

LES BASES DE NOS PROGRAMMES DE LA TRANSFORMATION DE LA CONSCIENCE II

NOS PERSONNALITÉS SONT BASÉES SUR UN CERTAIN ENSEMBLE DE CROYANCES SUR NOUS-MÊMES ET UNE CERTAINE VISION DU MONDE. S'IDENTIFIER AUX PARTIES DE NOS PERSONNALITÉS NOUS TIENT LIÉS À UN MODE LIMITÉ POUR EXPÉRIMENTER LE MONDE ET NOUS-MÊMES.

En identifiant, en voyant clairement, et en accompagnant les parties de nous-mêmes qui détiennent ces croyances et ces visions du monde, nous commençons à créer de l'espace et de la liberté autour de celles-ci et en nous. Travailler avec et voir à travers les images de soi et les identifications du passé nous aide à comprendre ces croyances et leur origine et nous aide à découvrir notre réelle nature essentielle. C'est toute la pratique du focusing de la relation intérieure et du « wholebody focusing », qui sont les principales pratiques d'auto-transformation dans ce programme. Nous utilisons également des pratiques corporelles d'introspection (comme le Focusing de la relation intérieure et d'autres formes d'enquête) dans la re connexion et l'alignement du soi avec les qualités de notre vraie nature. En faisant de l'enquête ouverte sur notre vie personnelle, dans-le-moment présent, correspond à la pratique principale de ce chemin. Nous encourageons nos participants à être curieux, ouvert, dans le non-jugement et sans préférence par rapport à leur expérience. À sentir et explorer leur expérience dans le moment présent. Une volonté d'explorer tout ce qui survient, ne sachant pas comment ni où comment cela va se dérouler à chaque instant, est le véritable esprit de l'enquête.

Nous allons combiner des pratiques spécifiques de dialogue CNV, avec ce travail d'enquête, la pratique des processus clés de la CNV pour nous aider à porter nos états intérieurs de guérison à nos relations. Dans les programmes où nous offrons l'approche CNV et d'enquête, nous offrons aussi d'autres pratiques expérientielles, tel que le chant et le mouvement pour approfondir le travail intérieur d'apprentissage à incarner nos valeurs et vivre dans la confiance, l'abandon et la présence.

En individuel, les pratiques pour Vivre une vie dans une intégrité de cœur qui nous ramène à la vie incluent :

- une variété de pratiques CNV ;
- le Focusing de la Relation intérieure et le Whole Body Focusing ;
- l'Enquête méditative ;
- un travail sur les croyances (Le Travail de Byron Katie);
- des moments de reconnection avec la nature et
- des chants et pratiques de mouvement.