



## PROCESSUS POUR FAIRE UNE INTEGRATION EFFICACE ET PROFONDE A LA MAISON

### Posture propice à l'apprentissage :

l'intégration se fait par la résonance

Ce qui veut dire que je suis honnête avec tout ce que cela me fait : « je suis d'accord...pas d'accord... ça me questionne ... je ne comprends pas .... etc..

- il s'agit d'accueillir la résonance pour cheminer vers ce qui est proposé,
- apprendre c'est changer de point de vue et cela passe par se laisser interpellé par ce qui est amené 😊🌟

### 1. Réserve un temps dans ton agenda chaque semaine ( toujours le même chaque semaine, ce sera plus facile pour s'y tenir ! 😊 )

- Aborder ce temps comme un rendez vous avec soi et son projet de croissance personnelle, un temps privilégié pour moi et mes objectifs 🌟
- Organisez un endroit calme et un moment tranquille ou tu ne seras pas dérangée 🌸🌴!

### 2. Prendre un temps pour écouter le ou les audios de la semaine 🎧

1.aborder l'écoute comme une méditation et contemplation

2.s'arrêter quand je ressens que c'est nécessaire de faire une pause et si je sens que cela

m'interpelle et me vient une réflexion importante j'arrête l'audio et je prends des notes 🖋️ cela peut aussi être une question à soumettre à notre prochaine rencontre.

### 3. lire le résumé concerné du cours 📄 et se laisser sentir la résonance

### 4. Prendre des notes 🖋️

- de tout ce que cela me fait, parce que le fait d'écrire me permet de revoir mes représentations du monde et de les remettre éventuellement en question et me permet justement en faisant cela de cheminer vers le changement de paradigme .

### 5. Répondre à la question personnelle par écrit 🖋️

- Prendre le temps de répondre avec honnêteté et profondeur pour soi même. Tu seras libre ensuite au moment des échanges de partager ce que tu souhaites de tes prises de conscience.

### 6. Faire les pratiques

- Ultiment le vrai changement se fait à travers chacun de nos actes , c'est la répétition de pratiques de vie saines qui fait que notre vie devient plus saine !

*Plus je consacrerai du temps à l'étude et aux pratiques plus ma transformation sera profonde !*