

## *BILAN POUR VIVRE SA VRAIE VIE*

### **Préparation :**

- 1) Décidez sur quels domaines va porter ce bilan. (Une liste non exhaustive en annexe 1 permet de faire cette action si elle n'a pas encore été aboutie) (**fait dans la phase Phase 1**)
- 2) Affectez à chaque domaine un pourcentage suivant l'importance que vous lui donnez dans votre vie. (**fait dans la Phase 2**)
- 3) Inscrivez chaque domaine sur une feuille de papier (une feuille coupée en deux pour chaque domaine fera l'affaire). (On les appellera « Case » dans la suite du document).
- 4) Créez quatre papiers sur lesquels sont écrits les mots (un mot par papier, là aussi une feuille coupée en deux pour chaque mot)
  - ASCENCEUR POUR LA PERFECTION
  - NEUTRE PRESENT
  - NEUTRE PERFECTION
  - PRESENT
  - VRAIE VIE
- 5) Compléter le document « Bilan Vivre sa vraie vie » en écrivant les domaines que vous avez retenus. Terminer par le domaine « Vraie vie »
- 6) Installez les papiers au sol (si vous n'avez pas assez de place, vous pouvez réduire la taille des papiers et les mettre sur une table. Vous mettrez un doigt sur chaque papier au lieu de vous mettre debout sur les papiers)
  - Les papiers représentant les domaines sont disposés en cercle selon votre libre choix
  - Le papier « **Vraie vie** » est installé au centre du cercle
  - Les papiers « **Présent** », « **Ascenseur pour la perfection** », « **Neutre présent** » et « **Neutre perfection** » sont placés à l'extérieur du cercle **là ou vous le souhaitez**.
  - (Un schéma en fin de document vous montre une façon de faire).
  - a. **Présent** (Vous permet de vous situer dans « l'ici et maintenant »)
  - b. **Neutre présent** (Vous déconnecte de l'expérience que vous venez de vivre et vous prépare à aller dans la nouvelle expérience)
  - c. **Ascenseur pour la perfection** (Vous aide à prendre contact avec votre « Etre intérieur »)
  - d. **Perfection** ((Vous permet de vous projeter dans une vision parfaite de votre vie)
  - e. **Neutre perfection** (Vous déconnecte de l'expérience que vous venez de vivre et vous prépare à aller dans la nouvelle expérience)
  - f. **Vraie vie** (Représente la synthèse de tous les domaines)

## Fonctionnement 1<sup>ère</sup> partie.

- Vous vous déplacez sur la case « **Neutre présent** » et, de cet emplacement, vous choisissez un « **Domaine** » (Vous n'êtes pas obligé(e) de suivre l'ordre des domaines tels que vous les avez installés). Vous restez quelques secondes en vous relaxant et en portant votre attention sur votre respiration calme.
- Vous vous déplacez sur la case « **Présent** ». Vous prenez alors contact avec l'ici et maintenant. (Vous y restez quelques secondes)
- Vous vous déplacez ensuite sur la case du « **domaine choisi** ».
  - Vous vous mettez dans l'intention de vivre librement cette expérience nouvelle
  - Vous lâchez prise en portant simplement votre attention sur votre respiration ventrale
  - Vous laissez monter en vous **le ressenti, les sons ou les images** provoqués par le domaine choisi. (Notez ce qui vient sur le document de synthèse « Bilan Vivre sa vraie vie ») dans la case « **mot** » de la colonne « Etat actuel ».
  - Lorsque vous percevez que cette étape est terminée, laissez venir **un symbole (une image)** qui représente pour vous ce domaine. (Notez ce qui vient sur le document de synthèse, dans la case « **symbole** » de la colonne « Etat actuel » puis passez à l'étape suivante).
  
- Revenez sur la case « **Neutre présent** », laissez votre esprit se détendre quelques instants puis choisissez un autre domaine
- Vous refaites alors le parcours Case « **Présent** », Case du « **Domaine choisi** » pour tous les domaines.
- Terminez par le circuit Case « **Présent** », Case « **Vraie vie** » en prenant des notes comme pour les autres domaines.

Lorsque vous avez terminé, faites une pause de quelques instants, buvez un verre d'eau, faites quelques respirations profondes puis passez à la 2<sup>ème</sup> partie de l'exercice.

## Fonctionnement 2<sup>ème</sup> partie.

Dans la 1<sup>ère</sup> partie, vous avez fait, DANS LE PRESENT, le circuit Case « **Neutre présent** », case « **Présent** », case « **Domaine choisi** » etc...

Dans cette deuxième partie, la démarche est la même, mais à un étage au-dessus.

Vous allez accéder à cet étage en prenant « **l'ascenseur pour la perfection** ».

Vous partez donc de la case « **Neutre présent** », vous venez sur le papier « **Ascenseur pour la perfection** ». vous vous mettez dans l'intention de laisser venir ce qui correspond à ce que vous pouvez imaginer de plus parfait au fond de vous pour votre vraie vie. Cela va vous donner accès à ce qui est, pour vous, plus ou moins consciemment, « le meilleur du meilleur » pour votre vraie vie.

Après quelques instants, c'est comme si vous sortiez d'un ascenseur au 200<sup>ème</sup> étage d'un gratte-ciel

Vous retrouvez devant vous la case « **Neutre perfection** », une case « **Perfection** » et les cases « **Domaines** »

Vous allez pouvoir refaire le même exercice que dans la 1<sup>ère</sup> partie, mais

- « **Neutre présent** » est maintenant « **Neutre perfection** »
- « **Présent** » est devenu « **Perfection** », et
- les domaines sont les mêmes, mais au niveau de la **perfection**.

Vous venez sur la case « **Neutre perfection** » et choisissez un « **Domaine** » puis reprenez la même méthode que dans la 1<sup>ère</sup> partie.

Comme dans la 1<sup>ère</sup> partie, sur chaque domaine, vous prenez note de ce qui vient spontanément à votre esprit.

## **Exploitation des informations recueillies au cours des deux 1ères parties.**

Il est intéressant de faire cette exploitation « à chaud » c'est-à-dire tout de suite après avoir terminé l'exercice.

Toutes les informations et les émotions sont encore présentes à votre esprit et peuvent vous aider à approfondir votre réflexion.

### **Comment analyser les résultats ?**

Voici une série de questionnements qui pourront vous aider, en toute autonomie, à faire votre propre diagnostic, domaine par domaine, puis une synthèse sur **Vraie vie** et à constater l'écart entre votre vie au présent et votre vraie vie à vivre.

- 1) J'ai eu des difficultés à dérouler le modèle. Si oui, lesquelles ? (Contact avec mes sensations, visualisation etc...)
- 2) Quel niveau de confort ais-je ressenti sur les différents domaines sur chaque plan « Présent » et « Perfection » Je note les impressions qui m'ont interpellées en précisant le domaine et le niveau (Présent ou Perfection).
- 3) J'identifie l'intensité des domaines en fonction des mots et des symboles que j'ai notés. J'identifie des pointes et des creux suivant les domaines (Certains peuvent être très riches et porteurs, d'autres très plats et limitants) Je prends des notes sur ce qui m'interpelle.
- 4) J'identifie des écarts dans un domaine entre le « Présent » et la « Perfection » (Donne une idée de l'énergie portée par la perfection dans un domaine donné. En effet, si le ressenti et le symbole du présent sont très limités et que par contre ils sont très forts dans la perfection, on peut présupposer qu'une réserve d'énergie est présente pour un éventuel changement. De même, si les ressentis et symboles sont aussi limités dans le présent que dans la perfection, on pourra présupposer qu'il faudra aller ailleurs chercher les ressources qui manquent dans ce domaine.)
- 5) J'observe l'intensité que j'ai évaluée avant de commencer l'exercice et les mots et symboles correspondants.

- 6) J'analyse, « en conscience » mes ressentis et les symboles. Je note toutes les informations qui me viennent pendant cette analyse et toutes les informations nouvelles induites par l'analyse que je suis en train de faire.