

Programmer une nouvelle habitude

Le but du jeu

Sachant qu'il faut 21 jours à notre cerveau pour prendre une nouvelle habitude, consacrer quelques minutes chaque matin, pendant 21 jours, pour créer délibérément un résultat qui me tient à cœur dans l'un des principaux domaines de ma vie : *mon corps, ma maison, mon travail, mes relations*.

Méthodologie

Étape 1 : Je choisis, en conscience, lequel de ces quatre domaines est le plus important pour moi *en ce moment*.

Étape 2 : Je choisis trois ou quatre adjectifs décrivant mon résultat. Par exemple, si j'ai choisi mon corps mes adjectifs peuvent être *svelte, alerte, en pleine forme, élégant(e), sexy, souple, attirant(e), tonique, etc.* Il est important de prendre le temps de bien sélectionner ces adjectifs jusqu'à être certain qu'ils me conviennent, que ma priorité *actuelle* est bien sur ceux-là. Pas de problème si ça prend plusieurs jours, au contraire.

Étape 3 : Je construis ma phrase/mantra en incluant ces adjectifs et je la prononce lentement à voix haute : « Mon corps est alerte, attirant, sexy, en pleine forme ». S'il s'agit de la maison : « Ma maison est spacieuse, rangée, lumineuse, douillette, confortable, accueillante, tranquille ». Etc.

Étape 4 : Je me procure un cube-notes, un stylo, un joli petit panier ou une jolie petite corbeille ou boîte, un minuteur.

Étape 5 : Chaque matin après le petit déjeuner (ou à tout autre moment à condition qu'il puisse être toujours le même) je m'installe confortablement dans un endroit calme, sur une chaise ou dans un fauteuil, l'essentiel étant que ma cage thoracique soit bien dégagée pour respirer librement et profondément. Je règle mon minuteur sur la durée choisie. Après une ou deux profondes respirations en sentant bien mon corps et en le relâchant au maximum je répète ma phrase, lentement, à voix haute. Je respire à nouveau en sentant bien mon corps. Et je répète la séquence phrase + respiration consciente pendant le temps que je me suis fixé*.

Étape 6 : Je note la date du jour sur un cube-note, et j'écris ma phrase en-dessous en la répétant consciemment une dernière fois à voix haute. J'imagine une lumière blanche illuminant le papier, que je place dans ma corbeille ou dans ma boîte en abandonnant à l'Univers ce qui relève du « comment ? » cela se réalisera.

COHERENCE CARDIAQUE

La cohérence cardiaque (C.C) permet au cœur de devenir le chef d'orchestre.

La cohérence cardiaque est un état d'équilibre physiologique, mental , physique et émotionnel qui induit un recentrage, un ressourcement et un renforcement de chacun de ces domaines.

Ce n'est ni une méthode, ni une pratique, c'est un état inné, programmé, il ne reste qu'à y parvenir.

Pour introduire la C. C, on utilise le 365 : L'effet de zénitude est de 5 heures

3 3 fois / jour : matin – midi- soir

6 6 respiration / mn

5 5 mn / jour

Le cœur n'est pas seulement une «pompe» qui bat environ 75 fois par minute, mais est aussi le siège de l'âme, la source de toutes nos émotions comme la joie, la bonheur et l'amour, la tristesse et la frustration. Prendre soin de ses émotions est donc de la première importance, car le **prana** (l'énergie de vie) la force de vie, a son siège dans le cœur. Le stress, qu'il soit mental ou émotionnel, peut provoquer des dommages au cœur.