

Ose Vivre Ta Mission De Vie

Ton Notebook d'Accompagnement

avec Philippe GILBERT

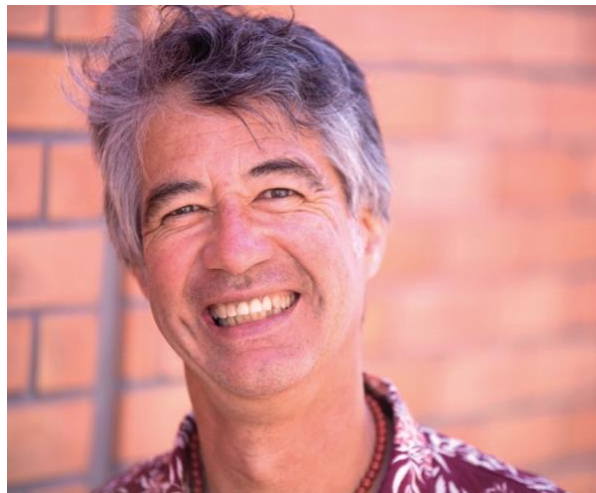


Table des Matières

Comment réussir avec Oser Vivre Ta Mission de Vie	3
Pré-évaluation	6
Comment utiliser ton Notebook d'Accompagnement	7
Module 1 : QUI ES-TU ?	
Introduction	9
Jour 1 : Trouve le Divin en Toi	11
Jour 2 : Trouve Ton Unicité	13
Jour 3 : Ton Intuition	15
Jour 4 : Évalue Tes Domaines de Vie	17
Jour 5 : Te Voir dans Toute Ta Réalité	19
Module 2 : QUELLES SONT TES LIMITES ?	
Jour 6 : Identifie Tes Blocages	21
Jour 7 : Dissout Tes Blocages	23
Jour 8 : Tes Différentes Croyances	25
Jour 9 : Transforme Tes Croyances Limitantes en Forces	27
Jour 10 : Bonnes Choses, Mauvaises Choses	29
Jour 11 : Identifie Tes Peurs et Va Au-delà	31
Jour 12 : Voir la Réalité au-delà des Croyances Familiales	33
Pause et réflexion : Webinaire	
Module 3 : OUVRES TON CŒUR À LA VIE	
Jour 13 : Communique avec les Êtres de Lumière	35
Jour 14 : Crée chez Toi un Espace Sacré	37
Jour 15 : Ai la Foi	39
Jour 16 : Développe la Gratitude	41
Jour 17 : Pardonne	43
Module 4 : LIBÈRE TOI	
Jour 18 : Ce que Personne ne Te Dit quand Tu Mets en Place ta Mission de Vie	45
Jour 19 : Ce n'est pas Négociable/ Reconnaître ses Lâchetés et ses Peurs	47
Jour 20 : Répétition et Constance	49
Jour 21 : Le Bonheur est en Toi	51
Pause et réflexion : Webinaire	
Jour 22 : Je n'en Fais Jamais Assez	53
Jour 23 : Besoin de Reconnaissance : Père et Mère	55
Jour 24 : Le Syndrome du Sauveur	57
Module 5 : MANIFESTE TA VIE EN DOUCEUR ET SOUPLESSE	
Jour 25 : Gagne en Souplesse	59
Jour 26 : Retrouve la Femme ou l'Homme Sauvage en Toi.	61
Jour 27 : Manifeste Ta Mission de Vie	63
Jour 28 : Acquérir de la Vitesse.	65
Jour 29 : Suivre les Signes	67
CONCLUSION	
Jour 30 : Conclusion : les Bénéfices.	69
Post-évaluation	71



Comment Réussir avec Oser Vivre Ta Mission de Vie

Je suis ravi vraiment ravi que tu décides d'échanger avec toi.
Que tu dises oui à nous, Oui à toi.
Vivre ta mission de vie, pour que ta vie prenne du sens, pour que tes rêves prennent vie,
Pour que tu sois heureux et joyeux dans ta vie.

N'ATTENDS RIEN QUE TU CONNAIS DEJA.
TU ENTRES DANS L'INCONNU.
Dans le flow de la vie.

Pour Qui Est Ce Programme ?

Pour tous ceux qui ont envie de réaliser leurs rêves, pour ceux qui veulent trouver du sens à leur vie, pour ceux qui veulent passer à l'action et construire leurs rêves, pour ceux qui veulent arpenter le chemin de leur mission de vie.

Que tu n'aies jamais fait de travail sur toi,
Que tu aies avancé dans beaucoup de pratiques de conscience,
Que tu sois un professionnel,
Tu trouveras dans cette quête nombre de réponses à tes questions pour évoluer, grandir et mettre en place ton chemin de vie.

Comment Apprends Tu ?

À PadmaLov'in, nous sommes investis dans votre évolution. Nos techniques d'enseignement sont parmi les plus abouties et amènent à des transformations intérieures durables et profondes.

L'apprentissage se fait par :

- **Le cœur** : écoute avec ton cœur et ton âme, ton ventre et ton corps en détente, rempli d'amour, pour toi et le monde.
- **Le cerveau** : il est bon de nourrir la connaissance. Plus le cerveau est nourri, plus il a d'outils à sa disposition.
- **Le corps** : il est le lieu ce que le Maître de Carlos Castaneda, Don Juan, appelle la **connaissance silencieuse**.

Dans notre méthode d'apprentissage, il te sera souvent demandé d'inspirer pour inscrire la connaissance, le sentiment dans ton corps.

Tes 3 Clés :

1. **L'information** t'es transmise : prend des notes, écris tes sentiments dans ton notebook. C'est ton compagnon.
2. **L'intégration** : elle va se faire reliée à ton quotidien, pour prendre tout son sens.
3. **Pratique** : Ce sont tes actions journalières, pas à pas, tes victoires quotidiennes, partagées avec ta Tribu.



Comment Ce Programme Est Structuré

Chaque leçon journalière consiste en une vidéo de 10-15 minutes et d'Actions pour Aujourd'hui. 30 actions qui vont se superposer, qui vont agir ensemble pour te transformer complètement.

Des capacités additionnées pour aligner ta vie avec ton cœur.

Il va y avoir des actions faciles, d'autres plus difficiles, car elles vont te demander d'aller au plus profond de toi, de faire remonter de vieilles blessures pour les guérir et aller au-delà de tes limites actuelles.

Pleurs, bonheur, découragement, énergie et lumière sont au programme de cette formidable Quête.

C'est un travail constant et soutenu par ta résilience, qui va te demander des efforts et va être récompensé par une joie intense.

Et là tu vas construire tes capacités, jour après jour pour atteindre le niveau d'excellence dans ton alignement.

C'est ton défi de 30 jours.

C'est ta réussite.

Les 3 Obstacles Principaux

1. Pas assez de temps

Quand tu te donnes le temps, c'est là où tu as les résultats.

Prévoies 30 minutes par jour. Certains jours te demanderont plus de temps que d'autres.

2. Motivation faible

Cela nous arrive à toutes et à tous.

Rappelle-toi pourquoi tu as dit oui à toi, oui à ce programme.

Pour avoir une vie meilleure, pour devenir plus conscient, pour avoir de la joie, pour être aligné cœur, âme, esprit.

Alors, célèbre toutes tes victoires, y compris les plus petites.

3. Résistance

Tu me demandes trop, pas assez de temps, c'est trop difficile. La médiocrité, les gens qui ne font rien d'autre que d'être pris par la vie de tous les jours, c'est bondé, c'est la majorité.

L'exception, c'est l'excellence c'est ce qui comme toi acceptent la pression et d'aller au-delà de leurs limites.

Les clefs pour dissoudre tes résistances :

- Accepte
- Travaille
- Va au-delà de toi-même
- Nourris ton devoir croire

Tu fais partie d'une Tribu, avance avec elle, partage, profite de l'énergie du groupe qui t'entraîne et te remotive.



Qu'Est Ce Qui Se Passe Si Je Manque Une Journée ?

Cela fait partie de la vie et nous comprenons que tu manques 1 ou 2 journées. Il est parfois difficile d'avoir tout le temps que l'on souhaite et il y a parfois des contretemps.

Reprends là où tu l'as laissé.

Tu auras aussi l'opportunité de continuer avec une autre vague de participants.

Ou de compléter tes tâches plus tard. L'important c'est de terminer.

Définis Ton intention

C'est important de définir ce que tu veux obtenir de cette quête.

Pose-toi un moment, confortablement, détend toi et cherche dans ton cœur quels buts tu veux atteindre dans 30 jours avec la Quête « Oser Vivre Ta Mission de Vie ».

Écris les dans ton notebook.



Pré-Évaluation

Avant que tu commences ta Quête, évaluons là où tu en es de ta mission de vie. Cette pré-évaluation est utile pour deux raisons :

1. Elle va t'aider à clarifier quels domaines tu veux explorer en profondeur pendant ta Quête.
2. Elle va te servir de marqueur pour toi. Ainsi tu pourras plus tard évaluer quels secteurs tu as plus particulièrement développés en participant à cette Quête.

La même évaluation te sera donnée à la fin de cette Quête.

Note combien sont vraies ces affirmations pour toi sur une échelle de 1 à 10. (1 - moins vrai : 10 entièrement vrai)	Note de 1 à 10
Ma vie a du sens. J'y suis pleinement heureuse dans tous les domaines.	
Je sais chercher mes rêves dans mon cœur et les manifester dans ma vie.	
Je suis libre de toute croyance et de l'opinion des autres pour vivre ma vie.	
Je vis la vie que j'aime. Si je meurs demain, je n'aurai aucun regret.	
Je connais les règles invisibles qui sous-tendent notre réalité.	
J'ai réussi ma vie dans tous les domaines. C'est le fruit de ma plénitude intérieure.	
Je suis en confiance par rapport à la vie. Je sais comment traverser les difficultés.	
Je suis entouré de personnes inspirantes. Ma vie est en constant renouvellement.	
Je sais lire et saisir les signes que m'envoie l'univers en réponse à mon intention.	
Je connais parfaitement ma mission de vie et ma contribution au monde.	



Comment Utiliser Ton Notebook de “Ose Vivre Ta Mission de Vie”.

Bienvenue à ta Quête : “Ose Vivre Ta Mission de Vie” !

Pour t’aider dans ta quête, nous avons préparé ce Notebook. Bien sûr tu peux utiliser ton propre carnet si tu le souhaites.

Ce notebook t’aidera de 3 manières :

1. Prendre de meilleures notes.
2. Noter tes idées, tes avancées quotidiennes.
3. Noter tes sentiments, tes émotions.

Il y a une courbe d’apprentissage, mais sache que 48 h après la lecture, tu auras oublié 80% de ce que tu auras appris, sauf si tu suis la méthode suivante en prenant des notes :

Nous avons 2 colonnes dans le notebook :

COLONNE DE GAUCHE	COLONNE DE DROITE
Sommaire de la vidéo du jour. Tes notes de qui est dit.	Ta compréhension et ton intégration de ce que tu as appris. Ta manière de le vivre, de le percevoir. Le sens que cela a pour toi.

Tu n’as pas à prendre des notes tout le temps. Tu peux revenir quand tu veux à une vidéo.

Cependant, échange souvent avec la communauté, avec ta Tribu.

C’est là qu’est ta motivation, c’est là qu’est ta force, c’est là que tu vas te dépasser, trouver du soutien, partager et échanger.



Ta Quête

“Ose Vivre Ta Mission de Vie“

Commence Ici.



Introduction

Ma mission de vie, c'est :

- Faire briller la lumière du joyau qui est en chacun de nous.
- Faire accéder chacun à la pleine conscience.

Mes valeurs sont :

- Permettre à chacun de se développer dans son unicité.
- Donner à chacun les moyens de son autonomie.
- Contribuer à ce que chacun amène de l'harmonie et de la compassion au monde.

TES PROPRES NOTES



Introduction : Ta Pratique Du Jour

- Définit tes valeurs de vie
- Cherche dans ton cœur tes valeurs de vie et écris-les.
- Partage avec ta tribu "Oser Vivre Ta Mission de Vie" sur Facebook.



Module 1 : Qui Es-Tu ?

Jour 1 : Le Divin En Toi

La méditation dynamique de transformation, c'est pour :

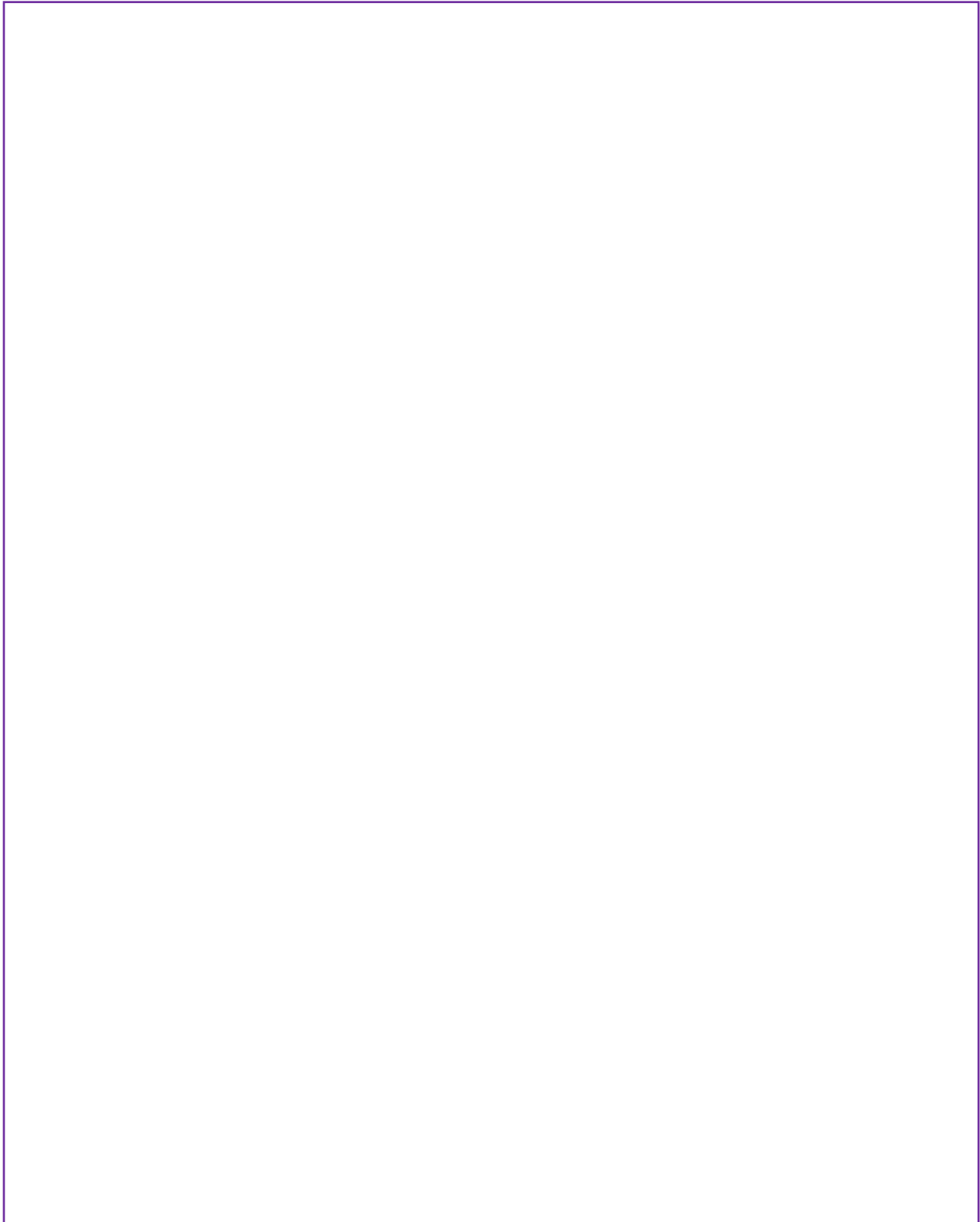
- Trouver la Force Divine
- Entrer dans le sentiment d'unicité
- Développer de l'amour en Soi et pour Soi
- Recevoir la Force de Transformation
- Trouver une solution à un problème
- Recevoir de l'aide.

TES PROPRES NOTES



Jour 1 : Ta Pratique Du Jour

- Ton défi de 31 jours : une méditation de transformation chaque matin 10'.
- Partage avec ta tribu "Oser Vivre Ta Mission de Vie" sur Facebook.



Module 1 : Qui Es-Tu ?

Jour 2 : Ton Unicité

Être une Source, c'est :

- Croire en toi
- Investir ton temps
- Investir ton argent
- Œuvrer avec résilience et continuité pas à pas
- Inspirer d'autres personnes
- Créer une communauté de cœur dans laquelle tu es le garant du respect de tes valeurs.

Deviens une Source inspirante dans ton unicité.

TES PROPRES NOTES



Jour 2 : Ta Pratique Du Jour

- Écris 7 particularités qui te rendent unique
- Répète-les chaque matin devant ton miroir à haute voix, yeux dans les yeux.
- Partage avec ta tribu "Oser Vivre Ta Mission de Vie" sur Facebook.



Module 1 : Qui Es-Tu ?

Jour 3 : Ton Intuition

L'Intuition, requiert un état d'Être de totale présence, le corps ouvert à l'accueil de toutes les informations reçues : sensorielles, émotionnelles, visuelles, auditives.

L'intuition est une aide dans le decision-making process.

L'intuition c'est le fait d'écouter ce que ton cœur te dit. L'authenticité en est une clef.

TES PROPRES NOTES



Jour 3 : Ta Pratique Du Jour

- Trouve 10 actions faites récemment. Sont-elles la conséquence de décisions venues de la raison ou du cœur ?
- Dans la journée, quand tu prends une décision, pose-toi la question : « *Suis-je en train de faire un acte de raison ou un acte du cœur ?* »



Module 1 : Qui Es-Tu ?

Jour 4 : Évalue Tes Domaines de Vie

Le plus tu seras à l'écoute de ta voix et de tes visions intérieures, le plus tu génères des manifestations de réussite dans tes **12 domaines de vie** :

Couple - Famille - Carrière - Tes talents
- Ta relation à toi – Finances-
Spiritualité/Bien Être - Santé : sport,
gestion de l'énergie, gestion de la
beauté - Social/ Amis - Ton
environnement - Tes aventures - Ta
contribution au monde.

Les valeurs de réglages sont :

- Des objectifs facilement atteignables.
- Des seuils sous lesquels ne pas descendre.

TES PROPRES NOTES



Jour 4 : Ta Pratique Du Jour

- Évalue dans ton Notebook sur une échelle de 1 à 5 tes différents domaines de vie. 1 étant très faible et 5 extraordinaire.
- Définis des valeurs de réglage avec modération.
- Continue chaque jour ta méditation dynamique de transformation.



Module 1 : Qui Es-Tu ?

Jour 5 : Te Voir En Réalité

Te voir en vérité c'est accepter en toi tout autant tes cotés sombres que ta lumière.

Les accepter, te voir en vérité, te permet d'y travailler dessus et d'évoluer.

Nier tes cotés sombres, sous prétexte d'une image idéale de perfection, n'entraîne que non-vie et désolation.

La compassion que tu vas ainsi développer, tu vas pouvoir la donner aux autres.

TES PROPRES NOTES



Jour 5 : Ta Pratique Du Jour

- Écris 7 actions déplaisantes que tu as faites à d'autres personnes.
- Cherche en méditation dynamique, la vérité sur qui tu es, sans jugement aucun. Accueille qui tu es dans la compassion et l'humilité.
- Pardonne toi.



Module 2 : Quelles Sont Tes Limites ?

Jour 6 : Identifie Tes Blocages

La trace de tes plus grandes chocs émotionnels se trouvent et restent dans ton aura, influençant ainsi toute ta vie. Des parts de toi-même ne te sont plus accessibles.

Être pleinement présent à l'instant, pour évoluer, c'est ne pas être retenu dans le passé par aucun blocage, c'est avancer avec toutes les parts de soi-même.

TES PROPRES NOTES



Jour 6 : Ta Pratique Du Jour

- Identifie au moins 2 gros chocs émotionnels qui te touchent encore.
- Identifie au moins 4 blessures émotionnelles ressenties encore en toi.
- Cherche si tu te sens limité par des vœux ou des serments. Si oui, note les.
- Identifie et note au moins 3 de tes idées reçues.



Module 2 : Quelles Sont Tes Limites ?

Jour 7 : Dissous Tes Blocages

Dissoudre et transmuter les différents blocages laisse la place à de nouveaux sentiments positifs

TES PROPRES NOTES



Jour 7 : Ta Pratique Du Jour

- Boules et blessures émotionnelles : identifie, dissolution et transmutation avec Mère Divine.
- Pour celles liées à la sexualité : demande à Bélénos et les druidesses de dissoudre.
- Boules mentales : dissoudre avec l'Esprit.
- Vœux ou/et serments. Pour les dissoudre, commande à l'Univers.
- **Emplit le vide par de nouveaux sentiments positifs.**



Module 2 : Quelles Sont Tes Limites ?

Jour 8 : Tes Différentes Croyances

Il existe 3 niveaux de croyance :
centrale (de cette vie), génétique et
historique (d'autres vies ou sociétales).

La croyance, par le fait qu'elle
génère les évènements répétés qui la
valide, devient un fait, une certitude.

La croyance de ton futur passe
par 3 filtres :

- La sélection
- La distorsion
- La généralisation

Fort de cette conscience, il t'appar-
tient de te nourrir de croyances
constructives.

TES PROPRES NOTES



Jour 8 : Ta Pratique Du Jour

- Trouve 10 réussites dans ta vie. Écris-les.
- Trouve 5 citations de personnes qui t'inspirent. Apprends-les par cœur.
- Lis une bio d'une personne qui t'inspire.
- Regarde un film qui te fait grandir.



Module 2 : Quelles Sont Tes Limites ?

Jour 9 : Transformer Tes Croyances Limitantes en Forces

Les croyances sont comme une pile de blocs.

Trouve la fondation qui est la croyance de base et toute la pile s'écroule.

Une croyance limitante peut être dissoute et remplacée par une croyance positive.

TES PROPRES NOTES



Jour 9 : Ta Pratique Du Jour

- Cherche ta croyance limitante de base, vois son origine.
- Pose-toi les questions :
 - Comment cette croyance impacte mes différents domaines de vie ?
 - Quel est son impact sur les gens que j'aime ?
 - Quel est son impact sur ma vie quotidienne ?
- Dissout ta croyance de base : “Je commande à l’Univers de dissoudre ma croyance....”
- Remplace là par une croyance et un sentiment positif.
- Écris 40 croyances positives que tu souhaites mettre en place.



Module 2 : Quelles Sont Tes Limites ?

Jour 10 : Bonnes Choses, Mauvaises Choses

Toute situation difficile entraîne une rupture avec le passé.

C'est là où l'évolution peut intervenir, t'ouvrant ainsi à de nouveaux possibles.

Ne t'attache pas, accepte le mouvement, aussi difficile que cela puisse être.

C'est le mouvement de la vie. Reste dans le flow.

C'est la clef de ton changement.

TES PROPRES NOTES



Jour 10 : Ta Pratique Du Jour

- Chaque fois que tu traverses une situation difficile pose-toi la question : *“Bonne ou mauvaise chose ?”*



Module 2 : Quelles Sont Tes Limites ?

Jour 11 : Au-Delà De Tes Peurs

Tu peux transformer tes peurs en pouvoir, si tu suis ces 5 étapes :

- Accepte ta peur, ta vulnérabilité.
- Observe ta peur, nomme là et cherche la source de ta peur.
- Transforme-toi, deviens le guerrier, la guerrière.
- Confronte tes peurs et avance.
- Honore-toi, jouis de tes victoires.

Ta foi et ton devoir croire te rendent inarrêtable. AVANCE, même avec la peur au ventre.

TES PROPRES NOTES



Jour 11 : Ta Pratique Du Jour

- Acceptation : Identifie en méditation 5 de tes peurs les plus profondes. Dissous-les avec ton amour pour toi.
- Localisation : apprend à reconnaître les manifestations de la peur en toi : accepte, détente.
- Transformation : change ton regard sur tes peurs, en enlevant les filtres du passé.
- Confrontation : affronte tes peurs avec la pratique du pas à pas : avance.
- Honore-toi, célèbre tes victoires.



Module 2 : Quelles Sont Tes Limites ?

Jour 12 : Vois Au-Delà Des Croyances Familiales

Les croyances familiales sont transmises de génération en génération.

Elles sont le fruit de circonstances particulières liées aux particularités de l'époque durant laquelle elles ont été créées.

Avoir une maison légère et non encombrée par les choses du passé, c'est important.

Savoir pratiquer le non attachement est primordial pour avancer.

TES PROPRES NOTES



Jour 12 : Ta Pratique Du Jour

- Trouve 3 croyances familiales profondément ancrées dans ta famille.
- Regarde si elles ont toujours lieu d'être ici et maintenant, dans le contexte actuel. Ne sont-elles pas hors contexte ?
- Détends-toi et profite de ce nouvel espace de liberté.



Module 3 : Ouvre Ton Cœur à La Vie

Jour 13 : Communique Avec Les Êtres de Lumière

Les énergies d'aujourd'hui, nous sommes dans l'ère du Verseau font que toi aussi tu es un chamane, toi aussi tu peux communiquer avec les esprits.

Communiquer grâce à ton intuition avec les Êtres de Lumière, c'est ton accès à une spiritualité profonde, **témoignage de compassion, douceur et empathie.**

Tu peux communiquer par déplacement : le déplacement signifie un "Oui." l'immobilité un "Non".

Ou bien en kinésiologie : un appui sur la main droite signifie un "Oui", un appui sur la main gauche signifie un "Non".

TES PROPRES NOTES



Jour 13 : Ta Pratique Du Jour

- Pratique chaque jour 10 minutes.
- Partage avec ta tribu “Oser Vivre Ta Mission de Vie” sur Facebook.



Module 3 : Ouvre Ton Cœur à La Vie

Jour 14 : Crée Chez Toi Un Espace Sacré

Tout d'abord avant de créer un espace sacré chez toi, **il est important de te purifier.**
Ensuite, il est **important de purifier ton lieu.**

Prend un instant pour toi, bien à l'intérieur de toi, centré dans ton cœur, dans l'amour.

Ensuite cherche chez toi l'endroit où créer un autel :

- Fais confiance à ton intuition.
- C'est l'endroit qui t'expande le plus qui est le bon.

TES PROPRES NOTES



Jour 14 : Ta Pratique Du Jour

- Prépare ton autel : statues, images d'Êtres de lumière, pierres et cristaux, encens, neuvaines, bougies, fais des offrandes : fleurs, fruits bio, miel etc....



Module 3 : Ouvre Ton Cœur à La Vie

Jour 15 : Ai La Foi Et l'Impossible Devient Possible.

La foi existe en dehors de toute religion.

Cette foi c'est ce qui fait que tu sais qu'il y a toujours la lumière au bout du tunnel.

Cette foi, c'est une croyance inaltérable en toi, tes Guides et ton chemin.

Avoir la foi en toi, avoir la foi en tes idées, avoir la foi en ton devenir, c'est devenir un leader, quelqu'un d'inspirant, une source.

TES PROPRES NOTES



Jour 15 : Ta Pratique Du Jour

- Cherche dans ta vie 3 moments où tu as avancé dans quelques choses où toi seul croyait, 3 moments où tu as pris des risques pour réaliser quelque chose qui te tenait à cœur.
- Cherche dans ton cœur 3 actions que tu as toujours voulu réaliser et que tu n'as jamais faites.



Module 3 : Ouvre Ton Cœur à La Vie

Jour 16 : Développe La Gratitude

POURQUOI LA GRATITUDE ?

Pour apprendre à voir les richesses qui sont autour de toi.

Pour apprendre à être satisfait ce que la vie te donne.

Pour arrêter d'en vouloir au monde parce que tu n'as pas assez.

Pour vivre dans la gratitude, il est nécessaire de vivre en accord et en harmonie avec ton système de valeurs venues du cœur.

TES PROPRES NOTES



Jour 16 : Ta Pratique Du Jour

- Deviens exigeant dans tes relations, tes livres, les films, les vidéos que tu regardes.
- Rencontre des personnes inspirantes
 - Regarde, parle avec des personnes inspirantes.
- Pratique la Gratitude chaque jour :
 - Le soir, avant de t'endormir, trouve 2 à 3 actions pour lesquelles tu éprouves de la gratitude.
 - Le matin, pense à ta journée et fais de même.



Module 3 : Ouvre Ton Cœur à La Vie

Jour 17 : Pardonne

POURQUOI PARDONNER ?

Le pardon est la clef de la dissolution de la rancœur.

Le pardon est la clef de l'ouverture au monde.

Le pardon est la clef de l'ouverture aux autres.

Le pardon allonge l'espérance de vie.

TES PROPRES NOTES



Jour 17 : Ta Pratique Du Jour

- Trouve 7 éléments de vie où tu as à pardonner à une autre personne, où à te pardonner toi pour le mal fait à une autre personne, Pratique “La prière du pardon” qui vient du cœur.
- Trouve chaque jour 7 raisons de te pardonner et ce pendant 21 jours, c’est ton défi. Tu dois dire « Je me pardonne de ... » face au miroir, yeux dans les yeux.
- Écris 3 demandes de pardons au nom de notre humanité. Les lire seuls ou à plusieurs, à haute voix.
- Le matin, pense à ta journée et fait de même.



Module 4 : Libère Toi

Jour 18 : Ce Que Personne Ne Te Dit

Accepte de te séparer de parts de toi-même, que tu as fait tiennes pendant tant d'années.

Accepte de prendre des risques et de quitter ta zone de confort. Tu veux changer. Ça va être inconfortable sache-le. À la hauteur des tes réussites, victoires et joie.

Accepte de travailler plus.

Mise sur toi.

TES PROPRES NOTES



Jour 18 : Ta Pratique Du Jour

- Note, tout ce qui ne te convient plus et qui est un frein à ton évolution, à ce que tu désires vraiment faire de ta vie.
- Pose-toi tranquillement et visualise que tu te détaches émotionnellement de ces personnes, de ce travail, de ce lieu, de ces biens matériels.
Que ressens-tu ?
- Note le et partage avec ta tribu “Oser Vivre Ta Mission de Vie” sur Facebook.



Module 4 : Libère Toi

Jour 19 : Ce N'Est Pas Négociable

Fais-tu des compromis avec qui tu es vraiment au fond de toi ?

Laissez-tu des parts de toi se taire et ne plus s'exprimer pour faire partie du groupe ?

Qu'es-tu prêt à ne pas faire et à faire pour rester dans le groupe

Es-tu prêt à faire des compromis pour ne pas être exclu ?

Manipules-tu ? Te manipules-tu pour te faire croire des vérités illusoires ?

Qu'es-tu prêt à faire pour obtenir de la reconnaissance ?

TES PROPRES NOTES





Jour 19 : Ta Pratique Du Jour

- Trouve 5 actes que tu as fait guidés par la lâcheté ou la peur, 5 actes où tu t'es renié. Identifie la peur à l'origine de chacun de ces actes. Maintenant Pardonne-toi en refaisant le processus de pardon fais précédemment : *"Je me pardonne..."*
- Recherche en toi, ce que tu as toujours eu envie d'être, de dire, de faire. Nourris-toi de : *"Ce n'est pas négociable."*
- Cherche 5 actes authentiques réalisables à court terme. Action. Tu peux te regarder dans le miroir en face et être fier de toi. Bravo



Module 4 : Libère Toi

Jour 20 : Répétition et Constance

LA REPETITION est assimilée très souvent à de la monotonie.

Voit au-delà des apparences.

Et là tu verras apparaître au-delà de la répétition du geste, des énergies chaque jour différentes.

LA CONSTANCE

C'est qui fait que ton effort est soutenu, dans le temps. Tu te retrouves ici dans la technique du pas à pas.

TES PROPRES NOTES



Jour 20 : Ta Pratique Du Jour

- **T'assurer que tu pratiques chaque jour** la gratitude, le pardon, ton authenticité, la foi en toi, ton écoute intérieure, que tu avances malgré tes peurs et tes doutes avec courage. *Chaque jour, chaque jour, chaque jour.*
- **Partage** avec ta tribu "Oser Vivre Ta Mission de Vie" sur Facebook.



Module 4 : Libère Toi

Jour 21 : Le Bonheur Est Déjà En Toi

N'OUBLIE JAMAIS, TU ES LE ROI OU LA REINE DE TA PROPRE VIE.

Le problème c'est que tu as été conditionné au modèle suivant :

Si j'obtiens quelque chose,
Ainsi, je pourrai faire quelque chose,
Et là je pourrai être heureux.

Accepte ta vie dans toutes ses composantes :

Réussite : tant mieux.

Échec : une bonne leçon, tu viens d'apprendre.

Difficultés, efforts, contrariétés c'est la vie.

TA PRATIQUE

- Écris : tout ce que tu penses nécessaire comme préalable à ton bonheur : « *Je serai heureux quand...* »
- Regarde le bien, puis barre-les, un par un.
- Ton énergie se libère. Sors au dehors et va marcher dans la nature. Tout est en toi. Tu n'as besoin de rien. Inscris dans l'inspir, ce sentiment dans ton corps.

TES PROPRES NOTES



Jour 21 : Ta Pratique Du Jour

- Écris : tout ce que tu penses nécessaire comme préalable à ton bonheur : « *Je serai heureux quand...* »
- Regarde le bien, puis barre-les, un par un.
- Ton énergie se libère. Sors au dehors et va marcher dans la nature. Tout est en toi. Tu n'as besoin de rien. Inscris dans l'inspir, ce sentiment dans ton corps.



Module 4 : Libère Toi

Jour 22 : Je n'En Fait Jamais Assez

Et si toi aussi tu abandonnais tes peurs de ne pas en faire assez.

Elles sont liées au besoin de reconnaissance, et à la peur de ne pas être à la hauteur.

Et si toi aussi tu travaillais sur le :

« C'est bon de dire de ne pas tenir compte de l'opinion des autres et de juste faire ce que je trouve juste. »

Pour avoir accès à une vie équilibrée juste et riche de sens **abandonne tes peurs de ne pas en faire assez.**

TES PROPRES NOTES



Jour 22 : Ta Pratique Du Jour

- Écris 7 réussites que tu as accomplies. Dis-toi que là « *Tu en as fait assez.* »
Regarde comment les évènements extérieurs se sont alignés pour ta réussite.
- Prend conscience que tu fais 10% de l'action. L'Univers fait les 90% restant.



Module 4 : Libère Toi

Jour 23 : Le Besoin De Reconnaissance Du Père Et De La Mère

Le besoin de reconnaissance du père et de la mère provient de ces manifestations d'amour que tu attendais et que tu n'as pas eu.

La recherche de reconnaissance, les symptômes :

- 1.** Tu en fais trop pour une personne qui va jouer pour toi ce rôle de père ou de mère idéale : **TU N'ES PLUS AUTHENTIQUE.**
- 2.** Dans ces moments, tu donnes ton pouvoir et ta créativité.

Le besoin de reconnaissance occasionne la naissance de relations avec les autres qui peuvent vite devenir toxiques.

TES PROPRES NOTES



Jour 23 : Ta Pratique Du Jour

- Liste toutes les personnes avec qui tu sens que tu ne peux pas être totalement authentique.
- Regarde toutes les qualités que tu as à l'intérieur, la beauté en toi, les beaux actes faits pour d'autres.
- Regarde chez tes parents, en vérité, toutes les preuves d'amour qu'ils t'ont donnés.
- Partage avec ta tribu "Oser Vivre Ta Mission de Vie" sur Facebook.



Module 4 : Libère Toi

Jour 24 : Le Syndrome du Sauveur

Les sauveurs du monde sont des personnes qui pensent plus aux autres qu'à eux-mêmes. Mais dont les buts véritables sont : se faire aimer ; satisfaire un besoin de reconnaissance ; amener les autres à leur vision du monde.

TU NE PEUX AIDER LES AUTRES QUE SI TOI-MÊME EST PLEIN, PAS SI TU ES VIDE.

TA PRATIQUE

- Définis les besoins que tu cherches à satisfaire en sauvant le monde. Satisfais ces besoins en toi, pour toi.
- Regarde en vérité si tu attends un retour de ton aide.
- Apprends à pratiquer l'écoute empathique, 7 minutes, sans jugement, en silence.

TES PROPRES NOTES



Jour 24 : Ta Pratique Du Jour

- Définis les besoins que tu cherches à satisfaire en sauvant le monde. Satisfais ces besoins en toi, pour toi.
- Regarde en vérité si tu attends un retour de ton aide.
- Apprends à pratiquer l'écoute empathique, 7 minutes, sans jugement, en silence.



Module 5 : Manifeste Ta Vie En Douceur Et Souplesse

Jour 25 : Gagne en Souplesse

La souplesse dans la vie est ta capacité d'adaptation, de changement, qui est nourrie par ton non-attachement.

Il importe donc pour développer la souplesse de se débarrasser de :

1. Ses addictions : café, cigarette, et encore plus nocif, joint du soir, sexe, alcool, drogues, anti-dépresseurs...
2. Ses vieilles et moins vieilles habitudes
3. Ne pas contrôler.
4. Les lois
5. Les obligations

TES PROPRES NOTES



Jour 25 : Ta Pratique Du Jour

- Addictions : si tu en as, décide de t'en libérer ici et maintenant. Tu commences. Agis pas à pas.
- Identifie 5 habitudes, 5 obligations, 5 actes de contrôle. Barre les sur ta feuille. Rigole de toi.



Module 5 : Manifeste Ta Vie En Douceur Et Souplesse

Jour 26 : Retrouve La Femme Ou L'Homme Sauvage En Toi.

La femme et l'homme sauvage sont toujours en toi.

Ils sont ta libération, ton retour à la source.

Ils sont synonymes de vitalité, regain de joie, de bonheur.

TES PROPRES NOTES





Jour 26 : Ta Pratique Du Jour

- Danse, célèbre, honore, marche pieds nus
- Vis, aime, cours, vole.
- Rigole, communie, partage.



Module 5 : Manifeste Ta Vie En Douceur Et Souplesse

Jour 27 : Manifeste ta Mission de Vie.

Tu crées ton monde, sois en persuadé.

Prend donc la pleine et entière responsabilité de ta vie.
Le monde qui t'entoure est à ton image.

Change et ton monde change.

Pour manifester ta future vie, visualise positivement, tout en regardant les difficultés en face.

Vis le sentiment de ta réussite et inscris-le dans ton corps. C'est le début de ta manifestation.

Manifester, c'est croire, avancer, avoir la foi, accepter les difficultés et les épreuves, lâcher prise et agir, tel est le paradoxe.

TES PROPRES NOTES



Jour 27 : Ta Pratique Du Jour

- Visualise ta réussite et captes en les sentiments. Inscris les dans ton corps. Tu incarnes ta réussite, elle est déjà là.
- Crée ton tableau de manifestation.
- Envoie ton intention à l'univers avec le cube de Métatron.



Module 5 : Manifeste Ta Vie
En Douceur Et Souplesse

Jour 28 : Acquérir De La Vitesse.

Tu veux changer ta vie ?

Alors il te faut acquérir de la vitesse,
pour pouvoir reconnaître et saisir les
signes que l'univers va t'envoyer en
réponse à ton intention.

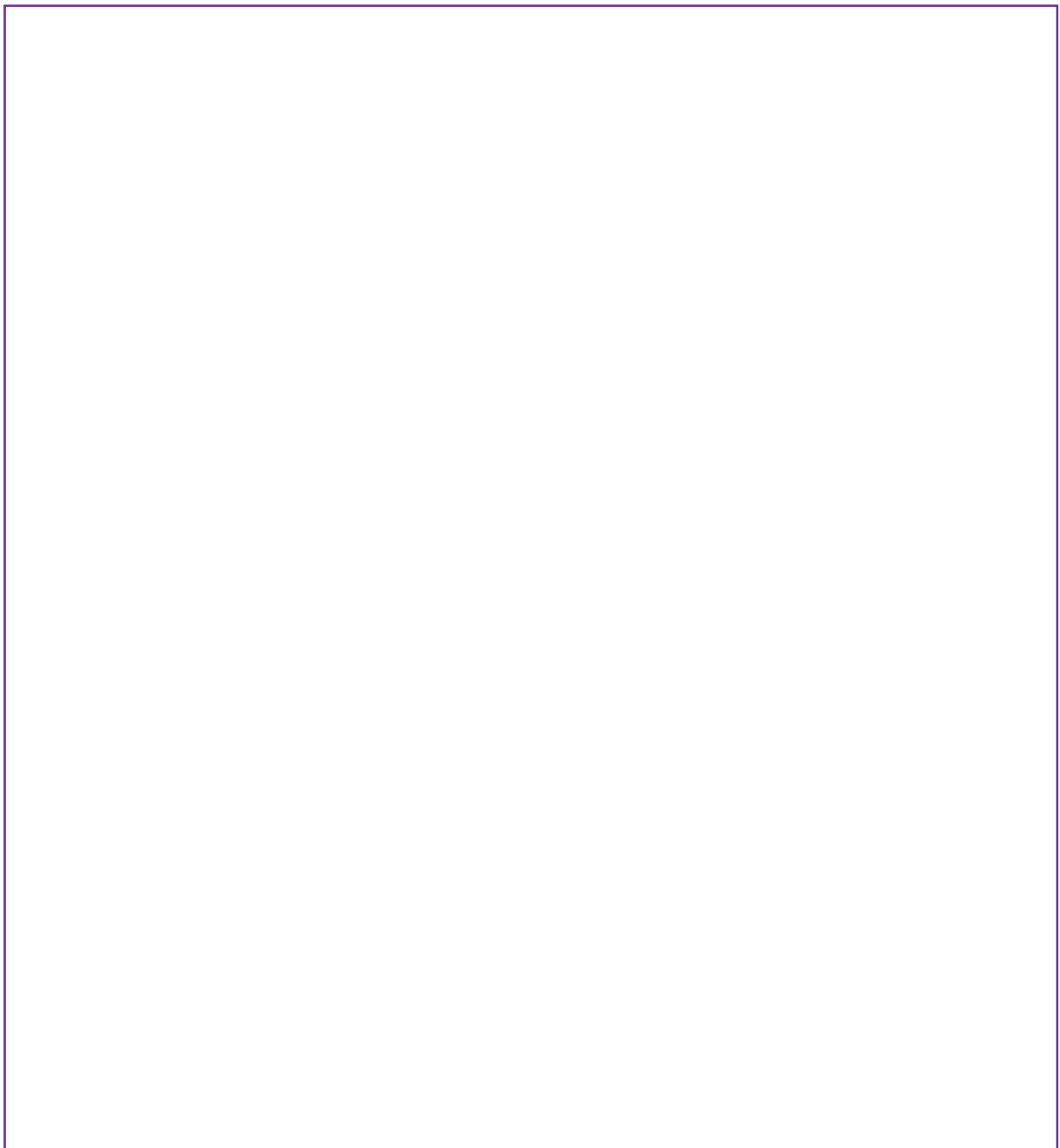
La vitesse va augmenter ta résilience.

TES PROPRES NOTES



Jour 28 : Ta Pratique Du Jour

- Purifie régulièrement tes énergies avec le mudra de purification.
- Apprend à ton corps les énergies cristallines en appelant, après t'être purifié une cheminée cristalline. Demande-lui avec respect de s'activer. Purifie là et remercie là quand tu as fini.
- Développe vitesse et clarté.
- Dynamise ton alimentation, ton eau. Bénis ta nourriture.
- Mange bio, diminue les laitages, le gluten, les sucres (hors sucres de fruits).
- Évite les incompatibilités alimentaires.



Module 5 : Manifeste Ta Vie En Douceur Et Souplesse

Jour 29 : Suivre les Signes.

Les signes sont les manifestations de l'Esprit en réponse à ton intention.

Soit attentif et ouvert car ils peuvent prendre toutes les formes, le vol d'un oiseau, un rayon de soleil, une page d'un journal qui s'ouvre toute seule, une publicité, une rencontre.

Mais comme les signes sont le fruit de ton intention, il est très important tout d'abord de bien définir ton intention.

Tu te sers de la vitesse acquise précédemment pour les saisir.

C'est grâce au fait que tu suives les signes que tu vas manifester ta mission de vie.

Des fois, certains signes qui se présentent à toi, difficiles ne sont là que pour tester et renforcer ta volonté, ta détermination, ta capacité d'adaptation et d'anticipation et la force de ton intention.

TES PROPRES NOTES



Jour 29 : Ta Pratique Du Jour

- Purifie régulièrement tes énergies avec le mudra de purification.
- Apprend à ton corps les énergies cristallines en appelant, après t'être purifié une cheminée cristalline. Demande-lui avec respect de s'activer. Purifie là et remercie là quand tu as fini.
- Développe vitesse et clarté.
- Dynamise ton alimentation, ton eau. Bénis ta nourriture.
- Mange bio, diminue les laitages, le gluten, les sucres (hors sucres de fruits).
- Évite les incompatibilités alimentaires.



Module 5 : Manifeste Ta Vie En Douceur Et Souplesse

Jour 30 : Conclusion.

TES PROPRES NOTES

Nous avons aujourd'hui partagé cette Quête pendant plus d'un mois.

Des pleurs, des retrouvailles, des guérisons, de l'énergie libérée, une nouvelle compréhension du monde et surtout, beaucoup, beaucoup d'outils pour progresser, changer et vivre pleinement ta mission de vie dans tous les domaines de ta vie.

N'oublie pas : l'origine est à l'intérieur de toi, écoute-toi, entend toi à l'intérieur, respecte-toi, reste authentique.

Le succès, la réussite extérieure sont les fruits de ta réussite intérieure. Ils sont les moyens pour réaliser ta mission de vie te aussi la reconnaissance de la justesse de ta mission donnée par l'univers.

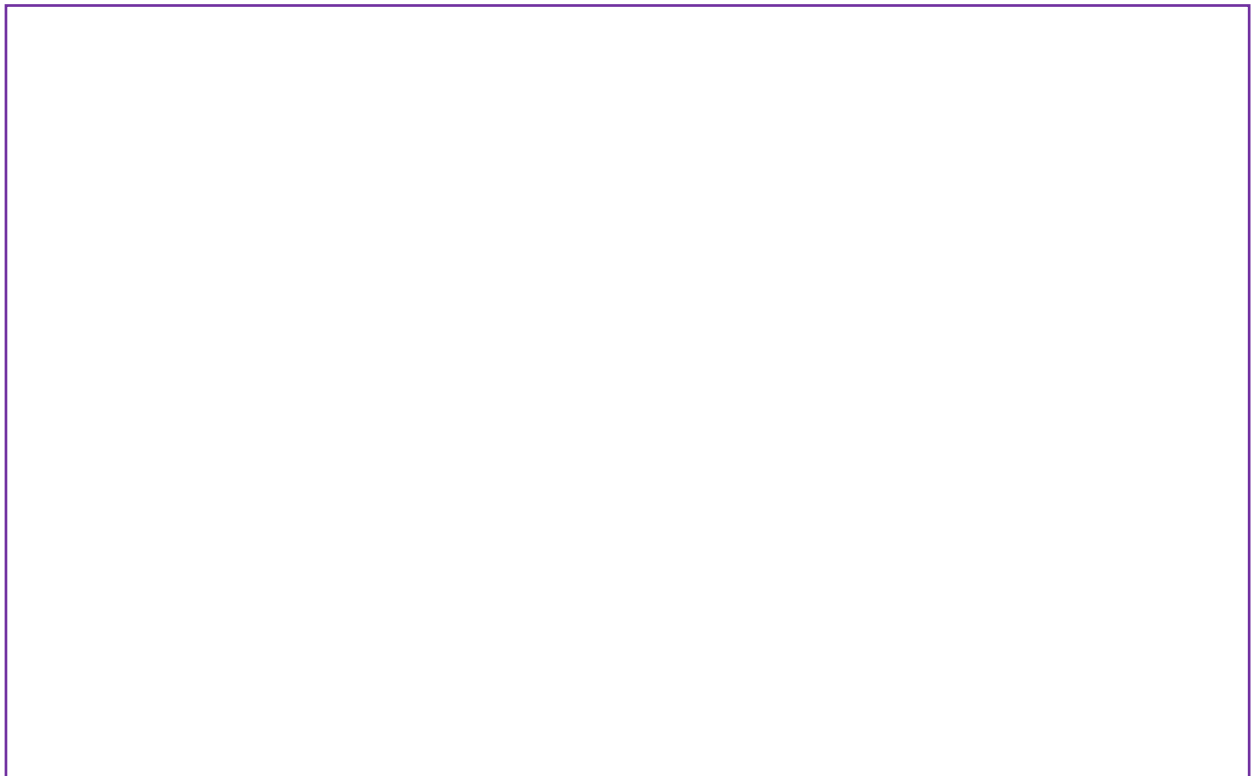
Reste fort, garde la foi, accepte les difficultés, toutes les réponses sont en toi, ne l'oublie jamais.
Fais confiance à ton intuition, suis les signes et avance, avance, avance toujours.

Merci à toi pour tous ces moments de partage, de bonheur et de joie.



Jour 30 : Ta Pratique Du Jour

- Partage et Célèbre avec ta tribu “Ose Vivre Ta Mission de Vie” sur Facebook.



Post-Évaluation

Bravo à toi. Tu es super. Tu l'as fait.

Ça y est tu as toutes les clefs pour vivre ta mission de vie.

Ose, ose, ose.

Il est temps de voir combien tu as progressé avec ta Quête.

1. Reprend tes notes de ta pré-évaluation et écris les dans le tableau.
2. Notes là tu où en es aujourd'hui sur une échelle de 1 à 10.
3. Regarde les secteurs dans lesquels tu as vraiment progressé et célèbre ton travail, tes efforts, ta détermination, ta joie et ton plaisir.
4. Partage avec la Tribu. Dis-nous ce que tu as préféré lors de cette Quête. Dis-nous quelles ont été tes plus grandes difficultés.
5. Célèbre-toi. Félicite-toi. Aime-toi. Tu l'as fait. Sois fier de toi, tu le mérites.

Bravo Bravo Bravo.

YES ! YES ! YES !

Note combien sont vraies ces affirmations pour toi sur une échelle de 1 à 10. (1 - moins vrai: 10 entièrement vrai)	Note de 1 à 10	Pré-évaluation
Ma vie a du sens. J'y suis pleinement heureuse dans tous les domaines.		
Je sais chercher mes rêves dans mon cœur et les manifester dans ma vie.		
Je suis libre de toute croyance et de l'opinion des autres pour vivre ma vie.		
Je vis la vie que j'aime. Si je meurs demain, je n'aurai aucun regret.		
Je connais les règles invisibles qui sous-tendent notre réalité.		
J'ai réussi ma vie dans tous les domaines. C'est le fruit de ma plénitude intérieure.		
Je suis en confiance par rapport à la vie. Je sais comment traverser les difficultés.		
Je suis entouré de personnes inspirantes. Ma vie est en constant renouvellement.		
Je sais lire et saisir les signes que m'envoie l'univers en réponse à mon intention.		
Je connais parfaitement ma mission de vie et ma contribution au monde.		

