telle attaque est que l'autre personne vous déteste et cette haine n'est pas bonne pour vous.

### Un exemple :

**Une mère fatiguée après une journée de travail veut rentrer chez elle et profiter d'un moment de silence. Mais quand elle rentre, elle trouve sa fille qui chante à plein volume. Ce comportement fait que le mal de tête augmente et elle crie à sa fille « Du silence maintenant, tu as une voix horrible ! ». À ce moment là, la mère se fiche que sa fille ait une belle voix ou pas, la seule chose qu'elle veut c'est un peu de silence. En entendant ces mots, la fille décide de créer un accord avec elle-même et de ne plus chanter, parce qu'elle croit les mots de sa mère et qu'elle dérangera n'importe quelle personne qui l'écouterait.**

Si vous pouvez comprendre et appliquer ce premier accord, vous verrez à quel point votre vie changera. Vous pourrez voir ces bienfaits dans la manière dont vous traitez les autres et vous-même. En voyant le pouvoir du premier accord, vous devriez vous attacher à dire et à penser des choses positives, afin de remplir votre jardin d'expériences et d'émotions qui ont un bienfait sur votre vie.

## DEUXIÈME ACCORD : NE PRENEZ RIEN PERSONNELLEMENT

Cet accord, parle de l'importance de pas prendre les choses de manière si personnelle. Ce que disent les autres sont juste des mots, vous êtes celui qui contrôle le sens qu'ils ont dans votre vie.

Par exemple, si un étranger vous arrête dans la rue et vous dit que vous êtes gros, que penserez-vous ? Cette personne essaie de vous envoyer ses croyances, ses idées et ses opinions. Mais au final vous êtes celui qui décide de prendre ces mots personnellement ou de les laisser passer sans qu'ils ne vous affectent. Lorsque vous ne prenez pas les choses personnellement, vous devenez immunisé contre tout le poison que les gens essaient de mettre dans votre vie, cette immunité est le cadeau de cet accord.

Mais malheureusement, les gens croient souvent qu'ils sont responsables de tout ce qui arrive. La raison pour laquelle vous vous retrouvez avec ce genre de pensées s'appelle la suffisance.

Miguel Ruiz mentionne que la suffisance est la plus grande expression de l'égoïsme, car vous pensez que tout et tout le monde tourne autour de vous.

Pour vous libérer de ces pensées, vous devez comprendre que rien de ce que font les autres ne vous concerne. Même dans des situations qui peuvent sembler très personnelles, lorsque quelqu'un vous insulte en face, cela n'a rien à voir avec vous non plus.

Ce que les autres disent, font ou pensent est basé sur les accords qu'ils ont conclus dans leur esprit. Lorsque vous savez qui vous êtes et ce que vous valez, vous n'avez pas besoin de chercher cette information ailleurs ou d'essayer d'être accepté. Si vous savez ça, rien de ce qu'on vous dira ne vous affectera. Lorsque vous faites de ce deuxième accord une habitude dans votre vie, vous commencez à vous sentir plus libre que jamais, car petit à petit, vous brisez des dizaines de petits accords qui vous font souffrir.

Rappelez-vous que vous êtes le propriétaire de votre film, vous décidez de ce que vous ressentez, de ce qui vous affecte et de ce qui ne vous affecte pas. À ce moment vous avez le contrôle et vous devez en profiter.



## **TROISIÈME ACCORD : NE FAITES PAS DE SUPPOSITIONS**

Tous les gens, à un moment ou à un autre, finissent par faire des suppositions sur tout dans leur vie. Le problème est que, ce faisant, vous croyez ce que vous supposez être vrai et vous finissez par créer un drame à partir de rien.

Ce n'est pas pour rien qu'on dit que faire une hypothèse, c'est chercher un problème. Si vous passez en revue toutes vos tristesses et vos mauvais moments, vous vous rendrez compte qu'ils découlent toujours d'une sorte de supposition. Croire que tout le monde pense et agit comme vous est ce qui finit par vous causer une grande déception lorsque vous vous rendez compte que les choses ne sont pas ainsi. Pour éviter de telles situations, la meilleure chose à faire est de poser des questions et de mettre de côté toutes vos suppositions. Car lorsque vous demandez aux gens quelles sont leurs intentions ou leurs instructions, vous évitez toute confusion ou tout conflit inutile. Cela s'applique à tous les aspects de votre travail, à votre partenaire, à votre famille ou même à vous-même.

Ne vous inquiétez pas si vous devez poser d'autres questions pour vérifier les faits, n'ayez pas peur de le faire ! car plus on pose de questions, plus on est proche de la vérité. Cet accord porte sur la manière dont vous communiquez avec les gens. Grâce à ce changement, vos relations ne seront pas affectées par des suppositions erronées.

## **QUATRIÈME ACCORD : FAITES TOUJOURS DE VOTRE MIEUX**

Miguel Ruiz dit que cet accord permet aux 3 autres de devenir une habitude dans votre vie. Le quatrième accord se concentre sur : faire de ton mieux indépendamment des circonstances ou du résultat. Je suis sûr que vous avez déjà entendu la phrase « Faites de votre mieux ». Mais savez-vous ce que veulent dire ces mots ?

Tout d'abord, vous devez savoir qu'en tant qu'êtres changeants, vous pouvez constater que votre meilleur effort sera parfois différent. Il y aura des jours où vous vous sentirez découragé ou même malade, il est donc normal que vos performances ne soient pas les mêmes que lorsque vous vous sentez bien. Voici l'avantage de cet accord : « lorsque vous donnez le meilleur de vous-même

dans chaque situation, vous éliminez les regrets ou les sentiments de culpabilité », car vous avez donné le meilleur de vous-même.

Lorsque vous faites de votre mieux, vous pouvez vivre une vie très intense dans tous les domaines, du travail à la famille. Faire de son mieux signifie agir parce que vous aimez le faire, et non pas parce que vous attendez une récompense. À partir du moment où vous commencez à aimer ce que vous faites, donner le meilleur de vous-même ne sera pas une obligation mais une réaction naturelle.

Profitez de ce que vous faites. De nombreuses personnes ne travaillent que pour une récompense bimensuelle ou mensuelle (leur salaire), et comme c'est leur seule motivation, elles finissent par avoir une résistance au travail. Elles deviennent impatientes, ils ont hâte de partir ou que ce soit la fin de la semaine. Ces personnes ne font pas leur maximum car elles ne font les choses que parce qu'elles s'y sentent obligées pour maintenir leur style de vie. Le week-end venu, ils essaient de fuir toute responsabilité car ils ne sont pas satisfaits de la façon dont leur vie se déroule.

En revanche, les personnes qui se déplacent pour le plaisir de le faire et qui considèrent leur salaire comme un extra, finissent par obtenir plus qu'elles n'auraient jamais cru possible. Si vous aimez ce que vous faites, vous donnerez toujours le meilleur de vous-même et vous vous surprendrez à apprécier votre vie. Bien que cet accord ne soit pas facile à maintenir, c'est celui qui vous fait vous sentir vraiment libre, car lorsqu'il devient une croyance dans votre vie, vous commencez à vous accepter tout en apprenant de vos erreurs. Mais il est important de ne pas aller non plus dans les extrêmes : Si vous essayez de faire plus que votre maximum, vous finirez par gaspiller votre énergie inutilement.

Si vous ne faites pas le maximum, vous finirez par éprouver un sentiment de culpabilité et de ressentiment.

Si vous faites de votre mieux pour éviter les mauvaises habitudes telles que : mal utiliser vos mots, prendre les choses personnellement et faire des suppositions, elles seront moins présentes dans votre vie.

**FAITES TOUJOURS DE VOTRE MIEUX POUR RESPECTER CES ACCORDS ET, AVEC LE TEMPS, VOUS VERREZ QU'IL DEVIENT PLUS FACILE DE LE FAIRE.**

## 34. – 35. LE KARMA (SADHGURU)

### QU'EST-CE QUE LE KARMA ?

Ce que nous appelons « ma vie », est une quantité d'informations qui font de vous un certain type de personne.

Depuis votre naissance jusqu'à aujourd'hui, le type de famille, de foyer, d'amis, les choses que vous avez faites, influencent qui et comment vous êtes.

Chaque pensée, émotion et action viennent des expériences passées que vous avez eu. Elles décident de qui vous êtes maintenant. La façon dont vous pensez, ressentez et comprenez la vie est uniquement la façon dont vous avez assimilé ces informations.

Ces informations sont traditionnellement appelées « karma », ce qui donne la vie.

### TYPES DE KARMA

Pour des raisons de compréhension, nous pouvons parler des deux autres :

#### KARMA DE SANCHITA

Si vous fermez les yeux, devenez suffisamment conscient et regardez à l'intérieur de vous-même, vous connaîtrez la nature de l'univers, non pas parce que vous le regardez à travers votre tête, mais simplement parce que cette information est présente dans l'élaboration du corps. Il y a un entrepôt d'informations qui remonte à la création.

C'est votre karma sanchita. Mais vous ne pouvez pas prendre votre entrepôt et faire du commerce de détail. Vous devez disposer d'un magasin pour le faire au détail. Ce « magasin de détail », qui est pour cette vie, s'appelle « prarabdha ».

## KARMA DE PRARABDHA

Le karma prarabdha est une certaine quantité d'informations assignées pour cette vie. En fonction de la vitalité de votre vie, la vie s'attribue la quantité d'informations qu'elle peut absorber. La création est très compatissante.

### **LIBÉREZ-VOUS DU KARMA !**

Selon le type d'impressions que vous avez reçues (qu'il s'agisse de haine et de colère, ou d'amour et de joie) vous avez, par conséquent, un certain type de personnalité ; de manière générale, chaque être humain est un mélange complexe de ces choses.

Comment faites-vous ? Une façon simple et casser le karma physiquement. Si votre karma est de vous réveiller à 8h du matin, mettez votre alarme à 5h. Le karma de votre corps ne voudra se lever. Mais vous dites : « Je vais me lever ». Même s'il se lève, votre corps voudra boire un café. Mais faites-lui prendre une douche froide. Maintenant, Vous brisez simplement l'ancien processus karmique en faisant quelque chose consciemment. Ce que vous aimez, vous pouvez le faire inconsciemment, n'est-ce pas ?

## 36. LE POUVOIR DU MOMENT PRÉSENT (ECKHART TOLLE)

### 1. Se concentrer uniquement sur le présent et ignorer le passé et le futur améliore radicalement la vie.

Nous avons tendance à vivre en nous plaignant du passé ou en rêvant de l'avenir, et nous n'accordons pas assez de valeur au présent car nous considérons comme acquis qu'il y aura toujours une autre chance. Lorsque nous évoquons des souvenirs du passé ou des rêves du futur, nous les intégrons dans un présent auquel ils n'appartiennent pas, manquant ainsi l'occasion de vivre chaque moment comme quelque chose d'unique dont nous disposons. Seul le présent compte, cessez de vous accrocher au passé et n'ayez pas peur de l'avenir. Résolvez toutes les situations comme elles se présentent et remplissez votre vie de ces petits moments qui façonnent une vie heureuse.

### 2. La plupart des souffrances que nous ressentons sont créées par nous-mêmes et peuvent donc être éliminées.

La souffrance n'est rien d'autre que la résistance à accepter les choses qui nous mettent mal à l'aise et que nous ne pouvons pas changer. Si vous ne prenez pas de mesures pour la réduire et gérer vos pensées, elle peut devenir un cercle vicieux. À partir de ce moment, tout ce que vous ne contrôlez pas prend le dessus, vous devenez facilement irritable et frustré, puis vous faites de la souffrance une partie de votre vie. Faites face à toutes les situations telles qu'elles se présentent, acceptez-les ou faites ce qui est nécessaire pour les changer, mais ne les laissez pas prendre le dessus.

### 3. L'ego peut être notre pire ennemi

Connaissez-vous des personnes qui s'auto-sabotent tout le temps ? Ce sont des gens dont la seule mission dans la vie semble être d'être malheureux. Ils ne le savent probablement pas, mais le coupable est l'ego. L'ego est cette partie de l'esprit qui nous fait réagir de manière exagérée et déséquilibrée, entrer dans des disputes absurdes, essayer de contrôler les autres et vouloir toujours avoir raison. L'ego, comme son nom l'indique, prétend être la partie centrale de votre vie et la corrompt afin d'attirer toute l'attention. Éloignez-vous de lui, séparez-vous de l'esprit et concentrez-vous sur votre

corps. Prêtez attention aux sentiments et aux émotions que les personnes et les situations provoquent en vous et écoutez vos instincts et vos pressentiments. Chaque fois que vous jugez quelqu'un ou qu'une pensée négative surgit, vous pouvez être sûr que c'est l'ego qui prend le contrôle de votre vie. Ignorez-le, écoutez votre corps et passez à autre chose.

#### **4. Vivez en état d'alerte et prêt**

Si vous vivez en alerte et prêt à saisir les opportunités qui se présentent, vous vivrez dans le présent. Concentrez votre attention dessus et ne permettez pas au mental de vous dominer. Lorsque vous vivez en pleine conscience, l'esprit n'a aucune chance de vagabonder, votre énergie et votre concentration sont dirigées vers la construction de choses réelles qui améliorent votre qualité de vie, augmentent votre estime de soi et vos niveaux de bien-être. Bien que de nombreuses personnes pensent que vivre dans le présent est synonyme de vie passive, c'est exactement le contraire : cela vous oblige à renforcer votre détermination et à résoudre les problèmes de manière innovante.

#### **5. Vivre dans le présent n'élimine pas absolument la souffrance, mais permet de mieux la gérer**

Ne soyons pas naïfs, vivre dans la paix et le bonheur ne vous met pas à l'abri de toutes sortes de souffrances. Bien que la plupart des douleurs que nous éprouvons soient créées par nous-mêmes, il existe bien sûr des douleurs que nous ne pouvons éviter, comme la mort d'un être cher. C'est l'exemple parfait que vivre dans le présent ne consiste pas à ignorer ou à dissimuler l'inconfort de manière banale. La tristesse, la dépression et les autres sentiments et états destructeurs sont réels ; ils existent et doivent être reconnus et mieux gérés. Vivre dans le présent n'élimine pas toutes les souffrances d'un coup, mais cela vous aide à les affronter immédiatement et à en atténuer les effets négatifs.

**Pour conclure, nous pouvons dire que vivre en pensant au passé ou à l'avenir, sans accorder une valeur suffisante aux petites ou grandes choses qui nous arrivent dans le présent, est la voie parfaite vers l'inconfort, la frustration et la souffrance.**

## COMMENT SE PRATIQUE LA MÉDITATION DU ICI ET MAINTENANT ?

En ce qui concerne le temps, il est conseillé de commencer par pratiquer quelques minutes par jour et d'augmenter progressivement le temps au fur et à mesure que l'on s'habitue jusqu'à atteindre le rythme idéal de 30 minutes par jour. Vous devez être persévérant, ne pas abandonner si vous ne remarquez pas de changements au début, et essayer de ne pas aller trop vite. Soyez patient.

**Trouvez votre moment de calme dans la journée :** le matin juste après le réveil, avant de se coucher en fin de journée, après le déjeuner, à midi...

**Choisissez un environnement ou un lieu détendu :** sans bruit ou distractions extérieures, avec une température adéquate et où vous vous sentez à l'aise : dans votre chambre, au bureau, dans un parc en plein air, dans le jardin...

**Mettez des vêtements confortables et positionnez-vous :** également dans une posture confortable. Assis sur le sol, le dos droit pour ne pas gêner la respiration, ou allongé sur un tapis.

**Concentrez-vous sur votre respiration :** concentrez-vous sur la façon dont l'air entre par vos narines dans vos poumons, comment il nourrit tout votre corps en oxygène et comment il repart par votre nez, emportant avec lui tout ce qui est mauvais et négatif. Dès que votre esprit est distrait, ramenez-le à l'attention de votre respiration. Avec la pratique, vous améliorerez progressivement votre technique et il vous faudra de moins en moins de temps pour l'atteindre.

**Laissez les pensées et les émotions surgir et apparaître librement :** Il est essentiel de conserver une attitude neutre à leur égard, de ne pas les juger comme bonnes ou mauvaises, mais simplement de les percevoir et de les observer de manière impersonnelle.

## 37. LA LOI DE L'ATTRACTION (JERRY HICKS)

**LE SECRET :** Il existe un secret que peu de gens connaissent depuis des milliers d'années. De nombreux dirigeants puissants le savaient, mais préféraient le garder pour eux et ne pas le partager. Le grand secret de la vie s'appelle la « loi de l'attraction ». Elle établit le principe que les choses semblables s'attirent. Par conséquent, lorsque vous avez une pensée, elle attire vers vous des pensées similaires.

Les pensées sont une forme d'énergie magnétique et ont une fréquence de rotation. Lorsque vous avez une pensée, elle est envoyée dans l'univers et attire magnétiquement les choses qui vibrent à la même fréquence. Par conséquent, si vous voulez changer quelque chose dans votre vie, vous devez changer vos pensées.

Vos pensées actuelles créent votre vie future en ce moment même, et tout ce qui s'y passe dans un avenir proche. Ce à quoi vous pensez le plus souvent, ce sur quoi vous vous concentrez le plus, se manifesterà dans votre vie d'une manière ou d'une autre. Vos pensées deviendront des choses.

Les personnes qui réussissent, celles qui ont attiré la prospérité dans leur vie, ont appris à utiliser la loi de l'attraction pour y parvenir, consciemment ou inconsciemment, mais cette loi universelle continue de fonctionner. Ils l'ont attiré en gardant des pensées de richesse et de prospérité, et ne se sont pas permis d'avoir des idées contradictoires dans leur esprit.

À l'inverse, ceux qui n'ont pas ce qu'ils veulent passent simplement plus de temps à penser à ce qu'ils ne veulent pas ou à ce qu'ils n'ont pas qu'à ce qu'ils veulent vraiment. Que nous en soyons conscients ou non, nous sommes toujours en train de penser. Pour la plupart d'entre nous, le seul moment où nous ne pensons pas est lorsque nous dormons. Cependant, la loi de l'attraction fonctionne toujours avec la dernière pensée avant d'aller se coucher. Veillez donc à ce que vos dernières pensées avant de vous endormir soient des rêves et des pensées positives.

### **LE SECRET (LA LOI DE L'ATTRACTION) EN QUELQUES MOTS :**

La loi de l'attraction est une loi naturelle universelle, comme l'est, par exemple, la loi de la gravité. En tant que tel, elle est constante et fonctionne pour tout le monde.



## **BONUS : LA LIBERTÉ**

### **COMBIEN LA LIBERTÉ EST IMPORTANTE, NÉCESSAIRE ET RELATIVE.**

Définition dans un dictionnaire :

- L'état ou la condition d'une personne qui est libre, qui n'est ni en prison, ni soumise à la volonté d'un autre, ni contrainte par une obligation, un devoir, une discipline, etc.
- Capacité et droit des individus à choisir de manière responsable leur propre façon d'agir au sein d'une société. « la liberté est un droit humain fondamental »

La liberté physique ou la liberté mentale, toutes deux dépendent des émotions. Vous pouvez vivre au paradis, et être emprisonné dans votre esprit, vous pouvez vivre emprisonné physiquement, et avoir un esprit libre. Cette capacité ou cette déficience dépend de votre potentiel émotionnel.

Les émotions, directement liées à notre esprit et à notre corps, affectent et contrôlent notre qualité de vie. Si nous apprenons à modérer et à diriger nos émotions, le corps et l'esprit réagiront, et nous pourrons mener notre vie au plus haut niveau de qualité. Nous pouvons arrêter de survivre, et au contraire vivre pleinement.

**L'un des outils les plus efficaces pour atteindre un équilibre entre le corps, l'esprit et l'âme : la méditation.**





**YOGA**

## DEBOUT - TÊTE ET ÉPAULES

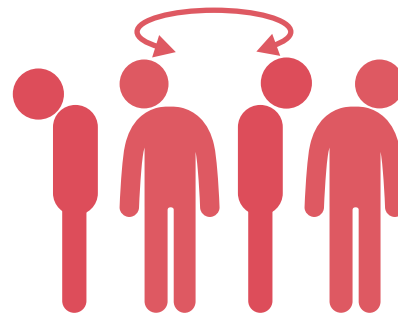
### 1. Tête - inclinaison

- Inhaler
  - tête vers l'avant
  - Exhaler
  - Concentrez-vous sur le dos
  - Inhaler
  - la tête en arrière
  - Focus sur étire le cou
- deux répétitions*



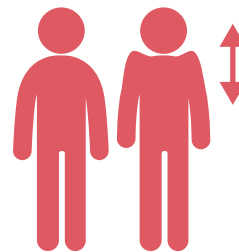
### 2. Tête - cercles

- Inhaler
  - cercles de tête
  - 2 à droite
  - 2 restants
- deux répétitions*



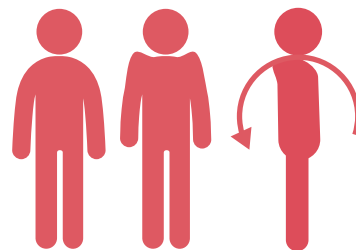
### 3. Épaules - haut/bas

- Inhaler
  - les épaules vers le haut
  - Exhaler
  - les épaules vers le bas
- deux répétitions*



### 4. Épaules - cercles avant

- Inhaler
  - cercles d'épaule
  - commencer à l'avant
  - expirez lorsque vous avez terminé
- deux répétitions*



### 5. Épaules - cercles en arrière

- Inhaler
  - cercles d'épaule
  - commencer a revenir
  - expirez lorsque vous avez terminé
- deux répétitions*



## ROULER ET TORDRE

### 6. Enroulez-vous comme un escargot

- Pieds écartés, corps détendu, bras pendants
- Inhaler
- Commencez par la tête, descendez lentement, vertèbre par vertèbre
- Descendez aussi loin que vous le pouvez
- Exhaler
- Balancer à droite, à gauche
- Revenez lentement à la position de départ

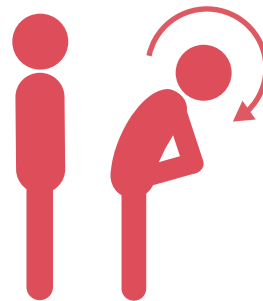
*deux répétitions*



### 7. Tourner en arrière

- Pieds écartés, corps détendu, mains sur la taille
- Inhaler
- Tête en arrière, torsion en arrière face au mur
- En expirant, revenez à la position de départ

*deux répétitions*

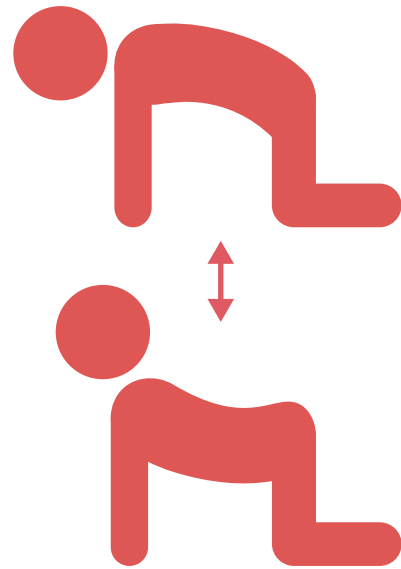


## À GENOUX / COUCHÉ

### 13. Chat/vache

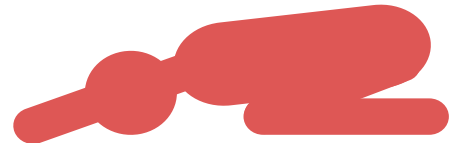
- Mets-toi sur tes mains et tes genoux
- Droit comme une table
- Inhaler
- Courbez votre dos, la tête entre vos bras, rentrez votre abdomen
- Retour à la position de table
- Exhaler
- Droit comme une table
- Inhaler
- Courbez le dos vers le bas, la tête tournée vers le ciel, les fesses vers le haut
- Retour à la position de table
- Exhaler

*deux répétitions*



### 14. Posture de l'enfant

- Asseyez-vous sur les talons, les genoux écartés
- Penchez-vous en avant, étirez vos bras, baissez votre tête, étirez votre dos, grandissez
- Inspirez et expirez lentement
- revenir à la position de départ



### 15. Le chien regardant vers le haut

- Allongez-vous sur le ventre, les mains posées sur les côtés
- Inspirez, soulevez le torse sur les bras tendus, levez les yeux, les épaules éloignées des oreilles, la poitrine ouverte, les genoux au sol, les jambes tendues
- Inspirez et expirez lentement



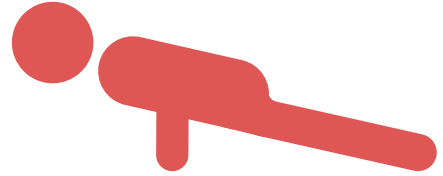
## 16. La planche

- Tenez-vous sur les mains et les orteils
- Jambes, bras et dos droits
- Tenir
- Inspirez et expirez lentement



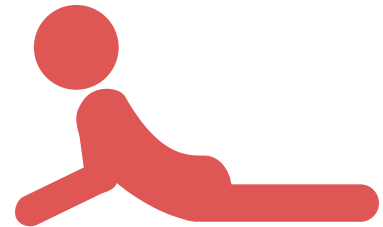
## 17. Chaturanga

- Descendez lentement de la position de la planche, en pliant les coudes, jusqu'à ce que vous soyez parallèle au sol
- Jambes, bras et dos droits
- Tiens bon, puis mets-toi au sol
- Inspirez et expirez lentement



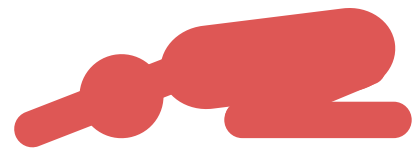
## 18. Le cobra

- Allongé sur le ventre, placez vos mains sur le côté de votre poitrine
- Poussez le torse vers le haut
- Gardez vos coudes pliés au milieu, en regardant droit devant
- Jambes allongées, hanches au sol
- Inspirez et expirez lentement



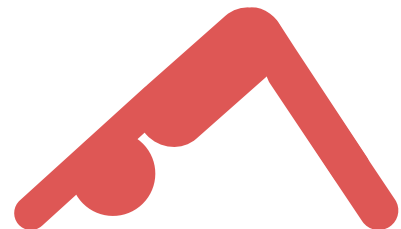
## 19. Posture de l'enfant

- Asseyez-vous sur les talons, les genoux écartés
- Penchez-vous en avant, étirez vos bras, baissez votre tête, étirez votre dos, grandissez
- Inspirez et expirez lentement
- revenir à la position de départ



## 20. Le chien tête en bas

- Bras tendus, baissez les hanches vers l'avant, jambes tendues, appuyez-vous sur les talons.
- Pliez les genoux en marchant, droite, gauche, droite, gauche
- Inspirez et expirez lentement



## DEBOUT - ÉTIREMENT

### 8. Étirez votre dos bien droit

- Joignez vos mains devant
- Inhaler
- En étirant vos bras, tirez jusqu'à ce que votre dos soit droit comme une table.
- Bras tendus, dos tendu, tête dans les bras
- détendez-vous et expirez

*deux répétitions*



### 9. Étirez votre dos en vous penchant en avant

- Mettez vos mains derrière votre dos
- Inhaler
- Étirez vos bras et accrochez-vous en avant, levez les bras vers le plafond.
- les bras tendus
- Exhaler
- Restez quelques secondes. Le poids des bras sur les épaules.

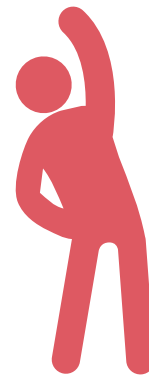
*deux répétitions*



### 10. Étirez la taille sur le côté droit

- bras gauche à la taille
- Inhaler
- Étirez le bras droit vers le haut, penchez-vous vers le côté gauche, en étirant le côté du corps
- En expirant, revenez à la position de départ

*deux répétitions*



### 11. Étirez la taille sur le côté gauche

- Bras droit à la taille
- Inhaler
- Étirez le bras gauche vers le haut, penchez-vous vers la droite, en étirant le côté du corps
- En expirant, revenez à la position de départ

*deux répétitions*





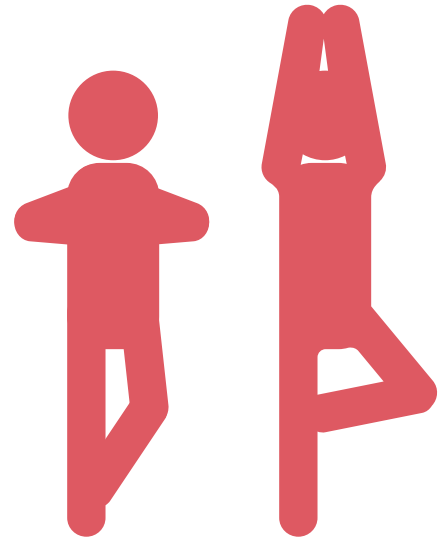
## DEBOUT - POSE DE L'ARBRE

### 12. Posture de l'arbre, jambe gauche

- Mettez le poids du corps sur la jambe droite et le pied gauche repose sur la cheville droite

*Option : reposez uniquement le talon gauche sur la cheville droite, les orteils au sol pour l'équilibre*

- Soulevez complètement le pied gauche, en vous appuyant sur l'intérieur du genou droit
- Joignez vos mains devant votre poitrine
- Inspirez, levez et étirez vos mains
- En expirant, baissez les mains
- Inspirez et expirez lentement, abaissez votre pied

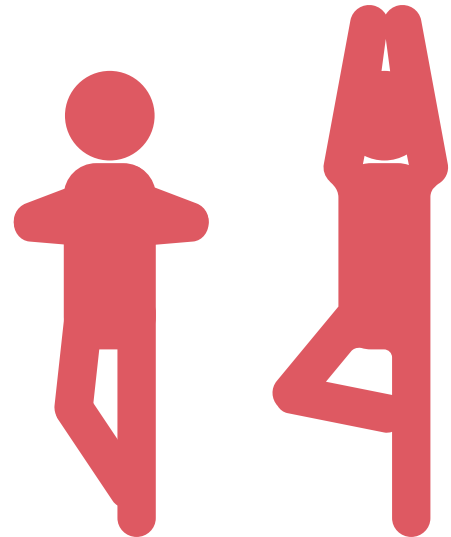


### 13. Posture de l'arbre, jambe droite

- Mettez le poids du corps sur la jambe gauche et le pied droit repose sur la cheville gauche

*Option : reposez uniquement le talon droit sur la cheville gauche, les orteils au sol pour l'équilibre*

- Soulevez complètement le pied droit, en vous appuyant sur l'intérieur du genou gauche
- Joignez vos mains devant votre poitrine
- Inspirez, levez et étirez vos mains
- En expirant, baissez les mains
- Inspirez et expirez lentement, abaissez votre pied

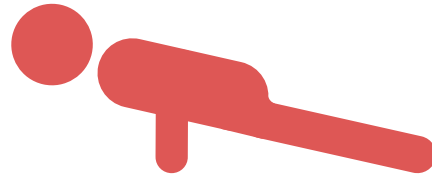


**21. La planche**

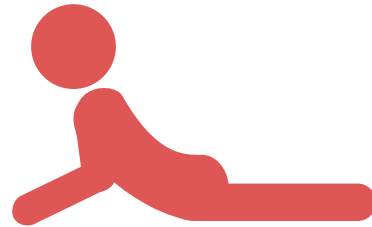
- Tenez-vous sur les mains et les orteils
- Jambes, bras et dos droits
- Tenir
- Inspirez et expirez lentement

**22. Chaturanga**

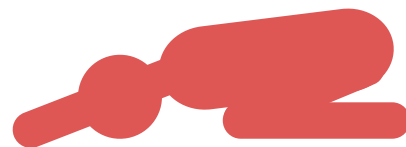
- Descendez lentement de la position de la planche, en pliant les coudes, jusqu'à ce que vous soyez parallèle au sol
- Jambes, bras et dos droits
- Tiens bon, puis mets-toi au sol
- Inspirez et expirez lentement

**23. Le cobra**

- Allongé sur le ventre, placez vos mains sur le côté de votre poitrine
- Poussez le torse vers le haut
- Gardez vos coudes pliés au milieu, en regardant droit devant
- Jambes allongées, hanches au sol
- Inspirez et expirez lentement

**24. Posture de l'enfant**

- Asseyez-vous sur les talons, les genoux écartés
- Penchez-vous en avant, étirez vos bras, baissez votre tête, étirez votre dos, grandissez
- Inspirez et expirez lentement
- revenir à la position de départ



## ASSIS

### 25. Torsion droite

- Jambes tendues, dos droit
- Croiser la jambe droite devant la gauche, le pied droit au sol à la hauteur du genou gauche, le bras gauche étreignant le genou droit
- Regarder vers l'épaule droite, bras droit tendu, en appui au sol pour garder le dos droit
- Inspirez et expirez lentement



### 26. Torsion gauche

- Jambes tendues
- Croisez la jambe gauche sur la droite, le pied gauche au sol à hauteur du genou droit, le bras droit étreint le genou gauche
- Regardez vers l'épaule gauche, bras gauche tendu, appuyé au sol pour garder le dos droit
- Inspirez et expirez lentement



### 27. Inclinaison

- Jambes croisées, on se penche en avant en posant les coudes au sol, ou le plus loin possible
  - On reste jusqu'à compter jusqu'à 30
  - Inspirez et expirez lentement
- 
- La jambe est changée et nous nous penchons à nouveau vers l'avant, en posant nos coudes sur le sol, ou aussi loin que possible.
  - Nous restons jusqu'à ce que nous comptions jusqu'à 30
  - Inspirez et expirez lentement



## 28. Étirements assis

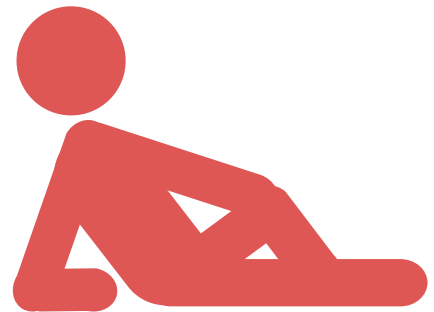
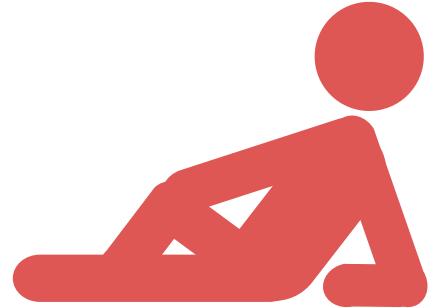
- Assis avec les jambes croisées.
- On appuie le bras gauche au sol, descendant jusqu'à appuyer le coude au sol.
- Avec la main droite on appuie sur le genou droit, pour étirer le côté droit.
- On monte le bras droit au dessus de l'oreille, augmentant l'étirement, on inspire et on met
- Le bras droit tendu vers l'avant en expirant. et on remonte au dessus de l'oreille.

*On recommence trois fois*

On change de côté.

- Assis avec les jambes croisées.
- On appuie le bras droit sur le sol, descendant jusqu'à appuyer le coude au sol.
- Avec la main gauche, on appuie sur le genou droit, pour étirer le côté gauche.
- On monte le bras gauche au dessus de l'oreille, augmentant l'étirement, on inspire et on met
- Le bras gauche tendu vers l'avant en expirant, et on remonte au dessus de l'oreille.

*On recommence trois fois*



## 29. LES PIEDS

- Assis avec les jambes pliées les pieds collés devant les hanches, on commence à masser les pieds.
- Avec les mains faisant une « pince », on cherche le bout des orteils.
- On commence par le gros orteil, on fait des cercles vers la droite, vers la gauche, en pinçant on tire l'orteil.
- On continue avec le deuxième orteil, on fait des cercles vers la droite, vers la gauche, en pinçant on tire l'orteil.
- Troisième, quatrième et cinquième orteil, on fait la même chose.
- Avec la paume de la main on prend tous les orteils, on les plie tous ensemble, les deux pieds au même moment, vers l'intérieur et vers l'extérieur, trois fois.
- Inspirer et expirer doucement.
- Avec les mains faisant une « pince », on va à l'arche du pied. Avec les pouces, on fait des cercles sur toute la plante des pieds.
- On sent où est la douleur, on s'arrête là, on inspire, et on appuie 30 secondes, on relâche la pression en expirant.

*On recommence trois fois*

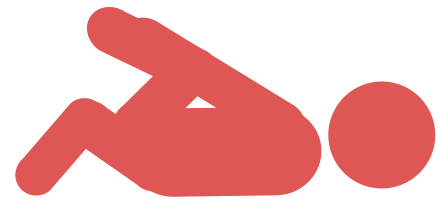


**COUCHÉS****30. Étirements des hanches**

- On enlace la jambe droite, avec les bras, en laissant la jambe gauche tendue en l'air.
- On maintient la jambe droite pliée sur la poitrine, on inspire et on expire. On maintient la position pendant 1 minute.
- On appuie la jambe gauche au sol, et en laissant la jambe droite pliée sur la poitrine, on attrape le pied droit avec la main droite.
- La jambe reste fléchie. On inspire et on expire, pendant une minute.
- On baisse la jambe droite et on la croise sur la jambe gauche qui reste étirée et appuyée sur le sol. On appuie les deux bras au sol, le long du corps, en contractant l'abdomen, on monte la jambe gauche tendue avec la jambe droite pliée, croisée sur la gauche.
- On monte et on descend à 3 reprises, en inspirant et en expirant.

On change de jambe.

- On enlace la jambe gauche, avec les bras, en laissant la jambe droite tendue en l'air.
- On maintient la jambe gauche pliée sur la poitrine, on inspire et on expire. On maintient la position pendant 1 minute.
- On appuie la jambe droite au sol, et en laissant la jambe gauche pliée sur la poitrine, on attrape le pied gauche avec la main gauche.
- La jambe reste fléchie. On inspire et on expire, pendant une minute.



- On baisse la jambe gauche et on la croise sur la jambe droite qui reste étirée et appuyée sur le sol. On appuie les deux bras au sol, le long du corps, en contractant l'abdomen, on monte la jambe droite tendue avec la jambe gauche pliée, croisée sur la droite.
- On monte et on descend à 3 reprises, en inspirant et en expirant.



### 32. Bretzel

- On croise la jambe droite sur la jambe gauche pliée.
- La main droite soutient le pied gauche, à l'extérieur des jambes, et la main gauche soutient le pied droit,
- À l'extérieur des jambes.
- On maintient la posture en inspirant et en expirant pendant 30 secondes.



On change de jambe.

- On croise la jambe gauche sur la jambe droite pliée.
- La main gauche maintient le pied droit, à l'extérieur des jambes, et la main droite maintient le pied gauche,
- À l'extérieur des jambes.
- On maintient la posture en inspirant et en expirant pendant 30 secondes.



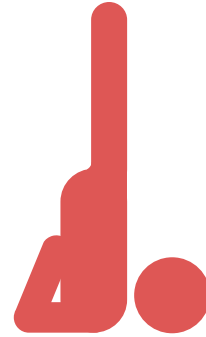
### 32. Abdominaux

- On enlace les deux jambes pliées sur la poitrine.
- On inspire, on fait face aux genoux, on maintient la posture pendant 30 secondes. On se détend et on expire.
- Trois répétitions.



**33. Chandelle**

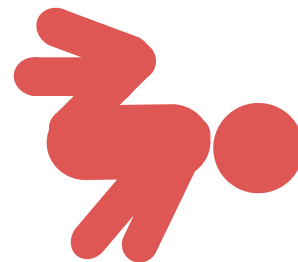
- On appuie les deux coudes le long du corps.
- En contractant l'abdomen, et en tirant avec les deux jambes en même temps, on monte le tronc jusqu'à
- Être droit, avec les jambes tendue vers le haut, et on maintient depuis la taille avec les mains.
- On reste dans cette posture pendant 30 secondes, en inspirant et en expirant.

**34. Pont**

- Avec les jambes tendues, on appuie les coudes au sol, on inspire, on courbe le dos vers le ciel, en demi arc, et on penche la tête en arrière.
- On maintient 15 secondes, on revient et on expire.
- On recommence trois fois,

**35. Torsion**

- On plie les jambes sur la poitrine, et on les lance ensemble sur le côté gauche, en tordant le corps vers le côté droit, en mettant les bras sur le côté droit et la tête regardant vers l'épaule gauche.
- en inspirant et en expirant
- On change de côté
- On plie les jambes sur la poitrine, et on les lance ensemble sur le côté gauche, en tordant le corps vers le côté gauche, en mettant les bras du côté gauche et la tête regardant vers l'épaule gauche.
- en inspirant et en expirant





**ASSIS****35. Force**

- Avec les jambes croisées, on va contracter tous les muscles du corps en même temps, sans bouger.
- On inspire profondément, et on contracte tout le corps, le cou, le visage, le dos, les jambes, les pieds, les bras, les mains serrées, l'abdomen, les fessiers, on maintient 20 secondes et on relâche en expirant en même temps, et en se laissant tomber à l'avant en toute détente.

*On recommence trois fois*





# MÉDITATION

## MÉDITATION GUIDÉE

### Assis les jambes croisées

#### Le dos droit

#### Les bras appuyés sur les jambes

#### Les mains détendues

#### Les yeux fermés

#### Le corps détendu mais connecté

#### Durée : 15 minutes

Inspirer et expirer profondément, doucement.  
(3 répétitions)

Inspirer en relâchant les yeux, délicatement, seules les paupières se touchent.  
Expirer

Inspirer, détendez votre visage, vos joues, votre mâchoire.  
Expirer

Inspirer, détendez votre cou, doucement, relâchez les tensions.  
Expirer

Inspirer, détendez vos épaules, relâchez-les.  
Expirer

Inspirer, détendez vos bras, en baissant les coudes, légers, relâchés.  
Expirer

Inspirer, détendez votre dos, connecté mais relâché.  
Expirer

Inspirer, détendez vos mains, légères.  
Expirer

Inspirer, détendez vos hanches, relâchez-

les, plus de tension.  
Expirer

Inspirer, détendez vos jambes, vos genoux.  
Expirer

Inspirer, détendez vos chevilles.  
Expirer

Inspirer, détendez vos pieds.  
Expirer

Inspirer, sentez la plante de vos pieds, sentez votre cœur battre dans la plante de vos pieds.  
Expirer

Inspirer, regardez la lumière devant vos yeux, de quelle couleur est cette lumière.  
Expirer

Inspirer, sentez votre cœur, sentez-le battre.  
Expirer

Inspirer. Détendez tout votre corps, relâchez votre corps.  
Expirer

Inspirer. Relâcher votre corps.  
Expirer

Inspirer, ouvrez lentement les yeux.  
Expirer

## MÉDITATION AU REPOS

### Couchés

#### Les bras tendus le long du corps

#### Les paumes vers le haut

#### Les yeux fermés

#### Écouter la musique et dormir

#### Durée : 15 minutes



MÉTHODE



**Contact:**

**Estefanía Valls Urquijo**

**E- mail:** [estefania@prisionyogacare.org](mailto:estefania@prisionyogacare.org)

**Web:** [prisionyogacare.org](http://prisionyogacare.org)

**Téléphone:** +502 5522-1640

