

PAR L'AUTRICE DES BEST-SELLERS ÉCOUTE TON CORPS
ET LES 5 BLESSURES QUI EMPÊCHENT D'ÊTRE SOI-MÊME

LISE BOURBEAU

Une
année
de prises
de
conscience

365 EXERCICES
POUR APPRENDRE
À ÊTRE HEUREUX



Une
année
de prises
de
conscience

Précédemment paru sous le titre
Une année de prises de conscience
avec
ÉCOUTE TON CORPS

© ETC 2002 Lise Bourbeau

LISE BOURBEAU

Une
année
de prises
de
conscience

365 EXERCICES
POUR APPRENDRE
À ÊTRE HEUREUX



Sommaire

Introduction	8
Semaine 1 – L'engagement	10
Semaine 2 – Cause à effet	14
Semaine 3 – L'amour de soi	18
Semaine 4 – La créativité	22
Semaine 5 – La justice	26
Semaine 6 – L'acceptation	30
Semaine 7 – L'amour des autres	34
Semaine 8 – La foi	38
Semaine 9 – L'humilité	42
Semaine 10 – La transparence	46
Semaine 11 – Le repos	50
Semaine 12 – Le courage	54
Semaine 13 – La force	58
Semaine 14 – L'abondance	62
Semaine 15 – La prospérité	66
Semaine 16 – Le respect	70
Semaine 17 – Le silence	74
Semaine 18 – La réussite	78
Semaine 19 – La vérité	82
Semaine 20 – La beauté	86
Semaine 21 – L'intelligence	90
Semaine 22 – La liberté	94
Semaine 23 – La valeur	98
Semaine 24 – L'expérience	102
Semaine 25 – Le rire	106
Semaine 26 – Les décisions	110
Semaine 27 – L'action	114

Semaine 28 – La tolérance	118
Semaine 29 – Le miroir	122
Semaine 30 – La réconciliation	126
Semaine 31 – Le plaisir	130
Semaine 32 – La maîtrise	134
Semaine 33 – Le changement	138
Semaine 34 – L'enthousiasme	142
Semaine 35 – L'effort	146
Semaine 36 – La méditation	150
Semaine 37 – La douceur	154
Semaine 38 – L'intuition	158
Semaine 39 – Le libre arbitre	162
Semaine 40 – La joie de vivre	166
Semaine 41 – Le lâcher-prise	170
Semaine 42 – La responsabilité	174
Semaine 43 – La patience	178
Semaine 44 – Le donner-recevoir	182
Semaine 45 – La volonté	186
Semaine 46 – L'autonomie	190
Semaine 47 – La sensibilité	194
Semaine 48 – La persévérance	198
Semaine 49 – L'énergie	202
Semaine 50 – Les messages du corps	206
Semaine 51 – Le moment présent	210
Semaine 52 – Le « je suis »	214
Conclusion	218
Mes 10 engagements...	220

Introduction

Ce livre se veut non seulement un outil pour t'aider à réaliser des prises de conscience, mais il représente aussi un moyen pour devenir conscient de ce qui a été intégré jusqu'à maintenant dans la philosophie de vie proposée par Écoute Ton Corps.

Comme ce livre utilise surtout le langage et les termes propres aux enseignements d'Écoute Ton Corps, il se peut que, si ceci est ta première expérience avec cette approche, tu éprouves une certaine résistance. Il est donc suggéré de lire les livres *Écoute ton corps* et *Écoute ton corps, encore !* ou de suivre l'atelier Écoute ton corps niveau I pour te faciliter le travail suggéré dans cet ouvrage.

Tout au long des 52 semaines, il y aura différents exercices à faire, tels que t'observer, prendre des notes, faire des listes, noter tes peurs, vérifier certaines de tes attitudes avec tes semblables et observer tes proches.

Si tu trouves désagréable le fait d'avoir à questionner les gens autour de toi, tu peux les approcher en leur expliquant que cela fait partie d'une action à réaliser dans le cadre du livre que tu lis. Tu découvriras rapidement à quel point ce genre de questionnement ou de partage s'avère un outil formidable pour améliorer ta communication avec eux.

De plus, je t'incite à ne pas insister pour avoir les bonnes réponses. Il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses. Il n'y a que des prises de conscience à réaliser. Cette recommandation s'adresse particulièrement aux perfectionnistes qui ne veulent pas se tromper.

Il est aussi plus que probable que certains sujets soient plus difficiles pour toi à aborder ou qu'ils provoquent une certaine résistance de ta part. Il est donc important que tu te donnes le droit de prendre plus de temps pour ces derniers, peut-être même plusieurs semaines, au lieu d'une semaine comme prévu.

Il se peut également que tu choisisses d'éviter complètement certains sujets qui ne te conviennent pas au moment où ils sont suggérés dans ce livre. Il serait sage cependant de noter ce qui t'empêche de te sentir bien avec ces thèmes avant de les reporter à plus tard.

Faire un tel travail de prises de conscience demande une grande discipline. Chacun est libre de prendre le temps nécessaire pour remplir

les 52 semaines. Voilà une bonne occasion pour les personnes rigides de devenir plus flexibles même si elles sont tentées de s'imposer un travail rigoureux !

Comme cet ouvrage est un outil pour stimuler la conscience, utilise-le comme tel chaque fois que c'est possible. Par exemple, lorsqu'il te semble impossible de faire le travail demandé, ne te l'impose pas ; profite plutôt de l'occasion pour devenir conscient des peurs ou des croyances qui t'en empêchent et donne-toi le droit d'avoir ces peurs pour le moment.

Par ailleurs, il est possible que tu décides de travailler plus intensément sur certains sujets qui t'intéressent davantage et que tu te concentres dessus pendant plusieurs semaines. Quelle que soit la façon que tu choisis pour aller de l'avant avec ce livre, reste assuré que ce sera la bonne pour toi. Le plus important consiste à garder présent à l'esprit le but de ce livre : devenir de plus en plus conscient de qui tu es et de ta capacité de diriger toi-même ta vie.

Une autre suggestion pour faciliter la lecture et le travail proposé dans ce livre consiste à le placer dans un endroit bien visible afin que tu puisses lire chaque jour, en début de journée, la page correspondante.

Tous les exercices de ce livre peuvent être recommencés d'une année à l'autre. Je te suggère de noter les résultats de chaque semaine et, lorsque tu décideras de t'y remettre dans un an ou deux, ces notes te permettront de comparer le chemin parcouru depuis la première lecture.

Bonne lecture et bonnes prises de conscience !

N.B. : L'emploi du masculin ne vise qu'à simplifier la présentation et la lecture du texte.

Mardi

Aujourd'hui, je prends du temps pour me rappeler, dans la mesure du possible, les engagements pris envers moi-même et je note sur une feuille ceux pris ces trois derniers mois.

Quels engagements ai-je tenus, quels sont ceux auxquels j'ai manqué et comment est-ce que je me sens dans les deux cas ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mercredi

Aujourd'hui, je m'arrête un instant pour me rappeler le plus d'engagements pris envers les autres possible et j'inscris sur une feuille ceux pris ces trois derniers mois.

Quels engagements ai-je tenus, quels sont ceux auxquels j'ai manqué et comment est-ce que je me sens dans les deux cas ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Semaine 1 – L'engagement

Jedi

Aujourd'hui, je réalise qu'un engagement doit toujours être pris par amour et non par peur. Je regarde les engagements qui ont été pris par peur ces trois derniers mois et j'accepte le fait que ce genre d'engagement est beaucoup plus difficile à tenir.

Quelles peurs m'ont forcé à m'engager ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vendredi

Aujourd'hui, je réalise que les engagements que je prends doivent être tenus ou rompus par amour pour moi et non par peur de quelqu'un ou de quelque chose. Parmi ceux qui ne répondaient pas à mes besoins, je note ceux que j'ai respectés ou ceux que je n'ai pas tenus ces trois derniers mois.

Quelles peurs me motivent à honorer mes engagements ou à y manquer ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Samedi

Aujourd'hui, je réexamine les peurs que j'ai découvertes. Je sais que ces peurs créées sont des personnages internes qui veulent me protéger. Je les remercie et je les rassure en leur disant que je peux, à partir de maintenant, assumer mes propres décisions.

Comment est-ce que je me sens en acceptant ainsi mes peurs ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dimanche

Aujourd'hui, je prends la décision de m'engager dans les différents domaines de ma vie, en me fondant sur ce que je veux véritablement. Je me rappelle que je peux toujours me désengager de toute promesse car je suis prêt à assumer les conséquences de mes désengagements.

Quelles sont mes résolutions pour l'année à venir, face à moi-même et face aux autres ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mardi

Aujourd'hui, je prends conscience que l'effet de toute cause, c'est-à-dire la récolte, résulte toujours de mon intention au moment où la cause est mise en mouvement. Je ne récolte pas nécessairement la même action, même si parfois il est possible que cela se produise. Par contre, je peux être assuré que tout ce qui m'arrive d'agréable et de désagréable symbolise toujours l'effet d'une cause que j'ai mise en mouvement, que ce soit d'une façon consciente ou non.

Comment puis-je devenir plus conscient de mes intentions ?

.....

.....

.....

.....

.....

Mercredi

Aujourd'hui, je prends du temps pour noter tout ce que j'ai récolté de désagréable au cours de l'année écoulée dans les différents domaines de ma vie. Ensuite, je vérifie si je peux faire le lien avec certaines de mes actions et de mes motivations qui ont pu être la cause de cette récolte.

Je me sens comment à l'idée d'accepter la responsabilité de cette semence ?

.....

.....

.....

.....

.....

Semaine 2 – Cause à effet

Jedi

Aujourd'hui, je m'arrête un instant pour inscrire tout ce que j'ai récolté d'agréable au cours de l'année écoulée dans les différents domaines de ma vie. Ensuite, je vérifie si je peux associer ces résultats avec certaines de mes actions et de mes motivations qui ont pu être la cause de cette récolte.

Je me sens comment à l'idée d'accepter la responsabilité de cette semence ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vendredi

Aujourd'hui, j'accepte de ne pas toujours être conscient de la cause derrière ce que je récolte d'agréable et de désagréable dans ma vie.

Puis-je accepter ce qui se produit même si je ne connais pas, pour le moment, la cause que j'ai mise en mouvement ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Samedi

Aujourd'hui, je fais une liste des attitudes et des comportements que je veux récolter des autres. Je découvre ainsi les attitudes et les comportements que je dois moi-même adopter, mettant de ce fait une nouvelle cause en mouvement, ce qui entraînera un nouvel effet.

Quelle est la décision que je prends à partir d'aujourd'hui ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dimanche

Aujourd'hui, j'énumère tout ce que je veux récolter au niveau matériel dans ma vie. Je note les attitudes et les comportements que je dois adopter et qui deviendront la semence de la prochaine récolte.

Quelle est la décision que je prends à partir d'aujourd'hui ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mardi

Aujourd'hui, je fais la liste des peurs, des faiblesses, des difficultés et des défauts qui m'habitent. Je réalise que m'aimer signifie me permettre d'être ce que j'ai inscrit, même si je ne suis pas d'accord.

À quel point puis-je me le permettre, c'est-à-dire me donner le droit d'être humain ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mercredi

Aujourd'hui, j'énumère les qualités, les forces et les talents qui me viennent facilement ou que j'ai développés. Je réalise que m'aimer signifie me permettre d'être ce qui est noté sur cette liste sans avoir peur de me prendre pour un autre et sans avoir à me justifier. M'aimer, c'est aussi m'autoriser à mettre ces qualités à profit.

À quel point puis-je me prévaloir de ces qualités sans considérer cela comme injuste ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Semaine 3 – L'amour de soi

Jedi

Aujourd'hui, je fais la différence entre l'amour divin et l'égoïsme. J'arrête de croire que penser à moi et oser dire non à quelqu'un qui me demande quelque chose signifie être égoïste. Au contraire, c'est de l'amour. Être égoïste signifie enlever quelque chose à l'autre pour son propre plaisir.

Est-ce que je peux dire non à ceux que j'aime sans me sentir coupable ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vendredi

Aujourd'hui, je prends quelques instants pour me demander : « Qu'est-ce qui me ferait plaisir aujourd'hui ? » en ne rejetant pas la première idée qui me vient à l'esprit. J'utilise plutôt mon intellect pour m'aider à manifester ce désir.

Suis-je capable de me faire plaisir sans me sentir coupable ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Samedi

Aujourd'hui, j'accepte l'idée que j'ai le droit de faire des demandes sans croire que j'abuse de l'autre et sans présumer que j'aurai une dette envers lui. Je reconnais que l'autre peut vouloir me donner par amour, sans attentes.

Ai-je de la difficulté à demander et, si oui, pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dimanche

Aujourd'hui, je me demande : « Si toutes les circonstances étaient parfaites dans ma vie, qui voudrais-je être ? » Je laisse venir le premier ÊTRE qui monte en moi et je note les actions et l'attitude intérieure que je décide de développer pour satisfaire ce besoin d'être.

Puis-je me donner le droit d'être qui je veux, même si d'autres personnes ne sont pas d'accord ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mardi

Aujourd'hui, je réalise que pour créer quelque chose, je dois utiliser les principes féminin et masculin en moi. Le principe féminin fait appel aux besoins de mon être et à ma capacité de sentir, alors que le principe masculin élabore des moyens pour combler mes besoins grâce à sa partie rationnelle.

Est-ce que je sais bien utiliser mes deux principes pour créer ce que je veux ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mercredi

Aujourd'hui, j'accepte que ma spontanéité doive s'exprimer le plus souvent possible, ce qui m'aide à retrouver ma créativité. Toutes mes idées spontanées viennent de mon centre intérieur et non de mon intellect. C'est le principe féminin à l'œuvre.

Est-ce que je me permets d'être spontané souvent et, si non, pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Semaine 4 – La créativité

Jedi

Aujourd'hui, je reconnais que lorsque me vient une idée spontanée, ça ne veut pas nécessairement dire que je dois la mettre en application tout de suite. Je laisse ma partie rationnelle décider du quand et du comment, tout en m'assurant que la décision est prise par amour pour moi, c'est-à-dire pour répondre à l'un de mes besoins, et non par peur de quelqu'un ou de quelque chose.

Comment est-ce que je me sens à l'idée d'utiliser ma partie rationnelle pour manifester ce que je veux ?

.....

.....

.....

.....

.....

Vendredi

Aujourd'hui, je dresse une liste de tous les talents découverts en moi au fil des ans. J'y ajoute ceux que les autres me reconnaissent.

Est-ce que je mets à profit ces talents pour créer ma vie ? Si non, de quoi ai-je peur ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





12328

Composition
NORD COMPO

*Achevé d'imprimer en Espagne
par NOVOPRINT
le 17 avril 2023*

Dépôt légal : mai 2023
EAN 9782290387467
OTP L L21EDDN001247-555788

ÉDITIONS J'AI LU
82, rue Saint-Lazare, 75009 Paris

Diffusion France et étranger : Flammarion