

Atelier 10

La magie de l'esprit :

**Le pouvoir de l'inconscient.
Vivre le moment présent.
Se libérer de la souffrance.**



**CAHIER ÉTUDIANT
CHAKRA CONSCIENCE - 1**

AUTO PROGRAMATION PAR CONTEMPLATION:

- Je reconnais mon niveau de conscience.**
- Je reconnais les idées que je reçois.**
- Je reconnais les plans célestes.**
- Je reconnais la conscience de l'humanité.**
- Je reconnais ma liberté de penser.**
- Je reconnais mon imagination.**
- Je reconnais ma connexion aux étoiles.**
- Je reconnais ma connexion avec les Maîtres.**
- Je reconnais mon intelligence.**
- Je reconnais mon illumination.**
- Je reconnais mes connaissances et mon savoir.**
- Je reconnais l'humain divin que je suis.**
- Je reconnais la conscience de Dieu.**

QUESTIONS À SE POSER:

Suis-je capable de contrôler mes idées ?

Suis-je capable de ne pas me laisser influencer par l'extérieur ?

Suis-je capable d'imagination ?

Suis-je conscient de qui je suis ?

Suis-je capable de discerner le noir et le blanc ?

Suis-je conscient que je suis seul... sans l'être vraiment ?

Suis-je enraciné à la terre de façon consciente ?

Exercices de reconnaissance et de guérison du centre de la conscience

- **Harmonisez-vous et entourez-vous de la couleur indigo.**
 - **Contemplez les étoiles.**
 - **Respirez la clarté à l'intérieur de tout votre Être.**
 - **Imprégnez-vous de la PURETÉ des étoiles.**
- **Transmettez vos connaissances sans attente de recevoir.**
 - **Prenez le temps d'être seul et bénissez ces moments.**
 - **Créez-vous un site imaginaire où méditer.**
 - **Maîtrisez ce qui entre et sort de votre mental.**
- **Lisez un livre sur la conscience (Suggestion : *Le pouvoir du moment Présent*, d'Eckhart Tolle.)**
 - **Visualisez votre cerveau qui se remplit de lumière OR purificatrice.**
 - **Répétez plusieurs fois par jour le son vibratoire INCA «VAV».**
- **Respirez à fond la couleur OR à l'intérieur de votre chakra conscience.**
 - **Canalisez l'énergie d'amour et imposez vos mains sur votre chakra.**
- **Observez-vous avec détachement et vivez dans le moment présent le plus souvent possible.**
- **Achetez 2 agrumes (clémentine, orange, citron, etc.). Pendant 1 à 2 semaines, prenez 5 à 10 minutes par jour pour donner de l'énergie à un des 2 agrumes, toujours le même et laissez l'autre de côté pour la même période.**
 - **Apportez vos 2 agrumes au dernier cours (couronne).**



Prise de conscience



Culpabilité principale :

Source de culpabilité :

Prise de conscience :

Action du moment présent :

État d'être à atteindre :

Inquiétude principale :

Source du tracas :

Prise de conscience :

Action du moment présent :

État d'être à atteindre :