

Deviens l'Auteur de ta réalité

Troisième Web-conférence

1/ LES WEB-CONFÉRENCES

- Elles sont enregistrées...
- Posez vos questions au minimum 5 heures avant à l'adresse olivier.coach@gmail.com
- Vous pouvez ensuite les visionner à votre convenance...

2/ RENCONTRE DES AUTEURS

- Frais de logistique (hors repas, hébergement et transport : environ 50€/personne pour le WE)
- Adresse : Centre Forme et Santé (CFS) - 17 Avenue de Paris - 94360 Vincennes - M° Berault (ligne 1, à 3 stations du M° Nation)
- Horaires : 10h/18h samedi et 10h/16h dimanche (accueil à partir de 9h30)
- Rencontre, ateliers/conférence, présence de Armelle Epineau
- Venez habillés décontractés, nous allons faire des mouvements - il y a des tapis de sol sur place.
- C'est une salle de yoga, il y a un tatami, alors prévoyez de devoir enlever vos chaussures ...
- Vous pouvez venir avec une autre personne – elle est bienvenue !

CONFIRMEZ VOTRE PARTICIPATION A L'ADRESSE :

<https://fr.surveymonkey.com/s/DPJMVKK>

Qui pour amener une machine à café et une bouilloire ?

2 de chaque serait parfait si nous sommes une vingtaine... Merci de me dire ce que vous pouvez apporter par mail – olivier.coach@gmail.com .

Demande d'hébergement et de co-voiturage

Faites vos demandes dans les 2 pages ouvertes à tous :

Hébergements : *partage d'une chambre d'hôtel ou hébergement chez un participant :*

<http://www.academie3g.com/createur-realite/hebergement/>

Co-voiturages :

http://www.academie3g.com/createur-realite/co_voiturage/

(si les liens ne fonctionnent pas, recopiez-les dans votre navigateur)

Soyez concis : ville de départ, adresse mail et téléphone, etc... Merci de respecter les instructions sur les pages...



3/ RESIDENTIEL DE L'OBSERVATEUR

Co-animé par Armelle et moi-même

Rappel : 50% pour vous et une autre personne – soit 475€/personne pour 6 jours intenses (*hors pension complète*)

Limitation à 10 places par session

Dates : 2 sessions cet été – du 14 au 19 juillet ou du 25 au 30 août

Lieu : Hameau de l'étoile (35km de Montpellier, en plein cœur des Cévennes)

Hébergement en pension complète tout compris (obligatoire) : de 63€ à 105€ par jour selon le type d'hébergement

<http://www.hameaudeletoile.com/vacances-autrement.html>

Une adresse pour plus d'informations :

http://oliviermasselot.com/residentiel_observateur_pleine_conscience/

(si les liens ne fonctionnent pas, recopiez-les dans votre navigateur)

Pour vous inscrire, contactez-moi : olivier.coach@gmail.com

4/ CHANGEMENTS ET AMELIORATIONS DANS LA FORMATION

CALENDRIER EN HAUT DE LA PAGE D'ACCUEIL

Pour vous permettre d'être automatiquement prévenus dès que vous vous connectez (certains ne reçoivent pas les mails)

PROPOSITION VISUALISATION « En toute conscience » (module 3)

Vos propositions permettent d'améliorer la formation et de l'adapter à vous, profitez-en !

TELECHERGER L'AUDIO DES VIDEOS (modules 3 & 4 OK)

Ca arrive progressivement vers les niveaux 1 & 2...

UNE QUESTION DANS LE TEST 'ÊTES VOUS STRESSES' (module 3)

Concernant le premier Test "ETES VOUS STRESSÉ?", l'item 25 "Mes relations sexuelles sont mécaniques et plutôt fatigantes" a été remplacé par « ma sexualité ressemble à un devoir conjugal ou est inexistante »

RAJOUT DU TEST « les petites voix du passé » (module 3)

Conférence du 2^{ème} Sommet de la Conscience disponible au module 4

Support de cours évitement / intransigeance : erreur de frappe en page 8 corrigée : 3 critères diagnostiques énoncés dans la vidéo pour identifier l'évitement...



UN POINT IMPORTANT :

Vous êtes nombreux à témoigner de vos prises de conscience dans le module 3... et à demander ce que vous en faites...

Rien ne remplace la pratique : pack aventure, se mettre dans une nouvelle expérience (sortir de la zone de confort), montrer au cerveau qu'autre chose fonctionne (sortir des croyances)...

Mettez-vous consciemment dans la posture d'Observateur dès que vous y pensez (vous n'êtes pas obligé de vivre une situation pénible pour le faire) :

- Qu'est-ce que je vois, comment est la lumière, qu'est-ce que j'entends, qu'est-ce que je touche ? (les 5 sens)
- Comment je me sens ? Qu'est-ce que j'observe dans mon corps ?
- Quelle est l'émotion que je vis ?

Ne négligez pas le cliché du but et la gymnastique énergétique ! Le matin au réveil ou dans des moments de pause pour la gymnastique, dans les transports ou à tout moment (le soir en vous couchant) pour le cliché...

Le cerveau n'est pas un entrepôt, c'est un expérimentateur !!! ;-)

Interventions de Armelle Epineau Chance

Vous êtes quelques-uns à soulever des questions qui sont plus dans son cadre de compétence et je mets à ce moment-là Armelle en copie pour qu'elle vous donne son avis. Parfois, l'aspect « psy » fait peur... et pourtant...

Ses consultations sont hors formation et se font par Skype.

Tarif : 70€ pour ¾ h

RECHERCHE DE BUDDY

Bruno cherche un ou deux Buddys - bruno.joffre@sfr.fr



VOS QUESTIONS

BUT (modules 1 & 2)

Quand le mental fixe les limites => emploi de la baguette magique...

« Dans un monde idéal, qu'est ce que je ferai ? »

La 1^{ère} réponse qui arrive est une réponse de l'âme... Ensuite, le mental prend la parole...

Gestion du stress (module 3)

Comment ne pas avoir le trac lorsqu'on doit parler devant un public ou jouer d'un instrument de musique?

Le 'pré-conditionnement' est essential. Quelle est l'importance derrière ce trac? En même temps, le trac est humain...

Suggestion de Kova (artiste et participant) : « pour le trac j'ai un petit truc : me concentrer sur mon plaisir à jouer (chanter, parler...) pendant 5mn... ça marche !

C'est une façon de regarder délibérément le 'beau' au lieu d'imaginer le pire... L'exercice avec le curseur en module 3 est lui aussi tout à fait approprié.

MASCULIN / FEMININ (module 3)

On parle d'archétype...

Dans le pack aventure pour trouver le mécanisme inconscient de sabotage, focalisez-vous sur **l'intention**. Mon intention est-elle orientée masculin ou féminin ?

Exemple avec "observer" : masculin = guetter

féminin = connexion avec le ressenti

Masculin	Féminin
la puissance créée	la puissance créatrice
Animus (esprit)	Anima (âme)
Extériorisation	Intériorisation
Action, construction,	Accueil, méditation
Découverte, conquête	Harmonisation
Affirmation de soi	Ouverture à l'autre
Contrôle	Détachement
Possession	Partage
Procédure	Processus
Directivité	Accompagnement



LES MOTS DE POUVOIR (module 3)

Exercice puissant qui peut secouer un peu...

Suggestion : se mettre en observateur de soi – prendre du recul

Si ça secoue, petit break avec les visualisations « en toute conscience » ou « dissoudre par l'Observateur » dans la suite du module 3.

Quand le mental tourne trop vite => spatialisation de la pensée (au module 4 vous pourrez la maîtriser totalement), ou posture d'observateur (voir plus haut)

Comment gérer, prendre en compte quand on a la même (ou même plusieurs) personnalité en tempérament et caractère? Est-ce une force? Une difficulté supplémentaire?

Tout dépend de la puissance des aversions comportementales... Une forte aversion comportementale peut empêcher tout plaisir de faire par crainte de ne pas obtenir le résultat...

Proposition : faire des pack aventures (module 3) pour baisser l'importance et donc, l'aversion comportementale.

Comment concilier ce but, cette mission à long terme qui devrait s'éclaircir une fois l'objectif à court terme atteint et réalisé ?

L'objectif s'intègre à la mission; il fait partie du chemin...

Comment diminuer les peurs face à un objectif ou un but ?

- Prévoir un plan B...
- Jouer avec le curseur (module 3)

Que faire avec un évitement: "passer à l'action" (c'est jouissif !)

SUITE DES MODULES

- Module 4 : manque 2 exercices – dans les prochains jours
- Le module 5 est déjà en conception... Sans doute celui qui vous invitera le plus à vous mettre en interactivité...

Rappel : PERMANENCE TÉLÉPHONIQUE

- les lundis et jeudis entre 18 et 19h
- Un numéro fixe en France : +33 2 40 23 05 02 ou 02 40 23 05 02
- Premier arrivé, premier servi



ET POUR RAPPEL

Peut-on changer le mot de passe ?

- Tout à fait, il suffit d'aller dans "salutations/mon profil" en haut à droite et de descendre au bas de la page.
- N'oubliez pas de cliquer sur "mettre à jour le profil".

Changement d'emails :

- "Actualiser vos informations" en bas de page de chaque mail reçu.

Problèmes techniques :

- contactez directement le support : contact@creations3g.com

