



Odile Nicolas-Etienne

# **BE EXTRAORDINAIRE 2021-2023**

## **MODULE 1 SAGESSE EMOTIONNELLE**

### **Leçon 7: SAGESSE EMOTIONNELLE =**

**De la maîtrise à l'action: répondre à ses besoins, s'épanouir, s'éveiller**

**Sous section 2**

**Résumé de l'atelier**

# RAPPEL DES ETAPES DE l'Intelligence Emotionnelle

- **1- CONSCIENCE DE SOI** : je conscientise le phénomène émotionnel sur les 3 plans ECP: Emotion - Corps - Pensées
- **2- MAITRISE DE SOI** : je prends soin de moi et je développe une bonne humeur de base avec des émotions positives & je libère les émotions négatives lorsque nécessaire
- **3 - MOTIVATION** : je me sens enfin re-motiver et j'ai envie d'agir et je me mets en mouvement, je trouve des solutions et je les implémente et ainsi je réponds à mes besoins

## **La conscience de soi :**

Je reconnais comment je me sens: triste, ... fatiguée.. déçue... en colère ...etc , comment cela se ressent dans mon corps et ce que je me dis à ce sujet

## **La maîtrise de soi :**

Je permets à l'émotion négative d'être là, je la ressens pleinement et je la libère; des fois cela se fait naturellement dans une ou deux respirations et des fois j'agis pour libérer: écrire, dessiner, respirer, etc.. ( voir leçon 6 S2) bouger, ou parler à une personne qui a une bonne écoute ( sans jugement et sans conseil ).

## **La motivation :**

Une fois que j'ai ressenti l'émotion et que j'ai fait ce que je sentais juste de faire pour la libérer, j'ai envie de me remettre en mouvement , je suis donc à nouveau motivée, j'ai retrouvée de l'énergie et je me mets en mouvement. Et l'action que je pose me permet de mieux répondre à mes besoins qui jusque là n'étaient pas pleinement nourris.

# Faire le choix de renaître un peu à soi chaque jour

Lorsque nous démarrons ce voyage vers notre vérité nous réactivons le mouvement de la vie c'est à dire ce cycle permanent de morts et de renaissances; certaines de nos croyances, peurs, doutes, limitations, jugements sur nous même ou les autres meurent et nous renaissons à la vie un peu plus à chaque fois avec une nouvelle perception de nous même, des autres et du monde.

Notre égo, ou partie humaine a tendance à s'accrocher aux situations aux gens, aux idées, aux croyances et aux expériences. Cette tendance est mortifère car notre mouvement naturel spontané est celui de l'évolution; c'est notre programme divin par défaut. Nous sommes programmés pour lâcher l'ancien successivement et renaître à une version de nous même de plus en plus expansée, chaque jour, à chaque instant. C'est à dire une version de nous capable d'appréhender, de comprendre et d'apprécier de plus en plus d'éléments dans sa vie.

Les épreuves de la vie par exemple nous poussent à lâcher ce qui n'est plus nécessaire à notre croissance.

L'intelligence émotionnelle nous permet de vivre ce processus de mort et de renaissance, en lâchant nos peurs, nos colères, nos tristesses, nous pouvons progressivement renaître à la joie à la confiance, et à la liberté. Ainsi la fleur que nous sommes peut perdre ses pétales et devenir le fruit qu'elle est destinée à devenir.

C'est le programme divin en nous qui est la source de la transformation de la fleur en fruit et c'est le divin en nous, à travers nos intuitions qui nous pousse à répondre à nos besoins pour continuer sans cesse à évoluer. C'est toujours notre partie humaine ( l'égo) qui a du mal à accepter le changement. Mais nous ne devons pas lutter, simplement rester clair sur nos intentions de continuer à grandir et demeurer bienveillant et aimant vis à vis de notre humanité. Continuer d'accueillir nos émotions et de respecter nos besoins, Petit à petit nous lâcherons sans forcer ce qui est à lâcher.

# Me respecter pour recevoir le respect

Le besoin de respect est un besoin très important. Il émerge lorsque l'on commence à devenir plus clair sur nos besoins dans notre vie.

La clé pour répondre à ce besoin est de comprendre que nous avons avant tout à nous respecter nous même, pour pouvoir recevoir un respect plein et entier des autres. Qui veut du respect...

Lorsque l'on ne se respecte pas dans une relation, inévitablement on ne se fera pas respecter non plus. Mais Cela demande une grande honnêteté d'accepter de reconnaître que je me manque de respect à moi même.

Sortir du non respect de soi est un saut quantique et un changement de paradigme très important, il nous demande de quitter cette culture de sacrifice qui nous étouffe nous écrase et produit des versions avortées et réduites de nous même. Cela nous demande de cesser de penser tout le temps aux autres et de penser d'abord et avant tout à soi.

Cela nous demande de devenir « sagement égoïste » comme le propose le Dalai Lama: Je me mets au centre de ma vie.

Lorsque Je commence par me respecter, je prend mieux soin de moi, je rayonne et cela profite aux autres. C'est une autre façon d'aider les autres: à partir de mon rayonnement et non plus à partir de mes peurs, de mes manques ou de mes attentes.

# Me respecter pour émaner l'amour et le respect

Inversement lorsque je ne me respecte pas c'est ce que j'émane c'est ce que je vibre et le monde autour de moi me renvoie cette fréquence cette vibration.

Nous émanons en permanence des ondes vibratoires et nous émettons une certaine fréquence selon nos états émotionnels. Nous sommes comme des mégas antennes émettrices d'ondes en permanence.

Nos pensées sont des influx électriques et ont également des fréquences différentes.

Plus je vis en alignement avec moi-même plus la vie va me renvoyer cet alignement. Je vais par contagion vibratoire rayonner cela autour de moi.

Ces ondes se mesurent précisément Ci dessous l'échelle de Hawkins David Hawkins, docteur en médecine, un psychiatre, physicien, chercheur et conférencier de renommée mondiale. Il a mesuré les fréquences des différents états émotionnels humains.

# Echelle de conscience de Hawkins

psychologue et Prix Nobel

Niveau	Vibration	Emotion	Vue de la Vie
<b>Illumination</b>	<b>700-1000</b>	<b>Indicible</b>	<b>La Vie EST</b>
<b>Paix</b>	<b>600</b>	<b>Béatitude</b>	<b>Parfaite</b>
<b>Joi</b>	<b>540</b>	<b>Sérénité</b>	<b>Complète</b>
<b>Amour</b>	<b>500</b>	<b>Respect</b>	<b>Bienveillante</b>
<b>Raison</b>	<b>400</b>	<b>Compréhension</b>	<b>La Vie a du sens</b>
<b>Acceptation</b>	<b>350</b>	<b>Pardon</b>	<b>Harmonieuse</b>
<b>Volonté</b>	<b>310</b>	<b>Optimisme</b>	<b>Pleine d'espoir</b>
<b>Neutralité</b>	<b>250</b>	<b>Confiance</b>	<b>Satisfaisante</b>
<b>Courage</b>	<b>200</b>	<b>Affirmation</b>	<b>Possible</b>
<b>Flerté</b>	<b>175</b>	<b>Mépris</b>	<b>Exigeante</b>
<b>Colère</b>	<b>150</b>	<b>Haine</b>	<b>Antagoniste</b>
<b>Désir</b>	<b>100</b>	<b>Envie</b>	<b>Décevante</b>
<b>Peur</b>	<b>75</b>	<b>Angoisse</b>	<b>Effrayante</b>
<b>Peine</b>	<b>50</b>	<b>Regret</b>	<b>Tragique</b>
<b>Apathie</b>	<b>30</b>	<b>Désespoir</b>	<b>Sans espoir</b>
<b>Culpabilité</b>	<b>30</b>	<b>Reproche</b>	<b>Malveillante</b>
<b>Honte</b>	<b>20</b>	<b>Humiliation</b>	<b>Misérable</b>

# Me respecter et m'ouvrir à mon potentiel

Lorsque je refoule nos émotions pendant plusieurs années, j'étouffe en même temps certaines de mes ressources ainsi que mes capacités extra-sensorielles et parapsychiques naturelles.

Lorsque je libère mes émotions, et que je respecte mes besoins profonds je fais progressivement tomber les cuirasses que j'avais construites dans ma vie pour ne pas sentir mes émotions. Ainsi j'accède de nouveau à de nombreuses ressources qui étaient enfouies sous ces cuirasses. Mon potentiel devient à nouveau progressivement disponible.

Mon potentiel comprend mes talents, mes dons, ma capacité de savourer pleinement la vie et également mes capacités sensorielles et extra-sensorielles: clair-audience, clairvoyance, hyper empathie et grande sensibilité, hyper-kinesthésie ( sensibilité du toucher ).

Toutes ces capacités sont des attributs de notre divinité.

Ces capacités étaient souvent développées lorsque nous étions enfant, mais à défaut d'avoir eu près de nous des adultes capables de nous guider et prêts à nous accompagner dans la maîtrise de ces capacités, nous les avons étouffé. Or ces capacités sont utiles et nécessaires. Elles nous permettent de voir le monde et les autres au delà des apparences, au delà de ce qui est dit. Elles nous aident à accéder à la vérité de ce qui est.

# Me respecter, évoluer sur la spirale et m'éveiller

Chaque étape de la spirale dynamique c'est un nouveau niveau de conscience. Ma conscience c'est l'ensemble de ma perception: mes capacités sensorielles, intellectuelles et extra-sensorielles. Mon **niveau de conscience** c'est **ce que je vois ce que je sens ce que je comprends.**

Lorsque je suis au premier niveau il n'y a que le ventre maternel qui est mon univers; je ne perçois pas et ne peux pas appréhender les éléments qui ne sont pas dans ce cadre là.

Plus je grandis et plus j'évolue sur la spirale et plus je suis capable de percevoir un monde plus vaste, plus je suis capable de comprendre des choses un peu plus vastes. A chaque étape ma capacité de voir et de comprendre s'expand un peu plus, je peux appréhender de plus en plus d'éléments dans ma conscience.

Ma perception du monde grandit mon coeur grandit il accepte plus de choses, ma vision du monde change etc..

La croissance personnel c'est une expansion de notre être.

La perception que nous avons de nous même aujourd'hui est assez étroite elle vient de notre culture de nos parents de notre éducation. Or nous sommes beaucoup plus que ce que nous percevons de nous même. C'est en nous permettant de nous transformer que nous pouvons accéder à une plus grande version de nous même.

C'est ainsi que nous pouvons vivre une expansion de notre être. Cette expansion veut dire aller vers l'expression de notre divinité, un peu plus en embrassant notre humanité. L'intelligence émotionnelle nous permet cela. Elle nous amène sûrement vers l'éveil au meilleur de qui nous sommes 😊🌟