

Le Nouvel Humain 101

Les outils essentiels à la vie

ÊTRE TOUJOURS CONNECTÉ

ATTENTION – RESPIRATION – CONNEXION



Rien n'existe avant que vous ne l'observiez.

Rien n'a de signification intrinsèque jusqu'à ce que vous lui en donniez une.

Rien ne prend forme jusqu'à ce que vous y portiez votre attention.

Le Nouvel Humain 101

Droits d'auteur

Livre électronique originalement publié en anglais en 2016.

© **Droits d'auteur** – S'il vous plait, partagez !

La générosité de l'univers est illimitée en ce qui concerne ses informations,
ses perspectives et leurs développements.

Traduit de l'anglais par Dominique Lacroix

Les outils essentiels à la vie

TABLE DES MATIÈRES

ÊTRE TOUJOURS CONNECTÉ.....	1
ATTENTION – RESPIRATION – CONNEXION.....	1
Droits d’auteur	2
PRÉFACE.....	5
Nouvel état d’esprit — nouveau résultat !.....	5
APERÇU.....	7
L’Amour est au commencement de tout.	7
A – ATTENTION —Reprogrammer votre point de focalisation.....	7
B – RESPIRATION – Arrêtez, respirez, réinitialisez.	7
C – CONNEXION – Où est votre Source ?	7
INTRODUCTION.....	9
L’amour de soi.....	9
CHAPITRE 1	13
L’ATTENTION.....	13
L’histoire du vieux et l’émergence du nouveau.....	14
Émergence	15
ATTENTION —Reprogrammation	15
Exercice pour calmer votre esprit.....	18
Pourquoi calmer votre esprit ?	18
Liberté.....	19
Calmer l’esprit.....	20
Exercice pratique pour calmer votre esprit.....	23
CHAPITRE 2	24
LA RESPIRATION	24
La gestion des crises.....	26
Maîtriser la conscience et la puissance de l’Amour.....	26
La respiration consciente.....	27
S’harmoniser et se sentir en communion	27
Réponses physiologiques.....	28
Le cœur électromagnétique — L’organe du discernement	28

Les outils essentiels à la vie

CHAPITRE 3	34
LA CONNEXION	34
Cohérence — Connexion – Communion	35
La Connexion : où est votre Source ?	37
Pourquoi se connecter ?	38
ÉPILOGUE.....	41
Remarques audio	42
Remarques additionnelles.....	43
Ressources additionnelles :	43
Références :	43
Images.....	43
Autres	44

PRÉFACE

Nouvel état d'esprit — nouveau résultat !

Comment pouvons-nous atteindre un sentiment d'unité intérieure, d'authenticité et de paix afin de profiter pleinement des expériences de notre vie ?

Comment pouvons-nous maintenir et soutenir notre intégrité en tant qu'êtres conscients et intégrés, tout en sachant diriger notre pouvoir de création, dans un monde de contrastes et de choix ?

Cela commence par un nouvel état d'esprit... qui génère ensuite de nouveaux résultats.

De nouvelles preuves scientifiques passionnantes sont actuellement en train de transformer notre compréhension actuelle du développement de l'être humain et de ses extraordinaires capacités d'apprentissage et de guérison.

Alors que de nouvelles découvertes, notamment dans le domaine des Sciences de la conscience, font surface et émergent dans l'attention collective, nous reconnaissons que tous les éléments concernant le fonctionnement de l'être humain commencent à former un ensemble cohérent : les sciences, les mathématiques, la physique, la santé et la spiritualité ont toutes une perspective unique et pourtant, elles arrivent à des conclusions très comparables...

***Nous sommes bien plus grands
que tout ce que nous avons pu penser ou imaginer être.***

Que ce soit la science, la santé, les arts ou l'éducation, tous les domaines d'étude et toutes les disciplines changent, évoluent et concertent leurs efforts afin de comprendre à partir d'une perspective plus large ce que nous sommes en tant qu'êtres humains.

Actuellement, un nouveau modèle fait son apparition qui redirige et redéfinit notre attention sur un nouveau paradigme virtuel concernant la guérison, l'apprentissage et la vie. Ce nouveau paradigme fonctionne selon le principe de base que tous les aspects de la vie sont interconnectés et interreliés. Il reconnaît que toutes les choses ainsi que tous les systèmes travaillent ensemble comme une seule unité homogène dans le but d'évoluer, tout en maintenant l'équilibre et l'harmonie...

Il reconnaît que la santé et le bien-être ne sont pas des processus isolés, mais qu'ils résultent plutôt d'un effort de cocréation conscient.

Les outils essentiels à la vie

Nous commençons à découvrir et à reconnaître qu'il y a une mécanique universelle et des directives primaires qui informent toutes choses et tous systèmes afin qu'ils se régularisent, se maintiennent et continuent à évoluer par eux-mêmes. Et c'est la Conscience qui détient ce pouvoir.

Ces nouvelles découvertes viennent remettre en question la vision que nous avons de nous-mêmes. Elles nous aiguillent vers la création de nouveaux comportements et de nouveaux systèmes qui sont à la mesure de la nouvelle compréhension que nous avons de nos habiletés et de nos capacités uniques.

Nous, du Nouvel Humain 101, croyons que le passage à ce nouvel état d'être d'un humain créatif, conscient et responsable ne doit pas nécessairement être complexe ou compliqué. Nous privilégions une approche simple. Ayant cela en tête, nous avons créé cet ouvrage de base qui rassemble les outils essentiels à la vie du nouvel humain.

Notre désir en partageant cette information est que vous appreniez à exprimer votre être véritable de plus en plus clairement et facilement, au-delà de l'image que vous avez créée sur ce que vous pensez que vous devriez être...

Dévoilez votre magnificence... Le monde vous attend.

Avec amour

L'équipe du Nouvel Humain 101

APERÇU

L'Amour est au commencement de tout.

L'information contenue dans la vibration émise par l'énergie de l'Amour est la directive principale et la force qui ordonne l'expression du bien-être sur tous les plans et dans toutes choses. Avoir de l'amour pour vous-même, apprécier votre présence unique et vos talents alors que vous vous exprimez dans votre expérience humaine est tout à la fois la manifestation de ce nouvel état d'être ainsi que sa mécanique opérationnelle.

A – ATTENTION —Reprogrammer votre point de focalisation.

L'état d'être du nouvel humain provient d'un nouveau programme qui nous permet d'être un participant sensible, actif et qui dirige les expériences de notre vie. Les drames et les crises ne sont plus nécessaires pour diriger notre attention ou pour motiver nos actions. L'impulsion nécessaire au changement est maintenant inspirée par des réponses et des choix conscients.

Dans ce chapitre, vous trouverez une section explicative ainsi qu'un exercice pour calmer votre esprit.

B – RESPIRATION – Arrêtez, respirez, réinitialisez.

Porter votre attention sur votre respiration peut servir à vous rappeler et à catalyser votre sentiment de connexion et d'unité. Focaliser votre attention sur votre respiration et votre connexion à celle-ci vous amène immédiatement dans l'instant présent où toutes les expériences et les potentiels attendent de prendre forme. La respiration est la manière la plus efficace de retrouver votre cohérence physiologique, énergétique et spirituelle.

C – CONNEXION – Où est votre Source ?

Nous avons tous eu des moments de supraconscience, des moments de génie avec des pensées originales et inspirées, mais le scénario habituel est plutôt que nous sommes incertains ou inconscients de la manière dont cela s'est produit. Être capable d'avoir accès et de maintenir ce niveau de supraconscience n'est plus un mystère. En fait, c'est le design originel de la manière dont nous devons opérer.

À la fin du chapitre 3, vous pouvez écouter une méditation guidée qui vous aide à faire l'expérience de votre Source.

Alors, quels sont donc ces outils essentiels à la vie et comment peuvent-ils vous être utiles ?

Les outils essentiels à la vie

Le concept derrière ce que nous appelons de l'Amour est tellement plus que ce que nous en avons compris jusqu'à maintenant. L'ABC des « Outils essentiels à la vie » se veut une aide à la compréhension de la formule originelle de notre biologie, qui est dirigée par l'amour. L'amour dans sa forme la plus pure contient le plan de base, il est la force ordonnatrice, la structure originelle de toute vie organique.

L'Amour est l'énergie de la Conscience qui nous soutient et nous nourrit ; c'est l'Amour qui nous procure un sentiment d'équilibre et d'unité. L'Amour est l'essence de notre génétique et c'est l'information épigénétique dirigeant la mécanique de notre être physique. Notre structure, notre composition et notre configuration sont celles de l'Amour.

Quand vous êtes dans ce rayon lumineux d'Amour...

La magie est présente et agit.

Vous placer dans ce rayon est aussi simple que **A B C...**

C'est par l'attention au moment présent que nous avons la possibilité de reconnaître où nous nous situons, en cet instant, par rapport à notre formule originelle. La pratique de l'attention débute lorsque nous sommes capables de nous tourner vers l'intérieur en apprenant à apaiser notre mental. Avec un esprit calme, vous devenez capable de ressentir le langage vibratoire naturel de votre corps. Vous commencez à créer consciemment de nouveaux réseaux vous permettant d'avoir accès à l'intelligence de votre corps et à votre guidance innée.

La respiration consciente est le moyen, et le catalyseur physiologique, qui vous permet de vous accorder à votre intelligence innée. Elle crée un espace permettant de focaliser et de diriger votre attention sur votre connexion.

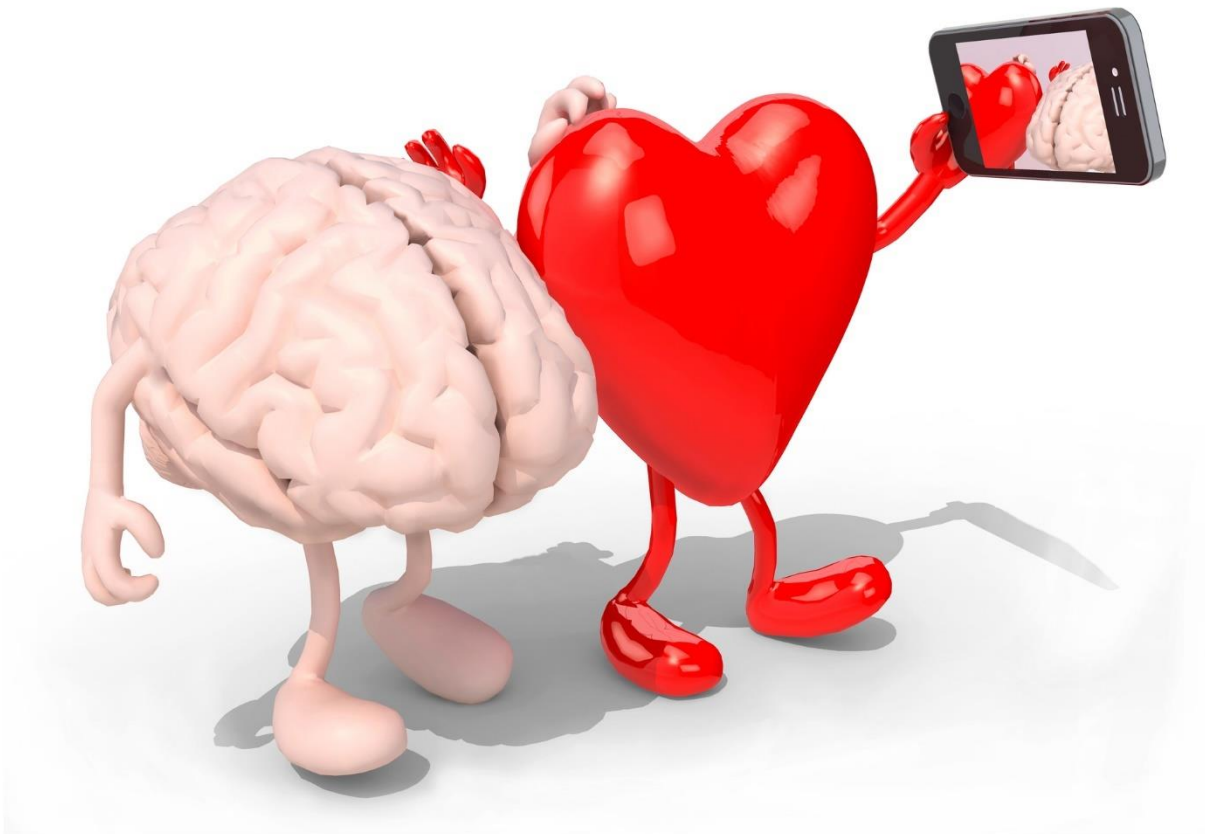
Cet état de connexion ouvre une porte qui vous permet d'obtenir de nouvelles informations en provenance du courant d'énergie pur s'écoulant de la Source. Quand vous êtes dans ce courant, vous créez à partir de votre encodage originel et de vos attributs authentiques : c'est ce que nous appelons l'Amour.

L'**A B C** commence par la capacité de reconnaître que vous êtes bien plus qu'un corps fait de chair et d'os essayant de faire une performance parfaite avant que le directeur crie « Coupez ! »

Il s'agit de retrouver votre unité intérieure et de vous connaître d'une nouvelle manière afin que vous retrouviez le pouvoir de faire l'expérience de la magie d'une vie vécue à partir de la vérité qu'est l'Amour.

INTRODUCTION

L'amour de soi



Je suis certaine que nous avons tous entendu différentes versions du même message : aimez-vous vous-même. Aimer la personne que vous êtes doit venir en premier. Cela semble être une déclaration populaire, mais pourquoi ? Qu'est-ce qui fait de cette déclaration une vérité ?

Qu'est-ce que l'Amour a à voir avec ça ?

Les outils essentiels à la vie

Vous aimer tel que vous êtes en ce moment, ce n'est pas seulement un cliché, un stéréotype nouvel âge ou le verset d'une chanson populaire. C'est une directive, un signal énergétique, une carte d'appel et une commande vibratoire qui vous permet de vous harmoniser avec la partie la plus authentique de votre être véritable, celle qui existait avant que votre vieille programmation d'humain vous ait fait croire autre chose.

Il y a une énergie universelle, une mécanique physique et directrice derrière ce concept, dont nous allons parler un peu plus loin. Mais pour le moment, gardez cette information précieusement en réserve afin de pouvoir la retrouver lorsque vous retombez dans vos vieux modèles de comportement que sont « juger et détester votre aspect humain ».

Ne pas se sentir assez bon, chercher la validation, l'approbation et la confirmation de votre valeur d'après des standards et des édits établis par d'autres personnes ne vous permet pas réellement d'atteindre un sentiment de bien-être. Quand vous utilisez votre pouvoir à partir de cet alignement énergétique et de cet appel vibratoire, vous vous limitez à une expérience de la vie que je qualifierais « *d'expérience de vie imminente* ». ¹

D'un point de vue mécanique...

Le cœur de votre configuration est conçu pour attirer ce qui lui est semblable, c'est-à-dire l'Amour, la directive primaire et le principe qui ordonne toutes choses. Le cœur de votre « configuration génétique » est fait d'Amour, ce qui inclut la Vérité, la Beauté et la Bonté. Ce sont les qualités directrices, les attributs, les principes et les propriétés de l'information que vous détenez intrinsèquement en tant qu'être humain. Quand nous parlons de ces attributs et de ces qualités directrices, nous les considérons à partir d'un point de vue élargi, car elles fournissent des directives qui sont d'une nature universelle.

On pourrait parler d'un « ADN universel » et cet encodage se retrouve dans toute la vie organique. Ces codes fournissent des informations directrices qui sont différentes de ce que nous avons compris jusqu'à maintenant à propos de l'encodage de l'ADN humain qui exprime nos caractéristiques physiques. Ces instructions physiques et universelles sont conçues afin de fonctionner ensemble d'une manière fluide en parfaite coopération et vous êtes conçu de façon à pouvoir travailler consciemment avec ces informations. Vous êtes responsable de votre aspect physique et de votre expérience. Ces codes primordiaux universels donnent des instructions à vos cellules ainsi qu'aux systèmes du corps humain. Ils constituent vos codes d'instructions primaires et des fréquences d'information qui les harmonisent naturellement vers l'équilibre, la guérison et la transformation. Les systèmes de votre corps physique ainsi que vos cellules comprennent intrinsèquement ces fréquences vibratoires comme un langage auquel ils sont en mesure de répondre. Alors que vous portez votre attention sur elles, elles cherchent naturellement à s'harmoniser, se réparer et se renouveler.

¹) **Note de la traductrice** : l'expression originale utilisée dans le texte anglais est « Near Life Experience », s'inspirant de l'expression « Near Death Experience — NDE » ou « Expérience de mort imminente — EMI' en français...)¹

Les outils essentiels à la vie

De plus, comme les vibrations ont d'une manière intrinsèque des qualités de résonance, elles cherchent à partager leur information. Cela signifie que tous les êtres et toutes les choses bénéficient de votre présence, alors que vous exprimez cette fréquence et ces informations.

Avez-vous déjà remarqué comme nous nous sentons bien lorsque nous sommes autour de personnes qui sont joyeuses, positives, sans drames et inspirantes ?

L'Amour active le cerveau et stimule les éléments chimiques du corps qui contribuent à une sensation de bien-être.

La science a maintenant découvert que l'information vibratoire et les sensations procurées par l'état d'amour qui en découle se répercutent dans notre physiologie. Elles stimulent une série complexe de réactions neurobiochimiques qui résultent de la production de substances chimiques vitales favorisant le bien-être. Plus particulièrement, il a été remarqué que le système limbique du cerveau est profondément influencé par le langage vibratoire de l'Amour. Le système limbique opère en influençant le système endocrinien, qui est le système principal produisant et coordonnant des substances chimiques clés, comme des neurotransmetteurs et des hormones, qui jouent un rôle majeur dans le fonctionnement des tissus, l'humeur, le métabolisme, la croissance et le développement. Ces éléments chimiques sont essentiels pour régulariser et rétablir l'homéostasie, ou l'équilibre des cellules et des systèmes de votre corps.

Un corps équilibré est un corps fonctionnant en unité et qui soutient le bien-être sur tous les plans : énergétique, physique et spirituel. C'est la présence de l'information vibratoire, provenant de l'Amour, qui entraîne notre système complexe vers l'unité, afin de maintenir la santé optimale, l'équilibre et le bien-être. Ce qui est aussi extraordinaire c'est que les bénéfices provenant de cette vibration d'Amour sont activés chez la personne qui focalise sur cela, et aussi par extension et résonance, qui permettent l'échange de cette information par l'effet de résonance vibratoire. Rappelez-vous que nous sommes des êtres faits d'énergie, autant que des êtres physiques. C'est pourquoi notre être opère à partir de ces principes. L'énergie adore partager son information et cherche constamment à trouver sa correspondance vibratoire à travers l'effet de résonance. C'est pourquoi tous peuvent bénéficier de l'Amour que vous exprimez... c'est un cadeau qui ne s'épuise jamais !

Chaque cellule de votre corps comprend ce langage, cette mécanique de base, ces directives universelles. Les sentiments et les émotions qui représentent l'amour, la joie, l'excitation, la compassion et la paix révèlent la science de votre biologie et génèrent l'information qui favorise la capacité naturelle de votre corps pour la guérison et l'équilibre.

Alors qu'est-ce que l'Amour a à voir avec tout cela ?

L'Amour a tout à voir avec cela...

La fréquence ou l'information contenue dans la vibration d'Amour est la directive primaire et la force ordonnatrice permettant l'expression du bien-être sur tous les plans et dans toutes les choses.

Les outils essentiels à la vie

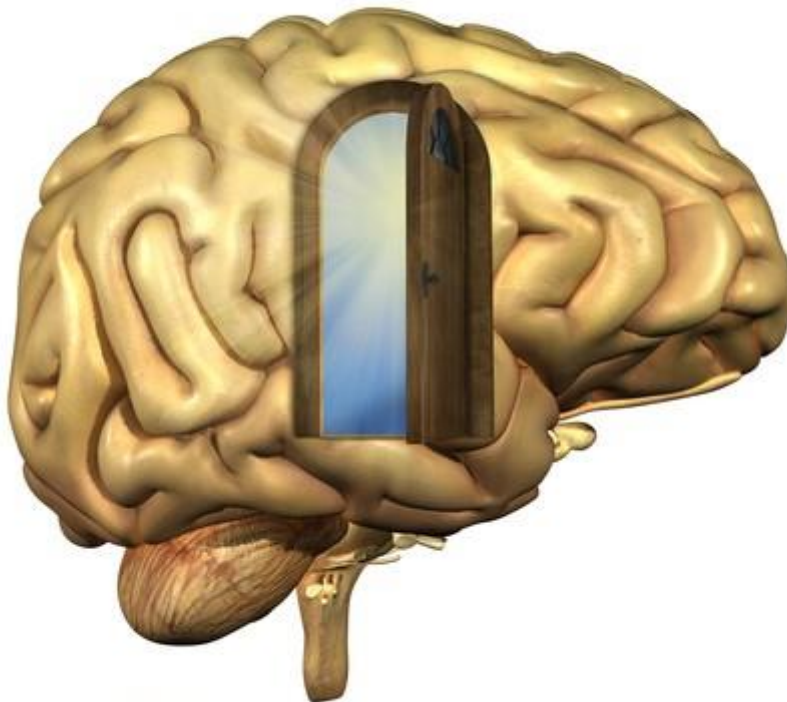
L'état d'être du Nouvel Humain opère à partir de ce programme universel de compréhension... et quand vous comprenez comment quelque chose fonctionne, vous reprenez votre pouvoir de faire des choix conscients.

CHAPITRE 1

L'ATTENTION

« Ce qui vient avant nous et ce qui vient après n'est rien en comparaison de ce qui est en nous. »

– Ralph Waldo Emerson



« L'ATTENTION est la capacité de percevoir, de ressentir ou d'être conscient de schémas d'évènements, d'objets, de pensées, d'émotions ou de sensations. »

Les outils essentiels à la vie

Toutes les expériences potentielles existent dans la conscience du moment présent, ce que certains appellent : « le moment, ici et maintenant ». C'est votre point de focalisation et votre attention en cet instant, alimentés par vos croyances et vos désirs, qui cristallisent le potentiel pour qu'une expérience s'actualise et se manifeste.

L'histoire du vieux et l'émergence du nouveau

Beaucoup d'entre nous ont perdu la capacité d'être consciemment attentifs à nos activités quotidiennes. Nous nous sommes programmés, ainsi que nos enfants, à être toujours super occupés, à avoir des horaires surchargés et à défoncer nos journées... tout cela pour réaffirmer notre productivité et par extension pour définir notre valeur. Nous passons d'un moment à un autre en étant impliqué d'une manière superficielle dans notre expérience, toujours pensant à ce qui sera à faire ensuite.

Nous nous sommes détournés de notre être.

Nous faisons les choses « juste parce que », croyant que cela va nous conduire ailleurs, dans un endroit meilleur, dans un endroit où nous serons capables d'avoir plus de choses. Nous faisons les choses parce qu'elles paraissent bien sur un C.V. Cela nous donne plus d'importance, nous fait paraître plus beau, plus riche ou plus intelligent. Nous faisons les choses pour obtenir de l'attention, de la reconnaissance ou l'approbation de quelqu'un ou quelque chose qui se situe à l'extérieur de nous. À travers nos demandes et nos recherches constantes, nous perpétons le cycle d'un programme de croyances puissant à propos de ce qu'est la « valeur » ou plutôt « le manque de valeur »...

Ce comportement de recherche pour en avoir toujours plus, en faire plus, devenir plus, en vouloir plus, pour plaire aux autres a aveuglé notre capacité innée à reconnaître ce que nous désirons vraiment et réellement pour nous-mêmes. Ce besoin de toujours en avoir plus, d'en faire plus, de devenir plus — cette perception engendre une conscience de la pauvreté qui distrait notre attention, notre focalisation et nos pensées et nous éloigne de notre vrai but et de notre guidance innée. Cela nous incite à garder notre attention sur quelque chose à l'extérieur de nous plutôt qu'à l'intérieur, c'est-à-dire que nous ne sommes pas présents dans le moment où les expériences se créent en tant que choix conscient. Ce modèle de comportement préprogrammé de distraction et de déconnexion de l'attention à soi et de notre ressenti nous rend incapables d'avoir accès à l'information qui nous permet de nous diriger, de nous maintenir et de nous suffire à nous-mêmes.

Nous avons plutôt évolué vers une société où il est devenu commun et considéré comme normal d'être en colère, désorienté, frustré, anxieux et malade. Rarement nous arrêtons-nous pour nous demander quel est le but de tout ceci ? Pourquoi suis-je ici ? Qu'est-ce que je fais ? Jusqu'au moment où nous faisons face à une crise... heureusement, ceci est le comportement du vieil humain.

Les outils essentiels à la vie

Émergence

Il n'est pas nécessaire d'attendre une crise pour commencer à briller de tous nos feux.

La gestion des crises n'est pas un état d'être normal et nous avons maintenant la possibilité, la capacité et l'information qui nous permet de diriger notre bien-être et notre expérience de la réalité à partir d'une nouvelle plateforme.

Nous sommes heureux de pouvoir dire que la gestion des crises et les drames qui en découlent font partie du vieil humain. Le Nouvel Humain a décidé de laisser aller le programme inconscient... alors, pour le Nouvel Humain, la gestion des crises n'est plus nécessaire ou requise.

La plupart d'entre nous, jusqu'à maintenant, avons vécu avec ce programme qui nous rend inconscients, distraits et déconnectés. Nous avons été dirigés par les crises. Nous avons vécu comme un participant réactif plutôt que comme quelqu'un qui dirige et répond consciemment à son expérience. Une crise était le déclencheur qui nous forçait à porter notre attention sur une situation donnée. Il fallait qu'une crise survienne pour que nous puissions avoir de la clarté sur une situation en portant une attention plus particulière dessus. En d'autres mots, les crises et les drames ont été notre signal qu'une situation requérait notre attention. C'était notre signal d'être présent à ce qui était en place — là où toutes les possibilités et tous les potentiels d'expériences peuvent être créés.

L'état de conscience du Nouvel Humain a un nouveau programme qui lui permet d'être un participant sensible qui dirige ses expériences de vie. Les drames ne sont plus nécessaires pour que nous portions notre attention sur une situation ou que nous posions une action. L'élan nécessaire à l'action provient maintenant d'une réponse inspirée et consciente de tous les potentiels dont nous désirons faire l'expérience. Le Nouvel Humain a décidé de se défaire du programme inconscient et si vous lisez ceci, le Nouvel Humain, c'est vous !

ATTENTION —Reprogrammation

« Se connaître soi-même est le commencement de la sagesse. »

— Socrates

Être présent à soi en premier lieu permet une connexion plus profonde avec toute personne et toute chose. Toutes choses et tous systèmes sont interconnectés et par extension cela signifie que chaque chose affecte le tout. Ce concept s'applique aussi bien au macrocosme qu'au microcosme ; de la plus petite particule de votre être jusqu'à la vastitude de l'univers ; tout est interrelié, délibérément encodé et positionné pour un fonctionnement optimal. Notre corps physique est un exemple miraculeux de ce design complexe et le meilleur cadeau que nous puissions explorer, comprendre et expérimenter.

Les outils essentiels à la vie

Prendre le temps de cultiver une relation avec soi en premier lieu, ensuite décider et choisir de voir notre voyage terrestre comme un partenaire de cocréation conscient avec l'intelligence de notre corps physique nous permet d'avoir la perspective et l'expérience unique d'une sagesse universelle provenant de notre guidance intérieure.

Être capable de recevoir, comprendre et diriger l'information consciemment à partir de cette vision plus élevée demande que nous apprenions le langage du corps ; ce langage est universel, il est vibratoire, il est sensitif et il vient de l'intérieur. C'est pourquoi nous devons d'abord commencer par calmer notre esprit de tous les bruits extérieurs et de toutes les pensées inutiles afin de pouvoir ressentir ce que notre corps nous dit.

***Vos cellules, votre corps ainsi que tous ses systèmes sont intelligents.
Ils ont une conscience.***

Ils vous parlent constamment, vous donnant de l'information et des signaux pour vous guider et ils écoutent également vos directives. Ces directives sont données par l'intermédiaire de pensées focalisées, c'est une énergie cérébrale, en d'autres mots cette énergie s'exprime à travers votre conscience.

Alors que vous développez cette relation avec votre guidance intérieure, vous retrouvez votre pouvoir intérieur de « savoir les choses ». Dans cet état, vous développez une capacité de discernement précise et instantanée sur ce qui vous semble juste. De ce fait, ce discernement vous inspire les actions appropriées ; c'est là la marque du système opérationnel de votre nouvel état d'être.

Les décisions et les actions entreprises à partir de ce nouvel état de conscience sont empreintes de compassion, de prévenance et de sensibilité pour le plus grand bien du tout. En commençant par le soin respectueux de votre être et de votre corps physique, vous irradiez et reflétez cet état de bien-être dans le monde dans lequel vous vivez et en retour, cette énergie vous est reflétée, d'une manière magnifiée et amplifiée.

Dans cet état de communion, vous commencez à diriger vos expériences de vie d'une manière puissante.

Rappelez-vous que tout ce processus constitue un apprentissage et un entraînement, alors soyez gentil avec vous-même. Nul besoin de vous juger ou de vous enfoncer dans des discours désobligeants à votre égard. Pour débiter, vous pouvez commencer à faire l'apprentissage de l'auto observation en vous pratiquant à calmer votre esprit. Cela signifie de prendre le temps de vous arrêter afin d'être capable de recharger vos batteries et de repartir à zéro. Vous accomplissez cela en étant capable de détacher votre attention des stimulus externes et des distractions extérieures. Un des meilleurs outils qui est toujours facilement disponible est la Respiration... et nous allons voir en détail le pouvoir de la focalisation sur la respiration dans le prochain chapitre. Mais pour l'instant, portons d'abord notre attention sur la focalisation de l'attention et le calme intérieur.

Rappelez-vous que vous êtes en train d'apprendre et de vous entraîner et que vous devez être bienveillant avec vous-même.

Êtes-vous capable de ne rien faire ?

Les outils essentiels à la vie

D'être vraiment silencieux pendant deux minutes ?

Sentez-vous présent, centré dans le cœur, votre attention tournée vers l'intérieur, sans distraction, sans pensée.

Une bonne manière de commencer est d'observer où vous en êtes en ce moment même. Ce premier exercice est en fait une introduction à la pratique du calme intérieur. Il va vous aider à garder votre point de focalisation et d'attention sur le moment présent. Nous recommandons que vous commenciez par maîtriser ce processus de deux minutes de calme quelques fois afin de vous préparer à l'exercice qui consiste à calmer votre esprit.

Essayez cette pratique en portant votre attention sur le cœur. Observez simplement, sans pensée. Calmez votre esprit, puis ressentez simplement.

C'est un excellent exercice pour évaluer votre capacité à être silencieux. Développez vos habiletés et surtout ayez du plaisir !

<http://www.donothingfor2minutes.com/>

Note de la traductrice : cet exercice n'existe pas en français... en voici la traduction :

- Ne faites rien pendant deux minutes.
- Relaxez tout simplement en écoutant le bruit des vagues.
- Ne touchez pas même à votre clavier ou à votre souris.
- Quand vous touchez le clavier ou la souris : **ESSAYEZ ENCORE !**

Exercice pour calmer votre esprit



***« Vous ne pouvez rien enseigner à personne.
Vous pouvez simplement les aider à le découvrir en eux-mêmes... »***

– Galileo

Pourquoi calmer votre esprit ?

Un esprit calme est essentiel afin que votre véritable génie créateur puisse se révéler à vous.

Si vous n'avez jamais essayé de calmer votre esprit ou encore si vous avez essayé et que vous avez arrêté — ne vous découragez pas, essayez encore. Vous placer dans le flot d'énergie universelle est une expérience unique, extraordinaire et magnifique. Alors que vous arrivez à puiser dans les racines de votre être authentique, vous serez émerveillé par votre magnificence, votre sagesse, votre créativité et votre compassion et... c'est vous.

Avez-vous besoin d'une autre raison pour essayer ?

Les outils essentiels à la vie

Liberté

Lorsque votre esprit est occupé par différentes informations distrayantes, superflues, incohérentes ou compétitives, vous ne pouvez pas choisir consciemment vos pensées et les diriger afin de comprendre avec clarté ce qui les génère. La plupart de ces informations proviennent de l'extérieur et elles créent des pensées sur des choses que vous avez apprises à accepter à votre sujet. Ces pensées se matérialisent en « choses », elles créent des schémas de comportement et des attentes sur les résultats. Elles forment vos expériences de vie.

Ces programmes de croyances que vous avez adoptés se sont imprimés comme des « vérités » dans votre conscience et vous reflètent dans vos expériences de vie une version limitée et finie de votre être. Cette version limitée de vous est ce qui anime votre recherche : celui qui recherche constamment l'approbation, celui qui désire être autre chose, celui qui veut être plus que son histoire passée. Tout cela provient d'un sentiment général de manque et de besoin.

Cependant, vous êtes bien plus que tout cela. Vous êtes bien plus que la version de votre être qui dépense une grande énergie à utiliser son incomparable force créative à essayer de descendre du train des difficultés. Vous êtes une intelligence bien plus grande, infinie de par sa nature dont le fondement est l'Amour.

Vous et moi n'avons pas des capacités, des habiletés et des potentiels limités ou finis. Et nous trouvons des évidences de cette réalité quand nous sommes capables de tourner notre attention vers l'intérieur.

Apprendre qui vous êtes et ce que vous êtes est un travail intérieur.

Cela s'accomplit avec un esprit calme et un cœur averti.

Apprendre à calmer votre esprit sur demande requiert de la maîtrise. Nous avons vécu nos vies entourés de tant de distractions et depuis si longtemps, que cela demande un peu de pratique pour acquérir cet état de maîtrise, mais cela s'accompagne de grands bénéfices.

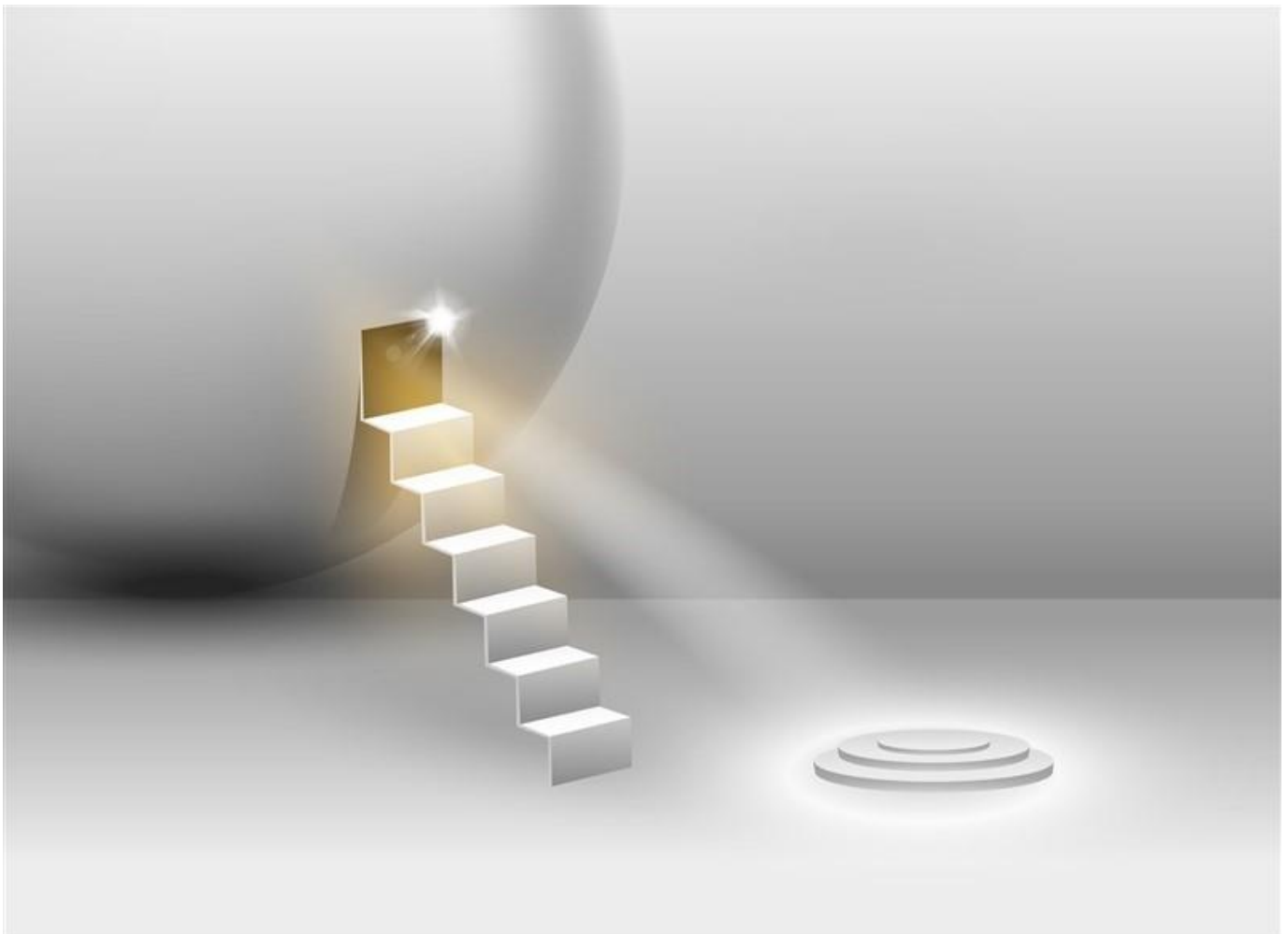
Atteindre cet état crée une ouverture en vous qui vous permet d'avoir accès à un courant d'information pure non déformée, des états purs de sagesse et de savoir. Dans cet état d'être, alors que c'est là votre demande et votre accord, vous avez la capacité d'aller chercher des informations plus complexes, universelles et bienveillantes, qui proviennent de limites qui sont au-delà de votre ancien état d'être et de votre manière de penser. C'est l'état de communion et d'échange avec ce flot d'énergie qui amène de la clarté sur votre être et sur la manière dont vous voulez exprimer cette énergie et cette information à travers votre expérience humaine. L'accès à ce flot d'énergie ainsi que la communion qui découle de cet état permettent des expériences originales, dirigées et responsables.

Guidé par votre génie intérieur, vous émettez cette vérité à l'extérieur et, de l'intérieur vers l'extérieur, vous créez des miracles.

Les outils essentiels à la vie

Calmer l'esprit

Techniquement, lorsque vous calmez votre esprit, vous voulez être dans un état de silence intérieur qui vous permet d'atteindre un point zéro de transfert d'information. Dans cet état, vous pouvez outrepasser le bavardage mental, les pensées répétitives sur de vieilles informations et vous atteignez un état de cohérence transcendante. Devenir silencieux signifie vous libérer des bruits environnants et des pensées inutiles et cela permet d'une manière naturelle de vous élever sur le plan de votre supraconscience. Alors que vous vous installez confortablement dans cet état de réceptivité, vous pouvez garder votre attention sur votre cœur et remarquer ce que vous ressentez — et, simplement être dans un état d'observation de votre ressenti. Dans cet état de cohérence, vous pouvez non seulement atteindre des états altérés de conscience et d'information au-delà des croyances limitantes, mais vous devenez aussi capable de discerner cette information. Alors que vous apprenez à calmer votre esprit, vous commencez à comprendre l'être que vous êtes au-delà de ce que vous avez cru être jusqu'à présent. C'est une expérience qui est unique à chacun, alors pas d'attentes ou d'idées préconçues... suivez simplement le courant.



D'accord, alors commençons...

Les outils essentiels à la vie

Cela demande un peu de préparation, car il vous faut « déconnecter » afin de faire de votre relation avec vous-même une priorité. Calmer votre esprit — chut... accordez à votre esprit un temps de silence, un moment sans pensée. C'est ce qui vous permettra d'atteindre des états de conscience plus élevés, un état dans lequel des idées et des expériences novatrices peuvent être créées. Développez votre capacité à calmer votre esprit demande un peu de pratique, alors ne vous découragez pas.

1) Commencez par prendre un engagement envers vous-même. Oui, un engagement. Engagez-vous à vous asseoir calmement pendant une période dont vous fixerez la longueur afin qu'elle vous convienne.

Rappelez-vous que votre parole est Loi. Votre corps répond à ce que votre esprit croit. Ce que vous dites et ce que vous croyez être vrai s'impriment dans votre cerveau et cette information est ensuite reconnue et rappelée par le cerveau alors que vous posez des actions correspondant à vos croyances, ce qui renforce ce programme de croyances. La pratique qui consiste à apaiser votre esprit tous les jours donne de nouvelles instructions au cerveau. Elle l'informe que nous voulons créer un nouveau programme de comportement. Cela prend en moyenne 30 jours (mais vous êtes bien plus que la moyenne) pour imprimer, assimiler et créer ce nouveau réseau comportemental. Une fois que ceux-ci sont formés, vous serez capable d'y avoir accès sur demande et sur commande. Quand vos nouveaux réseaux seront en place, vous pourrez atteindre plus facilement un état d'esprit calme simplement avec l'intention et la respiration consciente.

2) Point de focalisation et ressenti — tournez votre attention vers l'intérieur et observez ce que vous ressentez dans votre corps alors que vous placez votre attention sur les mouvements de votre respiration au centre de votre cœur. Le centre du cœur est cet endroit où les trois formes d'informations énergétiques provenant de la conscience, de l'âme ou du corps physique sont reçues, collectées et discernées. La région du cœur est le lieu de rencontre où tout votre être, tous les aspects de votre être, votre Moi authentique et originel se rejoignent et se rencontrent.

Mettez-vous à l'écoute de votre corps, observez simplement... sans vous questionner... écoutez simplement. Gardez votre attention sur le centre du cœur. Commencez à ressentir à travers le cœur.

Ressentez les battements de votre cœur et votre souffle entrer et sortir avec chaque respiration.

Remarquez la connexion et la relation qui existe avec vous-même. Ressentez le mouvement de l'énergie, observez la qualité, le battement et le rythme de votre force de vie. Et prenez le temps de noter si quelque chose vous semble différent en qualité. Y a-t-il quelque chose qui soit inconfortable ou un endroit de votre corps qui soit contracté ? Pour le moment, observez simplement... et continuez à garder votre attention sur le cœur alors que vous continuez à respirer doucement dans cette région. Laissez tout malaise se dissoudre dans ce flux facilement et sans effort.

Votre corps est un instrument miraculeux et puissant par lequel votre être entier peut s'exprimer.

Commencez à reconnaître la manière dont votre corps réagit en ressentant les réponses qu'il a devant des émotions différentes : la joie, l'amour et la paix. Demandez à reconnaître cette guidance émotionnelle à travers votre ressenti. OUI, c'est exact, j'ai bien dit « Demandez »...

Les outils essentiels à la vie

Votre corps et vos cellules ont une intelligence. Ils sont vos partenaires et les cocréateurs de vos expériences de vie. Les sensations présentes dans votre corps en réponse à vos émotions forment un système de guidance puissant. Nous pouvons maintenant commencer à comprendre nos émotions afin de les utiliser pour nous guider.

Alors, voici quelques suggestions : il est d'une importance capitale de développer un dialogue vous permettant de demander avec précision et clarté ce que vous voulez... C'est une habileté que beaucoup d'entre nous hésitent encore à utiliser dans nos expériences quotidiennes. Pour plusieurs d'entre nous, communiquer nos désirs sincères et nos besoins essentiels représente un défi. Ces besoins essentiels se résument à ceci : être libre ainsi qu'aimer et être aimé inconditionnellement.

C'est votre demande, plus précisément l'énergie derrière votre demande, qui attire sa correspondance vibratoire.

***Souvenez-vous que d'un point de vue mécanistique :
« Ce qui est semblable s'attire. »***

L'amour, la paix, la joie et le plaisir sont des vibrations élevées ou des états vibratoires qui sont en accord avec l'harmonie, l'équilibre et les états intrinsèques de bien-être. La peur, la frustration et les autres sentiments désagréables sont des vibrations basses ou des fréquences que nos systèmes viscéraux internes interprètent comme une information non harmonieuse ou incohérente qui tente de nous être imputée. Dans ces moments où vous captez consciemment les signaux envoyés par votre corps, vous pouvez faire le choix d'accepter ou d'outrepasser cette information.

Lorsque l'information est acceptée, que ce soit consciemment ou inconsciemment, cela met en place dans nos systèmes biologiques une série complexe de réponses biochimiques, physiologiques et cellulaires qui sont des signaux de guidance, nous indiquant si nous sommes en train de créer à partir de la PEUR ou de l'AMOUR. Ils nous informent si nous sommes en train de créer un environnement propice au bien-être ou au mal-être et à la maladie.

Ce ne sont pas vos circonstances de vie qui matérialisent les expériences, c'est votre « état d'être » ou, en d'autres mots, l'information contenue dans la fréquence vibratoire de votre attention va déterminer votre perception et en conséquence votre expérience.

Il vous appartient de décider comment vous voulez que chaque rencontre, chaque situation ou scénario vous soit utile. Aucune situation, aucun scénario, aucune circonstance n'a de signification intrinsèque jusqu'à ce que vous lui en donniez une. Chaque rencontre peut vous refléter des résultats provenant de l'énergie de la peur ou de l'énergie de l'amour. Cela dépend du choix que vous faites comme objet de votre attention.

***Rien n'existe jusqu'à ce que vous l'observiez.
Rien n'a de signification intrinsèque jusqu'à ce que vous lui en donniez une.
Rien ne prend forme jusqu'à ce que vous portiez votre attention dessus.***

Exercice pratique pour calmer votre esprit

- 1) Fermez les yeux. Créez votre espace personnel, libre de toutes distractions. Vous pouvez visualiser que vous êtes dans une sphère qui est imperméable aux distractions extérieures.
- 2) Assurez-vous que ce temps est réservé pour vous.
- 3) Demandez et commandez de vous connecter, de vous harmoniser et de recevoir uniquement l'information la plus élevée et la plus pure qui soit.
- 4) Demandez à être guidé et assisté dans ce processus.
- 5) Demandez à être capable de faire le silence intérieur complet et d'être au point zéro de votre activité mentale.
- 6) Commencez à porter votre attention sur le rythme de votre respiration, dans la région du cœur.

Si des pensées se présentent, imaginez-les qui se dissipent simplement ou encore vous pouvez gentiment les chasser avec chaque expiration. Si vous vous surprenez en train de vous demander « Ai-je bien atteint cet état ? » ou encore « Est-ce que c'est cela ? »... c'est que vous n'y êtes pas. Quand vous aurez atteint cet état de conscience, vous le saurez. Dans mon cas, cette expérience a été la suivante : c'est un peu comme si j'avais été à un concert rock où la musique était très bruyante et soudainement, je suis devenue sourde. En tous cas, c'est la meilleure image que je peux utiliser pour la décrire et je peux même ajouter qu'après un certain temps, je n'avais même plus conscience de ma respiration. Je me sentais suspendue hors du temps, dans une paix complète. Mais cela a été de courte durée parce que... bien sûr, j'étais très enthousiaste et immédiatement cela a réveillé le bavardage mental.

Note à soi : la persévérance est la CLÉ !

Avec de la pratique, vous serez capable de maintenir cet état de conscience. Quand vous atteignez cet état, faites ensuite l'effort d'y rester. Chaque fois que vous pratiquez, restez quelques instants de plus. Il est recommandé de pratiquer cette technique pendant 30 jours consécutifs, sans interruption, même si vous ne pouvez le faire que quelques minutes par jour.

Appréciez l'expérience !

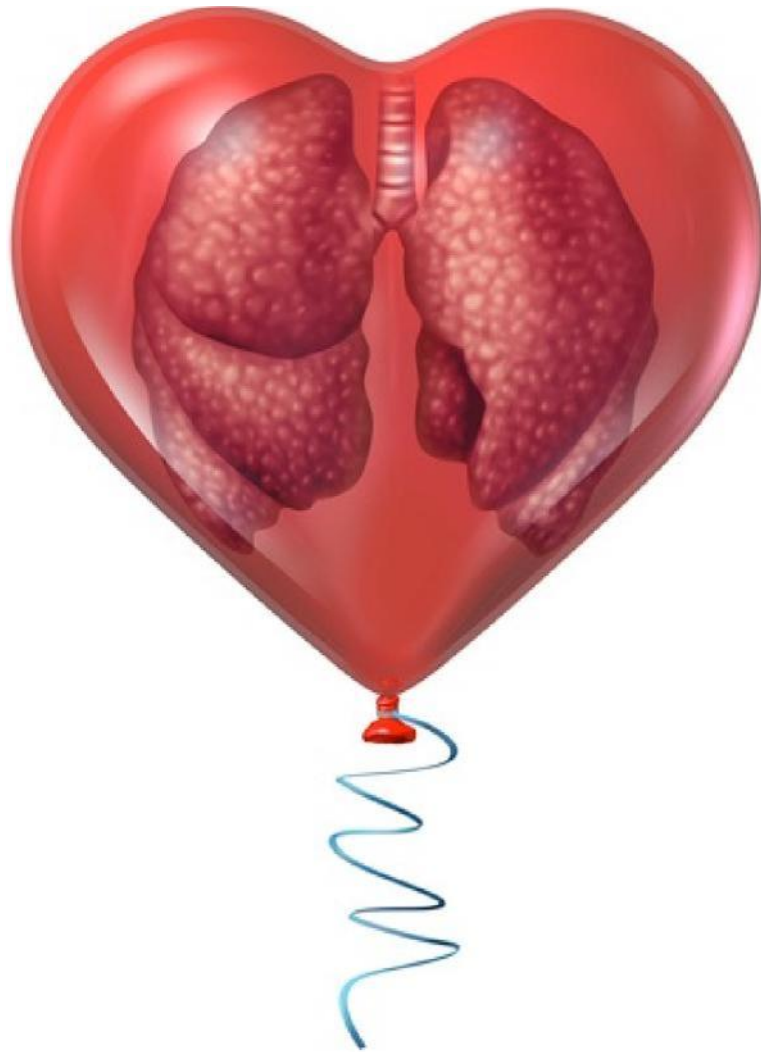
A B C. — Toujours **être** consciemment connecté.

ARRÊTEZ, RESPIREZ et RÉINITIALISEZ !

Retournez dans le flot des fréquences vibratoires élevées... C'est là que la magie opère !

CHAPITRE 2

LA RESPIRATION



« À chaque instant, le souffle nourrit des millions et des millions de cellules dans notre corps. Écoutez son langage, comprenez ses mots et entrez dans le mystère de la vie. »

— Amit Ray

Les outils essentiels à la vie

La respiration est la manière la plus efficace de retrouver la cohérence physiologique.

La cohérence implique l'ordre : c'est la qualité qui consiste à être intégré de manière logique et harmonieuse. La cohérence crée une connexion ou une union ininterrompue entre des systèmes afin qu'ils fonctionnent sans heurts, en unité.

Quand nous portons notre attention sur la respiration, cela a comme résultat de nous reconnecter immédiatement à notre être intérieur. Cela transfère notre attention de l'extérieur à l'intérieur, et c'est là que la magie peut être présente. La respiration consciente, effectuée lorsque nous vivons un conflit ou un stress, brise le cycle physiologique et nous ramène immédiatement dans un état de calme et de clarté. La réponse physiologique du corps à la respiration consciente et concentrée améliore la chaîne d'événements électros biochimiques séquentiels qui augmente notre vibration et permet d'atteindre des états de conscience plus élevés. Nous pouvons percevoir que nous sommes dans ces états de fréquences ou de vibration plus élevées lorsque nous ressentons du calme, de la paix, de la joie ou de l'amour. C'est une sensation primordiale et c'est notre état d'être naturel.

Sur le plan du corps physique, la respiration consciente permet d'avoir de la focalisation, ce qui vous permet de calmer instantanément votre esprit et induit une réponse de relaxation générale biologique, que l'on appelle aussi l'état de « cohérence physiologique ». Cette réponse de relaxation est bénéfique à votre corps, car elle permet de l'amener d'un état de « stress biochimique » à un état de « relaxation biochimique. » Au cours du temps, l'état de stress biochimique conduit à la dégradation des systèmes physiques, à la maladie et aux dysfonctions. Alors que l'état de relaxation biochimique encourage des états de conscience plus élevés provoquant la guérison et le bien-être. C'est pourquoi, dans les moments de conflits ou de stress, la respiration consciente peut immédiatement nous ramener vers un espace de calme et de clarté.

Sur le plan spirituel, la réponse de relaxation générale biologique, *qui a été catalysée par la respiration consciente*, vous permet d'être plus réceptif à des états de conscience plus élevés. Dans ces états élevés, vous pouvez apprendre à diriger votre conscience ou « l'énergie de la conscience » en focalisant votre pensée afin de pouvoir puiser dans des ensembles d'information plus grands. Des états de conscience élevés sont des *états d'être*, qui créent un point de focalisation sur une vibration qui vous permet d'avoir accès à de l'information qui provient d'au-delà des modèles d'informations appris ou acquis. Nous appelons cet état de supraconscience un « état de conscience plus élevé » ou « un état d'être énergétique plus élevé » ; dans cet état d'esprit et dans cette attention focalisée, nous pouvons avoir accès à des pensées originales. Vous pouvez reconnaître ce concept comme étant des « pensées inspirées » ou un savoir intérieur d'informations provenant d'au-delà de votre mode de pensée habituel. Cet état de conscience altéré crée un flot d'idées et d'attitudes novatrices, qui vous permettent ensuite de prendre des actions ayant une approche différente à propos de toute situation ou tout projet créatif. Il permet d'avoir des intuitions profondes, voire des éclats de génie, avec fluidité et facilité.

Les outils essentiels à la vie

La gestion des crises

Alors que nous débutons sur ce sujet, commençons par définir le mot « crise ».

- 1) tout évènement qui est **perçu** comme étant difficile, dangereux ou qui requière une attention sérieuse ou un moment de décision.
- 2) Une situation instable ou cruciale qui a atteint un point critique.

Réinitialisation d'une crise — drame non requis...

Notre biologie, nos cellules, notre être physique comprennent et sont maintenant réinitialisés aux fréquences universelles et à l'information du langage vibratoire que nous appelons AMOUR.

Rappelons-nous que nous travaillons avec une définition élargie de l'Amour. L'information vibratoire de l'Amour transporte des directives encodées, qui sont à la source de toute vie organique. Elles contiennent l'information qui dirige la capacité de se corriger, de se renouveler, et de s'automaintenir. Les systèmes de votre corps ainsi que vos cellules parlent d'une manière naturelle le langage de l'Amour. Ce langage informationnel fournit l'encodage primaire qui procure le bien-être.

Savez-vous que la plupart des cellules de votre corps sont bien plus jeunes que votre âge chronologique ? Le corps humain contient des billions de cellules individuelles. Les cellules de votre corps sont constamment en train de se diviser, de se régénérer, de se recycler et de se renouveler. Nous commençons tout juste à assembler toutes les pièces de ce fonctionnement, à comprendre comment ce processus est dirigé, comment il peut être amélioré ou compromis.

Maîtriser la conscience et la puissance de l'Amour

L'Amour est la vibration et la fréquence qui induit la cohérence dans tous les systèmes afin qu'ils fonctionnent comme un tout unifié.

Alors, qu'est-ce que cela signifie pour nous ?

Cette fréquence est un modèle d'information structurel qui est converti à travers notre corps physique en un signal primaire. En conséquence, l'Amour ainsi que les sentiments et les émotions qui y sont associés provoquent des états tels que la joie, le ravissement, la passion, la compassion, la paix, etc. Ils représentent des codes d'instruction et des modèles d'information vibratoire qui mettent en marche votre code génétique original ou « les instructions de travail ». Alors que vous choisissez de soutenir ces sensations, elles vous permettent d'avoir accès à des états de conscience plus élevés, qui contiennent l'information qui vous harmonise naturellement vers l'équilibre, la guérison, la transformation et l'expansion. Chaque cellule de votre corps physique comprend ce langage fondamental, ces directives universelles et cette mécanique. Vos cellules cherchent naturellement à s'harmoniser, à s'équilibrer, à se réparer, se renouveler et à s'autosuffire, selon les instructions contenues dans ces informations. C'est le fondement du « code génétique » et la directive primaire qui se trouve dans toutes choses.

Les outils essentiels à la vie

La respiration consciente

Souvent, nous entendons parler de l'importance de la respiration pour atteindre un état de calme intérieur. Mais la raison pour laquelle cette respiration consciente est si importante reste nébuleuse pour la plupart d'entre nous.

Fondamentalement, nous comprenons que la respiration est essentielle à la vie.

La configuration « esprit-corps-âme » en unité, a été créée comme des systèmes et courants d'information interconnectés qui sont en perpétuelle communication. Aucun de ces systèmes d'information n'agit seul. Notre intention, alors que nous nous intéressons à ce nouvel état d'esprit, est de développer une relation consciente et cocreative avec notre cadeau le plus précieux, en apprenant le langage universel de notre corps physique.

Apprendre à s'accorder et à être en communion avec notre corps nous permet de diriger consciemment notre corps physique. Être conscient de ce processus, comprendre la mécanique de cette connexion et développer les habiletés situationnelles nous permet de retrouver notre pouvoir d'être à la fois directeur et participant de notre expérience de vie complète.

S'harmoniser et se sentir en communion

Voyons d'abord quelle information énergétique se cache derrière ces concepts afin que nous puissions avoir une assise claire de la connexion entre la respiration et la configuration esprit, corps et âme.



Les outils essentiels à la vie

Réponses physiologiques

Quand nous sommes dans une situation que notre esprit perçoit comme une « crise », que ce soit consciemment ou inconsciemment, notre corps lance un appel physiologique vers un « état d'alerte et d'excitation neurobiochimique stimulé ». Nous comprenons maintenant que nous commençons à ressentir cet état d'alerte sous la forme d'un processus sensoriel de sentiments et d'émotions dans notre corps d'abord, alors que l'intelligence de notre corps utilise ces signaux pour nous alerter de l'arrivée de ce processus. Nous appelons cela notre système de guidance émotionnel. C'est notre GPS humain pour attirer notre attention afin que nous puissions nous accorder avec notre code fondamental. Le système émotionnel est un système de navigation complexe qui utilise la configuration esprit – corps – âme et il est conçu pour être le système de guidance de première ligne.

Le corps ressent et répond à ce que l'esprit perçoit et croit.

Si nous réagissons à notre guidance initiale (phase 1), nous commençons par ressentir une sensation ou une émotion. Par exemple, si nous nous sentons soudainement anxieux, nous pouvons d'abord remarquer un signe physique, ou en d'autres mots, nous pouvons avoir un sentiment précognitif, intuitif ou instinctif, qui nous indique que nous devons être dans un état d'alerte élevé devant la situation ou l'environnement qui se présentent. Une bonne question que vous pouvez vous poser lorsque vous sentez cela venir est : « Qu'est-ce que je crois être vrai ? » Les sentiments vous donnent des informations sur les croyances auxquelles vous êtes attaché. Dans cet exemple, ce sentiment d'anxiété vous reflète une information, consciente ou inconsciente, à propos d'une quelconque croyance que vous avez et qui crée un état d'anxiété.

Le cœur électromagnétique — L'organe du discernement

Le corps interprète l'information qui provient de ce langage vibratoire. Le corps **ressent** l'information vibratoire puis il nous signale ensuite cette information énergétiquement par l'intermédiaire de **sensations**. Le **centre du cœur**, comme nous l'avons mentionné, est l'endroit où la totalité de votre être, votre être complet et authentique, se retrouve pour traiter l'information. Nous l'appelons l'organe du discernement, car c'est ici que l'information reçue est lue et nous est ensuite transmise sous la forme d'émotions et de sentiments correspondants provenant de nos perceptions et croyances les plus profondes au sujet de cette information. Notre corps lit les peurs que nous anticipons ainsi que nos désirs profonds et il nous transmet la variance entre les deux. Le corps répond ensuite à ce que le mental lui dicte — et devinez quoi ? Alors que vous êtes plus conscients des signaux envoyés par le cœur, vous avez la possibilité de diriger votre énergie mentale ou de focaliser vos pensées afin de choisir et de créer des pensées qui sont plus en accord avec ce que vous désirez vraiment. Des pensées générées par la vérité qui découle de cette évaluation faite avec le cœur vous permettent de créer une réalité à partir d'une version plus élargie de votre être véritable.

Les pensées se matérialisent. Elles deviennent des expériences.

C'est pourquoi être capable de comprendre les signaux envoyés par votre corps et de ressentir votre guidance est si important. Vous devez diriger votre énergie mentale ou en d'autres mots, votre

Les outils essentiels à la vie

conscience. Cela signifie que vous donnez des instructions à votre mental qui permettent d'altérer votre expérience. Préférez-vous envoyer une réponse qui va créer une expérience à partir d'un niveau de clarté plus élevé ou réagir d'une manière qui va recréer des expériences provenant d'un état vibratoire bas et plein de confusion — vous savez, répéter l'histoire, c'est tellement lassant... Non ?

D'accord, parlons maintenant des signaux de guidance que notre corps nous envoie

Dans la phase 2 de la gestion des crises, nous pouvons développer des signaux physiques communs ou légers, comme des changements dans la respiration, des changements dans l'intensité des battements de cœur, un malaise dans la gorge, des papillons dans l'estomac, pour n'en nommer que quelques-uns. Dans ces deux phases, on nous demande : voulons-nous continuer avec le processus physiologique complet ? Il nous est alors demandé de choisir ou de décider si la crise ou le danger que nous percevons est réel ou si nous devrions avorter le processus. À ce moment-là, nous avons l'occasion de choisir un résultat différent.

Vous commandez à votre mental ou à votre conscience, à l'intelligence de votre corps et plus important à votre expérience. Comprendre comment fonctionner en coopération et en harmonie avec l'intelligence de notre corps, la conscience de notre corps, en apprenant à naviguer consciemment avec notre système de guidance émotionnel est ce que nous sommes tous en train d'apprendre ici.

Mais continuons maintenant à comprendre ce qui arrive alors que nous entrons dans la 3e phase du mode de crise alors que tous les systèmes du corps s'engagent dans leur totalité afin de fournir une réponse à la situation. Dans cet état d'activation, notre cerveau ne peut traiter l'information d'une manière normale ou efficace. Dans cet état, nous entrons dans le mode « paralysie du cerveau » qui est un état de préparation à la défense, dans lequel toutes les fonctions non essentielles du corps sont réassignées et les préparations vitales à la survie se mettent en place. L'adrénaline et d'autres éléments chimiques puissants sont distribués dans les systèmes physiques. Le rythme cardiaque s'accélère, la respiration devient plus rapide, les pupilles se contractent pour une vision plus précise, la décharge d'adrénaline dans les muscles s'active pour des réactions rapides et les vaisseaux sanguins se contractent afin de minimiser la perte de sang potentielle. En mode de survie, certains individus peuvent même perdre le contrôle de leur vessie ou de leurs intestins, ce qui permet de se débarrasser de tout poids supplémentaire pour devenir plus léger ; certainement un design ingénieux, mais un peu difficile pour l'imagination.

Dans le centre de commande du cerveau, la fonction cognitive est altérée et le traitement des pensées répète constamment les mêmes informations, évaluant les potentiels sur ce qu'il faut faire et quelles réactions avoir, à partir des résultats obtenus dans des circonstances ou des scénarios similaires et emmagasinés dans votre mémoire cellulaire. Dans cette phase de l'état de crise, votre cerveau fournit des réponses qui proviennent des vieux modèles de comportement et de croyances que vous avez acquis ou appris. Dans ce « mode de survie » physiologique, il est difficile d'avoir accès à de la nouvelle information afin de traiter la crise en cours. Cependant, vous pouvez apprendre à modifier votre biologie vers un état de biorelaxation dans lequel le fonctionnement de votre cerveau devient cohérent et actif, même en état de crise, tout simplement en utilisant une méthode de distraction en focalisant sur la respiration consciente.

Comment cela s'accomplit-il ?

Les outils essentiels à la vie

L'outil de première ligne en état de crise et de confusion est l'**A B C**.

- 1. FAITES UN PAS EN ARRIÈRE**
- 2. Et cessez toute activité.**
- 3. Souvenez-vous : toujours être consciemment connecté**
- 4. Arrêtez, respirez et recommencez**
- 5. Prenez quelques profondes respirations conscientes.**
- 6. Centrez-vous sur votre cœur et prenez note de ce que vous ressentez, puis changez vos pensées.** (Pour retourner dans le courant d'énergie provenant d'un état vibratoire plus élevé que nous pouvons reconnaître par des sensations de calme, de paix, de bien-être, etc.)

Alors voici une pratique simple que je vous suggère afin de vous aider
à comprendre votre connexion à la respiration consciente...

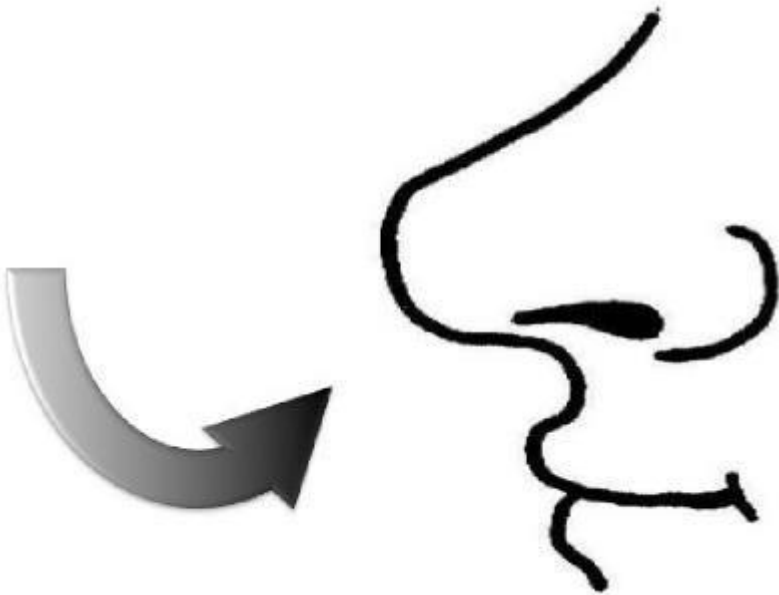
Commencez à respirer profondément par le nez, en expirant par la bouche et en gardant votre attention sur le mouvement de votre respiration dans la région du cœur. Respirez à un rythme confortable pour vous, en portant votre attention particulièrement sur votre cœur, jusqu'à ce que vous ressentiez que vos symptômes se dissipent. C'est à ce moment que vous pouvez maintenant réévaluer vos pensées et les restructurer. C'est une technique que je vous suggère de pratiquer. Elle peut être faite en combinaison avec la technique pour calmer votre esprit.

Vous pouvez faire cela par vous-même aussi souvent que c'est nécessaire. Rappelez-vous qu'il n'est pas nécessaire d'attendre une situation de crise pour commencer à pratiquer. Cette technique aide à développer une relation intime et un lien de communication conscient entre vous et votre cadeau le plus précieux : VOUS et vous.

Encore une fois...

***La respiration est la manière la plus efficace de retrouver votre cohérence physiologique
et c'est là que la magie commence...***

Les outils essentiels à la vie



Inspirer par le nez permet à l'air d'être humidifié et filtré. L'entrée d'air est ralentie alors que nous inspirons par le nez, ce qui permet à l'air ainsi qu'au gaz, l'oxyde nitrique, qui est présent dans le passage nasal, de se mélanger. Alors que l'oxyde nitrique et l'air se combinent, ils exercent un puissant effet de vasodilatation. Cela signifie que cela aide à ouvrir les vaisseaux sanguins aux organes que sont les poumons, le cœur et le CERVEAU, afin qu'ils puissent recevoir plus d'oxygène. L'oxygène est ce qui catalyse la cohérence physiologique. Alors, rappelez-vous d'inspirer par le NEZ et d'expirer par la BOUCHE.

L'oxygène est une forme d'amour... Vous ne pouvez vivre sans lui.



Voici la traduction :

L'amour (O₂) est dans l'air.

Respirez profondément.

Vous pouvez essayer, mais sans lui, toutes les choses et tous les systèmes deviennent un peu... disons « désordonnés » ?

Alors, rappelez-vous, inspirez par le NEZ et expirez par la BOUCHE.

Pour ceux qui aimeraient avoir quelques informations supplémentaires intéressantes, permettons-nous d'explorer un peu plus profondément cette mécanique.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Alors que vous INSPIREZ, le système nerveux sympathique (système de stimulation) est stimulé et alors que vous EXPIREZ, le système nerveux parasympathique (système de relaxation) est stimulé. Avec cette technique de respiration, vous travaillez consciemment de concert avec votre corps et le nerf vague, qui est un des nerfs les plus importants dans votre corps. C'est le seul nerf qui traverse le corps de manière serpentine ayant ainsi accès à presque tous les systèmes du corps et ayant un effet sur eux.

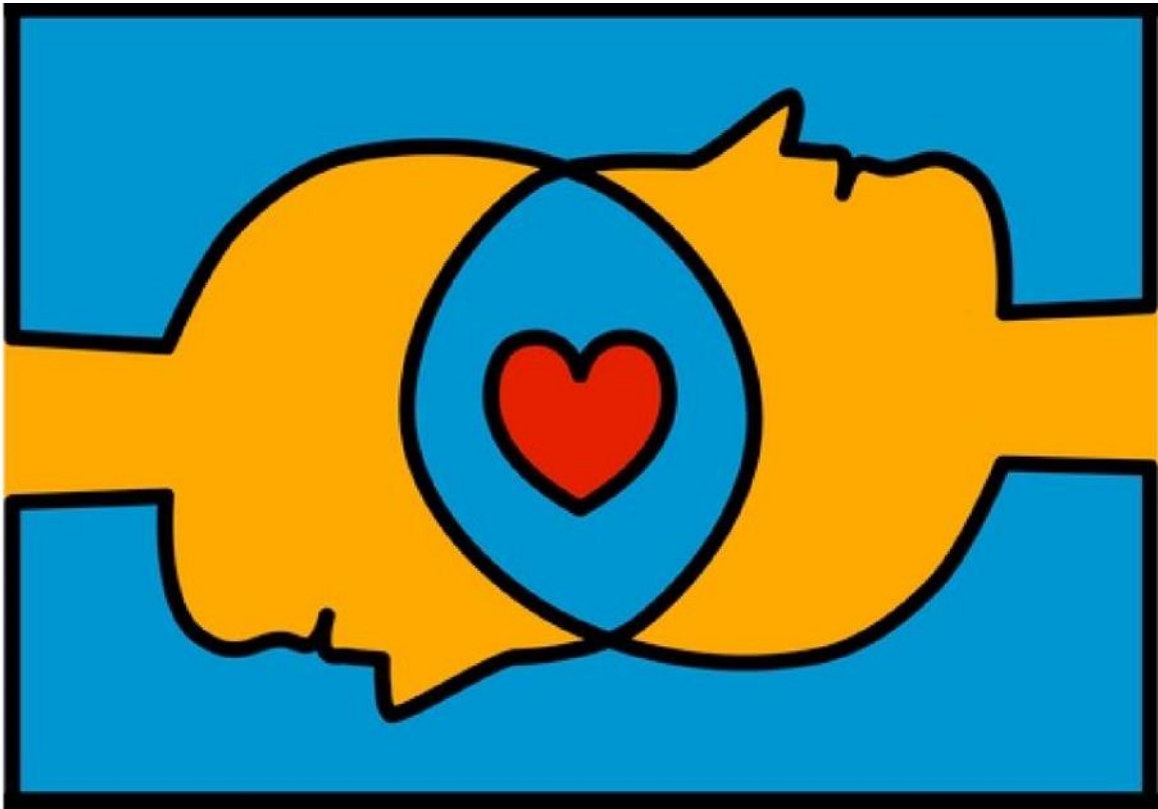
Les outils essentiels à la vie

Le **nerf vague** transporte de l'information sensorielle à propos de l'état des organes du corps au système nerveux central. Il s'étend du cerveau jusqu'à l'abdomen. Comme il est intimement relié aux muscles de la respiration, vous pouvez influencer son effet physiologique sur tous les autres systèmes simplement en focalisant votre attention sur *la manière dont vous respirez*.

Lorsque l'expiration dure quelques secondes de plus que l'inspiration, le nerf vague envoie un signal à votre cerveau d'ouvrir le système nerveux parasympathique et de fermer le système nerveux sympathique. Alors si nous engageons le côté parasympathique du système nerveux, soit l'aspect relaxation et récupération, nous diminuons les effets du système nerveux sympathique, c'est-à-dire la réactivité de la peur dans les réponses que sont : « fuir, combattre ou subir ». Alors que c'est nécessaire, nous pouvons court-circuiter la répétition en boucles des vieilles pensées et des croyances désuètes, en commençant par notre connexion avec la respiration. Avec cette simple pratique de respiration consciente, vous vous sentirez immédiatement plus calme. Encore une fois, le simple fait de constater que vous vous sentez plus calme vous indique que votre fréquence vibratoire ou votre état d'être se sont élevés. Dans cet état de conscience plus élevé, vous avez accès à des informations différentes qui vous permettent de faire de nouveaux choix. Vous êtes capable de voir à partir d'une perspective différente afin de créer un résultat différent. En d'autres mots, vous créez à partir d'une perspective dimensionnelle alternative.

CHAPITRE 3

LA CONNEXION



« La main, quoiqu'ayant une apparence et une fonction unique, est une partie du corps entier. Elle ne pense pas comme une entité séparée du corps, car elle reconnaît qu'elle est interconnectée avec un ensemble plus grand. Ce qui arrive à la main affecte l'être entier et vice versa. Le même processus peut s'appliquer à l'humanité. Il n'y a pas de "JE", pas de division d'énergie, il y a seulement "NOUS". C'est la reconnaissance que toute vie est interconnectée, que nous sommes à la fois uniques et identiques, et que ce que l'un fait affecte le tout. Vivre cette vérité implique la guérison universelle et l'harmonie. »

~Janet Pfeiffer

Cohérence — Connexion – Communion

Nous avons un esprit, une conscience dont la fonction et le but sont assez différents du travail que fait le cerveau physique. L'énergie de l'esprit, ou la conscience se trouvent à être le chef exécutif et le directeur de toutes nos expériences physiques.

Notre cerveau physique est conçu pour savoir comment les choses *se sont passées* et tirer des conclusions sur les résultats possibles et en conséquence sur les expériences à partir des informations qu'il a stockées. Se servir de cette information fait partie d'un vieux modèle de comportement. Cette vieille façon de procéder peut nous maintenir dans un cycle répétant les mêmes résultats et les mêmes expériences. En conséquence, lorsque nous perpétuons ce modèle de comportement, nous vivons ce que l'on peut appeler « une expérience de vie imminente ou EVI ». Cependant, nous pouvons choisir d'élever notre compréhension en nous engageant dans une nouvelle façon de faire les choses par notre capacité à commander d'avoir un accès direct à de nouvelles informations. Et c'est à partir de ces nouvelles informations que nous pouvons créer de nouveaux résultats et de nouvelles expériences.

Prenons l'exemple d'un ordinateur et appliquons-le à notre fonctionnement physique. En tant qu'organe, notre cerveau physique, comme un ordinateur, n'est pas conçu pour savoir ce qui va arriver... oui, c'est bien ça...

Le cerveau, en tant qu'organe, et comme l'ordinateur, peut lui-même effectuer certaines fonctions basées sur ses logiciels préprogrammés. D'une manière mécanique, il peut rechercher dans l'information stockée, dans les mémoires et les expériences. Il peut ensuite présenter cette information passée afin d'inférer ce qui pourra arriver. L'accès à partir de cette plateforme permet au directeur/opérateur d'écrire des informations telles que dans des courriels ou des messages, par exemple, mais sans une connexion à l'internet, IL NE PEUT envoyer cette information ou rechercher une nouvelle information. L'information provenant de cette plateforme opérationnelle est donc conservée dans sa propre mémoire, ou dans un document brouillon si l'on veut, sinon celle-ci restera dans la boîte d'envoi jusqu'à ce que le système soit connecté à l'internet.

Le cerveau, en tant qu'organe, et d'une manière comparable à un ordinateur, agit en tant que facilitateur vers une plus grande connexion centrée sur le cœur.

Le cerveau physique lui-même est un organe magnifique. C'est un intégrateur de systèmes, d'informations et d'expériences projetées. Cependant, voici le conseil qui est important : c'est VOUS qui le dirigez, par votre esprit. Il attend des instructions de votre conscience directrice. Il attend une commande afin d'être dirigé vers une Source d'information plus grande que ce qu'il connaît, l'INTERNET UNIVERSEL, si l'on veut. Il attend après une commande consciente afin d'être dirigé vers l'endroit où se brancher pour rechercher et envoyer de la nouvelle information à partir de laquelle créer de nouvelles expériences de vie.

Vous êtes celui qui est responsable de diriger votre information énergétique. Nous comprenons maintenant que notre cerveau opère comme un ordinateur multidimensionnel complexe qui fait grandir et évoluer à la fois son équipement et ses logiciels. Il peut effacer, reprogrammer, réparer, reconfigurer,

Les outils essentiels à la vie

restaurer et renouveler ses fonctions et vous en êtes l'opérateur et le directeur. Vous êtes la conscience, la force directrice qui influence toutes ses expériences, ses habitudes et ses expressions.

Nous savons maintenant que nous avons la capacité de créer de nouveaux réseaux dans notre cerveau, d'établir de nouvelles autoroutes et de puiser dans de nouveaux circuits d'informations. Puiser à de nouvelles sources d'informations, au-delà de nos vieilles façons de voir, permet de changer les vieux modèles de pensées, d'habitudes et de comportements, ce qui se reflète ensuite dans toutes nos expériences et nos relations, autant individuelles que collectives.

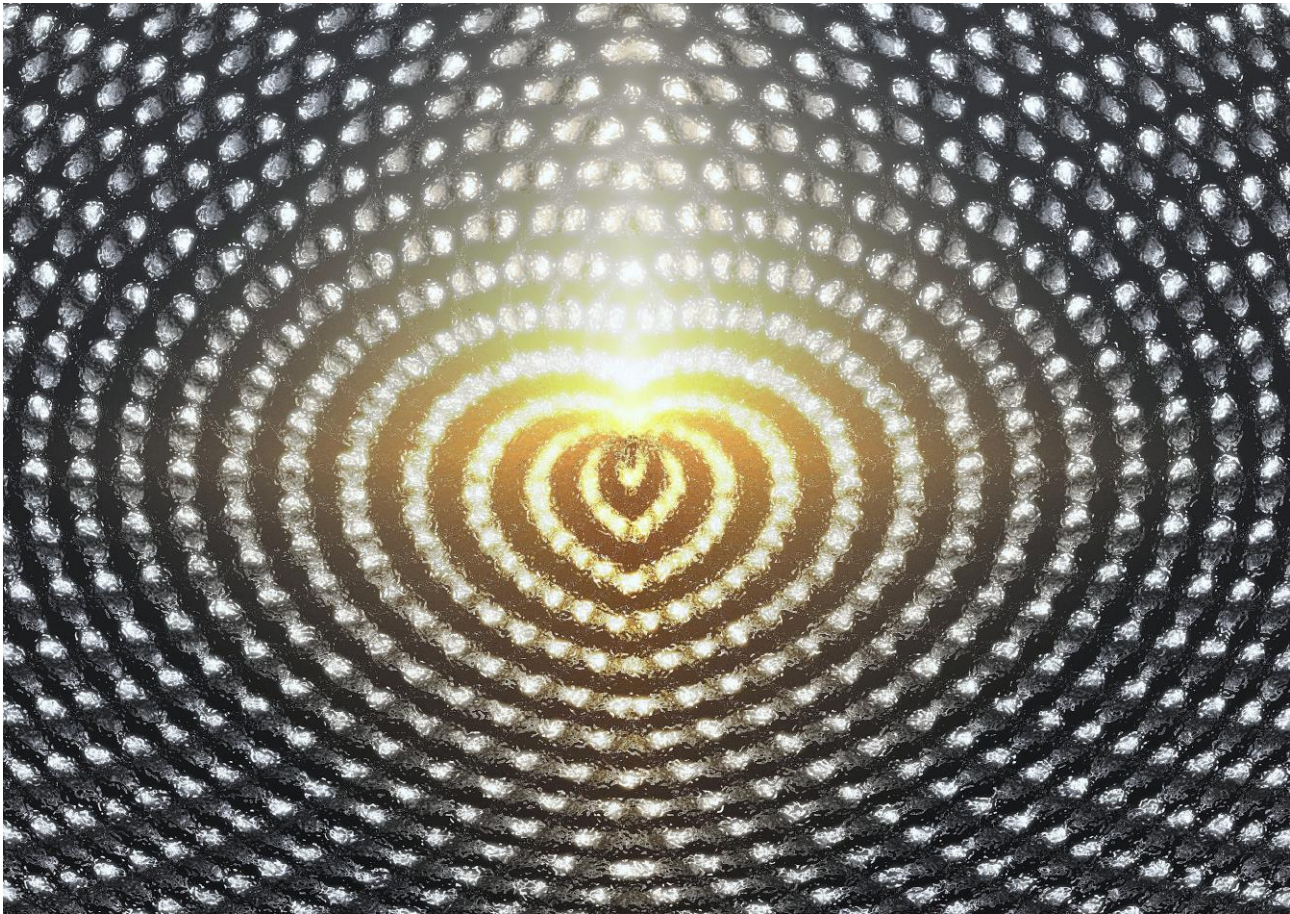
Vous êtes celui qui a le pouvoir de rejeter une information afin de recevoir celle qui a de l'importance pour vous. Choisir l'information qui soutient votre potentiel le plus grand et votre but le plus pur vous permet d'inviter les autres à faire l'expérience de cette version de la réalité avec vous.

Vous êtes celui qui peut discerner et accepter l'information que vous sentez plus harmonieuse et utile à votre expérience ou rejeter, refuser ou transformer celle qui ne l'est pas. Ce que vous dites s'applique sur tous les plans de votre être.

Vous êtes votre propre patron.

Il est temps de se voir et de se comprendre d'une nouvelle manière : en tant qu'énergie, en tant qu'âme, en tant qu'esprit, en tant qu'être physique, en tant que conscience, en tant qu'humain ayant l'autorité et qui est interconnecté et interrelié à toutes choses. En comprenant votre relation à toutes choses, vous désirez d'une manière naturelle susciter votre solidarité dans toutes vos expressions et vos expériences, comme celui qui affecte le tout.

Posséder le savoir et la capacité de reconnaître, d'interagir et de diriger l'information provenant d'un flot pur et infini, sur un plan conscient, EST opérer et créer en tant qu'être souverain et c'est la manière d'être du Nouvel Humain, celui qui est éveillé, conscient, fort et responsable.



La Connexion : où est votre Source ?

L'approche méditative à laquelle fait le plus souvent référence la communauté scientifique est celle de la nature contemplative, ce qui signifie que la focalisation de la méditation est basée sur une méthode d'observation de la respiration, d'une image ou d'un son. Comme nous en avons déjà parlé, sur le plan de notre corps physique, la méditation provoque un état de focalisation, permettant de calmer votre esprit et induisant une réponse de relaxation biosystémique. Cette réponse de relaxation est bénéfique à votre corps physique en le faisant passer d'un « état de stress biochimique » provoquant la dégradation des systèmes physiques et la maladie, à un état de relaxation biochimique qui favorise la guérison et le mieux-être. Il vous amène dans un espace de repos et de calme, ce qui est votre état d'être inné et naturel.

Sur le plan spirituel, le résultat de relaxation physiologique de la méditation vous permet de devenir plus réceptif à des états de conscience plus élevés. Comme nous l'avons vu précédemment, des états de conscience altérés sont des états de conscience qui vous permettent d'avoir accès à de l'information qui est au-delà des modèles de comportement acquis ou appris. Nous pouvons appeler cet état d'attention supraconsciente, un état vibratoire plus élevé ou un état énergétique plus élevé. Dans cet état, nous pouvons avoir accès à des pensées originales. Vous pouvez reconnaître cet état comme étant un état

Les outils essentiels à la vie

d'inspiration ou de savoir intérieur qui va au-delà du processus normal des pensées. Cet état crée un flot d'idées et d'attitudes innovatrices à partir desquelles vous pouvez maintenant approcher toute situation.

Pourquoi se connecter ?

Nous avons tous eu des moments de supraconscience, de pensées géniales, originales et inspirées. Cependant, le scénario habituel est que nous sommes incertains ou inconscients de la manière dont cela se produit. Or avoir accès à ce niveau de supraconscience et pouvoir le maintenir n'est plus un mystère. Car, en fait, c'est notre manière d'opérer originelle. Cela demande un peu de rééducation et de pratique, mais cela peut être atteint par chacun d'entre nous.

L'expansion de la conscience EST une question d'expérience...

Votre corps et vos cellules comprennent et parlent un langage qui est vibratoire. L'information universelle ainsi que votre désir de vous y connecter sont une extension de votre savoir qui s'exprime à travers un processus de communication naturel et transparent. Comprendre ce processus en fait ressortir la mécanique et le design universel afin que sa pertinence et son utilité dans votre vie quotidienne non seulement deviennent clairs, mais soit aussi compris de manière puissante et authentique à travers vos propres expériences... Pas parce que nous, ou qui que ce soit d'autre, vous a dit que c'était ainsi.

L'accès à ce savoir provenant de l'expérience permet de prendre conscience de notre capacité naturelle à interagir directement avec toutes les formes d'informations énergétiques, afin que nous puissions les discerner d'une manière naturelle, les comprendre, les intégrer et en faire l'expérience d'une manière consciente. Vous êtes l'information que vous percevez, à laquelle vous êtes associé et dont vous faites l'expérience d'une manière précise et unique, de l'intérieur vers l'extérieur.

Ce niveau de connexion universelle vous permet d'avoir accès et de faire l'expérience d'informations plus complexes en provenance directe d'un flot pur, au-delà des filtres et biais provenant d'un savoir qui a été appris ou acquis. L'information peut être reçue et perçue de manière authentique, à partir de cette plateforme multidimensionnelle sans filtres.

Nous allons explorer plus profondément les détails physiques de cette mécanique dans une série future. Mais pour le moment, débutons par une première expérience pour comprendre comment ça marche en portant notre attention sur notre cœur afin de ressentir notre guidance. Nous allons faire cela en utilisant deux outils, un exercice guidé ainsi qu'une pièce de musique qui ont été spécialement conçus pour vous aider à atteindre un *état de cohérence universelle* sur le plan physique, mental et spirituel.

La cohérence implique l'ordre, c'est la qualité d'un être qui est harmonieux et logiquement intégré OU aligné. La cohérence crée une expérience de connexion ou d'union ininterrompue entre des systèmes afin qu'ils puissent fonctionner de manière transparente, comme un tout.

Les outils essentiels à la vie

Cohérence — Connexion – Communion

Voici le processus que nous suggérons :

- (1) Créez un espace énergétique personnel qui soit exempt d'informations distrayantes.
- (2) Calmez votre esprit.
- (3) Respirez profondément. La respiration sert de catalyseur pour augmenter votre vibration, ce qui vous permet d'avoir accès à votre conscience supérieure tout en accordant votre énergie à la vibration de l'Amour universel, la vibration de votre encodage originel provenant de la Source.

Rappelez-vous que vous êtes votre propre autorité et que c'est vous qui dirigez votre conscience par votre intention et votre point de focalisation. C'est toujours vous qui décidez avec quelle information ou quelle énergie vous désirez interagir.

- (1) Comme toujours, choisissez un endroit tranquille, libre de distractions et faites de ce moment un temps sacré pour vous.
- (2) Prenez le temps d'énoncer votre intention et visualisez un espace sacré autour de vous, une sphère ou une bulle si vous préférez, qui ne laisse entrer aucune énergie distrayante, aucun bavardage mental, aucune pensée, aucune énergie ou influence distrayante.
- (3) Soyez confortable. Assoyez-vous le dos droit et ancrez vos pieds dans le sol (vous êtes un être énergétique et il y a de l'information énergétique qui circule à travers votre système nerveux.)
- (4) Prenez quelques profondes respirations. Inspirez par le nez tout en expirant par la bouche, à un rythme qui soit agréable pour vous. Placez votre attention sur votre respiration au niveau du cœur et prenez simplement conscience de ce que vous ressentez alors que vous continuez avec cet exercice. Focalisation et respiration vous permettent de calmer votre esprit d'une manière naturelle, de relaxer et d'augmenter votre fréquence vibratoire.
- (5) Demandez à focaliser votre conscience, ou votre « énergie mentale » particulièrement, sur la fréquence, l'information ou l'énergie de la Source universelle. Vous pouvez même être plus précis et demander à diriger votre conscience au centre de notre univers. Pourquoi à cet endroit ? Parce que c'est l'énergie de laquelle proviennent toutes choses, c'est le plan initial de l'information, la force de vie universelle et l'énergie qui peut être utilisée pour guérir, restaurer ou pour créer. Il est important de savoir que lorsque vous êtes dans cet état de réceptivité, vous avez la possibilité de diriger votre conscience.

Plusieurs personnes entrent dans un état méditatif et se sentent bien et c'est merveilleux. Ce sentiment d'être bien, ce sentiment de calme et de paix signifie que vous avez élevé votre vibration et nous avons déjà discuté des bienfaits pour votre corps physique de cet alignement. Cependant, si vous voulez diriger votre énergie et pouvoir puiser à cette énergie, de manière consciente et spécifique, alors vous devez en énoncer l'intention clairement.

Soyez clair et précis sur ce que vous voulez au début de votre connexion. Par exemple, vous pourriez demander : « *Mon intention est d'avoir le soutien nécessaire pour ma guérison et ma transformation.* »

Les outils essentiels à la vie

Ce processus vous permet d'entraîner votre esprit à établir, à avoir accès et à maintenir de nouveaux réseaux de connexion sur plusieurs plans à la fois : physique, énergétique et spirituel.

Nous pouvons maintenant commencer avec le segment « musique ». Cette musique a été composée selon la méthode « Omnium » et elle transmet la Conscience universelle pure en sons. Elle est conçue de manière à favoriser un esprit calme, la cohérence, la connexion et la communion et afin de vous aligner à l'information pour la guérison et la transformation, si tel est votre désir.

Vous pouvez utiliser les mêmes instructions que celles suggérées précédemment avant de commencer à écouter cette musique. Quand vous êtes prêt, détendez-vous et prenez conscience de ce que vous ressentez. Vous pouvez utiliser ces outils aussi souvent que vous le désirez afin de soutenir votre pratique.

Cette musique vous donne un cadre de référence pour vous aider à reconnaître cet état d'être dans lequel vous vous sentez naturellement en résonance. Comme pour toutes choses, c'est simplement un outil conçu pour vous aider à vous souvenir de votre nature véritable, car en vérité, vous n'avez besoin de rien ni de personne autre que vous-même pour ÊTRE la personne que vous êtes vraiment. Il vous suffit d'en avoir l'intention et le désir...

Savourez ce moment passé avec vous-même et nous espérons recevoir vos commentaires sur vos expériences.

Einstein a dit...

« Aucun problème ne peut être résolu à partir du même niveau de conscience où il a été créé. »

Nous disons...

***« Les miracles n'arrivent pas par hasard, nous les créons. »
N'avez-vous pas l'impression que cet énoncé sonne mieux ?***

Vous pouvez écouter la méditation guidée en cliquant sur le lien suivant. Le mot de passe est : **Amour**

<https://www.nouvellerealite.com/les-outils-essentiels-à-la-vie>

Pour en savoir plus, visitez : www.thesustainablehuman101.com

ÉPILOGUE

A B C, maintenant ajoutons le D

Directive —Quand nous sommes éveillés et conscients et que nous comprenons que nous avons un accès direct à un flot d'information pur et infini et que nous sommes capables de recevoir des directives en provenance de cette énergie, nous cessons de vivre une « vie imminente » faite de limitations et de répétitions de comportements ayant les mêmes résultats.

Ce sont nos pensées, maintenant alignées et générées par un désir sincère du cœur ainsi que notre habileté à créer et à vivre à partir de l'essence de notre être véritable, mettant ainsi en valeur nos bienveillantes qualités, qui vont diriger notre expérience humaine dans un sentiment d'unité.

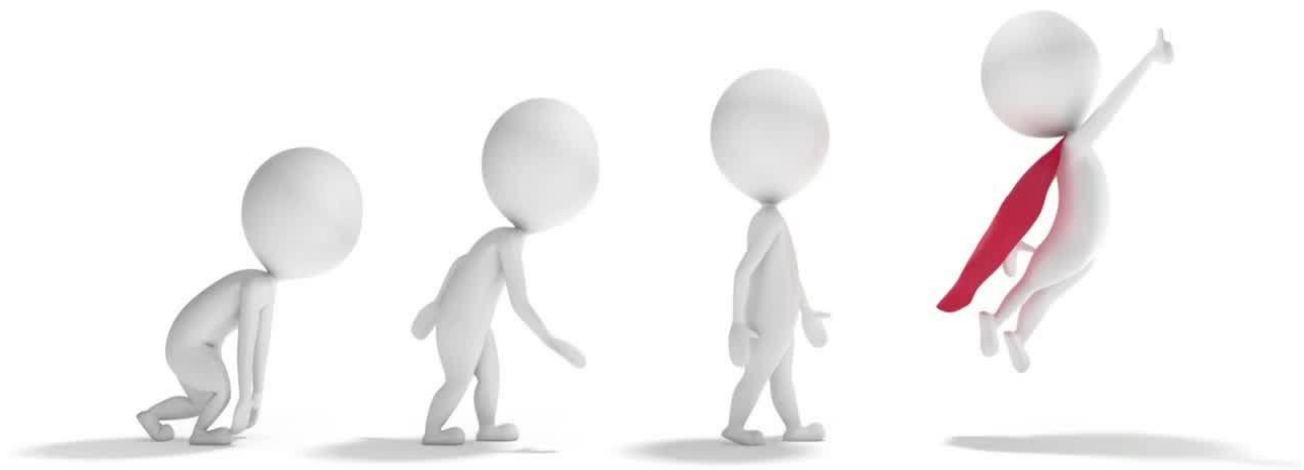
Dans cette énergie et cet état de connexion, nous vivons, nous créons et nous avons des expériences provenant de ce potentiel infini, et non plus seulement à partir des mémoires recyclées et des comportements inconscients de notre passé.

Dans cet espace de connexion universelle et de communion, nous devenons les interprètes d'une EXPÉRIENCE DE VIE TOTALE.

C'est dans cet espace de connexion universelle et de communion que nous pouvons créer un monde fait de nouvelles potentialités, de nouveaux systèmes et de nouveaux résultats.

Le pouvoir est en vous. Il en a toujours été ainsi.

Remarques audio



Merci du temps que vous avez passé avec nous !

Pour en savoir plus, visitez « The Sustainable Human 101 » à : www.thesustainablehuman101.org

Remarques additionnelles

Ressources additionnelles :

<http://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/relaxation-techniques-breath-control-helps-quellerrant-stress-response>

<http://cmbm.org/2013/10/soft-belly-breathing/>

<https://www.heartmath.org/about-us/videos/the-hearts-intuitive-intelligence/>

<http://www.omniumuniverse.com/Healing-Center/>

Références :

Images

Evolution of a boring 3d man Credit line (HTML CODE): © Damiano Poli Dreamstime.com (<http://Dreamstime.com>) — File ID: 30359706

Brain and heart take a self portrait with her smart phone Credit line (HTML CODE): © Fabio Berti | Dreamstime.com (<http://Dreamstime.com>) — File ID: 49542972

Connected heads sharing love heart Credit line (HTML CODE): ©Celia Maria Ribeiro Ascenso | Dreamstime.com (<http://Dreamstime.com>) — File ID: 31264663

Lung Health Credit line (HTML CODE): © Skypixel | Dreamstime.com (<http://Dreamstime.com>) — File ID: 47223257

Doorway to the Mind Credit line (HTML CODE): ©Linda Bucklin | Dreamstime.com (<http://Dreamstime.com>) — File ID: 32835283

Stage Spotlight Credit line (HTML CODE): © Hubis | Dreamstime.com (<http://Dreamstime.com>) — File ID: 24837850

Just Valentines day card in retro movie style Credit line (HTML CODE): © Mexico70 | Dreamstime.com (<http://Dreamstime.com>) — File ID: 36448903

Crystalline Web Credit line (HTML CODE): © RolfEimages | Dreamstime.com (<http://Dreamstime.com>) — File ID: 13324300

Picture Credit line (HTML CODE): © Konradbak | Dreamstime.com (<http://Dreamstime.com>) — File ID:

Les outils essentiels à la vie

9093644

Brain Credit line (HTML CODE): © Corina Rosu | Dreamstime.com (<http://Dreamstime.com>) — File ID :

28374759

Autres

Musique de la Source de Frederik Evelein <http://musicfromsource.net>

Do Nothing for 2 Minutes — Auteur inconnu