



Devenez ce en quoi vous croyez

Day 1

La croyance est dynamique et vivante

- 1. Écrivez trois croyances ou plus qui vous soutiennent dans votre vie quotidienne. Voici quelques exemples : « Je crois être fidèle à moi-même », « Je crois au service et au don », « Je crois en la loyauté », « Je crois au fait d'être une personne aimante » ou « Je crois en l'orientation d'une puissance ou d'une vérité plus élevée ».**
- 2. Pour chaque croyance que vous avez écrite, énumérez les façons dont vous l'utilisez comme un guide pour la vie. Par exemple, si vous croyez en la loyauté, vous pourriez dire, « je soutiens mes amis et mes collègues de travail et je reste avec eux même dans les moments difficiles.».**
- 3. Écrivez vos réflexions de comme votre réalisation personnelle, familial et professionnelle ont été influencés par vos croyances.**

Day 2

La croyance nous donne notre identité

- 1. Faites la liste des caractéristiques qui s'appliquent à vous, y compris l'âge, le sexe, la profession, le statut matrimonial, la race et la nationalité.**
- 2. À côté de chaque caractéristique notez si cela est « positif » ou « négatif » car cela affecte votre vie actuellement.**
- 3. Enfin, réfléchissez de quelle façon les caractéristiques négatives reflètent vos propres croyances, ou celles de vos amis et de votre famille. En regardant chacune des caractéristiques, notez celles qui reflètent vraiment qui vous êtes. Ces éléments font partie de votre véritable identité**

Day 3

Mettre les croyances cachées dans la lumière du soi

- 1. Faites une liste des croyances auto-limitantes que vous pourriez avoir qui vous retiennent. Il peut s'agir de croyances telles que « Je ne suis pas assez intelligent pour faire cela » ou « Pourquoi même essayer puisque personne ne s'en soucie de toute façon ? »**
- 2. Ensuite, parcourez votre liste et trouvez des exemples de votre passé qui réfute ces croyances limitantes – comme des réussites inattendues, découvrir que vous avez fait la différence, ou que quelqu'un vous a écouté.**
- 3. Pour aider à surmonter les croyances auto-limitantes, écrivez les meilleures façons de « décoller » ces croyances de votre esprit. Par exemple, vous rappeler chaque jour que votre vrai soi n'est pas conditionné par aucune croyance, ou garder un suivi de toutes les fois où vos croyances auto-limitantes se sont révélées fausses.**

Day 4

Vos croyances positives façonnent votre potentiel

1. Écrivez les croyances fondamentales suivantes de votre vrai moi, et toute autre croyance que vous aimez : « Il vaut mieux être ouvert que de se fermer. » « La vie est toujours ouverte à de nouvelles possibilités. » « Pour chaque défi, il y a une solution. » « La conscience de soi a le pouvoir de transformer. » « La vie extérieure d'une personne reflète sa vie intérieure. »

2. Pour chaque croyance de base, mettez un signe plus ou moins selon si cette croyance est une à laquelle vous tenez personnellement. Vous pouvez ajouter des avantages et des inconvénients supplémentaires pour ceux que vous croyez fortement ou ne croyez pas.

3. Là où vous mettez un plus, notez pourquoi vous vous sentez ainsi. Là où vous mettez un moins, décrivez également pourquoi vous vous sentez de cette façon, mais ajoutez comment vous pourriez changer le moins en un plus.

Day 5

Ce avec quoi vous vous identifiez, vous devenez

- 1. Faites une courte liste de croyances que vous aimeriez avoir d'ici un mois. Par exemple, vous pourriez souhaiter croire : « Ma vie se déroule comme je le souhaite », « J'ai le contrôle de la situation », « les choses évoluent dans la bonne direction », « Je me sens accompli » ou « Je grandis et je m'évolue ».**
- 2. Pour chaque croyance, écrivez si elle est déjà en hausse dans votre vie, et comment.**
- 3. Dressez la liste des mesures à prendre pour que chaque croyance augmente plus rapidement et devienne plus forte. Quels changements pouvez-vous apporter pour renforcer les convictions positives que vous souhaitez conserver ?**

Day 6

La conscience de soi fait ressortir nos croyances

- 1. Nous avons tous des croyances personnelles négatives qui sont si profondes que nous pouvons trouver difficile de les affronter ou de tenter de les changer. Il pourrait s'agir de « Je suis impossible à aimer » ou de « je suis indigne ». Notez une de ces croyances qui résonne le plus avec vous.**
- 2. Décrivez maintenant les façons dont vous évitez la douleur de regarder cette croyance par vos attitudes et votre comportement.**
- 3. Pour utiliser le pouvoir de la conscience de soi pour dissoudre cette croyance négative, écrivez les qualités de votre vrai soi comme des déclarations telles que « je suis ». Dans ce cas, il pourrait s'agir de « je suis amour » ou de « je suis digne ». Créez l'intention que chaque fois que vous ressentez que l'ombre de cette croyance négative a un impact sur votre vie, de respirer profondément et de vous mettre en contact avec votre conscience silencieuse, et de sentir ou expérimenter « Je suis amour », « je suis digne », etc.**

Day 7

La croyance comprend l'âme, le corps et l'esprit

- 1. Écrivez les trois plus grandes préoccupations de votre vie, qu'elles soient physiques, mentales ou spirituelles. Ce sont les rappels constants que vous avez besoin de guérison.**
- 2. Comme si vous vous adressiez à un ami qui a partagé ces préoccupations avec vous, écrivez le conseil que vous donneriez à votre ami afin qu'il trouve la guérison. Soyez aussi minutieux que possible.**
- 3. Maintenant, écrivez une mesure spécifique que vous pouvez prendre dès aujourd'hui pour commencer ou augmenter le processus de guérison.**

Day 8

Mettre en lumière les croyances fondamentales

- 1. Écrivez vos cinq principales croyances positives, en les abordant comme des choses auxquelles vous ne pouvez pas renoncer dans votre vie – vos « indispensables ». Par exemple, il peut s'agir de l'amour, de la réussite, du succès, du service, de la famille, du partenaire ou du conjoint, de l'indépendance ou de Dieu.**
- 2. Relisez votre liste, sur une échelle de 1 à 10 écrivez combien de temps et d'efforts vous avez passé à soutenir vos croyances fondamentales, avec 1 = je ne fais rien et 10 = je me concentre sur cela chaque jour.**
- 3. Dans les domaines où vous avez une évaluation de 5 ou moins, écrivez au moins une façon de vous concentrer plus fortement pour soutenir cette croyance.**

Day 9

Transformer la croyance en puissance

- 1. Prenez un moment pour réfléchir sur les quatre croyances fondamentales de l'amour, l'estime de soi, le sentiment de sécurité, et le sentiment d'être complet. Notez, sur une échelle de 1 à 10, à quel point vous vous sentez soutenu par ces quatre croyances, avec 1 = pas du tout et 10 = complètement soutenu.**
- 2. Prenez la croyance qui est la plus forte pour vous dans votre vie et faites la liste des façons dont vous pouvez l'accroître encore plus**
- 3. Maintenant, prenez la croyance qui est le plus faible dans votre vie et écrivez les façons dont vous pouvez commencer à améliorer votre expérience dans ce domaine**

Day 10

Vivre à partir de votre cœur

- 1. Prenez un moment pour réfléchir à un moment de méditation où vous avez senti que l'amour, l'estime de soi, le sentiment de sécurité, et le sentiment d'être complet est possible, facile, et naturel. Décrivez la différence que vous ressentez par rapport à votre vie quotidienne en dehors de la méditation.**
- 2. Dans le domaine de l'estime de soi, notez les réflexions extérieures que vous obtenez – ou pas – dans votre vie quotidienne. Ces réflexions pourraient être centrées sur le respect, l'appréciation, la valorisation du travail que vous faites, être écouté, être considéré comme compétent, être capable de changer l'avis des autres ou être considéré comme important et précieux.**
- 3. En regardant à la fois vos réflexions positives et négatives, pour chacune d'entre elles dites-vous, « c'est au sujet de moi et de mes croyances. Mon vrai moi a une valeur totale. Plus je crois cela, plus mes réflexions extérieures deviendront positives. » Maintenant, décrivez vos sentiments à propos de cette pensée pour chaque réflexion.**

Day 11

Franchir les obstacles et les limites

- 1. En réfléchissant à la croyance fondamentale « Je suis en sécurité et en confiance », écrivez les sentiments qui vous empêchent de l'adopter pleinement. Par exemple, il peut s'agir de sentiments d'anxiété, de doute de soi, d'incertitude dans les relations, de considérer le monde comme un endroit dangereux ou d'incertitude concernant l'argent.**
- 2. Réfléchissez à combien ces sentiments d'insécurité importent peu ou n'existent même pas dans votre méditation, où vous avez trouvé un lieu de paix, de calme, et de sécurité.**
- 3. Écrivez des façons spécifiques de vous rapprocher du sentiment de sécurité et de confiance de votre véritable soi. Par exemple, en vous centrant, en diminuant le stress autour de vous, en n'assistant pas à des rencontres anxieuses ou stressantes, en vous éloignant des situations dans lesquelles vous ne vous sentez pas en sécurité, ou en trouvant un confident qui est un modèle de sécurité et de confiance.**

Day 12

Guérir du jugement de soi

- 1. Faites la liste des aspects de vous-même que vous critiquez le plus.**
- 2. Pour chaque aspect, décrivez au moins une fois où vous avez montré un comportement complètement libre de vos auto-critiques.**
- 3. Réfléchissez à la différence entre la réalité et vos croyances personnelles négatives, puis écrivez ce que vous diriez à un ami qui a des croyances similaires sur le fait qu'elles sont unilatérales et irréalistes.**

Day 13

La compassion envers soi vous amène dans le présent

- 1. Le contraire de l'auto-jugement est l'auto-compassion ou l'auto-bonté. Décrivez les façons dont vous êtes aimable avec vous-même en termes de pardon, d'appréciation, de relaxation, de patience, de ne pas imposer des règles, de rire, et d'honorer vos meilleures qualités.**
- 2. Pour chaque point de la liste, notez à quelle fréquence vous agissez sur la compassion envers vous-même, de « pas du tout » à « tous les jours ».**
- 3. Écrivez au moins une manière avec laquelle vous pourriez commencer à être plus aimable avec vous-même, dès maintenant.**

Day 14

Le chemin vers le pouvoir personnel

- 1. Le pouvoir personnel est un état de réalisation intérieure. En termes d'amour, d'estime de soi, de sentiment de sécurité, et de sentiment de complétude, notez combien vous vous sentez accompli dans chaque domaine.**
- 2. Faites une liste des mesures que vous pouvez prendre pour vous donner une contribution positive dans chaque domaine. Il est généralement plus facile de faire cet exercice comme si vous donniez des conseils à un bon ami.**
- 3. Décrivez un premier pas vers un apport positif que vous pouvez obtenir dès maintenant. Par exemple, en étant de service, en donnant aux nécessiteux, en aidant un enfant, en sauvant un animal abandonné, en traitant les vraies causes d'anxiété, ou bien sûr, en méditant.**

Day 15

La croyance intègre toutes les différences

- 1. Notez les façons dont vous avez exercé la pensée « nous contre eux ». Incluez non seulement vos paroles, mais aussi vos propres croyances internes sur la façon dont les autres sont inférieurs, faux, stupides, ou mauvais**
- 2. Pensez à une personne dans votre vie qui semble complètement séparée de vous, puis écrivez des façons spécifiques de voir plutôt cette personne sous un côté sympathique.**
- 3. Notez comment même les personnes les plus aliénées qui causent la division ont également des qualités humaines que vous valorisez, comme aimer leurs familles, vouloir se sentir en sécurité, et rechercher le bonheur et la validation.**

Day 16

La foi crée une nouvelle réalité

- 1. Pensez à un domaine dans votre vie où il y a la discorde, une dispute, des coups de tête, de la résistance, etc. Écrivez les façons dont vous contribuez à la situation.**
- 2. Maintenant, décrivez comment l'autre personne dans le conflit voit la situation. Abordez cette situation avec franchise et respect, plutôt qu'avec une attitude de qui a raison ou tort.**
- 3. Trouvez l'endroit à l'intérieur de vous-même où vous voyez une solution paisible. Il n'est pas nécessaire de faire de cette solution une réalité dès aujourd'hui. Il suffit de savoir que le simple fait de venir de cet endroit paisible, sans jugement, fait de vous un artisan de la paix. Décrivez vos sentiments concernant l'impact que la résolution de ce conflit pourrait avoir sur votre vie.**

Day 17

La foi nous relie de cœur à cœur

- 1. Avec qui ressentez-vous un lien cœur à cœur ? Écrivez toutes les choses que cela signifie pour vous par rapport à cette personne**
- 2. Décrivez au moins trois façons de vous connecter à partir du niveau du cœur afin d'améliorer la qualité de toutes vos relations.**
- 3. Choisissez une personne avec laquelle vous souhaitez vous connecter au niveau du cœur. Écrivez trois étapes pratiques pour y parvenir. Ceci pourrait être fait en donnant plus d'appréciation, en prêtant attention à ce qu'ils disent, en ne s'opposant pas ou en résistant à leurs opinions, en souriant chaleureusement, ou en proposant quelques rencontres occasionnelles.**

Day 18

La foi guide notre voyage

- 1. Écrivez une liste des personnes qui selon vous partagent votre parcours de vie, y compris les amis, la famille, les modèles de rôle, les mentors, les écrivains qui vous inspirent, et les groupes avec lesquels vous êtes liés.**
- 2. Énumérez les façons dont vous pouvez approfondir le lien que vous ressentez avec ces compagnons de recherche.**
- 3. Choisissez un groupe auquel vous pourrez vous joindre pour défier votre croissance personnelle et vous aider à élargir vos horizons. Il peut s'agir de groupes de services et d'organismes de bienfaisance, de projets confessionnels et humanistes ou de groupes de discussion spirituelle. Décrivez comment l'idée de faire partie d'un groupe partageant les mêmes idées pourrait améliorer la qualité de votre vie.**

Day 19

La foi guérit au niveau de l'âme

- 1. L'âme est un champ qui embrasse tout le monde. Vous êtes en contact avec le « champ de l'âme » chaque fois que vous avez l'expérience de l'amour, de la vérité, de la beauté, du bonheur, de la liberté, de la créativité et d'un sentiment de possibilités illimitées. Notez vos expériences les plus mémorables de ces qualités.**
- 2. Décrivez l'expérience d'aujourd'hui de ces qualités, que ce soit dans la méditation ou hors de la méditation.**
- 3. Notez les domaines de votre vie que vous voulez guérir, avec les qualités de la foi que vous voulez le plus faire accroître afin que cette guérison se produise.**

Day 20

Vivre dans la lumière de la vérité

- 1. Vous êtes dans votre vérité quand vous parlez, agissez, et pensez à partir de votre véritable soi. Écrivez les moments les plus mémorables où vous avez senti que cela vous est arrivé.**
- 2. Dressez la liste des valeurs du vrai soi qui vous plaisent le plus. Cela pourrait être l'amour, la créativité, la conscience de soi, la force, le bonheur ou la compassion. Ayez confiance que ces valeurs s'accroîtront au fur et à mesure que votre conscience s'étend.**
- 3. Écrivez trois choses que vous pouvez faire aujourd'hui pour partager votre lumière avec ceux qui vous tiennent à coeur.**

Day 21

Au-delà de la croyance se trouve la vraie connaissance

- 1. Décrivez ce que « vivre dans la lumière » signifie pour vous.**
- 2. Réfléchissez et énumérez trois modèles qui, pour vous personnellement, sont l'idéal de vivre dans la lumière.**
- 3. Écrivez au moins trois façons d'être plus semblable à vos modèles.**

Day 22

Votre chemin vers la plénitude

- 1. Écrivez l'unique objectif principal de votre parcours personnel vers la plénitude, tels que l'amour inconditionnel, la recherche de la vérité, la réponse à la question « qui suis-je ? » ou atteindre un état de conscience plus élevé.**
- 2. Écrivez trois choses que vous pouvez faire aujourd'hui pour partager votre lumière avec ceux qui vous tiennent à coeur.**
- 3. Dans la première question de réflexion d'aujourd'hui, vous avez écrit votre objectif principal de votre cheminement vers la plénitude. Maintenant, énumérez au moins trois façons dont vous pouvez mettre cet objectif encore plus en évidence dans votre vie quotidienne.**