

# Test son et image

Merci de mettre un **1** dans le chat si vous m'entendez



Merci de mettre un **2** si vous me voyez



# Conférence

*Comprendre le  
deuil pour mieux  
le vivre*



# Objectifs de la conférence



Vous aurez une clarté vis-à-vis du deuil et de ce qui vous arrive



Vous vous libérerez d'un schéma bloquant qui n'existe pas



Vous serez en mesure d'accepter la transformation nécessaire à votre bien-être

Est-ce fait pour moi



# Oui si :



- ✓ Vous n'arrivez plus à ressentir quoi que ce soit ou au contraire vous vous sentez mal tout le temps
- ✓ Vous n'arrivez pas à avancer dans votre vie
- ✓ Vous avez l'impression que vous ne pourrez jamais aller mieux
- ✓ Vous culpabilisez quand vous oubliez de penser à l'être cher ou à l'idée d'avancer
- ✓ Vous avez peur de vous éloigner de vos proches
- ✓ Vous avez peur de l'oublier si vous faites de nouveaux projets

Vous avez envie de retrouver le bonheur sans culpabiliser

# Vous n'êtes pas concerné par cette conférence :

- Si vous cherchez une recette miracle
- Si vous n'êtes pas prêt à fournir des efforts
- Si vous n'êtes pas prêt à passer à l'action
- Si vous ne voulez pas changer vos habitudes





**Le thème  
d'aujourd'hui**

***Se libérer des  
schémas :  
Les 6 sens***



Se libérer des  
schémas avec  
la théorie des 6 sens



# Changez vos perceptions avec vos 6 sens



Le principe de la thérapie que j'applique réside dans le fait que vous devez vous-mêmes passer à l'action pour mieux appréhender leur fonctionnement actuel et les raisons pour lesquelles il ne fonctionne pas.

Nous allons analyser ensemble les raisons qui pour lesquelles vous agissez comme vous le faites et les autres choix possibles que vous pourriez faire dorénavant.

# Changez vos perceptions avec vos 6 sens

L'observation est la clé.

Vous confronter à votre manière d'appréhender et vous comparer à celle des autres permet de constater les **choix multiples que vous avez** face à une **même situation**.

Grâce à des faits, que vous aurez vous-mêmes vécus puisque constatés expérimentés et analysés par vous-même, votre esprit va peu à peu commencer à intégrer la possibilité **d'un autre mode de fonctionnement...**

# Changez vos perceptions avec vos 6 sens

Pourquoi changer vos perceptions ?



# Changez vos perceptions avec vos 6 sens

## Pourquoi changer vos perceptions ?

- ❑ Vos perceptions sont influencées par vos émotions, votre état d'esprit, vos croyances limitantes
- ❑ Sans un changement en profondeur, on traite les symptômes et non la cause
- ❑ Si vous voulez un changement durable, il faut un changement profond
- ❑ Vous deviendrez autonomes, conscients de ce pouvoir transformationnel
- ❑ Vous intégrerez positivement et automatiquement toutes les situations qui vous paraissaient compliquées avant
- ❑ Vous pourrez diffuser cette manière de voir à vos proches qui souffrent aussi

# Changez vos perceptions avec vos 6 sens

## Comment on s'y prend ?

Prenez une situation banale de votre quotidien dans plusieurs cas de figure (quand vous n'êtes pas bien et quand vous vous sentez mieux).

Par exemple : faire les courses

*Observez-vous et observez les autres personnes.*

*Que faites-vous ? Que font-ils ? Comment ? A quelle vitesse ?*

Il s'agit simplement **d'observer en supprimant toute interprétation.**

C'est là le plus difficile... arrêtez de vous demander pourquoi et contentez-vous de constater.



# Changez vos perceptions avec vos 6 sens

## Les 3 phases

**AVANT** : Oubliez tous vos *a priori*

☐ ☐ soyez toujours conscients *que ce que vous percevez n'est **pas la seule vérité.***

***Nous interprétons*** les événements selon nos *émotions*, notre *éducation*, nos *expériences passée*, nos *peurs*, nos *aspirations*, etc.

*Soit le passé et l'avenir mais jamais le présent.*

Vous devez maintenant faire l'inverse observer le présent et laissez le passé derrière vous et votre avenir se dessinera autrement...

☞ **A FAIRE** : observez vos propres réactions dans vos 2 états d'esprits et les réactions des autres dont vous ne connaissez pas l'état d'esprit

# Changez vos perceptions avec vos 6 sens

## Les 3 phases

**PENDANT** : Analysez ce qui arrive aux personnes qui ne réagissent pas comme vous. Que font-elles ? Que leur arrive-t-elles ? Comment réagissent-elles ?

☞ **A FAIRE** : Vous poser les questions suivantes : Qu'est-ce que je vois ? Qu'est-ce que j'entends ? Comment est-ce que je me sens ?

**Nos sens sont nos alliés quand on les utilise à bon escient.**



# Changez vos perceptions avec vos 6 sens

## Les 3 phases

**APRES** : Prenez du recul et rappelez-vous ce que vous avez vu, entendu, senti, ressenti, etc.

Réitérez aussi souvent que possible dans plusieurs contextes différents.

👉 **A FAIRE** : Habituer votre esprit à s'ouvrir aux autres champs des possibles, lui montrer qu'il existe d'autres moyens de faire, de vivre

# Changez vos perceptions avec vos 6 sens

*Finalemnt :*

Vous vous apercevrez par vous-mêmes que votre interprétation d'une situation dépend :

✨ de vous

✨ de votre état d'esprit du moment

C'est la raison pour laquelle vous avez parfois l'impression que le sort s'acharne, que votre malheur ne cessera jamais, etc.

Le champ des possibles est donc immense et infini...

Merci  
pour  
votre  
attention

New life.

