



Toute la puissance de
l'intelligence ~~artificielle~~ humaine
pour vous reconnecter à vous-même et vous permettre de renaître!
avec Robert Savoie

Module #1 : Les Fondements
(Suite)

Les 12 piliers fondamentaux
(Bonifié)

Centre du mieux-être Robert Savoie

CP 2311, Succ Angers
Gatineau QC J8M 1W1
(819) 617-0664
www.robertsavoie.com

Tous droits réservés.

Aucune partie du présent document ne peut être adaptée ou reproduite par quelque moyen mécanique, photographique ou électronique que ce soit, ni être enregistrée ou introduite dans un système document électronique, diffusée ou copiée à des fins d'utilisation publique ou privée sans l'autorisation écrite du Centre du mieux-être Robert Savoie.



Module 1 : Les Fondements (suite)

2- Les 12 piliers fondamentaux :

Nous devons passer par différentes étapes pour obtenir un changement réel de nos comportements, de notre attitude et connaître un succès dans ce cheminement.

Voici les différentes étapes, ou piliers d'évolution en pleine conscience, que nous suivons pour nous transformer, et que nous aborderons au cours de ce programme de formation.

1. Prise de conscience
2. Responsabilisation
3. L'observation
4. L'accueil
5. L'acceptation
6. La sensibilité
7. L'expression
8. Les moyens de protection
9. Cohérence
10. Le pardon – Amour
11. Valeur – L'importance
12. Couleur énergétique

Il est possible que certains de ces concepts soient nouveaux pour vous. Je vous invite à prendre des notes pour approfondir vos connaissances et installer des bases solides. La compréhension de ces concepts n'est pas un prérequis essentiel à l'obtention de résultats. En d'autres termes, ces concepts vous permettent d'intégrer certains savoirs, cependant les vrais résultats s'obtiendront en effectuant les exercices proposés.



1. Prise de conscience :

Tout le cheminement qui conduit à un changement durable commence par une prise de conscience profonde de soi.

2. Responsabilisation :

Il est essentiel de prendre notre responsabilité face à nos choix de vie mais avant tout, nous devons nous rendre responsables de qui nous sommes. De là, l'importance capitale de nous connaître et de nous accepter pour devenir responsables

3. L'observation :

Chaque personne devra trouver et respecter son propre rythme pour y arriver. Le processus de libération et de changement se fait par étapes vers l'évolution de notre Soi pour atteindre un mieux-être, selon nos propres critères de satisfaction et de bonheur.



4. L'accueil :

L'importance d'accueillir ce qui existe dans l'ici et maintenant pour ensuite accepter la peur, l'émotion, le sentiment, le personnage qui s'éveille au fond de soi.

5. L'acceptation :

Tout changement, toute transformation commence par l'acceptation de soi : cette étape cruciale est l'une des plus exigeantes et des plus difficiles à traverser pour beaucoup de gens. L'acceptation de soi est primordiale car c'est par cette étape qu'on pourra continuer d'avancer et cesser de se juger, de se condamner.

6. La sensibilité :

Il y a trois niveaux à la sensibilité:

- L'émotion : Est dans le présent, à la surface. Nous avons le pouvoir de vérifier sa source.
 - Le sentiment : Est l'accumulation d'expériences répétitives. Il est plus profond que l'émotion.
 - Le personnage : Vient du plus profond de soi, directement lié à mon histoire de vie. C'est ma souffrance profonde.
-
-



7. L'expression :

Ici, nous parlons de se dire. Exprimer à l'autre ce que l'on vit de façon respectueuse, lui nommer ce que nous ressentons sans peur de blesser, ou encore sans la crainte de déranger.

8. Les moyens de protection :

Quels sont-ils?

- Faire des demandes claires et précises
 - Vérification des interprétations imaginaires
 - Faire un choix conscient de son entourage et de son environnement
 - Créer de nouvelles expériences de vie propulsantes
 - Transformation des attentes en objectifs
-
-

9. Cohérence :

C'est la relation étroite existant entre expérience et conscience (Ce que je ressens et pense) et expérience et communication (Ce que je ressens et exprime), les deux démarches étant nécessaires parce que c'est complémentaire



10. Le pardon – Amour :

Le pardon, le plus grand des pouvoirs. Après avoir bien compris tout le processus des étapes de libération, nous sommes prêts à passer à cette grande action de créer notre vie et d'exploiter à fond notre plein potentiel.

11. Valeur – L'importance :

Deux fondamentaux puissants à découvrir au fond de ses entrailles pour vivre l'harmonie avec SOI. Il est donc primordial de ramener notre attention sur SOI.

12. Couleur énergétique :

Un événement crée une sensation dans notre corps, qui crée une émotion, qui crée une réaction et qui vient teinter ma couleur énergétique. C'est avec ma couleur énergétique que je crée ma vie. Par exemple : si ma couleur énergétique vibre le manque, je vais créer le manque. Je ne peux pas espérer la haute vibration si je pense au manque!

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook paper. There are no margins, text, or other markings on the page.