



CHOUETTE VIE

B

Pose toi &
Reconnais ton monde



1.

2.

3.

4.

Mentor Marie Menaha



CHOUETTE VIE

Sois toi &
Change de monde !

Bravo !

Tu viens de télécharger l'E-book qui est le premier pas vers la reconnexion à ton monde intérieur.

Avant de commencer, je souhaite te proposer un cadre:

En tant que Mentor Holistique, je te partage ce que j'ai compris, vécu, appris au cours de ma vie (voyages, rencontres & expériences).

Prends ce qui te résonne.

Tu détiens ta propre vérité à chaque instant.



Reviens dans ton monde



Ma singularité

Au-delà du fait que nous venons de la Source, nous sommes tous uniques.

Même des jumeaux: chacun porte une signature unique, ils ne sont pas sortis à la même minute, ils ne portent pas le même nom, il y a un ordre de sortie.

Il est aussi impossible d'avoir la même signature à 100% que ses parents. Nous ne sommes pas nés à la même époque, nous n'avons pas été élevés par les mêmes personnes.

Il est donc important de prendre en compte que nous avons tous une signature unique.

LA PRISE DE CONSCIENCE

Sans prise de conscience, il n'est pas possible de s'écouter, d'écouter l'autre, s'observer, d'observer l'autre et donc de grandir.

Un humain est né pour progresser en se reliant à l'autre & au monde.

Sans l'autre et le monde, il ne peut vivre.



Ma singularité

Comme tu l'as constaté, à la télé, dans les journaux, à la radio, nous sommes constamment confrontés à la violence, à la dissolution des mœurs, à un climat d'insécurité et surtout un déchaînement de pulsions.

Cela ne signifie pas que de belles choses ne déroulent pas en parallèle, mais la ligne conductrice de ce monde est de nous confronter à la débâcle de la dignité humaine.

Plus je regarde, j'écoute le monde extérieur, plus je m'éloigne de mon monde. Plus ce monde sombre, pour ma part, il me pousse à incarner mon côté "WonderWoman", pour d'autres, il va les pousser à la rébellion ou à la soumission.

=> mon monde intérieur subit la pression de l'extérieur: j'ai plus de chances de déséquilibrer

- mon état psychique,
- mon état émotionnel,
- mon état physique,
- mon état énergétique,
- mon lien à l'autre, au groupe, à la nature

puisque je regarde en dehors de Moi.



Ton monde - ta Map Monde

Ma Map Monde est constituée :

- date de naissance et noms accordés: ils ont une vibration.
- date, heure et lieu de naissance: ils ont une vibration.
- ton ADN:
 - tes gènes: ils ont un codage unique
 - tes lignées: Une partie d'elles vibrent en toi
- ton âme: elle a une histoire du passé
- ton être :
 - ton corps: il t'informe
 - tes émotions: elles te traversent
 - tes pensées: elles te racontent
 - ton énergie: elle parcourt et se diffuse
 - ton esprit: il te parle

Le Monde, la société, nos parents (en tout cas pour ma part), ne nous apprennent pas à nous écouter. Pire, ils nous imposent la déconnexion alors que quand nous étions bébés, nous étions connectés à notre monde intérieur.



Quand la déconnexion a lieu ?

La déconnexion a lieu au moment où l'enfant apprend à parler, à communiquer avec l'autre.

Quel comble: dès lors que je rentre en communication avec l'autre, je commence à me déconnecter !

Pourquoi ?

En tant qu'enfant, j'ai envie que mes parents, ou celui qui prend soin de moi, qui m'élève (avec amour conditionnel et/ou violence), m'aime, alors je vais commencer à adopter des postures pour pouvoir être aimé, accepté et surtout de rester en vie.

Ne pouvant s'en sortir seul tout petit, la soumission devient nécessaire pour "survivre".

**Selon le type d'enfant que j'ai été, selon le type de parent,
la déconnexion a été plus ou moins forte.**

Selon les situations, il est fort possible que tu t'es rebellé, mais à cause de la différence d'âge (enfant # adulte), la soumission devient inévitable et je commence à accumuler des émotions (tristesse, colère, haine, indifférence, ect...) dites "négatives" qui se cristallisent dans le corps.



Quand la déconnexion a lieu ?

Je précise que chaque enfant vit cette enfance selon ses propres filtres:

Un enfant ayant reçu de l'attention peut avoir quand même ressenti une absence.

Un enfant vécu dans la violence peut interpréter que c'est normal d'avoir une relation conflictuelle et violente avec l'autre et ne l'a pas vécu comme un problème en soi.

NB: quand je nomme "parent", je parle de celui qui t'a élevé.

Dans la majorité des cas, ce sont les parents biologiques, mais tu as pu être adopté, élevé par un centre d'accueil. Le parent, ici, est le référent à qui tu obéissais, tu écoutais; l'autorité à laquelle tu étais adossé.



Quand je deviens adulte

Mon être a grandi et j'ai créé un monde basé:

- sur mes filtres sensoriels (mes 5 sens)
 - Visuel,
 - Auditif,
 - Kinesthésique,
 - Olfactif,
 - Gustatif.
- sur mes filtres socio-culturels inculqués par la société, à l'école, d'une époque (période après guerre, après l'an 2000, etc..)
 - Language
 - Mythe
 - Valeurs
 - Croyances (limitantes ou ressourçantes)



Quand j'arrive adulte

- sur mes filtres personnels
 - Expériences vécues
 - Environnement familial, amical, personnes importantes
- sur mes processus mentaux
 - Ma sélection: ce que j'ai décidé de me souvenir et ce que j'ai (in)consciemment chasser de l'esprit
 - La généralisation: une action que j'ai apprise avec laquelle j'ai des automatismes: marcher, faire du vélo, etc...
 - La distorsion: Déformer l'information, la réalité pour qu'elle puisse se conformer à une croyance.
 - ex: C'était trop sucré: lié à la croyance telle que "le sucre est mauvais", ...
 - ex: Pas assez sucré ce chocolat: liée à la croyance telle que "le chocolat doit être sucré"...





Démonstration



**Que penses-tu,
ressens-tu
de cette image ?**



Réponds à ces questions sans réfléchir:

D'après toi,

- Quel âge aurait-elle ?
- Quelle serait son origine ?
- Où est-elle ?



Démonstration



Demande à quelqu'un
de ton entourage
de faire l'exercice
sans l'influencer,
ni lui dire ce que tu as capté :)



Alors ?
Avez-vous eu la même information ?
Avez-vous dit la même chose ?
Avez-vous capté la même chose ?



Quand je l'ai fait avec un copain, on n'a pas eu
la même lecture.

Et tu sais quoi ? Personne n'a raison ni tort !

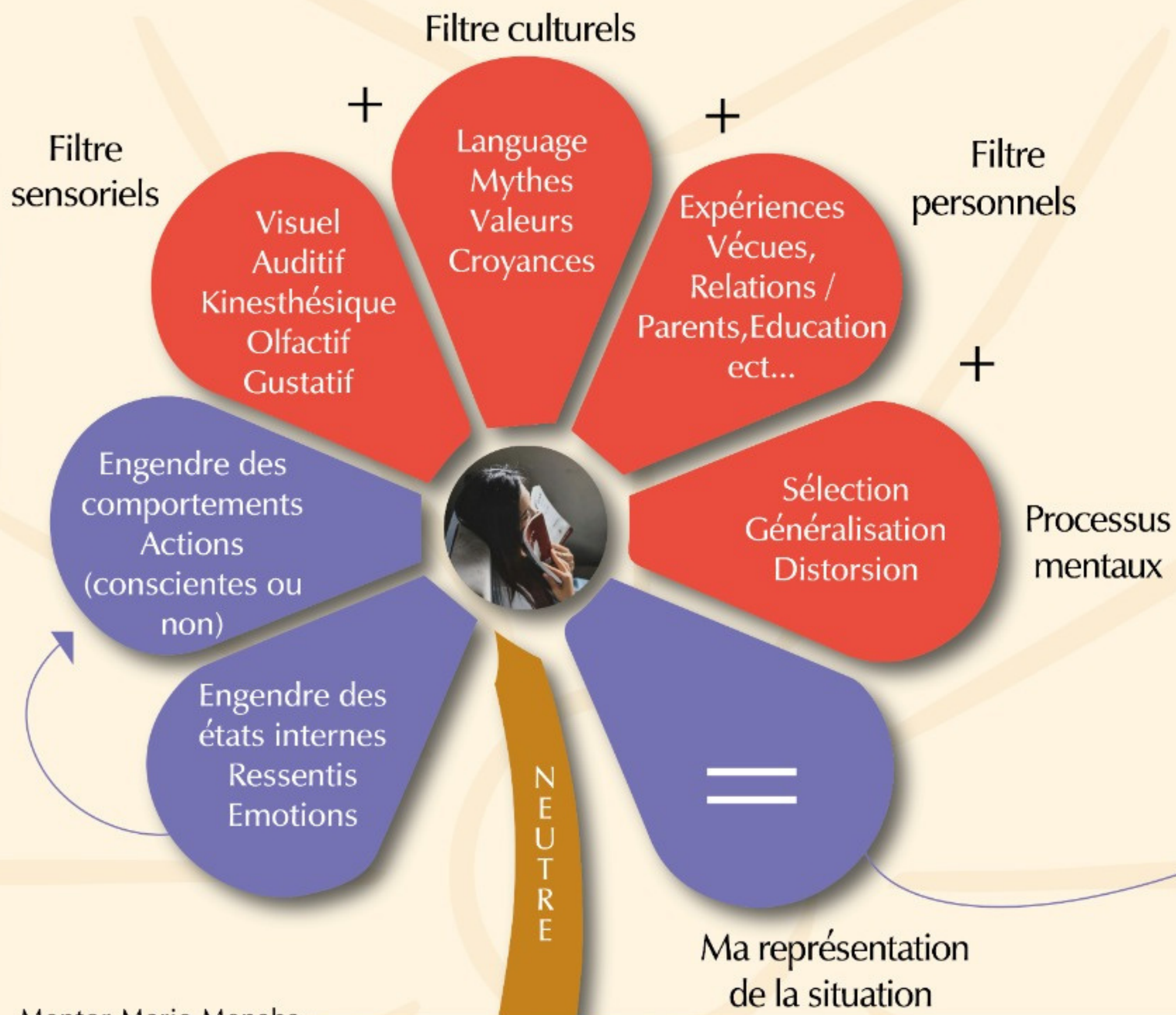
N'ayant pas plus d'informations, cet exercice était simplement
une démonstration que ma perception, ma "Map Monde" ne
peut jamais être à 100% la "Map Monde" de l'autre.

C'est une des bases fondamentales
pour pouvoir bien communiquer avec l'autre.



Pour résumer

Ma perception de la réalité est
en fonction de Ma Map Monde



Ma Map Monde :
comment je vois la vie et ce que je peux
en attendre.

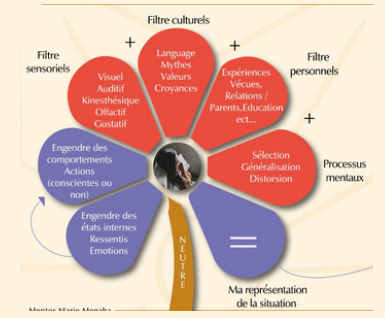
Ma Map Monde n'est pas la vision du monde

 **Ma Map Monde**



Ma Map
Monde

**Alors
connais-tu
parfaitement
Ta Map Monde ?**



**As-tu aimé ? As-tu appris ?
N'hésite pas à partager, me suivre
et pourquoi pas,
me retrouver dans la suite du programme**

“Écoute-toi & Change de Monde”

Prends soin de Toi, et que l'Amour guide tes pas.

Marie Menaha

