

Wake·up Harmony

WWW.WAKEUPHARMONY.FR

Journée 1

"Ma météo intérieure "

**Je ressens et évalue mon état d'être
interne pour le changer si besoin**





Météo intérieure & intentions

Lorsque vous vous réveillez le matin, dès que vous posez votre premier pied au sol, vous percevez et ressentez déjà les premiers indicateurs de votre forme physique ainsi que le type d'état d'esprit dans lequel vous vous réveillez.

Si vous avez passé une bonne nuit ? Si vous vous sentez en pleine forme ? avec un optimisme incontestable ou si au contraire vous sentez une forme de résistance et de lourdeur, et que vous avez qu'une seule envie c'est de rester sous la couette ...

Souvent, malheureusement, nous nous réveillons et activons le mode automatique (comme chaque matin je commence par me diriger vers la salle de bain, je prends ma douche, je m'habille, je prends un café ...) et tout ceci de manière quotidienne sans changer nos habitudes et, sans nous en rendre compte ; sans identifier ce que nous ressentons et pire encore sans pouvoir donner une définition concrète de notre état d'être.

Puisque souvent lorsque je demande à un coaché « comment te sentais-tu ce matin au réveil ? » Il exprime un moment de blanc... et se trouve sans la possibilité de me répondre, juste en évoquant un adjectif souvent le même d'une personne à une autre : « bien » « pas trop en forme » « fatigué ». Ça se limite souvent à « bien » ou « fatigué ». Et lorsque je demande quelle est l'émotion qui définirait le mieux ton état d'être, il est rare que le coaché puisse y répondre spontanément!



Mais si le cerveau est une vraie belle machine qui ne demande qu'à être programmée, encore faut-il identifier les informations que notre corps-esprit-émotions nous transmet ...

Cet exercice a pour but de déterminer avec plus de précision ce que vous ressentez «physiquement -émotionnellement -mentalement » sans aucun jugement, afin de choisir si vous voulez garder cet état d'être comme structure et fil conducteur de votre journée ; ou simplement en changer pour être l'Architecte d'un tout autre type de journée !

Car souvenez-vous que votre cerveau est un outil de haute technologie ! Encore faut-il l'utiliser à bon escient, et sortir d'un conditionnement (mode automatique) qui parfois ne vous convient plus.

Quelques clés sur la mécanique de votre cerveau qui vous servira à observer vos propres mécanismes et en changer plus facilement si vous le désirez :

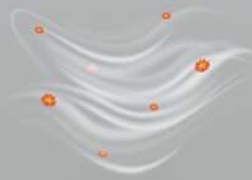
✓ Votre cerveau ne fait pas la différence entre une scène vécue et une scène de vie imaginé

✓ Votre cerveau tient pour une réalité quelque chose que vous vous répétez au moins 5 fois par jour durant plusieurs mois.

✓ Votre cerveau ne comprend pas la négation

✓ Votre cerveau n'a aucune notion du temps : présent, passé ou futur (pour lui tout est au présent.

✓ Le cerveau met 21 jours à accepter le changement (la répétition sera nécessaire pour créer une habitude entre 3 à 12 mois).



Pourquoi pratiquer les intentions ?

Se mettre dans les meilleures conditions possibles dès le matin par une plus grande écoute et identification de ses propres ressentis, afin d'émettre les intentions les plus adapté à nos objectifs.

Les bienfaits :

- Mieux se connaître
- Se mettre en énergie
- Réaliser ses objectifs
- Déployer l'optimisme



Exercice : « Ma météo intérieure »

Rappelez-vous que vous êtes le « programmeur » de cette belle machine qu'est votre cerveau, que rien n'est figé et que les seules limites sont celles que vous vous fixez. Et surtout, que vos premières pensées du matin et vos émotions conditionneront votre journée.

Souvenez-vous également que les émotions sont des messages de votre inconscient qui remontent à votre cerveau conscient. Arrêtez donc d'ignorer vos émotions, de les nier, de les travestir... Car tant que l'émotion ne sera pas comprise/décodée, elle reviendra en boucle.

Tandis que si vous êtes à l'écoute de l'émotion, vous en retirez de précieuses informations (sur vos appréhensions, peurs, doutes...) et vous pourrez transmuter d'émotion et passer à un autre niveau de conscience.

Cet exercice de météo intérieure consiste tout simplement à décrire la ou les émotions qui définiraient le mieux votre état du moment, ainsi que votre forme physique.

Par exemple :

1er Exemple : « Ce matin je me sens inquiet et pessimiste. De plus, j'ai mal au dos et je me sens fatigué. »

2ème exemple : « Ce matin je me sens plutôt optimiste et déterminé. »

Une fois la description de votre état d'être exprimé (qui peut être, je le rappelle, parfois négatif, parfois positif), vous pouvez soit procéder à l'antidote (prendre l'émotion négative et définir son opposé), soit exprimer avec clarté la façon dont vous avez envie de passer cette journée, dans quel état d'être vous avez envie d'être.

Et ainsi définir 2 intentions que vous voudrez vivre aujourd'hui.



Exercice : « les 2 intentions choisies »

Rappelez-vous que vous êtes le « programmeur de votre cerveau ». Qu'en utilisant au maximum vos 5 sens, vous activerez différentes zones de votre cerveau et vous aurez ainsi la possibilité d'encren plus rapidement un nouveau schéma désiré, une nouvelle habitude qui vous sera profitable, et ne pas vous laisser happer par de vieux mécanismes d'habitudes/réflexes fortement encrés qui vous sont délétères et vous empêchent de passer à un niveau supérieur.

Choisir 2 intentions pour cette journée.

Restez dans le silence une minute ; puis évoquez deux intentions positives que vous aimeriez vivre dans la journée. Buvez un grand verre d'eau à jeun en pensant à ces deux intentions, en conscientisant et en visualisant le fait que ces informations circulent dans chaque partie de votre corps, de vos cellules, de votre ADN (aidez-vous en visualisant l'émotion que cela vous procure).

Rappelez-vous que l'intention que vous émettez est très puissante et a un impact sur l'action que vous vivrez. C'est ce qu'on appelle plus simplement le pouvoir de l'intention !

Les recherches effectuées sur l'eau sont très encourageantes ! C'est une nouvelle approche de la biologie et de la physique. Le Dr Masaru Emoto a étudié l'eau pendant 20 ans (phénomène de physique quantique).

Sa théorie découle du fait que comme le corps humain est composé à 80% d'eau, il réagit de façon similaire aux informations qu'il reçoit de l'extérieur.

En retour, l'eau du corps humain peut renvoyer des informations dans le cadre du diagnostic propre à la médecine japonaise du Hado.

Depuis, cette théorie est renforcée par les dernières données en neurosciences et en épigénétique et reprise par de nombreux scientifiques, comme le Dr Jacques Testart, Pr Luc Montagner (Inserm) et le Dr Joël De Rosnay.



Écriture de l'intention de la journée

Rédigez une phrase en cohérence avec les deux intentions que vous avez choisies pour la journée lorsque vous avez bu votre grand verre d'eau (Possibilité d'ajouter ½ citron, dans une eau à température ambiante ou même tiède).

Par exemple : si j'ai décidé de mettre l'intention de joie et de sérénité dans ma journée, je peux écrire la phrase suivante :

"Aujourd'hui, je ressens une certaine sérénité qui me met en joie et de bonne humeur toute la journée!"

Si vous décidez d'émettre l'intention de créativité et de courage, vous pouvez écrire la phrase suivante :

"Aujourd'hui, mon courage me permet d'oser exprimer mes idées et me rend extrêmement créatif(ve) "

Restez concentré sur ce que vous écrivez, en répétant à haute voix (même doucement) ce que vous notez ; ce qui va permettre d'activer une autre zone cérébrale et ainsi activer plusieurs zones du cerveau en même temps.

ET BIEN SUR, soyez dans la GRATITUDE comme si l'évènement choisi était déjà là.



Conclusion:

Le « wake up harmony » commencera toujours par cet exercice de météo intérieure que je vous demanderai de réaliser tous les jours avant même de vous connecter lors des prochaines séances.

Ce graphique pourra être d'une grande aide, avant de commencer votre exercice de météo intérieure. Utilisez le comme une sorte d'indicateur émotionnel sur lequel vous pourrez vous guider si besoin.

Sachez que plus vous ferez l'exercice, moins vous utiliserez la spirale des émotions.

SPIRALE ASCENDANTE

1. Joie de vivre, créativité,
soif de connaissance
liberté, autonomie
appréciation, gratitude

2. Passion

3. Enthousiasme

4. Croyance et attentes
positives

5. Optimisme

6. Espoir

7. Contentement

SPIRALE DESCENDANTE

8. Ennui

10. Frustration, irritation,
Impatience

12. Déception

14. Inquiétude

16. Découragement

18. Vengeance

20. Jalousie

22. Peur, grief,
dépression, victimisation,
sentiment, d'impuissance

9. Pessimisme

11. Se sentir écrasé,
dépassé, harrassé

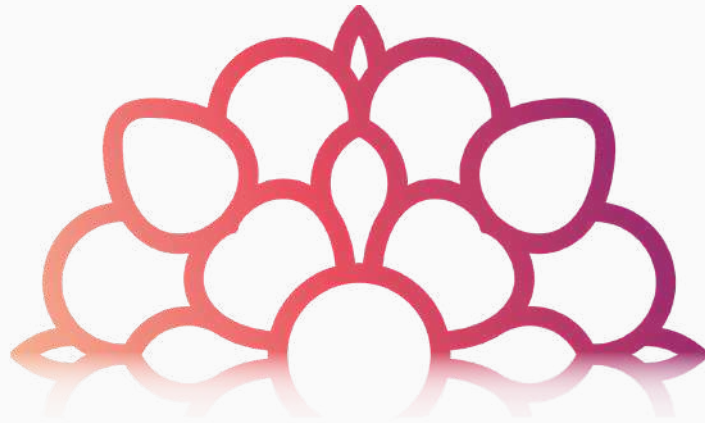
13. Doute

15. Blâme

17. Colère

19. Haine, rage

21. Insécurité, culpabilité
manque de dignité



Wake·up Harmony

Agnès VIEIRA

Consultante-coach spécialisée en équilibre et performance mentale

www.wakeupharmony.fr

contact@allharmonyconseil.fr