

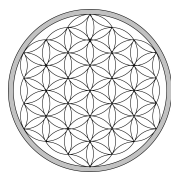
Conversation Papillon présente...

L'alchimie au quotidien

**Étape 3 :
Transmuter nos peurs
en actions créatrices**

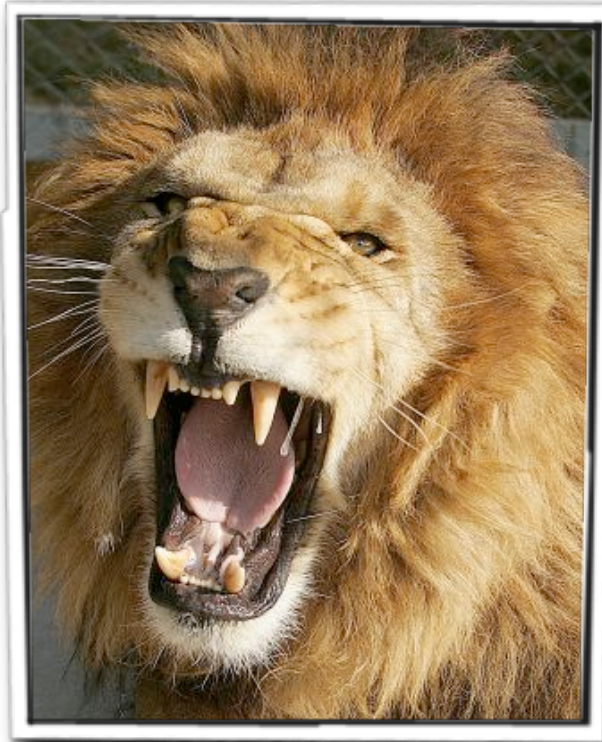
Jean-Jacques Crèvecoeur

**Résumé de l'exercice et
programme d'entraînement**







www.jean-jacques-crevecoeur.com

Quelques citations de cet atelier



- 🐾 5 % seulement de nos peurs sont liés à des dangers réels. Toutes les autres sont **subjectives**.
- 🐾 Dans le monde animal, il y a trois réactions face à la peur : la fuite, la lutte et enfin l'inhibition (la paralysie). Beaucoup d'humains face à la complexité et à l'insécurité du monde sont plongés en permanence dans l'inhibition...
- 🐾 L'origine psychologique de la peur, c'est le traumatisme de la naissance...
- 🐾 Ce que notre subconscient a enregistré : **CHANGEMENT = NOUVEAU & INCONNU = SOUFFRANCE**
- 🐾 Les objectifs du subconscient sont : éviter de souffrir, rester dans le connu, reproduire l'ancien et résister au changement.
- 🐾 Les objectifs de la supraconscience sont : favoriser l'évolution de l'être, créer du nouveau, explorer l'inconnu et aimer.
- 🐾 *« Ce dont j'ai le plus peur est ce dont j'ai le plus besoin pour évoluer »*

Exercice pratique

CONFORT - TENDANCE ACTUELLE		INCONFORT - CE QUI ME FAIT PEUR	
2. Inconvénients à plus long terme	1. Avantages à court terme	3. Conséquences négatives	4. Conséquences positives
		<p>ÉPREUVE INITIATIQUE</p> 	

Étape 1 : Faites une liste d'actions que vous avez peur de poser, mais que vous sentez qu'il serait bon que vous fassiez (minimum cinq - maximum dix)

Étape 2 : Choisissez dans cette liste une action correspondant au besoin le plus important (même si ça vous fait peur !) Écrivez aussi ce que vous faites actuellement, au lieu de cela

Étape 3 : Faites un tableau à quatre colonnes, comme ci-dessus

- 👉 Colonne 1 : listez tous les avantages pour vous, tous les bénéfiques, toutes les choses positives que vous obtenez en restant dans votre zone de confort actuelle (minimum 5 réponses)
- 👉 Colonne 2 : listez à présent les inconvénients à rester dans votre zone de confort et à ne pas poser cet acte que vous avez peur de poser... (minimum 5 réponses)
- 👉 Colonne 3 : listez toutes les choses négatives, toutes les catastrophes, toutes les conséquences douloureuses qui pourraient survenir si vous posez cet acte que vous avez peur de poser... (minimum 5 réponses)
- 👉 Colonne 4 : enfin, listez les avantages que vous pourriez obtenir si vous posez cet acte que vous avez peur de poser... (minimum 5 réponses)

Étape 4 : Relisez les quatre colonnes, et tirez vos conclusions...Remerciez et aimez votre peur qui vous a indiqué une nouvelle voie d'évolution...

Étape 5 : À présent, donnez-vous la permission de passer à l'acte !

Entraînement

- Se mettre en position d'observateur de soi-même
- Changer votre regard sur les épreuves
- Explorer les inconvénients ET les avantages à faire ce que j'ai peur d'accomplir
- Trouver la manière et le contexte de transformer cette peur en action créatrice d'une nouvelle réalité



**Et n'oubliez pas ce dont vous avez le plus peur est
ce dont vous avez le plus besoin pour évoluer...**



Mettre l'alchimie au cœur de notre vie...

Un livret de notes de conférence,
en format pdf

50 pages

Disponible sur :

www.jean-jacques-crevecoeur.com

Prix spécial Canada : 8 \$

Prix spécial Europe : 5 €



Les fabuleuses perspectives de la physique quantique

Un livret de notes de conférence,
en format pdf

70 pages

Disponible sur :

www.jean-jacques-crevecoeur.com

Prix spécial Canada : 9,95 \$

Prix spécial Europe : 6,5 €