

ATELIERS SUR LES LECONS DE VIE DE LA PROPHETIE DES ANDES

ATELIER N° III

(2h.30 mn.)

Objectif Général : Prendre conscience de nos racines historiques et analyser nos préoccupations personnelles.

Exercice 1 :

Discussion sur la deuxième révélation : histoire des convictions.

Objectif : Discuter de l'évolution des conceptions sur la matière et l'esprit. Examiner comment nous rattachons cette analyse à notre propre vie.

Durée : 15/20 mn.

Conseils : Commencez la discussion en posant des questions telles que :

- Comment la notion de sécurité et le matérialisme vous ont-ils influencés, vous et votre famille ?
- Comment ou quand avez vous commencé à remettre en question les positions religieuses traditionnelles ?
- Quels étaient vos héros durant votre enfance et votre adolescence ?
- Quel effet ont eu les années soixante, soixante-dix, quatre-vingt et quatre-vingt dix sur vous ?

Exercice 2 :

Mes anciennes préoccupations.

Objectif : Cet exercice vous aidera à devenir conscient des thèmes récurrents dans votre vie et des convictions qui leur sont sans doute sous-jacentes.

Durée : 15/20 mn.

Conseils : Dans la liste suivante, cochez les sujets qui ont eu jusqu'ici une importance primordiale pour vous :

PREOCCUPATIONS PASSÉES

indépendance

réussite intellectuelle

auto dévaluation

sécurité

résistance à l'autorité

mécanismes émotionnels

peur

contrôle

quête d'approbation

soumission

mauvaises relations familiales

dépendances

dépenses excessives

travail sous-payé

image physique

manque d'amour

colère

culpabilité

perfectionnisme

désir de revanche

l'autre/les autres

Entourez maintenant les trois questions qui vous ont le plus préoccupé. Comment ces thèmes ont-ils enrichi votre existence ? Comment l'ont-ils limitée ? A partir de maintenant, soyez attentif à leur présence dans votre vie et remarquez comment ils se rattachent à ce que vous appelez vos problèmes.

Exercice 3 :

Vos principales préoccupations.

Première étape : Donnez au moins trois réponses (plus si vous le pouvez) aux phrases inachevées ci-dessous :

Je veux changer.....

- 1)
- 1)
- 3)

Je voudrais plus de

- 1)
- 2)
- 3)

Je n'arrête pas de penser à

- 1)
- 2)
- 3)

Dans six mois j'aimerais

- 1)
- 2)
- 3)

En ce moment les choses les plus importantes dans ma vie sont

- 1)
- 2)
- 3)

Les qualités que j'admire le plus chez les autres sont

- 1)
- 2)
- 3)

Je serais ravi(e) si, dans ma vie, je pouvais

- 1)
- 2)
- 3)

Deuxième étape : Répartissez vous en groupe de deux, trois ou quatre personnes pour comparer vos listes et échanger des idées. *Soyez attentif aux informations que les autres vous communiquent : elles pourront vous aider à atteindre certains de vos buts ou à réaliser certains de vos désirs.*

Troisième étape : Réunissez à nouveau le groupe entier afin que les sous-groupes se communiquent leur expérience. Quelqu'un a-t-il émis un message ou fourni une information ? Qu'avez vous appris à propos de vos convictions personnelles et de vos valeurs en passant au crible les pensées qui vous préoccupent ? Si vous le souhaitez, vous pouvez inscrire quelques réflexions à propos de cet exercice dans votre journal, une fois rentré chez vous. Notez si vous avez fait des rêves liés à cet atelier.

Exercice 4 :

Quand, dans ma vie, fais-je des choses machinalement ?

Objectif : Vous interroger sur les moments où vous vous sentez bloqué et où vous refusez d'admettre qu'un changement est nécessaire.

Conseils : Notez vos pensées dans votre journal. Vous pouvez les partager avec un membre du groupe si tous les participants décident de le faire aussi.

Exercice 5 :

Trouver de nouvelles solutions à vos vieilles préoccupations grâce au nouveau paradigme

(Un paradigme est un modèle ou un schéma idéal de pensée ou d'action).

Regardez ce que vous avez coché dans l'exercice n°2 sur vos anciennes préoccupations les plus importantes. Inscrivez dans votre journal les idées qui y correspondent selon le nouveau paradigme, ainsi que chaque nouveau concept. Quand vous en ressentez l'envie, notez comment vous pourriez progressivement introduire telle ou telle notion dans votre vie. Par exemple, si vous sentez que vous avez appris à être assez indépendant, comment pourriez vous faire pénétrer plus d'interdépendance dans votre vie ? Il n'est pas nécessaire de trouver les réponses tout de suite. Si l'une de ces idées vous semble suffisamment mûre pour être appliquée, vous vous sentirez probablement très excité.

ANCIENNES PRÉOCCUPATIONS

indépendance
réussite intellectuelle
auto dévaluation
sécurité
résistance à l'autorité
mécanismes émotionnels
peur
contrôle
quête d'approbation
conformisme
mauvaises relations familiales
dépendance
dépenses excessives
travail sous-payé
image physique
manque d'amour
colère
culpabilité
perfectionnisme
désir de revanche

NOUVEAU PARADIGME

interdépendance
sagesse
conscience de vos forces
adaptabilité
partage des responsabilités
épanouissement de soi
amour
confiance
confiance en soi
créativité
engagements sincères
assurance
limitation des dépenses
juste rémunération
valeur personnelle
présence de l'amour divin en soi-même
utilisation positive de l'énergie
amour avec sagesse
acceptation de soi
pardon

Si vous le souhaitez, vous pouvez réaffirmer pour vous-même une ou deux résolutions en écrivant par exemple : « Je sais que l'image physique n'est qu'une partie de moi même et des autres. Je suis capable de déceler leur valeur intérieure comme la mienne. »

FIN DE L'ATELIER

Répondre aux demandes d'aide et de soutien. Emission d'énergie positive.