

Récapitulatif des exercices

Le fonctionnement inconscient du cerveau

Proposé par le CNRS

Fermez les yeux. Imaginez qu'une alarme se déclenche, vous devez sortir de cette pièce dans le noir.

Vous savez où est la porte, n'est-ce pas ?

Votre cerveau l'a mémorisée automatiquement en entrant, sans vous le dire.

C'est l'inconscient en action.

À 10 min 05 du film



La cohérence cardiaque

Proposé par le CNRS

Regagnez calme et sérénité naturellement et simplement :
Recommandation : 3 fois par jour, 6 respirations par minute pendant 5 minutes. Cela favorise l'équilibrage et la modulation du cortisol, l'hormone du stress.

À 19 min 53 du film

La vibration du Nom

Proposé par Gislaine Duboc

Souvenez-vous... :

"Je m'appelle "votre prénom" de la Terre". Vous passez ainsi énergiquement par tous les chakras dans votre corps, créant ainsi un recentrage immédiat.

À 27 min 30 du film



Se guider à faire un choix

Proposé par Issâ Padovani

Apprenez à vérifier de manière auto-référente et à l'aide de repères clairs, ce qui nous motive quand on fait un choix : si c'est lourd ou léger dans le corps, dans le cœur et au niveau de l'esprit.

À 47 min 25 du film



La Méditation

Proposé par Lama Namdak

En conscience, concentrez-vous pendant quelques minutes sur le mouvement de votre respiration. Si des pensées arrivent, vous pouvez simplement le remarquer, puis revenir tranquillement à votre souffle.

À 58 min 20 du film



Le besoin profond de ton Être

Proposé par Lise Bourbeau

Découvrez votre besoin profond à l'aide d'une introspection face à une situation problématique. Demandez-vous comment vous vous sentez, de quoi vous avez peur pour vous, qu'est-ce que cela vous empêche de vivre et d'être. Quelles actions pouvez-vous mettre en place pour le vivre plus dans votre vie ?

À 1 h 22 min 52 sec du film



Se relier à sa Joie

Proposé par Thomas d'Ansembourg

Apprenez à savourer l'état de joie et à pérenniser ses effets. À travers le processus OSBD de la CNV, vous pouvez : Observer, Ressentir, vous connecter aux Besoins sous-jacents et vous faire une Demande.

À 1 h 33 min et 12 sec du film

