

DIALOGUE AVEC SON SOI SUPÉRIEUR

Description

Auteur : Sébastien Al'Cyona
Publié le 4 mai 2022

J'ai fait cet exercice en 2016, durant ma formation en Décodage biologique des maladies (École de Christian Flèche à Aix en Provence : biodecodage.com). À l'origine, cet exercice s'appelait "Dialogue avec son mentor" (sous-entendu le mentor intérieur).

Il se faisait en binôme. L'autre personne me posait oralement une liste préalable de questions (mêmes questions pour tout le monde) et je répondais à chacune de manière spontanée, les yeux fermés, en état méditatif, en incarnant mon Moi Supérieur. Et mon binôme notait mes réponses au fur et à mesure.

Je vous avoue que lorsque je relis tout ça aujourd'hui, je me dis que j'aimerais être plus souvent comme mon Moi Supérieur !

Je vous conseille de faire cet exercice à votre tour, vous serez surpris des réponses obtenues ! (Faites une méditation avant pour vous mettre en état du "point zéro" ou vide intérieur, afin de ne pas canaliser votre ego au lieu de votre Moi Supérieur).

Œ Comment sais-tu quand tu es en accord avec toi-même ?
• Quand tout coule, que tout est fluide et évident.

Œ Comment exprimes-tu le mieux qui tu es ?
• En restant au centre de moi-même et en m'oublissant.

Œ Comment agis-tu si quelqu'un ne respecte pas tes valeurs ?
• Je reste ferme et en même temps, je sais que cette personne me parle de ses failles.

Œ Comment agis-tu quand on t'aime ?
• J'accueille à bras et cœur ouverts, et je vis cet amour dans le moment présent.

Œ Comment envisages-tu l'avenir ?
• Comme un horizon avec un soleil qui se lève et se couche tous les jours.

Œ Que penses-tu possible et impossible ?
• Tout est possible, c'est seulement une question de point de vue.

Œ Comment agis-tu si quelqu'un cesse de t'aimer ?
• Je lui dis "va en paix".

Œ Comment agis-tu si quelqu'un te traite brutalement ?
• Je n'absorbe pas la brutalité et je la lui renvoie.

ŏŸŒŸ Comment reŒſois-tu et utilises-tu une critique ?

âžĭ, • J'interroge mon cŒ“ur : soit la critique le fait sursauter, alors je sais ce que j'ai Œ travailler ; soit la critique ne fait que passer et je la rends Œ son expŒ©diteur.

ŏŸŒŸAs-tu un message pour Œ%loŒ“se ?

âžĭ, • Œ%ocoute toi et va au bout de tes rŒaves.

~ Œ%loŒ“se Al'Cyona. Tous Droits RŒ©servŒ©s ~