

LA SCIENCE  
DE  
L'ÉVEIL  
ET DU  
BONHEUR

*Niveau 2*

ANTIDOTES ET RÉALISATION PERSONNELLE

La confiance en soi

L'art de prendre rapidement du recul par rapport  
à vos émotions,  
Vous libérer de cette inutile culpabilité,  
Apprendre à vous accepter et vous aimer,  
Maîtriser vos ressources en profondeur,  
Réaliser bien plus aisément vos objectifs,  
Aider votre corps à guérir,  
Renforcer votre motivation,  
Acquérir une solide confiance en vous-même,  
Libérer vos qualités  
Vous initier à une puissante méditation

12 leçons qui, non seulement vont vous enrichir  
sur le plan personnel,  
mais qui vous serviront toute votre vie durant

Ce que vous allez apprendre avec ce cours de confiance en soi :

Des changements en profondeur dans votre confiance en vous

Vous vous ouvrirez à une nouvelle et bien plus riche appréciation de vous-même

Vous vous libérerez de cette pesante et inutile culpabilité

Vous aurez bien moins d'anxiété ou d'angoisses

Vous découvrirez de riches et prometteuses possibilités en vous-même

Vous apprendrez l'art d'utiliser pleinement et sciemment vos potentiels innés

Une bien plus profonde confiance en vous-même et en votre nature naître

Vous saurez stimuler vos ressources et vos côtés positifs pour leur donner plus de valeur

Vous apprendrez à mieux vous accepter vous-même et par voie de conséquence les autres

Vous connaîtrez une plus grande harmonie dans votre vie de tous les jours

Vos rapports avec les autres deviendront source d'accomplissement

■ POUR INFO :

■ chaque leçon comporte 1 présentation écrite

■ + 1 enseignement d'environ 20 à 30 minutes (enregistré)

■ et 1 exercice pratique de 20 minutes (enregistré)

## Intitulé du programme niveau 2 : antidotes et réalisation personnelle

12 semaines de cours durant lesquels vous êtes accompagnés  
au fur et à mesure que vous progressez



### Le calme intérieur

La maîtrise du calme intérieur  
Comment acquérir la maîtrise de ses émotions  
Les véritables causes de la souffrance  
Comment avoir de meilleures relations avec les autres  
La connaissance de soi et de ses potentiels

L'exercice pratique de la leçon 1 :

Cet exercice introduit le pratiquant à une profonde prise de distance par rapport à lui-même et ses émotions de base.

Il apporte une très grande paix et met la personne en contact avec de profonds et nobles sentiments en elle-même.

Un exercice de toute beauté qui permet de redonner une dimension plus humaine à sa vie



### La paix intérieure

Comment se libérer de la culpabilité source d'anxiété et d'angoisse  
Comment acquérir un regard non dualiste sur les événements  
Un des grands secrets de l'accomplissement de soi  
Comment se libérer du jugement restrictif et apprécier les événements à leur juste valeur  
Comment retrouver la paix intérieure

L'exercice pratique de la leçon 2 :

Cet exercice est très libérateur, il vous invite à poser un regard bien plus objectif sur les circonstances de votre vie. Il s'agit d'un puissant antidote à la culpabilité et ses corollaires que sont l'angoisse, l'anxiété et parfois l'agressivité.

Une manière bien plus constructive et édifiante d'apprécier les autres, soi-même et la vie. L'art de tirer bénéfice de toutes nos expériences même les plus négatives.



## L'acceptation de soi

Comment améliorer le rapport que l'on a avec soi-même

Apprendre à reconnaître ses qualités et ses ressources pour vivre plus pleinement et savoir accepter ses travers pour leur donner l'opportunité de se transformer

L'acceptation de soi

Comment développer ses qualités humaines de manière saine et authentique

L'exercice pratique de la leçon 3 :

Ce n'est pas en se combattant que l'on parvient à changer sa vie. Une sage tibétaine disait souvent : « vouloir se changer est une forme d'agressivité envers soi-même, il s'agit plutôt d'entrer en amitié avec soi ». Tel est l'objectif de cet exercice ; simple, mais puissant.



## La réalisation d'un objectif ou la magie de l'esprit

Comment se libérer des obstacles à l'accomplissement de ses désirs

La méthode qui permet de se mettre en accord avec soi-même

Comment unifier ses énergies pour atteindre ses objectifs

Un des grands secrets de la réussite

L'art d'utiliser son potentiel pour atteindre ses objectifs

L'exercice pratique de la leçon 4 :

Il ne suffit pas de désirer atteindre un objectif, ni même de bénéficier des meilleures conditions pour lui permettre de s'accomplir, car si vous n'êtes pas en accord avec vous-même, tous vos efforts de volonté selon voués à l'échec.

Un maître tibétain disait que l'homme est comme une voiture à deux moteurs, l'un pousse en avant, ce sont nos aspirations positives et l'autre tire en arrière, ce sont toutes ces forces antagonistes constituées de peurs (conscientes ou non), de culpabilités, de doutes, de vues fausses.

Cette pratique, incroyable il faut le dire, vous montre l'art et la manière la plus habile qui soit pour vous aider à être totalement en accord avec vous-même. Magique !



## L'imagerie mentale

Différence entre visualisation et imagerie mentale  
Comment utiliser les techniques d'imagerie mentale pour se défaire d'un problème ou atteindre plus facilement un objectif.  
Comment repérer en soi-même les causes de la souffrance et s'en libérer

L'exercice pratique de la leçon 5 :

Beaucoup d'auteurs confondent visualisation et imagerie mentale alors que, même si elles peuvent être utilisées de concert, elles n'ont pas le même objectif ni la même façon de « fonctionner ».

De manière générale voici deux techniques très puissantes pour apprendre à gérer ou utiliser pleinement ses potentiels latents et débloquer de nombreuses situations.

C'est également une inépuisable source de créativité.



## L'autosuggestion ou l'art du dialogue intérieur

Comment stimuler ses ressources et renforcer le positif grâce à l'autosuggestion

La maîtrise du mental

Comment libérer ses ressources avec la pratique de la suggestion

Ses richesses intérieures

Ce que vous ne savez sûrement pas sur l'art d'utiliser la suggestion

Les erreurs à ne surtout pas commettre avec l'autosuggestion

L'exercice pratique de la leçon 6 :

Il ne s'agit pas d'une banale technique de suggestion mais d'une puissante technique destinée à libérer ses talents potentiels latents.

Grâce à cette pratique, vous donnerez plus de poids à vos aspects positifs qui gagneront du terrain sur votre négativité

Cette pratique donne une énergie extraordinaire et possède un puissant pouvoir de libération



## La motivation

Comment renforcer sa motivation et lui donner plus de puissance

Réussir sa vie

Comment une simple attitude mentale peut changer la vie

L'exercice pratique de la leçon 7 :

Nous ne faisons rien sans être motivés au départ, sans une motivation forte il est difficile d'affronter les difficultés sur le chemin de la réalisation.

Cette habile pratique vous montre comment vous pouvez renforcer votre motivation pour lui donner plus de puissance.



## La confiance en soi

Comment développer une profonde et solide confiance en soi-même  
Comment avoir confiance en soi malgré les obstacles et coups durs  
Comment utiliser la puissance du mental  
Comment la manière de se regarder peut tout changer

L'exercice pratique de la leçon 8 :

Un véritable cours sur la confiance en soi d'une richesse absolument incomparable et surtout une manière peu habituelle de l'aborder, mais très très efficace

C'est en effet un cours sur la confiance en soi magistral, mais surtout une pratique réellement très puissante et un excellent moyen de vous libérer du manque de confiance en soi.

Un exercice très stimulant et régénérateur



## Focalisation et prise d'énergie

Comment utiliser sa propre énergie vitale pour favoriser le processus de guérison  
Comment se libérer de la lassitude  
Comment retrouver un bon niveau d'énergie

Les exercices des leçons 9 et 10 :

Voici deux exercices surprenants tirés du pranayoga des Indes pour apprendre à utiliser l'énergie vitale le « chi » ou 'Qi » pour aider le corps dans son processus de guérison, mais aussi pour « recharger ses batteries ».



## L'équanimité des sentiments

Comment améliorer ses rapports avec les autres et trouver « l'attitude juste »  
Un puissant antidote contre l'aversion et l'attachement compulsif  
Sans doute le plus puissant remède contre la culpabilité  
Développer une saine appréciation d'autrui

L'exercice pratique de la leçon 11 :

Voici un exercice qui transformera radicalement votre regard sur les autres, sa pratique régulière modifie sainement et profondément sa manière d'être dans ses relations qui deviennent alors bien plus constructives.

Il chasse la peur, restaure la noblesse des sentiments et apporte un regain de confiance en soi. Un exercice à pratiquer inlassablement.



## Initiation à la nature de l'esprit

Comment poser un regard neutre sur les événements de sa vie  
La meilleure façon de se libérer de ses limites mentales  
Comment retrouver l'harmonie

L'exercice pratique de la leçon 12 :

Voici un exercice qui va vous aider à poser un regard bienveillant et neutre sur les événements qui ont jalonné votre existence. Vous saurez faire dès lors de vos expériences une source de réalisation et d'accomplissement.

Un exercice qui va loin et qui aborde d'une manière très saine des thèmes aussi délicats que celui de la mort. Très riche.

Comment suivre ces cours :

- Vous écoutez la leçon, faites l'exercice avec l'enregistrement puis vous pratiquez seul.e pendant une semaine avant de passer à la leçon suivante.
- L'objectif avant tout est de devenir autonome.
- Les cours à distance sont aussi efficaces que les cours en groupe, car ils dépendent avant tout de leur mise en application !

L'ensemble du niveau 2 comprend :

12 semaines de cours  
(avec un accompagnement par courriel)  
12 présentations écrites  
12 présentations audio  
12 exercices pratiques enregistrés

Vous bénéficiez  
en + d'un accès au groupe privé d'entraide et de soutien



**Ça m'intéresse  
Je clique ici**

RESSOURCES ACTUALISATION

33 rue du Roskopf

67710 Engenthal

[www.ressources-actualisation.com](http://www.ressources-actualisation.com)

Tous droits réservés copyright 2023