



Leçon 1 du cours gratuit des Drs Margaret Paul et Erika Chopich sur les 6 étapes de la méthode "S'éduquer à l'amour"

Première leçon : Les définitions

Essayons de comprendre les six étapes du cheminement de la méthode S'éduquer à l'amour.

Rick est venu me voir parce qu'au cours des deux dernières années, c'était la quatrième fois qu'il pensait avoir trouvé sa compagne de vie et que cette dernière le quittait après seulement quelques mois de vie commune. Quoiqu'il ait rencontré de nombreux thérapeutes et suivi différentes sessions, il ne réussissait toujours pas à s'en sortir. Rick avait découvert un de mes livres sur la méthode de l'éducation personnelle à l'amour de soi et des autres. Il l'avait lu du début à la fin en une seule nuit. Deux jours plus tard il vint me voir. Il était très excité parce qu'il croyait avoir trouvé la cause de son problème. "Je rendais mes compagnes de vie responsables de mes sentiments. Quand elles réalisaient que je me sentais malheureux, elles me quittaient. Je savais que j'avais ce comportement, mais je ne savais pas comment m'empêcher d'agir ainsi. J'ai maintenant découvert dans votre livre comment surmonter cette difficulté. Je voudrais qu'au cours de cette séance de thérapie vous puissiez me rassurer en confirmant que j'utilise bien la méthode".

Nous avons passé la séance de thérapie à pratiquer la méthode de S'éduquer à l'amour. Puis ce n'est qu'un an plus tard que j'ai entendu à

nouveau parler de Rick. Il m'a téléphoné pour me dire qu'il allait se marier. "La méthode de l'éducation personnelle à l'amour de soi et des autres a changé ma vie" me dit-il. "Je vous suis très reconnaissant pour cette méthode et aussi pour le fait que je peux l'utiliser par moi-même. Elle est réellement efficace. Je veux seulement vous dire Merci ! "

J'étais enchantée.

Bienvenue à notre cours d'introduction aux six étapes de la méthode S'éduquer à l'amour. Ce cours va t'apprendre tous les éléments de base de cette méthode d'éducation personnelle à l'amour de soi et des autres. Si elle est pratiquée régulièrement, c'est une méthode qui enlève la peur, les croyances négatives qui font un blocage, la colère, la honte, la culpabilité, l'isolement, la dépression, l'anxiété, les comportements qui créent une dépendance et les problèmes de relations. S'éduquer à l'amour t'apprend à prendre soin de toi-même avec amour, à partager ton amour avec les autres, et te rendre capable de prendre la pleine responsabilité de tous tes sentiments et de toutes tes actions.

- Sais-tu comment garder ton calme, comment demeurer ouvert et fort lorsque quelqu'un hurle après toi ou te blâme?
- Sais-tu quoi faire pour t'immuniser contre la critique, les jugements et le rejet?
- Sais-tu comment demeurer toi-même face aux personnes qui ont des comportements contrôleurs, qui cherchent à t'anéantir ou à t'étouffer?
- Es-tu pris dans le Syndrome de la Résistance, désirant apporter des changements, dans des domaines tels que la perte de poids,

l'importance de faire de l'exercice, la ponctualité, la dépense d'argent, le travail de routine, le manque d'ordre, sans toutefois réussir?

- Sais-tu comment, en toute confiance, continuer à t'aimer toi-même et aimer les autres, de façon sérieuse, indépendamment du comportement des autres?
- Es-tu fatigué de lire des livres, de participer à des ateliers et séminaires, et de suivre des thérapies qui n'apportent pas les résultats escomptés?

S'éduquer à l'amour est une méthode qui te permet, jour après jour, d'acquérir une force personnelle, de découvrir quelles sont tes passions et tes buts dans la vie, et que tout se réalise. Elle te donne les outils nécessaires pour susciter en toi la paix et la joie chaque jour de ta vie. Quels que soient tes problèmes personnels, ou ceux que tu vis dans tes relations avec les autres, l'éducation personnelle à l'amour de soi et des autres te donnera les moyens pour t'en sortir. Aussitôt que tu auras commencé à pratiquer les différentes étapes tu noteras immédiatement des améliorations, *C'est une méthode qui donne toujours de bons résultats* à condition qu'elle soit pratiquée correctement.

S'éduquer à l'amour est un cheminement de guérison qui fait appel à la spiritualité mais non à la religion. Il n'est pas nécessaire que tu crois en Dieu pour pratiquer cette méthode. Cependant tu dois apprendre à entrer en contact avec un être supérieur disponible en toi. Il importe peu que tu te représentes ce Conseiller comme étant à l'intérieur ou à l'extérieur de toi, ou comme étant la partie la plus élevée de toi-même. Apprendre à entrer en contact avec ce Conseiller 'être supérieur' fait partie de la méthode proposée.

Quand nous utilisons le terme "Dieu" nous faisons allusion à cette énergie d'amour inconditionnel, de vérité, de sagesse, de paix et de joie qui est à la disposition de tous dans cette partie invisible et spirituelle de nous-mêmes à condition que nous apprenions à y accéder. Le terme "Dieu" réfère à ton expérience personnelle du Divin — que ce soit une personne, une lumière, une présence, une énergie, une nature. Nous employons, de façon interchangeable, les expressions "Dieu", "Esprit" et "Puissance Supérieure". Quand nous employons le terme de "Conseiller supérieur" nous voulons parler de toute information qui provient, à travers ton esprit (plutôt que de ton esprit), de ton expérience personnelle de Dieu, de la Divinité, de Jésus, de Bouddha, de ton ange gardien, de ton Conseiller spirituel, d'un tuteur, d'un directeur, d'un professeur, d'un saint, d'un parent ou d'un animal bien-aimé qui est décédé, d'un être imaginaire, d'une lumière, d'une présence, d'une énergie, ou de la partie la plus élevée de toi-même.

... Commençons par définir 6 expressions que tu devras bien comprendre avant de commencer les 6 étapes.

L'Intention

L'intention est ce qui régit nos pensées, nos sentiments et nos comportements. Notre intention est une force puissante et créatrice - l'essence de la volonté libre. Ton intention est ton désir le plus profond, ta motivation première, ton but, ta priorité la plus élevée à tout moment. Il y a seulement deux intentions primaires :

- Apprendre à t'aimer et à aimer les autres, même lorsque tu as peur ou que tu souffres.
- Te protéger contre la peur et la douleur au moyen d'un comportement qui crée une dépendance ou qui recherche le contrôle, évitant ainsi de prendre la responsabilité de tes sentiments et de tes actions.

Quand ton intention est d'apprendre à aimer, tu es disposé à faire face à tes craintes et à ressentir tes sentiments douloureux afin de leur manifester de la compassion, comprendre comment tu as pu les créer et découvrir comment tu pourrais agir différemment. Le but plus profond ici est de devenir un être humain plus affectueux, en commençant par l'amour de toi-même. Quand tu désires apprendre à connaître tes propres craintes et tes fausses croyances ainsi que ce qui peut t'apporter la joie, tu chemines vers l'amour. Lorsque l'intention est d'apprendre quelque chose, apprendre à aimer devient plus important que se protéger contre la crainte. Quand ton intention est d'apprendre à aimer, ton désir le plus profond est de retrouver la confiance, la paix, l'amabilité et la valeur de ton être profond au moyen d'un contact interne avec l'amour inconditionnel qui est disponible au niveau spirituel.

Lorsque ton intention est de te protéger contre la crainte et la douleur, et d'éviter la responsabilité de tes sentiments, ton désir le plus profond est de trouver ta confiance, ta paix, ton amabilité et ta valeur par des moyens externes, tels que l'attention des autres, l'approbation, le sexe, les comportements qui créent des dépendances aux substances, aux choses et aux activités. Quand tu crois que d'autres sont responsables des sentiments qui montent en toi, tu essaies de contrôler ces personnes afin de te sentir en confiance et d'éprouver le sentiment que tu es une personne qui a de la valeur.

À chaque instant, chacun de nous choisit ses intentions - soit en essayant de se sentir extérieurement sûr par le contrôle à la fois des autres et de ses propres sentiments, soit en créant la confiance intérieure en apprenant à s'aimer et à aimer les autres. Tandis que les choix des autres peuvent t'influencer, personne autre que toi-même n'a le contrôle sur tes intentions. Pas même une Puissance plus Élevée peut contrôler tes intentions, car cela nierait ta volonté libre. À chaque

instant, tu choisis ce qui est le plus important pour toi, et à chaque instant tu as l'opportunité de changer d'avis.

Il y a une distinction importante entre *l'intention de connaître* et *l'intention d'apprendre*. L'intention de connaître vient de la partie de nous-mêmes qui veut savoir quoi faire et « comment » le faire de façon à avoir le contrôle sur ce que nous recherchons - l'attention des autres, l'approbation et ainsi de suite. Les gens peuvent même devenir intoxiqués par la cueillette d'informations; ils pensent que cela leur donnera un plus grand contrôle. Avoir l'intention d'apprendre signifie que tu n'es pas obligé de savoir quoi faire. Tu dois seulement apprendre comment t'ouvrir, à un niveau plus élevé, à un Conseiller, et tu seras dirigé. Le Conseiller supérieur qui nous apprend à nous aimer nous-même et à aimer les autres est toujours à notre disposition quand nous savons comment l'atteindre. Une partie de la pratique de l'éducation personnelle à l'amour de soi et des autres est d'apprendre comment accéder aux conseils importants et sages de ce Conseiller supérieur.

Le Moi Profond et le moi blessé ¹

Notre Moi Profond est notre vrai moi ou notre essence. Il est utile d'imaginer ce Moi Profond comme étant un enfant intelligent et resplendissant, ou comme une lumière intérieure naturelle qui est une expression individualisée de l'amour divin. Cet aspect de nous-mêmes n'a pas d'âge - il n'en a jamais eu et n'en aura jamais ; il évolue avec nos expériences de vie. Notre Moi Profond contient nos dons et nos talents uniques, notre sagesse et notre intuition naturelle, notre curiosité et notre sens du merveilleux, notre enjouement et notre spontanéité, ainsi que notre capacité d'aimer. C'est la partie de l'âme qui n'a pas été blessée. Notre Moi profond ne peut jamais être blessé. Il n'a jamais

¹ Note du traducteur: le moi blessé c'est l'ego.

été touché par quelque abus que ce soit dont nous avons souffert. Au lieu de cela, notre Moi Profond était caché. Il attendait qu'un procédé de guérison le sorte de sa cachette. C'est grâce à cette partie préservée de toute blessure qui est en chacun de nous qu'une guérison complète peut se produire. Ta guérison est complète uniquement quand tu as entièrement découvert et que tu connais profondément cet aspect de toi-même et qui tu es vraiment - un enfant de cet amour inconditionnel qui est Dieu. La pratique de la méthode S'éduquer à l'amour t'amène à récupérer ton Moi Profond.

C'est nécessaire de connaître ton moi blessé comme étant un enfant blessé qui a appris à être un Adulte qui n'est pas aimant. Notre moi blessé est souvent une image qui reflète l'un ou les deux parents que nous avons eus. Même si nous nous sommes peut-être dit, « je ne serai jamais comme cela, » notre moi blessé a peut-être malheureusement appris à se comporter exactement comme nos parents se comportaient.

Ton moi blessé devient cette partie de toi qui a peut-être souffert d'abus physique, sexuel, et/ou émotif et de négligence, et qui porte en elle toutes les craintes, les fausses croyances et les comportements de contrôle qui résultent de ces expériences. Tandis que ces craintes, ces croyances et ce besoin de contrôler nous font souffrir pendant nos vies d'adulte, c'est qu'enfants, c'était la seule manière dont nous pouvions nous sentir en confiance. Ils étaient devenus nos mécanismes de survie. Ton moi blessé peut avoir n'importe quel âge à n'importe quel moment donné. Tout dépend de l'âge que tu avais quand tu as appris telle croyance, tel comportement qui a créé une dépendance ou une manière telle de contrôler.

Ton moi blessé est cette partie de toi-même qui peut utiliser la nourriture, les drogues ou l'alcool pour engourdir ta crainte et ta solitude. En outre, ton moi blessé a toujours peur d'être

rejeté/abandonné d'une part, et d'être englouti/étouffé/contrôlé d'autre part. En d'autres mots, ton moi blessé craint la perte des autres et la perte de soi-même parce qu'elle ne sait pas quoi faire avec le rejet si ce n'est que de le prendre pour soi. Il ne sait pas non plus comment fixer des limites appropriées pour se protéger contre l'anéantissement. C'est en utilisant la colère, le blâme, la résistance, la soumission ou le retrait, que ton moi blessé espère projeter loin de lui et contrôler ses craintes. Toutes les parties de ce moi blessé ont besoin de guérison, et elles peuvent être guéries seulement par la compassion, l'acceptation et l'amour inconditionnel.

Il y a de nombreuses activités que tu peux faire pour te protéger contre la douleur ressentie. Tout dépend de ton intention. La méditation, par exemple, peut être employée comme manière de te relier à une source spirituelle et apprendre à aimer. Elle peut également être utilisée pour rejeter le bonheur et éviter de t'occuper de tes sentiments chaque fois que l'inquiétude fait son apparition en toi. Il y a beaucoup de gens qui ont médité pendant des années sans améliorer la qualité de leurs vies parce qu'ils ont employé la méditation comme une manière d'éviter la douleur plutôt qu'une façon nouvelle d'apprendre. De même, la lecture de la Bible peut être une manière de t'aider à ouvrir ton cœur et à entrer dans ton amabilité et ton désir d'apprendre. Elle peut aussi être employée comme un anesthésiant, une dépendance, une manière d'éviter à la fois ce que tu ressens et endormir tes craintes. Quand la Bible est employée à cette fin, elle devient alors un outil de contrôle des autres et de Dieu, pour inciter Dieu à nous aimer davantage ou à nous récompenser. Ni les Hébreux d'antan ni Jésus ne souhaitaient que ce texte sacré soit employé comme instrument de manipulation ou de contrôle.

L'intention de se protéger ferme le cœur, pour éviter les sentiments de solitude, la peine et le déchirement du cœur, le regret, le chagrin, le sentiment d'impuissance sur les autres. Fermer ainsi ton

cœur pour te protéger contre ces sentiments douloureux te laisse avec un sentiment intérieur d'être seul. Ce terrible sentiment d'isolement conduit ton moi blessé à essayer d'avoir le contrôle, d'obtenir l'amour pour mettre fin au douloureux sentiment de solitude et de vide en toi. Tu essayeras peut-être d'avoir le contrôle sur l'amour que tu recevras des autres en utilisant la critique, le blâme, le silence, ou tout simplement en capitulant. Tu pourrais tenter d'éviter la douleur en te refermant sur toi-même, en résistant, en apaisant tes sentiments avec la nourriture, les drogues, l'alcool, la TV, le jeu, et ainsi de suite. Plus tu essaieras d'avoir le contrôle sur l'amour que tu recevras des autres et d'éviter la douleur, plus tu te sentiras mal et tu persisteras dans ce comportement avec l'espoir de te sentir mieux. Peux-tu constater combien cet abandon de toi-même devient un cercle vicieux?

Une des principales fausses croyances de ton moi blessé est que nous, en tant qu'ego individuels, coupés d'une Puissance Supérieure, puissions avoir un pouvoir sur nous-mêmes et sur les autres. Nous pourrions, dans une certaine mesure, contrôler le comportement des autres (bien que nous n'ayons aucun contrôle sur leurs sentiments), mais non sans une certaine violation de nous-mêmes et des autres. Notre moi blessé est ainsi disposé à profaner notre essence même et celle des autres pour posséder ce contrôle. C'est une violation lorsque nous développons une dépendance à des substances et à des procédés. Nous profanons les autres avec des comportements qui cherchent à contrôler par la colère, le blâme, le jugement, la soumission, le retrait, la violence. Chaque fois que nous commettons des violations contre soi et les autres, c'est notre moi blessé qui agit.

Tant que nous ne pratiquons pas la méthode S'éduquer à l'amour et que nous ne développons pas l'Adulte aimant et fort, c'est notre moi blessé qui décide si nous allons apprendre ou si nous allons nous protéger. Quand nous décidons de nous ouvrir à un certain apprentissage, c'est qu'une certaine partie de notre moi blessé jette la

serviette et dit, "J'en ai assez de vivre ainsi. Ça ne me donne pas ce que je veux. Ça ne fonctionne pas. Il doit y avoir une meilleure façon de vivre et je voudrais bien la découvrir".

Les Croyances qui sont fausses

Nos fausses croyances sont les mensonges appris et qui causent une crainte inutile, de l'inquiétude et de la douleur. Une croyance est fautive quand cette croyance elle-même nous rend craintifs, inquiets et nous fait souffrir. Nous nous protégeons alors contre la crainte, l'inquiétude et la douleur *provoquées par nos croyances fausses* en sombrant dans divers comportements qui créent une dépendance, dans nos manières de contrôle de soi et des autres.

C'est notre moi blessé qui a absorbé nos fausses croyances. Nous en avons adopté plusieurs quand nous étions très petits. Une croyance fautive est une croyance quant à nous-mêmes, des autres, du monde, de l'univers ou de Dieu/Puissance Supérieure qui nous enlève tout pouvoir et nous rend craintifs. Nos fausses croyances sont les conclusions que nous avons tirées sur nous-mêmes, sur les autres, sur le monde, etc., à cause de nos expériences d'enfance difficiles. Ces croyances qui sont fausses et astreignantes causent beaucoup de douleur et sont responsables de la plupart des comportements qui font souffrir.

Par exemple, si tu as apporté des conclusions fausses à partir de tes expériences d'enfance, que tu es mauvais, peu aimable ou indigne, tu te comporteras alors comme si c'était généralement vrai. Le comportement qui en résultera, tels que la colère ou le repli sur toi-même, et qui a pour but de te protéger du rejet ou de l'anéantissement que tu craignais, peut effectivement avoir comme conséquence le rejet de d'autres personnes - ce qui est exactement ce à quoi tu t'attendais. Ceci te fait de la peine et confirme la croyance fautive qui te disait que

tu n'es pas aimable. En outre, même l'action de choisir de te protéger plutôt que de t'aimer est un abandon de ton Moi Profond. Ce choix augmente aussi ta croyance que tu n'as pas de valeur. Tu finis par te sentir rejeté par les autres parce qu'en fait, sans le réaliser, tu te rejettes toi-même.

L'Enfant intérieur

Quand nous employons le terme "Enfant Intérieur", nous nous référons au ressenti de la personne - *tant* au moi blessé qu'au Moi Profond. Imagine un enfant - peut-être un enfant triste, seul, effrayé ou fâché. Imagine qu'à l'intérieur de cet enfant blessé il y ait une belle lumière, la lumière de son Moi Profond. Mais l'enfant blessé ne sait pas que cette lumière est à l'intérieur de lui. Cet enfant blessé opère à partir de la croyance fautive qui rend incapable, déficient, faux, peu aimable, indigne - que son essence est plutôt négative que lumineuse. C'est seulement quand nous apprenons à apporter un amour inconditionnel à l'enfant blessé en nous que nous guérissons suffisamment pour découvrir la lumière en lui.

Ton Enfant Intérieur est un centre intérieur d'information infallible. Il te fait savoir, par tes sentiments, ce qui est bon ou mauvais pour toi, ce qui est vrai ou faux pour toi. Les sentiments que tu peux éprouver comme venant naturellement de ton Moi Profond sont la joie, la paix et l'amour qui, en tant qu'Adulte, sont le résultat de l'amour que tu as pour toi-même et pour les autres. Ton Moi Profond éprouve également des sentiments normaux de tristesse et de chagrin (face à l'inhumanité des personnes entre elles, par exemple), de solitude (quand tu n'as personne avec qui partager ton amour), de peine et de déchirement de cœur (face à des comportements méchants et de rejet de la part des autres, ainsi que de différents malheurs), de regret (face à une perte), d'impuissance (face aux choix des autres),

d'outrage (face à l'injustice), ainsi que la peur face à un danger réel - et la réponse en forme de combat ou de fuite. Il est important que tu t'occupes de ces sentiments occasionnés par les événements de la vie, qui proviennent de ton Moi Profond, et que tu leur manifestes beaucoup de compassion. Les sentiments qui viennent de ton moi blessé sont l'anxiété, la dépression, la colère, te sentir blessé, l'isolement, te sentir malheureux, le vide intérieur, la misère, la culpabilité, la honte, la crainte (d'une menace perçue plutôt que réelle), et ainsi de suite... Ces sentiments te disent que tes pensées et tes comportements ne sont pas appropriés et que tu aurais avantage à les explorer en utilisant la méthode de l'éducation personnelle à l'amour de soi et des autres.

Tous tes sentiments sont une forme de guide intérieur qui indique ce que tu penses ou fais est bon ou mauvais pour toi, ou qui informe qu'il est important que tu aies de la compassion pour toi-même. Ces signes te font savoir si quelqu'un est ouvert ou fermé, dangereux ou sûr. L'étranglement dans ton estomac quand la colère de quelqu'un te menace, cela indique quelque chose d'important, tout comme la confiance que tu éprouves quand quelqu'un est vraiment aimable envers toi. Ton anxiété, ta colère ou ta dépression te disent probablement que tu n'es pas aimable envers toi-même, alors que la paix et la joie sont un signe que tu es vraiment aimable envers toi-même. La confiance dans ces sentiments et la découverte de ce qu'ils t'indiquent t'aideront à prendre la responsabilité personnelle de tes propres sentiments.

L'Adulte aimant

L'Adulte aimant est le véhicule par lequel l'Esprit d'amour et de compassion pense et agit comme Dieu. Il est l'émissaire de Dieu, recevant l'amour, la vérité et la puissance de l'Esprit agissant de façon aimante pour notre plus grand bien.

Plusieurs d'entre nous n'ont pas encore d'Adulte aimant, puissant et spirituellement relié à l'Esprit qui soit capable de prendre soin de nous, de vraiment nous protéger et de nous permettre d'aimer les autres sans essayer de tout contrôler. Plusieurs d'entre nous n'ont pas d'Adulte aimant qui sache établir des frontières intérieures appropriées contre tout danger de mal avec des comportements qui provoquent une dépendance. Nous n'avons pas plus d'Adulte aimant qui sache placer des frontières aimantes contre tout danger, contre le mal ou les blessures par d'autres. C'est parce que nous n'avons pas ou à peu près pas eu de rôle modèle sur la façon d'être un Adulte aimant. Si tes parents et leurs parents avant eux n'ont pas su prendre soin d'eux-mêmes avec amour, ils ne pouvaient pas fournir de rôle modèle nécessaire. C'est pourquoi la plupart des gens ne savent pas comment prendre affectueusement soin d'eux-mêmes face à la colère, le blâme, ou le jugement de l'autre.

Toi cependant, tu as l'occasion de pratiquer une méthode de guérison qui crée un Adulte aimant puissant. Si tu n'as pas eu de rôle modèle de comportement aimant, ne désespères pas. Nous pouvons tous apprendre à accéder à notre Conseiller supérieur et le prendre comme rôle modèle d'un comportement aimant. Si tu décides de poursuivre l'apprentissage de la méthode s'éduquer à l'amour, tu peux apprendre à accéder à ce Conseiller.

Jusqu'à ce que nous soyons dans le procédé de développer un adulte aimant, notre moi blessé est en charge de notre intention. Il y a seulement deux circonstances dans lesquelles notre moi blessé décide de s'ouvrir à apprendre. L'une de ces circonstances est quand nous souffrons beaucoup et nous nous rendons compte que les protections que nous utilisons ne réussissent pas à nous apporter la confiance, la paix et la joie souhaités. L'autre circonstance est quand nous nous rappelons que c'est pour aimer et grandir dans l'amour que nous sommes venus sur la planète terre. *La mémoire de la mission de notre*

âme réside dans notre Moi Profond. L'Esprit essaye, chaque jour, de nous rappeler la mission de notre âme dans l'espoir que nous ne devons pas aller jusqu'au fond du baril avant de changer notre intention. Ceux de nous qui apprennent à écouter la voix de l'Esprit peuvent alors s'ouvrir à l'apprentissage de l'amour.

Tu trouveras ci-dessous un résumé très bref des six étapes de cette méthode S'éduquer à l'amour.

Étape une : Prends conscience de tes sentiments. Décide que tu veux prendre la responsabilité totale de toutes les différentes façons dont tu peux causer ta propre douleur, tout comme la responsabilité de créer ta propre paix et ta propre joie.

Étape deux : Choisis l'intention d'apprendre à t'aimer et à aimer les autres. Faire ce choix ouvre ton cœur, permet à l'amour divin de pénétrer en toi et te donne accès à cette partie de toi-même qu'est l'Adulte .

Étape trois : Choisis d'accueillir, d'embrasser et de dialoguer avec ton moi blessé, explorant tes pensées, tes croyances fausses et les comportements qui en résultent et qui te font souffrir. Aie de la compassion pour les sentiments de ton Moi Profond. Explore en outres tes talents et ce qui apporte la joie à ton Moi Profond.

Étape quatre : Dialogue avec ton Conseiller supérieur pour découvrir la vérité sur toi-même et l'action aimante que tu peux avoir envers toi-même.

Étape cinq : Accomplis l'action aimante apprise dans l'étape quatre.

Étape six : Évalue l'efficacité de ton action aimante.

Ces six étapes sont réellement une feuille de route puissante pour te guérir de tes croyances fausses qui peuvent t'empêcher de grandir au plan personnel et au travail. Les leçons suivantes te donneront plus de détails au sujet de ces étapes.

Inner Bonding® Educational Technologies, Inc.
2531 Sawtelle Blvd., #42
Los Angeles, CA 90064
310-459-1700 or 888-646-6372
innerbonding@innerbonding.com

Copyright (C) 2008 Inner Bonding Educational Technologies, Inc. All rights reserved.



Leçon 2 du cours gratuit des Drs Margaret Paul et Erika Chopich sur les 6 étapes de la méthode "S'éduquer à l'amour"

Deuxième leçon: La première étape de S'éduquer à l'amour

Choisis de prendre conscience de tes sentiments. Sois disposé à prendre la responsabilité de tout ce que tu aurais pu faire pour causer ta propre douleur, de ce qui t'a permis de prendre soin de la douleur ressentie dans ton Moi Profond, et accepte la responsabilité de créer ta propre paix et ta propre joie. Utilise des thérapies somatiques pour accéder à tes sentiments.

Tu ne peux pas commencer un cheminement sans la *ferme volonté* de parcourir ce chemin. Si tu n'as pas la volonté de faire tout ce qui est nécessaire pour guérir ton moi blessé, tu ne pourras pas commencer ce cheminement de guérison et de croissance dans ton âme. " Faire tout ce qui est nécessaire " signifie d'abord que tu désires et que tu es prêt à sentir, comprendre et prendre la pleine responsabilité de la gamme entière de tes sentiments - à partir de la peur, de la colère, de la sensation d'être blessé, de la honte, la dépression, la solitude, la peine et le déchirement, jusqu'à la confiance, la valorisation de toi-même, l'amabilité et la joie. Vouloir entrer dans ce cheminement signifie également que tu te sens prêt à regarder comment tu es responsable de plusieurs de tes propres sentiments en te rendant compte qu'ils sont créés avec tes pensées, tes croyances et tes actions.

Cette volonté d'aller de l'avant signifie que tu as décidé de faire face à tes craintes, à tes démons, au côté mal-aimé de toi-même (ombre) que tu caches à tout le monde. Cela signifie également que tu es prêt à cesser de te cacher *de toi-même*, en d'autres termes, que tu es prêt à cesser de nier la douleur que tu ressens. Cette volonté d'aller de l'avant avec la méthode de l'éducation personnelle à l'amour de soi et des autres signifie que tu es prêt à apprendre à *aimer* au lieu d'*ignorer* ou de *juger* ces parties blessées de toi-même qui sont la cause de tes sentiments douloureux. Cela signifie également que tu es prêt à demander l'aide de ton Conseiller supérieur - et de d'autres personnes qui peuvent t'apporter l'Amour Divin - pour t'aider à guérir. Cela signifie que tu as admis que tu ne pouvais pas trouver la confiance que tu recherchais sans recevoir des conseils spirituels tout en invitant l'Esprit dans ton cœur pour qu'Il prenne soin de toi et te guide. Ce qui veut dire que tu te lances dans un cheminement, qui te donne le privilège sacré d'apprendre à aimer.

Quand nous disons aux gens qu'ils doivent être disposés à sentir leur propre douleur, ils nous répondent souvent, " qu'est-ce qui est difficile dans cela ? Je ressens continuellement ma douleur." Il y a un monde de différence entre ressentir la douleur et avoir la *volonté* de la ressentir afin d'apprendre d'elle. Il n'y a pas de guérison par le fait de ressentir et d'exprimer ta douleur. Tu peux pleurer et être en colère pendant un long moment, mais si tu n'es pas disposé à prendre la responsabilité de ta douleur, tu seras coincé pour toujours avec elle.

Parfois les gens répondent en disant, " Pourquoi ? Pourquoi ressentir ma douleur émotive ? Dans quel but ?" Ils croient que ressentir la douleur - particulièrement la douleur qui provient de l'enfance - est une perte de temps. " Pourquoi pleurer sur le lait renversé ?" argumentent-ils. " Pourquoi ne pouvons-nous pas seulement essayer de trouver notre joie et d'oublier la douleur ?" La réponse est :

parce que ta douleur te dit que tes façons de penser et de te comporter ne sont pas correctes - que tu roules du mauvais côté de l'autoroute de la vie. En outre, la joie et la douleur sont dans la même boîte. Lorsque tu places un couvercle sur ta douleur et que tu la refoules à l'intérieur, tu replaces également le couvercle sur ta joie. Tu choisis de vivre une vie en dents de scie au niveau des émotions.

La douleur émotive est la façon dont l'Enfant Intérieur en toi te fait savoir que tu te comportes peut-être d'une manière qui est loin d'être pour ton plus grand bien ou qu'il est important que tu aies de la compassion et que tu sois gentil envers toi-même. La douleur a également d'autres manières de t'enseigner. Par exemple, si en sciant un morceau de bois tu te coupes accidentellement un doigt, la douleur physique que tu éprouves t'indique de cesser de scier ! C'est la même chose pour ta douleur émotive ; elle t'indique d'arrêter de penser ou de faire ce qui te fait mal. Si tu ne prêtes pas attention à ta douleur émotive, tes pensées et tes comportements continueront d'être sources de douleur intérieure. Pour ne *pas* sentir de douleur émotive tu développeras des mécanismes malsains, voire même nocifs, des comportements qui créent une dépendance aux substances, aux personnes, aux manipulations, aux activités et aux choses.

Questionnes-toi ainsi : *quels sont les sentiments qui t'animent* lorsque tu veux faire la fête, manger du sucre, boire de l'alcool, utiliser des drogues, fumer, blâmer, frapper, apaiser quelqu'un ou résister à quelqu'un, t'enfuir, allumer la TV, jouer à l'argent, dépenser, utiliser de la pornographie pour te masturber, exiger de ton/ta partenaire de faire l'amour ou encore faire l'amour de façon compulsive? Te sens-tu anxieux, craintif, en colère, déprimé, honteux, coupable, blessé, seul, rejeté, impuissant, isolé, avec un cœur déchiré, triste et indigné? Te tournes-tu vers tes comportements qui créent une dépendance pour t'aider à oublier tes sentiments douloureux ? Es-tu disposé à t'ouvrir à

ce que tu peux apprendre de ces sentiments au lieu de les bloquer avec un comportement qui crée une dépendance?

L'idée de ressentir la douleur émotionnelle que tu refoules depuis si longtemps peut te faire très peur. La vérité est que tu peux t'en occuper quand tu apprends comment le faire, ce qui est une partie importante de la méthode S'Éduquer à l'Amour. Ta crainte des sentiments douloureux est basée sur des croyances de la douleur que tu as acquise dans ton enfance, sur des *croyances qui se révèlent fausses maintenant que tu es adulte*. Jetons un coup d'œil sur certaines d'entre elles.

Les Croyances fausses de la douleur

... Quand nous étions très petits, nous ne pouvions pas gérer notre douleur seuls. Nos petits corps étaient trop faibles pour supporter l'énergie énorme de la douleur physique et émotionnelle. Ainsi à moins que nous ayons eu des parents aimants pour nous aider quand nous éprouvions de la douleur, nous avons appris diverses manières d'engourdir cette douleur afin de la supporter. Maintenant que nous sommes adultes et que nous avons des corps d'adultes, nous sommes capables de gérer la grande quantité d'énergie contenue dans la douleur émotionnelle, une fois que nous avons appris comment le faire. La plupart d'entre nous ne réalisons pas cela. Nous ne nous rendons pas compte également que nous ne sommes plus des victimes. Nous avons maintenant des choix que nous ne possédions pas quand nous étions jeunes. Nous pouvons apprendre à devenir conscients de nos pensées et de nos comportements qui sont à l'origine de notre douleur et accéder ainsi à la vérité. Nous sommes capables d'abandonner une situation douloureuse, d'appeler à l'aide un ami ou un thérapeute, et apprendre à nous laisser envahir par l'Amour et la Compassion de Dieu. Ce sont des

actions que nous ne pouvions pas faire par nous-mêmes quand nous étions petits.

Quelles sont tes croyances au sujet de la douleur ? Vois si l'un ou l'autre des énoncés qui suivent te dit quelque chose.

- Je ne peux pas gérer ma douleur. Elle est trop grande pour moi. Je deviendrai fou ou j'exploserai en un million de morceaux et je mourrai si j'ose essayer de la gérer.
- Si je m'ouvre à ma douleur, elle sera éternelle, un puits sans fond dont je ne pourrai pas sortir. C'est préférable de garder un couvercle sur cette boîte de pandore.
- Ça ne me donnera rien de ressentir ma douleur.
- Personne ne veut entendre parler de ma douleur. Si j'en parle je finirai par me retrouver seul.
- Ressentir et montrer ma douleur est un signe de faiblesse et je n'en récolterai que le rejet.
- Ressentir ma douleur me rend trop vulnérable au contrôle des autres sur moi.

Pour dépasser ces fausses croyances, tu dois être disposé à en faire l'expérience afin de prouver qu'elles sont fausses. Et pour en faire l'expérience, tu dois résister au besoin pressant que tu ressens de noyer ta douleur dans des comportements qui créent une dépendance (ce qui inclut la recherche de contrôle). Tu vois, tant que tu ne cesseras pas de tout faire pour ne pas ressentir ta douleur, tu ne sauras jamais que tu peux ressentir ta douleur sans devenir fou ou mourir. Tu ne sauras pas également que ta douleur a une fin et qu'elle peut réellement être source d'information et de force plutôt que de faiblesse.

Pendant toutes ces années où nous avons travaillé avec des personnes souffrantes, aucune d'elles n'est morte, n'a explosé en mille miettes, ni n'est devenue folle parce qu'elle s'est occupée de sa douleur. Nous n'avons jamais rencontré de personne dont la douleur

était sans fin. Les gens qui sont disposés à apprendre comment mettre fin à la douleur qui est en eux ne se suicident pas quand ils prennent conscience de ce qu'ils ressentent. Les personnes qui s'efforcent de trouver l'aide dont elles ont besoin ne mettent pas fin à leur vie. Ce n'est pas en apprivoisant sa douleur ni en apprenant comment la gérer avec amour qu'on développe des sentiments suicidaires. C'est en demeurant avec sa douleur, sans aide intérieure ni extérieure, qu'une personne en vient à s'enlever la vie. Le suicide peut être la façon dont le moi blessé de la personne évite de prendre la responsabilité d'être la cause de la plus grande partie de la douleur émotive qu'une personne ressent. Un Adulte aimant ne penserait jamais à tuer un enfant, ce que sont en fait certains actes de suicide - tuer l'Enfant Intérieur qui porte la douleur. Quand tu t'ouvres à ce que tu ressens, que tu veux apprendre de ta douleur, que tu veux découvrir comment la guérir et la gérer, même si elle est très profonde, le besoin de l'éviter disparaît.

Certaines personnes portent en elles une douleur si profonde qui provient d'abus qu'elles ont subis pendant leur enfance, qu'elles ne pourront pas supporter de s'ouvrir à cette douleur tant qu'elles ne seront pas devenues Adulte solide, aimant, et spirituel capable d'entrer en relation avec l'Esprit. S'éduquer à l'amour de soi et des autres est un procédé puissant pour développer son être d'Adulte. Il n'est pas recommandé d'essayer de t'occuper par toi-même de la douleur causée par des abus graves dont tu as été victime. Si tu soupçonnes que tu as une souffrance profondément enfouie en toi ou si tu n'as pas réussi à ressentir ta douleur en dépit d'une volonté sincère de le faire, il est impératif que tu reçoives une aide thérapeutique tout en pratiquant les six étapes de l'éducation personnelle à l'amour de soi et des autres. Même si la méthode S'éduquer à l'amour est un procédé que l'on peut pratiquer par soi-même, cela ne signifie pas que tu doives le faire seul. Un Adulte aimant demande l'aide quand c'est nécessaire.

Dès maintenant concentre-toi sur ce qui se passe à l'intérieur de ton corps, portant attention aux sensations physiques intérieures. Respire sur les sentiments négatifs, les enveloppant d'une compassion profonde. Y a-t-il en toi une tension, un étranglement, des palpitations, un vide, un sentiment d'isolement ou de solitude, une tristesse, une peine ou un déchirement de cœur ? Assis-toi et demeures en compagnie de tes sentiments tout en passant à l'aspect suivant de cette première étape.

Accepter d'être responsable de tes sentiments,

Tous, nous possédons deux sortes de sentiments douloureux - les sentiments douloureux qui viennent de nos pensées et de nos actions et ceux de notre Moi Profond, qui sont le résultat d'évènements de la vie.

Les sentiments tels que la colère, l'anxiété, la tension, la dépression, te sentir blessé, la culpabilité, la honte, la frustration, se sentir vidé et se sentir seul sont des sentiments de notre moi blessé. Ils proviennent de nos propres pensées et actions. Les sentiments douloureux comme la solitude, le chagrin et le déchirement du cœur, le sentiment d'impuissance sur les autres, la peine, la tristesse ressentie parce que des personnes en maltraitent d'autres, ou l'outrage éprouvée à cause de l'injustice, sont des sentiments du Moi Profond. Nous pratiquons les six étapes de l'éducation personnelle à l'amour de soi et des autres lorsqu'il s'agit de sentiments qui proviennent du moi blessé. Quand il s'agit de sentiments qui proviennent de notre Moi Profond, nous prenons soin de nous-mêmes, avec beaucoup de compassion - compassion demandée et reçue de l'Esprit.

Veux-tu prendre à 100% l'entière responsabilité d'apprendre comment recréer les sentiments de ton moi blessé et apprendre à gérer les sentiments qui proviennent de ton Moi Profond? Si tu le veux, tu

peux passer à la deuxième étape de la méthode S'éduquer à l'amour. Si tu ne le veux pas, tu peux explorer ce qui t'empêche de vouloir prendre cette décision. Es-tu profondément convaincu que quelqu'un d'autre doit te soulager et te rendre heureux, croyant qu'on peut le faire mieux que toi? Crains-tu que tu ne puisses le faire - que tu ne sois pas compétent et que tu ne puisses apprendre à contacter ton Conseiller supérieur ni apprendre à avoir des comportements aimants ? Ce ne sont là que deux des nombreuses fausses croyances qui pourraient te retenir dans ton rôle de victime.

Seulement pour t'engager dans ce cours, tu peux décider d'être disposé à en assumer la responsabilité temporaire, question de faire une expérience !

... La leçon suivante qui commence demain, te permettra de débiter dans la compréhension de tout ce que tu peux apprendre de tes sentiments.

Inner Bonding® Educational Technologies, Inc.
2531 Sawtelle Blvd., #42
Los Angeles, CA 90064
310-459-1700 or 888-646-6372
innerbonding@innerbonding.com

Copyright (C) 2008 Inner Bonding Educational Technologies, Inc. All rights reserved.



Leçon 3 du cours gratuit des Drs Margaret Paul et Erika Chopich sur les 6 étapes de la méthode "S'éduquer à l'amour"

Troisième leçon: La deuxième étape de S'éduquer à l'amour

Choisis d'avoir l'intention d'apprendre à t'aimer toi-même et à aimer les autres. Quand tu fais ce choix ton cœur s'ouvre, l'Amour et la Compassion de Dieu pénètrent en toi et c'est l'Adulte aimant en toi qui prend charge. Utilise la méditation ou une autre pratique spirituelle - ou toute autre activité - qui te permette de lâcher prise et d'ouvrir ton cœur à une intention pleine de compassion pour en savoir plus sur la façon dont tu pourrais être à l'origine de tes sentiments, afin de te rendre capable de bien prendre soin des sentiments qui proviennent de ton Moi Profond.

Une fois que tu as pris conscience de tes sentiments douloureux et que tu souhaites sciemment en prendre toute la responsabilité, tu peux choisir d'apprendre comment tes pensées ou tes actions peuvent être à l'origine de ces sentiments douloureux qui proviennent de ton moi blessé. Cette connaissance te permettra de faire des choix nouveaux qui t'aideront à t'aimer davantage. C'est le choix de cette intention d'apprendre à aimer qui met ta volonté en marche et permet à l'Esprit d'entrer dans ton cœur pour que tu te conduises en un Adulte aimant. Tu ne peux apprendre, sauf si tu es curieux et te comportes en Adulte aimant. Il ne peut en être ainsi que si tu t'abandonnes à ce Conseiller

supérieur. Abandonner ta propre volonté, lâcher prise sur le contrôle de l'issue des choses et inviter en ton coeur, la présence de l'Amour et de la Compassion de Dieu. Là sont les résultats d'avoir misé, avec l'aide de ton Conseiller supérieur, sur l'intention véritable d'apprendre comment aimer l'Enfant en toi.

Bien de gens sont mal à l'aise avec le mot "lâcher prise", - alors parlons de ce que c'est - et de ce que ce n'est pas. Lâcher prise n'est pas un acte de consentement, mais une invitation au Pouvoir supérieur qui est en toi afin qu'il utilise ton être comme un canal d'amour, de compassion et de vérité. Lâcher prise ne signifie pas renoncer aux choses qui sont importantes pour toi. Cela ne signifie pas que tu n'as pas d'objectifs personnels et que tu attends simplement de voir ce que Dieu veut faire avec toi. Cela ne veut pas dire non plus que tu abandonnes ton libre arbitre ou que tu renonces à une vie "normale" pour une vie plus ascétique.

Lâcher prise signifie que tu renonces aux pensées de contrôle qui viennent de ton esprit programmé et que tu permets à l'Esprit de t'inspirer afin qu'en Adulte aimant, tu puisses *êtreindre* avec compassion ton moi blessé plutôt que devenir cette partie blessée de toi-même. Cela signifie que tu ouvres ton corps, ton esprit, ton coeur et ton âme à la présence et à l'action de ton Conseiller supérieur. Lâcher prise signifie que tu ne cherches plus à contrôler l'issue des événements et que tu es ouvert à vivre l'aventure d'un voyage passionnant et plein de découvertes.

Même si l'idée de choisir d'apprendre à aimer semble simple, en réalité elle n'est pas de tout repos. Afin de permettre à l'Amour Divin de pénétrer dans ton coeur, le désir d'apprendre à aimer doit être plus fort que le désir d'apprendre à te protéger contre la douleur du rejet, de l'anéantissement, du sentiment d'impuissance, de la solitude ou de tout ce dont tu as peur. Tu dois décider que pour toi, aimer est le plus

important de tout, et même plus important que d'être contrôlé, blessé ou manipulé par d'autres.

Même lorsque tu veux lâcher prise sur le contrôle et ne plus donner d'importance à l'issue des événements, au blâme, à la colère ou à la misère, ils peuvent devenir des obstacles. Lorsque tu te sentiras victime, tu pourrais refuser d'ouvrir ton être à l'Esprit pour en apprendre davantage sur toi-même, parce que tu ne t'imagines pas que tu pourrais être celui qui est à l'origine de ta douleur ou que c'est toi qui peut gérer cette douleur avec compassion. Tant que ton objectif est de blâmer ton passé, d'autres personnes ou Dieu, tu ne peux rien faire concernant cette douleur. Comme nous l'avons vu dans la Première Étape, bien que tes expériences d'enfance aient pu te causer beaucoup de douleur, créer tes fausses croyances et être à l'origine d'un certain comportement, ces croyances et ces comportements sont maintenant les tiens. Les pensées qui proviennent de tes croyances - et non pas le passé - sont ce qui provoque la plus grande partie de ta douleur actuelle.

Si tu es refermé sur toi-même, comment t'ouvrir: construire des ponts vers l'apprentissage

Lorsque tu te sens coincé entre la colère, le blâme, la dépression ou la paralysie de ton moi blessé, tu dois trouver un moyen qui t'incitera à apprendre. Construire des ponts sont des choses que tu peux faire pour ouvrir ton cœur. Parmi les nombreux ponts dont tu peux faire usage, la prière de gratitude, en particulier, est probablement le plus puissant. La prière peut prendre plusieurs formes, telles que le dialogue, la méditation, la récitation ou un morceau de musique. Tu as le choix. Certaines personnes ont trouvé que répéter une prière simple de gratitude tout au long de la journée est une aide à demeurer ouvertes à l'intention d'apprendre.

La générosité est un autre pont qui ouvre le cœur. Nous sommes nombreux à nous concentrer sur ce que nous pouvons faire pour obtenir ce que nous voulons en évitant de nous blesser. Mais l'un des moyens les plus rapides pour passer d'un cœur fermé à un cœur ouvert est de demander à ton Conseiller supérieur: «Qu'est-ce que je peux me *donner* à moi-même ou aux autres?» À partir du moment où tu te poses sincèrement cette question - sans mettre trop d'importance à ce que sera la réponse - ton cœur s'ouvrira et l'Amour Divin s'y précipitera, tout comme l'air s'engloutit dans tes poumons dès que tu inspires. Ceci se produit parce que la nature même de l'amour de Dieu est d'être abondant, inconditionnel et toujours disponible pour toi lorsque tu en fais la demande.

Tout change lorsque tu décides de vivre en pensant à ce que tu peux donner et à la façon de le donner plutôt que de penser à comment tu peux avoir ce que tu désires et éviter ce dont tu as peur. Par exemple, si tu vas à une fête où tu ne connais personne, tu peux créer beaucoup d'anxiété en toi si tu te demandes: "Que puis-je faire pour que les gens m'aiment ? Comment puis-je éviter d'être seul?" Cependant, si tu arrives à la fête en pensant, "Que puis-je donner ? Je peux donner aux gens mon sourire, mon intérêt, mon cœur accueillant et mon sens de l'humour," tu te sentiras beaucoup mieux. À partir du moment où tu décides de donner, ton cœur s'ouvre et l'Esprit te comble d'amour et de paix.

Comment pouvons-nous savoir que c'est véridique ? Plusieurs d'entre nous craignent que rien ne se produise si nous ouvrons notre cœur - qu'une Puissance supérieure n'apporte pas son aide. Le problème est que notre moi blessé ne s'imagine pas qu'il y ait une force spirituelle invisible qui soit disponible en nous pour venir à notre aide. Il croit que si nous renonçons à tenter de contrôler l'obtention de ce que nous voulons, nous allons simplement finir par nous sentir très seuls. Notre crainte d'être rejetés et de nous sentir seuls et d'être sous le

contrôle d'une Puissance supérieure, ou même de mourir parce que nous nous sentons seuls et sans défense (sentiments qui proviennent de la petite enfance) peut être tellement forte que nous ne voulons pas ouvrir notre cœur pour voir si une Puissance intérieure est vraiment là pour nous. Tant que tu n'es pas disposé à faire un "acte de foi" et à ouvrir ton cœur avec l'intention d'apprendre, tu ne connaîtras pas Dieu.

Si tu es tellement pris par ta souffrance et que tu ne réussis pas à prier avec ton cœur, ou si tu ne crois pas dans la prière, tu dois alors essayer de trouver d'autres ponts qui peuvent ouvrir ton cœur à l'apprentissage de l'amour. Citons notamment :

- écouter de la musique
- faire une promenade
- passer du temps dans la nature
- parler avec un ami
- lire des écrits spirituels
- tenir un journal
- dessiner ou faire une autre activité artistique comme la sculpture ou le collage
- danser
- participer à un programme en douze étapes ou à tout autre groupe de soutien
- jouer avec un enfant ou un animal de compagnie
- être étreint par une personne aimante
- te permettre de pleurer
- libérer ta colère en privé en criant et pilonnant un oreiller.

Si tu décides de poursuivre l'apprentissage de l'éducation personnelle à l'amour de soi et des autres, tu pourras te familiariser avec un puissant procédé en trois étapes pour libérer ta colère et apprendre ce qu'elle peut t'enseigner, un procédé qui te soulagera de ta colère sans que tu la projettes sur les autres.

Explorer tes motivations: celles qui sont bonnes et irrésistibles.

Il y a un autre aspect essentiel de l'intention d'apprendre : tu dois croire qu'il y a de *bonnes et irrésistibles raisons* derrière tes sentiments présents et tes comportements. Ce sont tes expériences d'enfance, tes craintes et les fausses croyances qui sont à l'origine de ces sentiments et comportements. Lorsque tu comprends que tu as de bonnes raisons dans tes sentiments et agissements, tu ne portes pas de jugement. Tu as plutôt de la compassion pour toi-même. Ton Enfant Intérieur manquera d'ouverture si tu lui fais des reproches et si tu portes des jugements sur ses sentiments ou comportements. Et si ton Enfant Intérieur n'a pas cette ouverture, tu ne pourras pas en savoir davantage sur tes actions et tes pensées qui pourraient être à l'origine de ta douleur.

Il y a des moments où nous devons poser des jugements, mais il y a une grande différence entre le jugement destiné à discerner ce qui est pour un plus grand bien et le jugement visant à condamner. Si tu t'approches d'un enfant réel et que tu lui demandes, "Que ressens-tu?" sur un ton de condamnation, l'enfant ne se sentira pas en confiance en te donnant une réponse honnête. Si tu poses cette question sur un ton de compassion, l'enfant va probablement te dire ce qu'il éprouve. Il en va de même pour l'Enfant Intérieur. *La compassion est le résultat naturel de la compréhension que toi et les autres avez de bonnes raisons pour ressentir tels ou tels sentiments et pour vous comporter de telle ou telle façon.* Tu ne peux pas passer de jugement sur ce que tu ressens ou fais et éprouver en même temps de la compassion pour toi-même. Si tu acceptes que toi et les autres avez toujours de bonnes raisons, tu pourras sortir du jugement et garder un cœur ouvert rempli de compassion.

Une véritable intention d'apprendre ne se concentre pas sur un résultat - tel, se débarrasser de la douleur ou modifier un

comportement, pour que tu puisses trouver un compagnon/une compagne. *Le seul résultat que nous recherchons lorsque nous avons la véritable intention d'apprendre est de devenir un être humain plus affectueux.* Si tu as des objectifs différents, tu n'as pas l'intention véritable d'apprendre. Avoir vraiment l'intention d'apprendre signifie que nous voulons apprendre à aimer, rien d'autre !

... Si tu décides de continuer à te familiariser avec la méthode *S'éduquer à l'amour*, tu feras l'apprentissage de plusieurs moyens qui t'aideront à maintenir une intention constante d'apprendre dans tes relations avec toi-même et avec les autres...

Inner Bonding® Educational Technologies, Inc.
2531 Sawtelle Blvd., #42
Los Angeles, CA 90064
310-459-1700 or 888-646-6372
innerbonding@innerbonding.com

Copyright (C) 2008 Inner Bonding Educational Technologies, Inc. All rights reserved.



Leçon 4 du cours gratuit des Drs Margaret Paul et Erika Chopich sur les 6 étapes de la méthode "S'éduquer à l'amour"

Quatrième leçon: La troisième étape de S'éduquer à l'amour

Établis un dialogue de compassion avec l'Enfant à l'intérieur de toi, découvrant les pensées, les fausses croyances et les comportements qui provoquent chez toi des sentiments douloureux provenant du moi blessé. Sois ouvert à la découverte de ce qui s'est passé quand tu grandissais qui a créé chez toi un déchirement de cœur dont les fausses croyances en sont le résultat. Aie beaucoup de compassion pour les sentiments provenant de ton Moi Profond. Tu peux également explorer tes dons et ce qui amène de la joie à ton Moi Profond.

Dans l'étape 3, nous sommes ouverts à toutes les parties de nous-mêmes - notre moi blessé comme notre Moi Profond. Bien que l'un des objectifs de la méthode S'éduquer à l'amour soit d'intégrer toutes les parties de nous-mêmes, nous devons tout d'abord séparer les différentes parties de notre moi blessé et les guérir individuellement. Éventuellement l'énergie de ces parties blessées s'unit à notre Moi Profond et à l'Adulte aimant qui est en nous. Une partie de l'immense énergie qui allait autrefois vers la protection de soi et l'évitement de la douleur est maintenant libre d'aller dans le jeu et la créativité (activités propres de notre Moi Profond) alors qu'une autre partie de cette énergie libérée ira vers la prise de mesures affectueuses (le rôle

de l'Adulte aimant). Plus tu fonctionnes à partir du Moi Profond et de l'Adulte aimant, en prenant un soin affectueux de toi-même et en partageant ton amour avec d'autres, plus tu deviendras toi-même et joyeux.

Considère cela comme une exploration des différents niveaux de ton être. Ouvre ton cœur pour accueillir au lieu de juger et condamner tout ce qui peut surgir. Lorsque tu parles aux parties blessées de toi-même - celles qui sont en colère, qui souffrent, qui craignent, qui sont anxieuses, qui ne peuvent agir, qui ont honte, qui sont malheureuses, qui sont déprimées - demande-leur de te dire ce qu'elles ressentent. Accueille et embrasse ces sentiments, *quels qu'ils soient*. Imaginer que ces sentiments proviennent d'un(e) enfant ou d'un(e) adolescent(e) blessé(e) peut t'aider. Ton travail alors est de l'accueillir dans une étreinte affectueuse pour découvrir ce que tu penses ou fais qui soient à l'origine de ces sentiments douloureux. Demande par exemple à l'Enfant Intérieur: "Qu'est-ce que je dis ou fais qui te rende anxieux (ou déprimé, en colère, honteux, etc.)?" "Es-tu en colère contre moi?" "Que ressens-tu lorsque je te donne de la nourriture (ou des drogues, de l'alcool, ou que je dépense de l'argent, etc.) quand tu te sens seul, blessé, ennuyé, anxieux, déprimé ou en colère?" "Qu'est-ce que tu attends vraiment de moi lorsque tu te sens mal?" "Est-ce que je t'abandonne ? Est-ce que je rends les autres responsables de toi ? Est-ce que je te juge ? Est-ce que j'ignore tes sentiments et tes besoins ? Est-ce que je te paralyse avec des substances ou des activités?"

N'oublie pas, qu'un sentiment n'est jamais erroné ou mauvais. Tu as de bonnes raisons de ressentir tous ces sentiments et, en utilisant doucement le dialogue de la 3^{ème} étape, faisant usage d'une grande compassion, tu pourras découvrir les informations que ces sentiments veulent te communiquer.

Dans la troisième étape tu exploreras - avec amour, compassion et curiosité - non seulement tes sentiments, mais aussi toutes les fausses croyances, les comportements et les souvenirs que tu pourrais avoir. Pour certaines personnes, l'aide d'une poupée ou d'un animal en peluche agissant comme substitut pour l'Enfant Intérieur est très utile; tu peux prendre dans tes bras cet objet qui représente l'Enfant Intérieur et te procurer un certain réconfort lorsque des sentiments douloureux surgissent. Il est préférable de dialoguer *à haute voix* ou *par écrit*. Parler à haute voix et écrire ralentissent le procédé afin que tu puisses l'entendre.

Tu peux dialoguer avec divers aspects de cette partie blessée de toi-même, à différents âges, celui d'un jeune enfant ou celui d'un adolescent. Le dialogue porte sur tes sentiments ainsi que sur les croyances et les comportements susceptibles de provoquer ces sentiments. Si tu décides souhaiter avancer davantage dans l'apprentissage du procédé de l'éducation personnelle à l'amour de soi et des autres, nous avons de nombreux exemples de procédés de dialogue qui sont disponibles et à partir desquels tu peux apprendre.

En voici un exemple très bref. Dans cet exemple, une femme participant à l'une de mes sessions intensives a décidé de travailler avec moi, malgré qu'elle se sente très inquiète.

L'Adulte : Qu'est-ce que je dis ou qu'est-ce que je fais qui te rende si inquiète ?

L'Enfant : Tu me dis que je dois bien faire cela, mais je ne sais pas comment bien le faire. Tu me dis que si je ne le fais pas bien, les autres vont me juger et je serai rejetée.

L'Adulte : Oui, je t'ai dit cela. Comment te sens-tu lorsque je dis cela ?

L'Enfant : J'ai le sentiment que tu ne m'aimeras pas, à moins que je fasse tout correctement et prouve ainsi que j'ai de la valeur. J'ai toujours le sentiment que je suis obligée de prouver, ainsi qu'à tout le monde, que je ne fais aucune erreur. Tu me dis et redis de ne pas faire une folle de moi.

L'Adulte : Alors, bien entendu, tu te sens anxieuse. WOW ! Je me dis souvent ces choses-là à moi-même, et j'ai toujours pensé que mon inquiétude provenait des autres personnes. Je suis celle qui en est à l'origine !

Dans la troisième étape tu as dialogué non seulement avec ton moi blessé, mais aussi avec ton Moi Profond. Cette partie la plus noble de toi-même a une sagesse à partager avec toi, et ses réponses t'aideront à connaître ce qu'il y a de beau et de vrai en toi. Tu peux également dialoguer avec ton Moi Profond tout en étant un compagnon plein de compassion pour toi-même lorsque tu ressens soit un chagrin qui est sain, soit une tristesse ou une solitude quand tu es confronté, comme nous le sommes tous, à certaines difficultés de la vie. Tu peux explorer tes dons, tes passions et tes talents, ce qui t'apporte la joie et qui est ton véritable appel, ce qui comble ton âme.

Quelques conseils pour réussir le dialogue

Un aspect très important du dialogue avec les parties blessées de toi-même est d'être conscient de qui pose les questions : est-ce ton Adulte aimant ou est-ce ton moi blessé ? Es-tu vraiment dans une intention pleine de compassion pour apprendre (ton Adulte aimant) ou tes questions proviennent-elles de ta peur et de tes blessures ? Souhaites-tu savoir comment tu peux être à l'origine de ta douleur (ton Adulte aimant) ou ne fais-tu qu'essayer de t'en débarrasser ? Quand c'est ton moi blessé qui pose les questions, les réponses ne seront ni

utiles ni précises. Voilà pourquoi il est *impératif* de faire les étapes 1 et 2 avant de commencer à dialoguer.

Lorsque tu commences, il est préférable de dialoguer avec l'Enfant à l'Intérieur de toi et à haute voix ou par écrit pour ne pas te perdre dans ton moi blessé. Une trace écrite (ou enregistrée) de ton dialogue peut également être utile plus tard, lorsque tu reviens sur ton procédé. Après un an ou deux de dialogue régulier à haute voix ou par écrit, la plupart des gens réalisent qu'ils peuvent dialoguer en silence.

Es-tu surpris que nous parlions d'un an ? La méthode de S'éduquer à l'amour n'est pas seulement un correctif rapide. Elle devient un mode de vie. C'est une façon de créer et de maintenir la connexion quotidienne avec le Moi Profond et avec le sacré. Au fur et à mesure que tu grandis et que ta vie avance, les défis que tu rencontreras seront de plus en plus nombreux. Tu peux utiliser ce procédé en six étapes pour faire face à tous ces défis, les grands comme les petits. Certains de ces défis feront resurgir des douleurs liées à des événements de l'enfance. Tu peux également utiliser ce procédé en six étapes pour gérer ces sentiments. En faisant l'apprentissage de cette méthode d'éducation personnelle à l'amour de soi et des autres, tu apprendras à manipuler un outil que tu pourras utiliser encore et encore pour faire face, de façon aimante, sage et puissante, à tous les défis de la vie.

Écouter les réponses

Lorsque tu es prêt à laisser l'Enfant Intérieur répondre à tes questions, déplace ton attention sur ton corps. Les réponses viendront du fond de toi-même plutôt que de ta tête. Quand tu penses jeter le blâme sur la colère, la peur, le sentiment d'isolement, la dépression et l'anxiété, tu es en dialogue avec ton moi blessé. Lorsque tu essaies de comprendre la cause de la tristesse, du chagrin, de la peine ou du

déchirement dans ton cœur, du regret, de la solitude et de ce qui t'apporte l'accomplissement de toi-même, de la paix et de la joie, tu dialogues alors avec ton Moi Profond.

Tu éviteras ainsi tous les comportements qui créent une dépendance si tu te souviens de faire la troisième étape du procédé de l'éducation personnelle à l'amour de soi et des autres chaque fois que tu te sentiras blessé, solitaire ou en colère. Au lieu d'avoir un comportement qui crée une dépendance, tu pourras redécouvrir ce que tu désires *vraiment* en dialoguant avec l'Enfant Intérieur. De plus, tu pourrais lui demander, "Qu'est-ce que tu recherches *vraiment* ou qu'est-ce que tu désires tant posséder?" Le moi blessé essaie toujours de saisir un correctif à court terme : de nouveaux vêtements, de la nourriture, le sexe, la boisson alcoolisée, les drogues. Mais en embrassant et en écoutant tes sentiments, tu peux découvrir ce que l'Enfant Intérieur veut *vraiment* et ce dont il a besoin.

Bien entendu, la réponse est toujours l'amour. L'Enfant Intérieur souhaite rencontrer l'amour divin venant à lui ou à elle à travers toi (c'est-à-dire, par le biais de l'Adulte aimant en toi). C'est seulement lorsque tu apprendras à accueillir en toi l'Amour divin et inconditionnel que la faim, l'insatisfaction et le sentiment d'isolement dont tu fais l'expérience seront comblés. Tant que tu n'aborderas pas la question de ton isolement et de ton insatisfaction intérieure - l'isolement et l'insatisfaction que tu as essayé de satisfaire avec différents comportements qui créent une dépendance - tu ne pourras pas commencer à aborder la question de la solitude que tu ressens autant quand tu es avec d'autres personnes que lorsque tu es seul, autant à cause de tes peines et de tes déchirements de cœur passés ou présents. Tu ressentiras l'isolement et la solitude tant que tu ne remédieras pas au sentiment d'isolement et de séparation avec l'Esprit. À l'aide de la troisième étape du procédé, tu pourras découvrir les

craintes et les fausses croyances qui t'empêchent de recevoir l'Amour divin.

Souvent, les gens nous disent qu'ils ont dialogué avec l'Enfant Intérieur, mais ils ne semblent pas faire de progrès. Lorsque nous leur demandons de nous montrer exactement ce qu'ils ont fait, nous découvrons invariablement qu'ils n'ont pas décidé de prendre la responsabilité de leurs sentiments, ou qu'ils n'ont pas d'abord pris le temps de s'ouvrir à l'intention d'apprendre en invitant la compassion dans leur cœur. Ils pensent qu'ils sont ouverts à l'apprentissage, parce qu'ils posent des questions à l'Enfant Intérieur, mais le ton de leurs questions est sec, ennuyeux, condamnant ou embarrassé. Nous leur rappelons gentiment de revenir en arrière et faire les étapes 1 et 2 du procédé pour qu'ils sachent s'ils veulent vraiment prendre l'entière responsabilité de leurs sentiments et qu'ils ont l'intention véritable d'apprendre.

Si l'Enfant Intérieur continue de refuser de te parler, c'est correct pour l'instant. Va de l'avant et passe à l'étape 4. Éventuellement, lorsque tu auras développé l'Adulte aimant solide, ton moi blessé et ton Moi Profond s'ouvriront à toi.

... - Si tu décides de poursuivre l'apprentissage de cette méthode d'éducation à l'amour de soi et des autres plus en profondeur, une lecture des livres intitulés *"Healing Your Aloneness"*, *"Renouez avec votre Enfant Intérieur"*, et *"Do I Have to Give up Me to Be Loved by God?"*... t'aidera à acquérir les compétences dont tu as besoin pour réussir dans le dialogue intérieur. Un autre puissant moyen de soutenir ton apprentissage de cette méthode et ta guérison intérieure est de devenir membre de la Communauté des adeptes de la méthode S'éduquer à l'amour.



Leçon 5 du cours gratuit des Drs Margaret Paul et Erika Chopich sur les 6 étapes de la méthode "S'éduquer à l'amour"

Cinquième leçon: La quatrième étape de S'éduquer à l'amour

... dialogue avec ton Conseiller supérieur à la recherche du meilleur comportement aimant que tu puisses avoir envers ton Enfant Intérieur.

Une fois que tu comprends quelles sont les pensées, les fausses croyances et les actions qui sont à la source de ta douleur, tu es prêt à apprendre la vérité au sujet de ces croyances et découvrir quelles nouvelles et affectueuses mesures tu as besoin de prendre pour toi-même. Ces informations te parviendront par le biais d'un dialogue avec ton Conseiller supérieur.

Accès au domaine spirituel

Toute matière physique a sa propre fréquence de vibration. C'est la science qui l'a confirmé. Le domaine spirituel existe à une fréquence plus élevée - une vibration supérieure - que le Royaume terrestre. Une façon de comprendre ce que le mot "fréquence" signifie est d'imaginer une salle remplie de personnes qui partagent leur amour et leur joie les unes avec les autres. Cette chambre a une sensation de légèreté - une

fréquence élevée - alors qu'une salle remplie avec des gens en colère, tendus, a une sensation de lourdeur - une basse fréquence.

Pour accéder à la fréquence plus élevée du domaine spirituel, il est important que tu augmentes ta propre fréquence. Il y a de nombreuses choses que tu peux faire pour accroître cette fréquence. Cependant, tu dois tout d'abord avoir une intention réelle d'apprendre, avec l'aide de ton Conseiller supérieur, comment t'aimer toi-même et aimer les autres. Lorsque tu as une intention véritable et pure de faire cet apprentissage, ta fréquence augmente automatiquement. *Ton intention d'apprendre est l'outil le plus puissant pour accroître cette fréquence.* Aucune de ces actions que nous proposons ci-dessous n'augmentera ta fréquence si tu n'as pas cette intention. Toutefois, une fois que tu en as l'intention, les actions suivantes peuvent t'aider à accroître davantage ta fréquence.

- *Déplace-toi au niveau de ton imagination.* L'imagination elle-même est dans un état de haute fréquence. Notre volonté de nous déplacer au niveau de notre imagination et de lui faire confiance est essentielle pour que nous puissions nous connecter à nos Conseillers supérieurs respectifs. Lorsque tu commences à utiliser ton imagination pour augmenter ta fréquence et pour te connecter à ton Conseiller, tu peux avoir l'impression que tu ne fais qu'inventer des choses. Toutefois, si tu prends le risque de faire confiance à cette chose que tu penses venir juste d'inventer, tu découvriras qu'elle vient vraiment de l'Esprit, à travers toi, plutôt que de toi-même.
- *Garde ton corps propre.* Ton corps est un système énergétique. Si l'énergie de ton corps est obstruée avec les drogues, l'alcool, la nicotine, la caféine, le sucre, les aliments lourds, beaucoup de nourriture ou d'aliments contaminés par des pesticides, des substances de préservation, des édulcorants artificiels ou tout autre

produit chimique parmi les milliers de produits chimiques qui sont ajoutés aux aliments, ta fréquence est abaissée.

- *Prie.* Des prières sincères de gratitude et des demandes adressées à Dieu pour son aide dans la guérison de tous les obstacles à l'amour qui sont en toi peuvent augmenter ta fréquence.
- *Chante.* Des prières répétitives (tels que le Chapelet), des chants et des mantras peuvent t'ouvrir à des fréquences plus élevées, tout comme le chant en général.
- *Danse.* Des mouvements répétitifs rapides, telles que les danses amérindiennes accompagnées de tambours, et d'autres formes de danses expressives peuvent t'ouvrir à des fréquences plus élevées. Jouer du tambour peut également augmenter la fréquence.
- *Passe du temps dans la nature.* La fréquence d'une ville est bien inférieure à la fréquence de la nature. Être parmi les arbres et les fleurs, près d'une rivière, d'un ruisseau ou d'un lac, à l'océan, dans le désert ou sur une montagne peut augmenter ta fréquence.
- *Écoute de la musique classique ou spirituelle,* comme Bach, Vivaldi, Handel et certaines pièces de Mozart, ainsi que Kitaro, Taize, et des chants grégoriens et amérindiens. La musique a été utilisée, à travers les âges, pour augmenter la fréquence.
- *Fais des activités créatives, artistiques,* telles que la peinture, les croquis ou travailler avec l'argile. Quand tu te déplaces au niveau de ton imagination créatrice tu accrois ta fréquence.
- *Utilise l'encens, l'aromathérapie ou fais du "maculage".* Depuis des siècles on utilise l'encens pour augmenter la fréquence et inviter à la connexion spirituelle. Le "maculage" utilise la fumée de diverses

plantes séchées comme la sauge, le pin, le cèdre et la lavande pour enlever les énergies négatives dans une salle et augmenter la fréquence. Le "maculage" a été utilisé pendant des milliers d'années par les peuples autochtones à travers le monde entier.

Connecte-toi à ton Conseiller supérieur

Que signifie dialoguer avec ton Conseiller supérieur ? Naturellement, la signification varie d'une personne à l'autre. Notre spiritualité est aussi individuelle que nous le sommes nous-mêmes. Certaines personnes sont capables de dialoguer directement avec Dieu, quel que soit leur concept de Dieu: une personne, une énergie ou tout simplement une lumière. D'autres dialoguent avec un Enseignant personnel (également appelé Maître Enseignant); un Maître d'en haut; un personnage religieux comme un saint, un guide ou un ange gardien ; un parent bien-aimé, un ami ou un animal de compagnie qui est décédé; un animal puissant; ou une image de la partie la plus haute d'eux-mêmes. Même les jeunes enfants peuvent contacter leur Conseiller supérieur en imaginant un entraîneur ou une bonne fée, etc.

Si tu ne disposes d'aucun lien avec un certain type de Conseiller spirituel personnel, imagine une partie de toi-même qui soit plus vieille et plus sage - le Moi Supérieur. Si c'est difficile pour toi de passer au niveau de ton imagination et de créer ce Conseiller supérieur, tu peux utiliser certains des livres sur cette méthode d'éducation personnelle à l'amour de soi et des autres, des enregistrements, visualisations, ateliers et sessions intensives qui sont disponibles pour t'aider à apprendre comment accéder à ce Conseiller. Tu peux aussi travailler avec un animateur de la méthode S'éduquer à l'amour en personne ou par téléphone.

Si tu pratiques le dialogue avec ton Conseiller supérieur - ou avec toute chose ou personne de qui tu ressens affection et réconfort - que tu poses des questions et "imagine" les réponses, éventuellement tu *sentiras et sauras* à partir de ta propre expérience qu'un être spirituel t'aide et te guide réellement. Tu vas développer une relation avec cet être lumineux, et tu réaliseras que les réponses à tes questions viennent de plus en plus facilement. Tu découvriras également que *tu n'es jamais seul*. Lorsque tu imagines ton Conseiller supérieur sous quelque forme que ce soit, et que tu as l'intention d'en apprendre davantage sur la manière de devenir un être humain plus affectueux, tu auras atteint le réconfort, le pouvoir, l'amour, la compassion, la paix, la joie et la sagesse qui sont à ta disposition

Imaginer un être de lumière - ou la lumière elle-même - qui t'entoure d'amour peut te dynamiser et t'apporter un grand réconfort. Être connecté à l'Esprit est comme être branché à une source infinie de puissance. C'est semblable à la différence entre essayer d'éclairer ton chemin avec une petite lampe de poche qui fonctionne sur des piles faibles, ou de l'éclairer avec une énorme lampe branchée sur une prise murale de puissance industrielle. Notre moi blessé s'épuise à fonctionner sur des piles. Nous n'avons qu'à nous brancher sur la source infinie, Dieu, pour nous dynamiser.

Fais confiance à la méthode, les réponses viendront.

L'énergie de l'amour et celle de la vérité remplissent l'univers. Cette énergie est pleine de toutes les informations qui existent, et elle a les réponses à toutes nos questions. Le simple fait que tu ne puisses pas voir cette énergie ne signifie pas qu'elle n'existe pas. Lorsque tu allumes la TV, une image apparaît, même si tu ne peux pas voir les ondes qui voyagent dans l'air. Nous sommes comme les téléviseurs. Nous sommes des récepteurs et notre intention d'en apprendre davantage au

sujet de l'amour est le bouton "qui met en marche". Lorsque nous posons une question particulière, nous synthétisons un canal spécifique.

Souvent lorsque je travaille avec des personnes, elles disent, "Je ne sais pas comment prendre soin de l'Enfant Intérieur. Je ne sais pas comment être un adulte aimant". C'est vrai. Plusieurs d'entre nous ignorons comment avoir ces comportements parce que personne ne l'a fait pour nous. Nous n'avons pas eu de rôle-modèle. La bonne nouvelle est que tu n'as pas besoin de savoir comment faire pour avoir ces comportements, tu dois simplement être prêt à demander. C'est la raison pour laquelle dans la quatrième étape tu demandes à ton Conseiller supérieur de t'indiquer quelle action affectueuse tu devrais poser.

Demander à ton Conseiller supérieur à Dieu ou au Moi supérieur des questions sur la véracité de tes croyances et sur ce qui serait un comportement aimant envers l'Enfant Intérieur, t'apportera éventuellement des réponses, même si parfois ces réponses tardent à venir. Elles peuvent surgir dans ton esprit lorsque tu t'y attends le moins. Elles peuvent venir à toi dans un rêve ou lorsque tu parles à un ami, ou au cours d'une méditation ou lorsque tu te trouves dans la douche. Elles peuvent être sous forme verbale ou imagée ou à travers des sentiments. Tu peux ouvrir un livre et trouver ta réponse. Peut-être rencontreras-tu une personne qui te dira exactement ce dont tu as besoin d'entendre. Mais quelle que soit la forme sous laquelle tes réponses arrivent, sache qu'elles seront une lumière sur ton cheminement vers la prochaine étape.

Lorsque tu demandes sincèrement les questions "Quelle est la vérité sur cette croyance?" et "Quel est le comportement aimant dans cette situation?" tu ouvres la voie pour obtenir cette information à travers toi-même. On nous a dit depuis longtemps "demandez et vous recevrez". Essaie-le. Ça fonctionne vraiment.

Les étapes 3 et 4: exemple d'une procédure de dialogue

Le bref dialogue qui suit a été écrit par Samuel. Il était bouleversé parce qu'il avait recommencé à fumer après s'être récemment marié. Il avait été un long moment sans fumer. Il était profondément en amour avec son épouse, Ariel, et se sentait très aimé par elle. Il était totalement perplexe quant à la raison pour laquelle il avait subitement recommencé à fumer.

L'Adulte aimant: Pourquoi fumes-tu à nouveau ? Je suis certain qu'il y a une bonne raison. Y a-t-il une façon dont je ne prends pas bien soin de toi ? Je veux vraiment savoir quel est le problème.

La partie blessée de lui-même : Je me sens très inquiet. Je fume parce que je me sens inquiet et tendu.

L'Adulte aimant: Mais de quoi es-tu inquiet ?

La partie blessée de lui-même: Je veux simplement m'assurer qu'Ariel est heureuse. Elle semble tellement heureuse quand je suis avec elle, alors j'essaie de passer beaucoup de temps avec elle, ce qui m'enlève le temps dont j'aurais besoin pour faire des choses que je veux faire - ou que je dois faire. Ensuite je n'ai plus de temps pour être seul.

L'Adulte aimant: Bien, te sentirais-tu mieux si nous passions plus de temps seul ?

La partie blessée de lui-même: Je ne sais pas. J'ai bien peur qu'Ariel alors ne soit pas heureuse et cela me fait peur.

L'Adulte aimant: Veux-tu dire que tu te sens responsable du bonheur d'Ariel ?

La partie blessée de lui-même: Oui. Ne sommes-nous pas ensemble pour nous rendre heureux l'un l'autre ? Papa s'est assuré que Maman ne se sente jamais seule. Il était toujours disponible pour elle. Maman se mettait en colère et devenait maussade si Papa n'était pas disponible lorsqu'elle avait besoin de lui.

L'Adulte aimant: Et tu penses qu'Ariel est semblable à maman ?

La partie blessée de lui-même: Je ne sais pas, mais j'ai bien peur qu'elle le soit.

L'Adulte aimant: Veux-tu que nous soyons avec elle comme papa était avec maman ?

La partie blessée de lui-même: Je ne sais pas. Je me sens simplement pris au piège. J'adore Ariel, mais je déteste ne pas pouvoir faire ce que je veux faire.

L'Adulte aimant: Il me semble que les sentiments et les besoins d'Ariel soient plus importants pour moi que les nôtres -- que je prends soin de son Enfant Intérieur au lieu de prendre soin de toi, et c'est ce qui te rend très inquiet. Je peux voir que fumer nous donne une excuse pour avoir quelque temps pour nous-mêmes. J'ai abandonné certaines choses qui sont importantes pour nous, comme aller au gymnase et je fume lorsque je me sens inquiet à ce sujet. Alors, Puissance Supérieure, qu'est-ce qui serait aimable pour moi-même ?

Puissance Supérieure : Planifie du temps pour aller au gymnase et aie du temps pour toi-même - tu dois le planifier dans ta journée tout comme tu planifies le temps pour travailler, pour dormir, et le temps pour être avec Ariel. Si tu ne le planifies pas, ça n'arrivera pas.

L'Adulte aimant: Comment vais-je gérer mon inquiétude si Ariel est triste ou bouleversée parce que je fais cela ? Ai-je le droit de prendre soin de moi si elle est bouleversée ?

Puissance Supérieure: C'est la responsabilité d'Ariel de prendre soin de ses sentiments. C'est ta responsabilité de veiller sur ton bien-être. Tu as le droit et la responsabilité de prendre bien soin de toi-même. Tu peux être attentif à Ariel, mais laisse-la gérer ses propres sentiments.

L'Adulte aimant: Que faire si elle se met en colère contre moi, ou si elle devient maussade comme maman ?

Puissance Supérieure: Prendre bien soin de toi-même est un comportement aimant. Dis-toi souvent que tu es aimable envers toi-même et envers Ariel lorsque tu prends soin de toi. Tu peux t'ouvrir avec elle à ce désir d'apprendre et examiner avec elle le conflit. Tous les deux vous apprendrez beaucoup de choses.

L'Adulte aimant: Alors si je recommence à faire de l'exercice et à prendre du temps pour moi-même, me disant que c'est aimable envers moi et envers Ariel, peut-être que je pourrai faire face à cette angoisse sans fumer. Et lorsqu'elle se fâchera ou deviendra maussade, j'ai besoin de me rappeler tout cela - à savoir que je suis aimable envers moi-même, que je ne suis pas responsable de ses sentiments, qu'il est préférable qu'elle s'occupe elle-même de ses sentiments, ou lui offrir de rechercher avec elle la meilleure façon de les gérer. Je trouve cette solution bonne, mais je suppose que j'aurai à en faire l'essai et voir comment ça fonctionne.

À demain ... - et bonne chance!



Leçon 6 du cours gratuit des Drs Margaret Paul et Erika Chopich sur les 6 étapes de la méthode "S'éduquer à l'amour"

Sixième leçon: La cinquième étape de S'éduquer à l'amour

Exécute l'action aimante apprise dans la quatrième étape.

La guérison consiste à sortir de ton système les fausses croyances et à vivre dans la vérité. Il s'agit d'aller au-delà du jugement et d'éprouver de la compassion pour tous tes sentiments. La guérison c'est aussi être gentil envers toi-même. Accéder à la vérité par l'intermédiaire de ton Conseiller supérieur (Étape 4) est essentiel si tu veux guérir de tes fausses croyances. Mais ça ne suffit pas. Il n'est pas suffisant non plus de comprendre ton ancienne douleur et ta peur et de t'en libérer. *Si toi, comme Adulte aimant, ne décide pas d'agir différemment et de façon affectueuse, au nom de l'Enfant Intérieur, rien ne changera vraiment, rien ne guérira.* Par exemple, si ta fille vient vers toi et te dit qu'elle a peur quand tu cries après elle, bien que tu l'écoutes et la comprends, mais ne fais aucun effort pour modifier ton comportement, ton enfant ne sentira pas qu'elle a été entendue. Elle ne se sentira pas aimée. De même, si l'Enfant Intérieur est avide d'amour, de compassion, d'attention, de balises pour garder sa confiance, de la fin d'une situation intolérable au travail, d'un corps sain et en bonne forme physique, ou tout simplement de plaisir, que tu écoutes et comprends, mais n'agis pas, l'Enfant Intérieur continuera à se sentir mal-aimé, non-aimable, seul et insatisfait. Et ton moi blessé continuera à

se protéger contre ces sentiments douloureux en utilisant les différents comportements qui créent une dépendance.

Tu peux te dire la vérité à toi-même tout au long de la journée, tu peux te regarder dans le miroir et affirmer encore et encore que tu es un enfant de Dieu superbe et merveilleux. Mais si tu ne te traites pas comme un bel et merveilleux enfant de Dieu, l'Enfant Intérieur ne croira pas ces affirmations. Les mots ont très peu de signification quand ils ne sont pas accompagnés d'actions. Un Adulte aimant intervient au nom de l'Enfant Intérieur.

Si tu ne réussis pas à agir de façon affectueuse, c'est correct. C'est lorsque nous choisissons de nous *observer* plutôt que de nous *condamner*, lorsque, par exemple, nous choisissons d'avoir de la compassion envers nous-mêmes parce que nous avons été faibles et avons donné libre cours à un comportement qui crée une dépendance, c'est à ce moment-là que l'opportunité se présente pour commencer à avoir un comportement aimant envers soi-même. Cela fait partie de la cinquième étape parce que l'observation d'un comportement sans pour autant se juger soi-même — quand on a l'intention de se protéger et de contrôler plutôt que l'intention d'aimer — est en soi une action aimante.

Tu ne peux pas faire de nouveaux choix tant que tu ne t' observes pas toi-même faisant des choix habituels. Tu ne sauras jamais que tu peux *choisir* d'en apprendre davantage sur l'amour tant que tu ne t'observeras pas en train de *choisir* d'essayer de tout contrôler. Tu ne peux pas choisir d'aimer ton moi blessé si tu ne prends pas conscience de l'existence de ce moi blessé. Si tu n'es pas disposé à te voir agissant selon les besoins de ton moi blessé, sans pour autant te juger, tu ne pourras pas effectuer de nouveaux choix.

Agir de façon aimante signifie apprendre à aimer ces deux parties de toi-même, le Moi profond et le Moi blessé. Agir de façon aimante

signifie que tu cesses de te juger et que tu acceptes avec amour et compassion les parties de toi qui sont en colère, blessées, honteuses et effrayées. Avoir un comportement affectueux signifie également comprendre que le moi blessé a fait de son mieux pour prendre soin de toi et t'aider à te sentir en sécurité. Agir avec amour signifie que tu comprends et que tu as de la compassion pour toutes les parties de toi-même que tu as détestées ou jugées inadéquates, non-aimables et indignes. *Tu guéris tes fausses croyances lorsque tu apprends à aimer le moi blessé.*

Agir de façon aimante signifie également que tu éprouves une profonde compassion pour les sentiments douloureux de la vie qui viennent du Moi Profond plutôt que de les éviter avec des comportements de dépendance.

Si tu agis avec amour tu réussiras éventuellement à devenir insensible à la critique et à dépasser les craintes de rejet au fur et à mesure que tu apprendras à ne pas prendre sur toi le comportement de l'autre. Agir affectueusement conduit également à dépasser les craintes d'anéantissement, d'être contrôlé par les autres, au fur et à mesure que tu apprendras à définir pour toi-même tes propres limites de l'amour.

Voici quelques exemples d'actions affectueuses que tu pourrais prendre à l'aide d'un Conseiller supérieur.

- Dissocie-toi gentiment du comportement d'une autre personne que tu ressens comme n'étant pas aimable pour toi - tels que mettre fin à une conversation téléphonique lorsque quelqu'un ne fait que parler de lui-même, ou t'éloigner de ce partenaire quand on te blâme ou te juge.
- Lis des livres sur la santé, la nutrition et l'exercice et établis une nouvelle façon de manger et de faire de l'exercice.

- Risque de faire quelque chose que tu veux faire, comme suivre un cours ou aller en vacances avec un ami, même si ton/ta partenaire trouve cela menaçant.
- Apprends à définir ta propre valeur et ton amabilité plutôt que d'en rendre les autres responsables.
- Démarre la démarche nécessaire pour être en mesure de laisser un emploi que tu détestes.
- Prends note des jugements que tu fais sur toi-même, sans te juger.
- Choisis d'exprimer de la gratitude tout au long de la journée.
- Concentre-toi sur la gentillesse et la bonne volonté envers les autres.
- Pratique de vivre le moment présent au lieu de ruminer le passé ou le futur.
- Occupe-toi de tes sentiments tout au long de la journée, essayant de demeurer dans la première étape de la méthode S'éduquer à l'amour.

Il arrive très souvent qu'agir de façon aimante envers toi-même, implique que tu sois disposé à risquer de perdre quelque chose : une relation, un travail, un pouvoir sur les autres. Ça se résume à ceci : es-tu prêt à continuer à te perdre toi-même avec différents comportements qui créent une dépendance dans le but de te protéger et de maintenir le "contrôle" ? Ou es-tu disposé à prendre le risque de perdre quelqu'un ou quelque chose pour gagner ton vrai Moi, ta liberté, la mission de ton âme, ta dignité, le respect de toi-même, ton intégrité, ton pouvoir personnel, ta passion et ta connexion à Dieu ? Es-tu prêt à perdre le sens de toi-même pour éviter la douleur, ou es-tu prêt à affronter la douleur afin de retrouver ton vrai Moi et faire évoluer ton âme ?

... il n'y a pas de vraie réponse à ces questions. Tu n'es pas mauvais ni fautif si tu n'es pas prêt à faire face à la douleur qui surgira parce que tu as perdu quelque chose, que ton cœur est déchiré, et prêt à la solitude qui, selon toi, pourrait surgir si tu agis de façon aimante envers toi-même. Ce qui est important c'est d'accepter que la douleur actuelle soit le résultat des actions posées pour te protéger et la perte d'une

partie de qui tu es vraiment. Cette douleur ne disparaîtra pas tant que tu ne seras pas disposé à risquer de sentir la douleur de cette perte et la solitude qui en découle lorsque tu lâches prise sur le "contrôle". Tu dois aussi accepter qu'il est impossible de faire l'expérience de la lumière et de la grâce de l'Amour et de la Compassion de Dieu tant que tu ne seras pas disposé à prendre ces risques.

Agir avec amour te fera sortir de la dépendance émotionnelle et t'apportera la liberté émotionnelle. Agir avec amour te fera également passer des relations conflictuelles à des relations empreintes d'intimité et de joie.

Inner Bonding® Educational Technologies, Inc.
2531 Sawtelle Blvd., #42
Los Angeles, CA 90064
310-459-1700 or 888-646-6372
innerbonding@innerbonding.com

Copyright (C) 2008 Inner Bonding Educational Technologies, Inc. All rights reserved.



Leçon 7 du cours gratuit des Drs Margaret Paul et Erika Chopich sur les 6 étapes de la méthode "S'éduquer à l'amour"

Septième leçon: La sixième étape de S'éduquer à l'amour

Évalue l'efficacité de ton action

Une fois que tu auras agi avec amour, tu auras besoin d'évaluer si l'action est efficace pour toi. Tout d'abord demandes-toi ce que tu ressens. Te sens-tu plus heureux, moins seul, plus connecté avec Dieu ? Est-ce que la honte toxique - cette croyance que tu es intrinsèquement mauvais et vicié - diminue ? Te sens-tu plus libre et moins craintif ? Es-tu moins intéressé à continuer à recourir à tes comportements qui créent une dépendance à une substance ou à un procédé ? As-tu un plus grand sens de pouvoir personnel et d'estime de soi ? Te sens-tu plus enjoué, plus créatif ? Ris-tu davantage ? Es-tu plus compatissant ? Plus intuitif ? Plus honnête ?

Si les réponses à cette auto-évaluation démontrent qu'il n'y a pas de guérison, reviens à la quatrième étape et demande à ton Conseiller supérieur de t'aider à découvrir une autre action affectueuse. Par exemple, peut-être que l'Enfant Intérieur a besoin d'avoir encore plus de temps pour lui, plus de temps consacré à la prière, ou au besoin que tu obtiennes de l'aide sur ce procédé. Peut-être que le besoin d'être étreint(e) par une personne qui peut apporter de l'amour inconditionnel et aider ainsi à guérir la plaie causée par la non étreinte durant l'enfance. Ou, l'Enfant Intérieur peut-il avoir besoin de passer plus de

temps à s'amuser avec les autres, ou plus de temps seul pour poursuivre des passions ou des passe-temps?

Voici quelques questions que toi, comme Adulte aimant, peux demander à l'Enfant intérieur. Assure-toi d'écouter attentivement les réponses :

- Te sens-tu aimé(e) par moi ?
- Penses-tu pouvoir me faire confiance quand je serai là pour toi et que je ne céderai pas à l'envie d'agir avec des comportements qui créent des addictions ?
- Penses-tu que tu peux me faire confiance que je ne ferai pas mal aux autres avec ma colère ?
- Penses-tu que tu peux me faire confiance pour fixer de bonnes limites avec les autres ? Ou as-tu toujours peur que je leur donne raison et leur permettent de te violer et de profiter de toi ?
- Te sens-tu en sécurité intérieurement, ou te sens-tu encore seul et craintif ?
- Est-ce moi qui définis la valeur et l'amabilité de ton être ou est-ce que je permets encore aux autres de te définir ?
- Ressens-tu un profond sentiment de ta valeur personnelle qui ne peut pas être secouée par la désapprobation des autres, ou as-tu toujours peur du rejet ?

Lorsque tu évalues tes actions, il ne suffit pas de voir comment tu te sens *au moment présent*. Agir avec un comportement qui crée une dépendance, telle qu'abuser de nourriture ou déverser ta colère sur quelqu'un, produisent généralement un sentiment momentané de bien-être - c'est d'ailleurs la raison pour laquelle c'est devenu un comportement qui crée une dépendance.

Souvent, tu te sens très mal lorsque tu agis de façon affectueuse envers toi-même, tels que réduire le sucre, le chocolat ou la caféine, arrêter de boire de l'alcool, de prendre des drogues, ou de fumer, ne

pas agir sexuellement, ne plus assumer la responsabilité des sentiments d'une autre personne ou ne plus déverser ta colère sur d'autres. Le moi blessé se sent effrayé parce qu'une béquille lui est enlevée, ou il se sent privé de quelque chose qui lui donnait un plaisir momentané, ou encore être très terrifié du rejet et de la solitude. Les dépendances ont pour effet que tu te sentes momentanément mieux. Ainsi lorsque tu les arrêtes, tu passeras probablement par une période où tu te sentiras encore plus mal. Tu peux souffrir d'une période de repli sur toi-même à la fois physique et émotionnelle. Souvent, ce qui est bon pour toi à court terme ne l'est pas du tout à long terme, alors que ce qui fonctionne à long terme peut ne pas paraître bon à court terme.

Même si une action affectueuse peut ne pas toujours être *momentanément appréciée*, si elle est vraiment pour un plus grand bien, tu sentiras qu'elle est *appropriée*. Quand tu agis d'une manière qui est en harmonie avec ton âme tu éprouveras un sens de rectitude intérieure. Il y a un sens de légèreté, de liberté et de puissance qui résulte de bien prendre soin de soi, même lorsque c'est difficile, effrayant, ou douloureux dans les débuts.

Lorsque tu vérifieras avec l'Enfant Intérieur pour évaluer tes actions, tu devras être sûr que tu t'adresses au Moi profond et non pas au moi blessé. Le moi blessé te dira souvent que tu fais une erreur lorsque tu abandonnes une dépendance préférée. Ce moi blessé a de nombreuses rationalisations pour justifier son désir de garder ses dépendances, en particulier quand tu commences à sentir les symptômes émotionnels ou physiques du retrait. Tu peux entendre quelque chose comme ceci :

- La vie est trop courte pour renoncer à ces plaisirs. À quoi ça sert ? Pourquoi ne pas simplement profiter de la vie alors que je le peux ? Pourquoi ne pas raccourcir ma vie de quelques années ? Ces plaisirs en valent la peine.

- Si cela ne fonctionne pas, peut-être que ce n'est pas le bon jour pour commencer à manger différemment. Je veux *vraiment* ce beigne. Demain je commencerai à bien manger. Un jour de plus à mal manger ne me fera pas de mal.
- Ça ne vaut pas la peine de vivre sans cigarettes. J'aime tellement le tabagisme. Ce ne sont pas tous ceux qui fument qui ont le cancer du poumon, alors pourquoi passer par cet enfer ? De toute façon, la tension créée par l'abstention de fumer est pire pour moi que la cigarette.
- L'anxiété et la culpabilité que je ressens quand je ne cède pas à mon mari sont trop dures, et il déteste cela. Je vais probablement me retrouver seule si je continue avec ce comportement.

Si tu succombes à ces rationalisations et que tu donnes raison à ce moi blessé, c'est comme si tu donnais à l'Enfant Intérieur quelque chose pour le tranquilliser plutôt que de lui donner ce dont il a réellement besoin. Tu le forces à être satisfait de l'illusion d'attention, plutôt que du vrai sens de la joie et du bien-être qui proviennent de l'Adulte aimant qui apporte à l'Enfant Intérieur l'Amour Divin sous la forme d'une action aimante.

Voici le résultat final : Si tu regardes à l'intérieur de toi-même pour évaluer l'action amoureuse et que tu trouves que tu te sens encore vraiment, et non pas momentanément déprimé, effrayé, blessé, en colère ou éprouvant un sentiment d'impuissance, alors tu auras besoin de reprendre le dialogue avec un Conseiller supérieur (étape 4) pour voir ce que tu dois faire concernant cette situation particulière. Peut-être devras-tu continuer ce procédé pendant plusieurs jours, semaines ou même parfois plusieurs mois (avec des questions très difficiles) avant de découvrir quelles actions aimantes fonctionnent réellement pour toi dans cette situation particulière. Tu devras parfois demander de l'aide sur cette situation.

Pratiquer les six étapes

Quand pendant un certain temps, tu auras pratiqué les six étapes de la méthode S'éduquer à l'amour, que tu auras réussis à prodiguer de l'amour à l'Enfant Intérieur, à agir de façon amoureuse pour produire ce dont elle ou il a vraiment besoin, tu ressentiras, de plus en plus souvent, une merveilleuse légèreté d'être, un sentiment de plénitude dans ton cœur, et une joie qui monte du fond de ton âme. C'est l'état de grâce. La peur diminue progressivement et elle est remplacée par la paix et la joie dans le procédé de formation. Le sentiment intérieur d'isolement et d'insatisfaction qui te dévorait et conduisait à des comportements qui créaient une dépendance cesse lorsque tu restes en contact avec l'Enfant Intérieur et que tu réponds à son profond besoin d'amour en te connectant à un Conseiller supérieur. Alors, tu sentiras souvent un sentiment de vie, de complétude et d'intégration.

Progressivement, l'expérience d'être séparé de soi-même et des autres qui te faisait tant de peine diminuera, et tu te sentiras un avec toi-même et avec les autres. Tu réaliseras que tu ne veux plus te comporter d'aucune façon qui te fasse du mal à toi-même ou à d'autres; tu découvriras ton intégrité. Tu feras l'expérience d'une profonde confiance en toi-même et en ton Conseiller supérieur. Et tu t'apercevras que tu n'as plus besoin de t'efforcer de croire en Dieu, parce que maintenant tu connais Dieu.

Ton rapport avec les autres ne sera plus une question de "nous" et "eux". Il n'y aura plus de jugement, plus d'ennemi. Personne n'est laissé de côté, personne n'est plus que toi ou moins que toi, indépendamment du sexe, de la race, de la religion ou de la voie spirituelle. Tu parviendras à comprendre que toutes les manières d'apprendre à aimer se résument à une seule, que tous les chemins d'accès destinés à s'unir à Dieu conduisent à Dieu.

Lorsque tu opèreras comme un adulte affectueux tu n'auras jamais à attendre que quelqu'un d'autre vienne te combler. Tu n'auras jamais à te sentir seul. Tu auras toute liberté pour te combler toi-même d'amour et de paix chaque fois que tu le souhaiteras. Tu n'auras plus jamais à attendre que quelqu'un ait un comportement affectueux envers toi. Tu auras alors l'entière liberté de prendre toi-même l'action aimante désirée. Quand nous étions enfants, nous n'avions pas cette liberté. Nous avons besoin des autres pour nous combler et prendre des mesures appropriées pour nous. Lorsqu'ils ne le faisaient pas, nous avons peut-être pris l'habitude de penser que nous avons besoin des autres pour faire ceci ou cela pour nous ou que le faire nous-mêmes était trop de travail, ne réalisant pas que prendre la responsabilité de nous-mêmes est un privilège des plus délicieux et signe d'une grande liberté.

... - Une fois que tu as appris à assumer la responsabilité de tes propres sentiments, le chemin est ouvert pour créer des relations en toute sécurité, des relations sacrées. Les luttes de pouvoir qui existent dans de nombreuses relations sont mises de côté au fur et à mesure que tu apprends à abandonner cette tentation d'essayer de contrôler l'autre et que tu assumes ta responsabilité. En poursuivant l'apprentissage de la méthode de l'éducation personnelle à l'amour de soi et des autres tu apprendras les puissantes façons mises à ta disposition par cette méthode pour résoudre les conflits d'une façon saine. Tu verras toutes tes relations s'améliorer, que ta famille, tes amis ou ta/ton partenaire apprenne ou non la méthode S'éduquer à l'amour. En outre, si tu as des enfants, comme tu deviens un aimable rôle-modèle de comportement personnellement responsable, tes enfants apprendront tout naturellement à être eux aussi responsables d'eux-mêmes. Préparons une génération d'enfants en bonne santé qui apprendront, par le biais de la pratique de cette méthode d'éducation à l'amour de soi et des autres, à comment devenir des adultes aimants et personnellement responsables !

Pour devenir membre de la Communauté des adeptes de S'éduquer à l'amour,
Pour commander des produits,
Pour t'inscrire à un atelier, à un groupe de support téléphonique,
Pour demander une entrevue par téléphone ou
Pour t'inscrire à un atelier intensif,
Téléphone au 888 - 646-6372 (888 - 6INNERBOND).

Inner Bonding® Educational Technologies, Inc.
2531 Sawtelle Blvd., #42
Los Angeles, CA 90064
310-459-1700 or 888-646-6372
innerbonding@innerbonding.com

Copyright (C) 2008 Inner Bonding Educational Technologies, Inc. All rights reserved.



Cours gratuit des Drs Margaret Paul et Erika Chopich sur les 6 étapes de la méthode "S'éduquer à l'amour"

... - Félicitations...

Félicitations pour l'achèvement de ton cours gratuit de 7 jours sur les 6 étapes de la méthode S'éduquer à l'amour!

**Tu as fait un pas de géant dans l'amélioration de ta vie.
Veille ne pas quitter maintenant. Une vie encore meilleure est à portée de main.**

Pratique cette méthode de l'éducation personnelle à l'amour de soi et des autres dans ta vie quotidienne et vois tous les changements positifs qui se succéderont.

En grandissant et en modifiant leur vie, la plupart des gens trouveront qu'ils ont besoin de soutien de la part d'amis bienveillants et compréhensifs. C'est pourquoi nous avons créé, sur internet, la Communauté du Village des adeptes de S'éduquer à l'amour. Tu y trouveras des gens ouverts, aimants et qui, comme toi, cheminent vers une vie meilleure. Partage tes idées et ta compassion avec les autres personnes qui revendiquent leur liberté émotionnelle.

Si tu ne l'as pas déjà fait, veille t'inscrire pour profiter, comme Membre, des 7 jours gratuits.

Obtiens ton accession à ces 7 jours gratuits en cliquant ici.

Apprends à connaître la valeur de la compassion et de la bienveillance vécues en communauté, alors que tu continues à améliorer ta vie.

Nous, Dr Margaret Paul et Dr Erika Chopich, sommes ici pour toi !

Ps. Si tu as manqué une leçon ou que tu souhaites revoir l'une ou l'autre leçon, tu peux le faire.

Clique ci-dessous et accède directement à la leçon que tu souhaites revoir.

Inner Bonding® Educational Technologies, Inc.
2531 Sawtelle Blvd., #42
Los Angeles, CA 90064
310-459-1700 or 888-646-6372
innerbonding@innerbonding.com

Copyright (C) 2009 Inner Bonding Educational

***Seigneur,
comment puis-je guérir
pour réussir à aimer?***

Par Margaret PAUL, Ph.D.

Droits d'auteur © 2003

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sans l'autorisation de l'auteur.

Table des matières

- 1- Que signifie guérir?
- 2- Comment puis-je guérir?
- 3- Vouloir guérir
- 4- Vouloir apprendre
- 5- La découverte de soi-même
- 6- Me parler
- 7- Agir avec amour
- 8- Évaluer l'action
- 9- Récolter les fruits

1 - Que signifie guérir?

Il y a plusieurs années, j'ai demandé à Dieu: "Que signifie guérir ? Qu'est-ce que la guérison ? Les gens se donnent tant de mal pour se sentir mieux. Ils suivent une thérapie, ils prient, ils font des efforts pour être positifs, ils vont à l'église, ils lisent des livres populaires, ils méditent. Malgré tout cela, ils demeurent remplis de crainte, d'anxiété, de dépression et de sentiments d'isolement profonds. Ils continuent d'être dépendants de la drogue, de l'alcool, de la nourriture. La violence familiale, les divorces, la violence envers les enfants existent toujours. Un bon nombre d'entre nous continuent de se sentir victimes. Qu'est-ce qu'il nous faut faire pour guérir et devenir capables d'aimer afin d'éprouver la tranquillité d'esprit, la joie et la satisfaction dans notre vie ? Veuille nous montrer la voie.»

Dieu a répondu : avant que je t'enseigne ce que tu dois faire pour guérir, tu dois comprendre ce que signifie la guérison. Tu dois découvrir ce qui en toi a besoin de guérison. Tu dois comprendre de quel genre de blessures il s'agit.

Beaucoup d'entre vous pensez que vos blessures — le rejet, la violence, la négligence, l'abandon, l'anéantissement de votre personnalité — sont le résultat de ce que vous avez vécu. Peut-être portez-vous ou ne portez-vous pas de blessures physiques comme conséquences de ce qu'on vous a fait. Il y a cependant des personnes qui peuvent infliger des blessures physiques aux autres.

Les blessures dont tu as besoin de te remettre sont des blessures de l'âme, et c'est toi-même qui te les as infligées. Ces blessures de l'âme proviennent de ce que tu as choisi de croire à la suite de ce qui t'a été fait.

Tes blessures sont tes fausses croyances, les fausses conclusions que tu as tirées lorsque tes parents, ou d'autres dispensateurs de soins, comme tes frères et sœurs ou tes pairs, n'ont pas été aimables envers toi. Ce sont ces nombreuses fausses croyances en toi qui ont besoin d'être guéries.

L'une des plaies de ton âme est la fausse croyance que tu n'es pas aimable, es indigne, as peu d'importance, ou que tu es un raté. Il en résulte que tu ne sais pas qui tu es.

Une autre blessure est la conviction que tu es seul, que je ne suis pas toujours là pour toi.

Une autre blessure, qui découle de cette conviction que tu es seul, est que non seulement tu peux mais que tu dois contrôler l'issue des événements, et l'amour des autres.

Penser que l'amour demande des sacrifices est une autre blessure.

Je vais t'enseigner comment guérir ces blessures de ton âme et plusieurs autres, comment guérir tes fausses croyances et vivre dans la vérité.

La guérison des plaies de ton âme est un procédé. Chaque fois que tu te débarrasses d'une fausse croyance et avances vers la vérité, tu effaces un peu de noirceur qui t'empêchait de voir la lumière de l'amour.

Tu es sur cette planète pour guérir les blessures de ton âme qui t'empêchent d'aimer. Lorsque toutes les blessures seront guéries et que tu évolueras dans la lumière de la vérité, tu n'auras plus besoin de vivre sur cette planète. Tu seras à nouveau un avec moi. Tu auras terminé l'évolution que tu as entreprise il y a de nombreuses ères, faire évoluer la vraie façon d'aimer afin que je puisse évoluer. C'est ton courage pour en apprendre de plus en plus sur l'amour, pour évoluer dans ta façon d'aimer qui fait que j'évolue. C'est le but de ta présence sur la planète.

Avant de pouvoir guérir tu dois reconnaître que tu as besoin de guérison. Si tu ne reconnais pas que tu as besoin de guérison, tu ne trouveras jamais la joie, la paix et la capacité d'aimer.

Vous avez tous besoin de guérison, autrement vous ne seriez pas sur la planète. Seules les personnes qui viennent sur la planète comme des âmes prêtes à aider les autres dans leur guérison n'ont pas besoin d'une guérison.

Si tu as peur, te sens anxieux, déprimé, en colère, blâmant les autres, tu as besoin de guérison.

Si tu te replies sur toi, te sens paralysé, tu as besoin de guérison.

Si tu es jaloux et possessif, te sens honteux ou coupable, vidé ou seul, ou peut-être victime, alors tu as besoin de guérison.

Si tu te sens dépassé, inadéquat, non aimable ni aimé, ou indigne, alors tu as besoin de guérison.

Si tu n'as pas confiance en toi, souffres d'un manque d'idéal, ou as des comportements qui créent une dépendance aux substances ou aux procédés, tu as besoin de guérison.

Si tu définis ta valeur à partir de tes réalisations, du sexe ou de l'approbation des autres, tu as besoin de guérison.

Si tu t'es déjà fait du mal à toi-même ou aux autres, tu as besoin de guérison.

Si tu ne sais pas comment t'aimer toi-même, ni comment aimer les autres, tu as besoin de guérison.

Si tu ne me connais pas, n'as pas vraiment fait l'expérience de ma présence, tu as besoin de guérison.

Lorsque la plupart du temps tu ne te sens pas confiant ni paisible, tu as besoin de guérison.

Si tu n'éprouves pas intérieurement un profond sentiment de valeur et d'amabilité, tu as besoin de guérison.

Si tu ne sais pas que tu es mon enfant, que ton âme est créée à mon image, ne connais pas les dons que je t'ai faits pour que la planète en bénéficie, ne sais pas pourquoi tu es ici - ou quel est le but de ta présence sur la planète - tu as besoin de guérison.

2 - Comment puis-je guérir?

Avant que je t'apprenne ce que tu dois faire pour guérir, tu dois savoir que la guérison est un cheminement — et non un événement — qui prend beaucoup de bonne volonté. C'est une discipline quotidienne.

La guérison de tout ce qui t'empêche d'être une personne aimante, pour que tu puisses être un pur instrument de mon amour et de ma compassion sur la planète, doit être ce qui est le plus important dans ta vie.

La guérison doit primer sur le contrôle des autres ou sur l'issue des événements.

Elle doit être plus importante que de te sentir à l'abri de l'abandon, du rejet, de l'échec.

Elle doit avoir priorité sur le fait d'être ou ne pas être contrôlé par les autres.

La guérison doit primer sur l'argent.

Si tu veux guérir, il est essentiel que le seul objectif de ton existence soit d'être un être humain affectueux. Tu dois être prêt à faire tout ce qui doit être fait pour y parvenir.

La volonté est donc la première étape.

3 - Vouloir guérir

Vouloir guérir signifie que tu es prêt à apprendre comment assumer pleinement la responsabilité de tes propres sentiments — la douleur, la peur, la colère, les blessures, le sentiment d'isolement, la déception, le découragement, le sentiment de sécurité, la valeur, l'amabilité et la joie.

Vouloir guérir signifie que tu es prêt à reconnaître que ce sont les idées, les croyances et les actions qui créent les sentiments qui montent en toi. Les

sentiments constituent ton système de guidage intérieur qui t'informe lorsque, dans tes réflexions et tes actions, tu n'es plus sur la même longueur d'onde avec moi.

Vouloir guérir signifie que tu es disposé à faire face à la peur, quelle qu'elle soit, afin de guérir les croyances qui la provoquent.

Vouloir guérir signifie que tu es disposé à ressentir n'importe quelle douleur, que tu vois cette douleur comme un enseignant qui t'indique le chemin vers une exploration de tes fausses croyances. Ta douleur provient de tes fausses croyances. Ta volonté de ressentir la douleur, au lieu de l'éviter avec tous les moyens que tu as développés pour te protéger d'elle, peut te conduire vers la guérison de ces croyances.

Vouloir guérir signifie que tu choisis de faire preuve de courage et d'affronter tes démons, que tu es prêt à faire face à ton côté obscur, ce côté que tu refuses de révéler à qui que ce soit.

Vouloir guérir signifie que tu es prêt à arrêter de nier qui tu es, prêt à arrêter de te cacher de toi-même.

Vouloir guérir signifie que tu me demandes de l'aide, ainsi qu'à d'autres personnes qui peuvent t'apporter mon amour pour t'aider à guérir.

Vouloir guérir signifie que tu es prêt à reconnaître que tu ne peux, sans moi, parvenir à la sécurité — que tu es prêt à m'inviter dans ton cœur pour que je prenne soin de toi et te guide.

Vouloir guérir signifie que tu as opté pour le cheminement, le privilège sacré d'apprendre à aimer sur cette planète.

Si tu n'as pas encore cette volonté de guérir, alors tu peux me prier quotidiennement à cette intention et je t'aiderai à l'atteindre.

Si tu n'as pas encore cette volonté de guérir et ne veux pas prier pour l'obtenir, tu n'es pas prêt à guérir. Je ne peux pas t'aider tant que tu ne m'invites pas à le faire. Mais, que tu désires ou non mon aide, je t'aime. Je t'aime également même si tu penses ou ne penses pas que je suis toujours ici pour toi. Mon amour pour toi est inconditionnel. Cependant, tu ne ressentiras pas mon amour tant que tu ne m'inviteras pas chez toi.

Sans cette volonté de guérir, tu ne peux pas avancer à l'étape suivante sur ce chemin de guérison: vouloir en apprendre davantage sur la peur, la vérité et l'amour.

4 - Vouloir apprendre

Ton intention est une chose très puissante. Elle te conduit, à n'importe quel moment, vers ton désir le plus profond.

Lorsque ton intention est de te protéger et d'éviter, avec toutes tes méthodes de contrôle, les choses que tu crains, ton cœur m'est fermé et il est aussi fermé à l'amour.

Ton cœur s'ouvre lorsque ton intention est d'assumer la responsabilité de ce qui se passe en toi, lorsque tu désires apprendre quelque chose sur les craintes et les croyances qui t'habitent, les comportements de contrôle que tu utilises, et en découvrant ce que sont la vérité et l'amour.

Ton intention de te prendre en main et d'en apprendre davantage sur les croyances et les comportements qui sont à l'origine de ta douleur est pour moi une invitation à entrer dans ton cœur.

Ton cœur s'ouvre dès que ton désir le plus profond est d'en savoir plus sur l'amour, la vérité et la peur. Ton désir le plus profond de cesser d'être une victime et de prendre la responsabilité de tes sentiments et comportements ouvre ton cœur.

Lorsque le désir d'en savoir plus sur les craintes et les croyances, sur l'amour et la vérité ouvre ton cœur, je suis instantanément dans ton cœur. Je suis toujours avec toi, prêt à entrer dans ton cœur au moment même où tu m'y invites. Je suis omniprésent, prêt à t'aider dès que tu ouvres ton cœur.

Je ne peux pas entrer dans un cœur fermé. Ton cœur se ferme à l'instant où le désir le plus profond est d'éviter ce qui te fait peur.

Lorsque le désir de contrôler les autres personnes et l'issue des événements est supérieur au désir d'apprendre et d'aimer, ton cœur est fermé.

Ton cœur est fermé quand le désir d'éviter d'être contrôlé par d'autres est supérieur au désir d'apprendre et d'aimer.

Lorsque le désir est d'éviter la responsabilité de tes sentiments, ton cœur est fermé.

Je ne peux pas, de mon propre chef, entrer dans ton cœur. Je t'ai donné le libre arbitre — pour ouvrir ou fermer ton cœur. Je ne peux pas ouvrir ton cœur. Tu choisis toi-même de m'y inviter ou de m'y exclure. Mais moi je ne t'exclus jamais. Je ne t'abandonne jamais. C'est toi qui m'abandonnes en fermant ton cœur et ensuite en croyant que je t'ai abandonné. C'est l'une de tes fausses croyances.

Si on a abusé de toi alors que tu étais enfant, tu pourrais croire que je t'ai abandonné parce que je n'ai pas empêché l'abus. C'est l'une de tes fausses croyances. Je suis tout puissant, mais uniquement sur invitation. Tes agresseurs sont libres de m'ouvrir leur cœur ou de le fermer. J'étais là avec toi à chaque étape de cet événement, t'aidant à survivre. Mais je n'ai aucun pouvoir pour forcer des agresseurs à m'ouvrir leur cœur et à m'y inviter.

Une fois que tu souhaites assumer la responsabilité de ce qui se passe en toi et ouvrir ton cœur pour apprendre, je serai là pour t'aider. Tu ne dois jamais le faire seul. Tu ne peux pas le faire par toi-même. Tu peux uniquement le faire avec Moi.

Tu n'ouvriras pas ton cœur pour apprendre tant que tu n'es pas disposé à risquer de découvrir si oui ou non je suis là pour toi. Tu n'ouvriras pas ton cœur pour apprendre tant que tu n'es pas disposé à rencontrer la plus grande peur - celle d'être seul dans l'univers.

C'est uniquement lorsque tu risqueras d'ouvrir ton cœur que tu découvriras la vérité sur toi — que je suis toujours là pour toi et que tu n'es jamais seul. D'autres peuvent te dire des choses à propos de moi, mais tu ne me connaîtras que lorsque tu ouvriras ton cœur pour apprendre sur tes croyances et sur l'amour de toi.

Ouvrir ton cœur pour apprendre signifie que tu as de la compassion dans ton cœur. Tu ne peux pas avoir de la compassion quand tu te juges ou juges les autres. Lorsque tu penses que toi ou les autres êtes de mauvaises personnes à cause de vos sentiments et de vos comportements, tu te situes alors au niveau du jugement et

ton cœur est fermé. C'est uniquement quand tu penseras que les craintes et les croyances sont de très bonnes raisons pour éprouver tel ou tel sentiment, pour avoir tel ou tel comportement, que ton cœur pourra s'ouvrir.

Une fois que tu as réellement choisi de comprendre que tu as toutes les meilleures raisons possibles pour éprouver les sentiments qui montent en toi et agir comme tu le fais, tu peux alors, avec beaucoup de compassion, vouloir en savoir plus sur les craintes et les croyances qui sont à l'origine de tes comportements non-aimants. Tu ne peux pas apprendre sans un cœur rempli de compassion. Un cœur plein de compassion et un profond désir d'apprendre t'ouvrent à l'étape suivante de la guérison: l'exploration de soi.

Si tu ne réussis pas, avec un cœur rempli de compassion, à développer une intention d'apprendre, alors tu peux t'adresser à moi dans la prière et je t'aiderai à y parvenir. Me prier sincèrement pour obtenir l'ouverture du cœur ouvrira ton cœur. Si tu ne veux pas ouvrir ton cœur à la compassion ni me prier pour obtenir de l'aide, alors tu ne peux pas avancer dans ton cheminement de guérison. Je t'aime tel que tu es. Je serai toujours près de toi, prêt à t'aider lorsque tu me demanderas de l'aide.

5 - La découverte de soi-même

L'étape de la guérison qui suit celles de la volonté d'apprendre et de l'ouverture à l'apprentissage est celle d'explorer, avec mon aide, ton moi blessé (ton ego), la partie de toi qui est remplie de peurs et de fausses croyances.

Imaginer ton moi blessé comme étant un enfant blessé peut t'aider à désirer en apprendre davantage sur cet Enfant qui est à l'intérieur de toi.

Songer à ton Enfant intérieur comme étant la partie émotive de toi-même peut t'aider à en savoir plus sur ce que tu penses et fais qui est à l'origine des sentiments douloureux comme la peur, l'anxiété, la colère ou le sentiment d'être blessé. Cela peut t'aider aussi à en savoir plus sur ce qui créerait en toi des sentiments joyeux comme te sentir en sécurité, sentir intérieurement que tu as de la valeur et que tu es aimable.

Quand tu étais enfant tu as été blessé par les croyances qui s'imposaient à toi chaque fois que tu étais négligé, humilié, jugé, blâmé, abusé physiquement ou sexuellement. Aujourd'hui tu te blesses à nouveau chaque fois que tu agis selon ces fausses croyances.

Lorsque tu agis selon ces fausses croyances, tu te blesses à nouveau en te négligeant, t'humiliant ou humiliant les autres, te jugeant ou jugeant les autres, te blâmant ou blâmant les autres, permettant qu'on abuse de toi physiquement, sexuellement ou en abusant des autres.

Tant et aussi longtemps que tu agis selon ces fausses croyances et te traites de la même manière dont on se comportait envers toi quand tu étais enfant, ou selon les façons dont tes parents et ceux qui ont pris soin de toi se traitaient eux-mêmes, tu continueras de te blesser à nouveau. Les actions qui ne sont pas aimables, et qui sont engendrées par les fausses croyances, sont source de douleurs. Elles renforcent tes fausses croyances.

Quand tu traites les autres de façons non-aimables tu blesses à nouveau ton âme parce que ton âme est amour - elle est créée à mon image — et elle est bafouée lorsque tu es autre chose qu'amour. Les actions non-affectueuses envers les autres, qui découlent des fausses croyances, renforcent la fausse croyance que tu n'es pas aimable.

Tant et aussi longtemps que tu te traiteras ou traiteras les autres de façon non-aimable tu ne pourras pas avoir confiance en toi, te sentir aimable et reconnaître ta valeur comme personne.

Mieux te connaître signifie

- découvrir les fausses croyances qui te conduisent à ces comportements non-aimants et blessants.
- découvrir le Moi Authentique, le Moi Profond, la lumière qui est en toi, toi qui es créé à mon image.
- découvrir en toi les dons que je t'ai donnés pour que tu les fasses fructifier sur la planète.
- découvrir les passions, et tout ce qui t'apporte la joie. Lorsque tu découvres les dons que je t'ai donnés, tu découvriras ce qui t'apporte la joie.

C'est seulement lorsque ton cœur est ouvert que tu peux découvrir tes croyances et tes dons. L'enfant blessé ainsi que le Moi Profond et Authentique ne te parleront pas, sauf si tu es connecté avec moi, ce qui signifie que tu es connecté à l'amour et à la compassion.

L'enfant blessé et le Moi Authentique te parleront uniquement lorsque tu ne porteras aucun jugement sur tes sentiments et tes comportements.

C'est seulement lorsque tu auras de la compassion envers toi et que tu t'accepteras tel que tu es que l'enfant blessé et le Moi Authentique te parleront. Comme je t'ai déjà dit, c'est seulement quand tu seras d'accord que tu as de très bonnes et irrésistibles raisons pour ressentir ces sentiments et agir ainsi que tu éprouveras de la compassion envers toi.

Quand tu sais que tu as de bonnes et irrésistibles raisons pour tes sentiments et tes comportements et que tu es connecté à moi, la source de l'amour, tu agis alors comme un Adulte Aimant. Ce n'est que lorsque tu agis en Adulte Aimant que tu peux découvrir qui tu es, tes croyances et tes dons.

L'adulte à partir duquel tu fonctionnes ordinairement est la partie blessée de toi. L'adulte blessé est l'enfant blessé. Parfois l'adulte blessé a deux ans. Parfois, il a cinq ans.

L'adulte blessé peut aussi être un adolescent.

L'adulte blessé peut avoir n'importe quel âge, tout dépend de l'âge que tu avais quand tu as appris telle ou telle croyance.

Quand tu agis à partir du moi blessé tu ne peux rien apprendre sur toi. Le moi blessé n'a d'autre intention que celle de te protéger contre la douleur, au moyen des différents comportements de dépendance, et celle d'obtenir l'amour des autres au moyen des nombreuses manières de tenter de les contrôler.

Tu ne peux rien apprendre quand ton intention est de te protéger contre ce que tu crains.

Lorsque tu rends les autres responsables de ton sentiment de sécurité, de ton amabilité et de ta valeur comme personne, tu ne peux rien apprendre.

C'est seulement quand tu a l'intention d'apprendre comment devenir responsable de ton sentiment de sécurité, de ton amabilité et de ta valeur comme personne que tu peux apprendre.

Tu es un adulte aimant lorsque tu as l'intention d'apprendre.

Choisir l'intention d'apprendre te fait passer au niveau de l'Adulte aimant.

Quand tu fais le choix de te rappeler que tu as de très bonnes et irrésistibles raisons pour tes sentiments et tes comportements tu te déplaces au niveau de l'Adulte aimant, de l'Adulte en toi qui est rempli de compassion et qui a une véritable intention d'en savoir plus.

L'enfant blessé et le Moi Profond te diront beaucoup de choses sur toi — tes croyances, ton passé, tes sentiments et tes dons — lorsque ton intention est d'apprendre. Ce qui était autrefois inconscient et inaccessible devient conscient et accessible quand ton désir le plus profond est d'en savoir davantage sur l'amour, la vérité et la peur afin de devenir un être humain affectueux.

L'inconscient remonte petit à petit à la conscience. Ça n'arrive pas tout d'un coup. Mieux se connaître est un procédé. C'est un procédé qui demande de la volonté et de la discipline. Il s'agit d'un cheminement qui dure toute une vie. C'est un procédé créatif. Il peut être très joyeux, mais la joie est le résultat de la volonté de ressentir la douleur afin d'en apprendre davantage sur la peur, la vérité et l'amour.

Si tu veux en apprendre davantage sur le moi blessé et le Moi profond il est important que tu aies une intention remplie de compassion quand tu poses des questions.

Tu peux poser ces questions par écrit, à haute voix, ou dans ta tête. Il est plus facile de rester concentré si tu poses les questions à haute voix ou par écrit.

Les réponses viendront quand tu poseras les questions avec compassion et un profond désir d'apprendre la vérité.

Quand tu poses des questions avec compassion l'Enfant intérieur sait que tu es intéressé. C'est ainsi que tu ouvres la porte à l'inconscient.

Lors de l'exploration de soi, si tu permets à l'enfant blessé de verser des larmes et d'exprimer sa colère, cela t'aidera à en savoir davantage sur les croyances qui sont à l'origine de tes sentiments.

Les sentiments suivent les pensées. Les croyances sont des pensées. Les pensées qui proviennent des fausses croyances créent des sentiments douloureux et des comportements non-aimants envers toi et les autres.

La vérité est source de paix et de comportements affectueux. Tu ne peux pas accéder à la vérité avant de connaître tes fausses croyances. L'exploration de tes sentiments douloureux te conduit à ces fausses croyances.

Lorsque tu te rends compte que c'est toi qui choisis ces fausses croyances tu peux ensuite faire de nouveaux choix. Tant que tu ne réalises pas que tu es à l'origine de tes sentiments et comportements tu ne seras pas capable de faire de nouveaux choix.

Tu te verras comme une victime tant et aussi longtemps que tu ne réaliseras pas que tu es à l'origine de tes sentiments et comportements.

Comme je l'ai dit précédemment, la guérison consiste à sortir des fausses croyances et à accéder à la vérité. Tant que tu ne connais pas ces fausses croyances tu ne peux pas accéder à la vérité. C'est pourquoi la guérison ne viendra pas sans une meilleure connaissance de soi.

Quand tu découvres une fausse croyance et le comportement non-aimant envers toi qui en résulte, tu peux passer à la prochaine étape de la guérison : me parler.

6 - Me parler

Plusieurs personnes pensent qu'il est difficile de me parler et de m'entendre. Rien ne peut être plus éloigné de la vérité. Je communique constamment avec les personnes. Malgré cela, la plupart m'écoutent rarement. J'ai de nombreuses façons de communiquer avec toi.

Je communique avec toi par le biais de l'intuition et des sentiments. La paix et la joie te disent que tu es sur la bonne voie alors que la peur et l'anxiété te disent que tu es hors piste.

Je communique avec toi par le biais de l'imagination, à l'aide d'images et de mots.

Les rêves sont une autre façon de communiquer avec toi. Tu peux m'entendre quand tu écoutes les roches, les arbres, la terre, les nuages.

Je communique avec toi par le biais de messagers — les enseignants, les guides et les anges qui entourent chacun d'entre vous. Mes messagers t'apportent continuellement mon amour et mes conseils.

Je communique aussi avec toi par l'esprit d'amour et de compassion qui est omniprésent en toi et qui t'entoure.

C'est seulement quand ta fréquence est élevée que tu peux m'entendre clairement. Il y a plusieurs façons d'abaisser la fréquence.

La colère, le blâme et la victimisation abaissent la fréquence.

L'intention de te protéger contre la douleur et d'éviter la responsabilité de tes propres sentiments abaisse la fréquence.

Les abus de nourriture, d'alcool, de caféine, de sucre et l'utilisation de drogues et de cigarettes abaissent la fréquence.

Le désir d'avoir un comportement aimant envers toi-même et envers les autres augmente la fréquence.

Le désir d'apprendre et le choix d'assumer la responsabilité de tes propres sentiments augmentent la fréquence.

L'utilisation de l'imagination et de la créativité augmentent la fréquence.

La joie, l'entrain et le rire qui manifeste ta joie et ton enthousiasme augmentent la fréquence.

À partir du moment où ton désir le plus profond est d'apprendre de moi comment assumer la responsabilité de ce qui se passe en toi, tu commenceras à m'entendre.

À partir du moment où tu me poses une question sincère concernant la vérité derrière tes croyances, et quelle serait l'action aimante envers toi et les autres, tu m'entendras.

Je répondrai à tes questions sincères avec des images, des rêves, des sentiments et des mots.

Je répondrai à tes questions sincères lorsque tu n'auras plus peur de ton imagination. Je t'ai fait le don de l'imagination afin que tu puisses m'entendre. Malgré cela tu penses souvent que tu inventes toi-même ce qui surgit dans ton imagination. Souvent, tu crois que les idées, la créativité, la perspicacité, l'intuition, sont le fruit de ton propre esprit. C'est l'une de tes fausses croyances. Ton esprit est un récepteur pour le plus grand esprit que je Suis.

Parfois ma voix sonne comme la tienne. Parfois ma voix sonne comme celle de quelqu'un d'autre. Le son de ma voix n'a pas d'importance. Ce qui importe, c'est que tu crois que je te parle.

Lorsque ton coeur est compatissant et ouvert à l'apprentissage et lorsque tu fais confiance à ce que tu entends, vois et ressens, tu découvriras la vérité et l'amour.

Tu guériras tes fausses croyances en apportant ma vérité à ton moi blessé. Si tu t'ouvres à moi, je t'enseignerai comment prendre affectueusement soin de toi. Si tu adoptes des comportements nouveaux, affectueux, tu guériras les fausses croyances. Si ton moi blessé a accès à la vérité tu pourras adopter des comportements aimants. Ainsi, les fausses croyances seront guéries lorsque tu diras la vérité à ton moi blessé et que tu adopteras des comportements aimants basés sur cette vérité.

Chaque fois que tu me pries sincèrement pour connaître la vérité à propos des croyances et apprendre quel comportement affectueux tu peux avoir envers toi et les autres, je répondrai à tes prières. Peut-être ne m'entendras-tu pas immédiatement.

Mes réponses peuvent venir dans les rêves, ou être fournies par le biais d'autres personnes. Mes réponses peuvent venir pendant que tu rêves en te douchant, ou par le biais de ce livre que tu lis en ce moment.

Si tu persistes à demander avec un cœur sincère, tu finiras toujours par recevoir les réponses à tes demandes.

Tu dois être patient pour recevoir mes réponses. Tu ne peux pas avoir le contrôle sur la réception de mes réponses. Tu dois être dans un état d'abandon pour entendre mes réponses. Tu entendras mes réponses uniquement lorsque ton cœur sera entièrement ouvert.

Tu douteras peut-être que les réponses entendues viennent de moi tant que tu n'es pas prêt à passer à l'étape suivante du procédé de guérison: agir avec amour.

7 - Agir avec Amour

Les quatre premières étapes que je t'ai apprises - vouloir guérir, avoir l'intention d'apprendre, la découverte de soi-même et me parler - n'auront aucun effet sur toi si tu n'agis pas avec amour. Aucune guérison n'est possible sans agir avec amour. S'il n'y a pas de changement dans ton comportement envers toi et les autres, tu continueras à te faire du mal.

Parfois ce sera un vrai défi d'agir envers toi avec amour. Le comportement aimant sera peut-être la chose la plus difficile à faire, celle que tu crains le plus, ou celle que tu désires le moins accomplir.

Je te demanderai peut-être d'arrêter de fumer, de boire, ou de cesser d'utiliser des drogues récréatives.

Peut-être te dirai-je qu'il est important que tu cesses de trop manger, de mal manger, que tu as besoin de faire davantage d'exercices ou de moins regarder la télévision.

Peut-être te dirai-je que tu dois arrêter d'hurler, de blâmer, ou mettre fin à tes actes violents, ou cesser de frapper les autres.

Peut-être te dirai-je que tu dois cesser d'exiger de ton/ta partenaire des rapports sexuels, ou que tu as besoin de t'abstenir d'utiliser le sexe pour avoir le sentiment d'être comblé ou pour te définir toi-même.

Je te dirai peut-être que tu as besoin de dire ce que tu penses et ce que tu ressens à ton copain, à ton collègue, à ton employeur ou à ton ami(e), que tu dois changer d'emploi, que tu as besoin de donner de l'argent, ou encore qu'il est important que tu dépenses moins d'argent.

Je te dirai peut-être que tu as besoin de travailler davantage, de travailler moins, ou qu'il est important que tu fasses du bénévolat.

Peut-être te dirai-je d'arrêter de te juger, ou de juger les autres.

Je te dirai peut-être d'être patient, de cesser de te plaindre, d'arrêter de tergiverser, de t'accepter et de travailler à la réalisation de ton idéal.

Je te dirai peut-être que tu as besoin de faire amende honorable à quelqu'un.

Peut-être te dirai-je qu'il est important que tu te pardonnes, ou pardonnes aux autres.

Je te dirai peut-être que tu as besoin de prendre plus de temps pour toi, ou de prier davantage.

Peut-être te dirai-je que tu as besoin de découvrir tes dons, commencer à écrire, dessiner, jouer un instrument de musique, danser, enseigner aux autres, t'engager dans un sport, lire davantage ou faire du bénévolat.

Je te dirai peut-être que tu as besoin de chercher de l'aide au niveau spirituel, ou de te faire aider par un professionnel.

Peut-être te dirai-je que tu as besoin d'aller à l'église ou au Temple, à l'école, ou encore de te joindre à un groupe de soutien ou à un programme en 12 étapes.

Lorsque tu te tournes vers moi pour découvrir comment agir avec amour, je t'aiderai toujours à découvrir ce qui est pour ton plus grand bien. Quand tu poursuis cette découverte d'actions aimantes envers toi-même et que courageusement tu poses ces gestes, tu contribueras à mon évolution. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle tu es sur cette planète.

Plus tu agiras avec amour, plus tu sentiras que tu es personnellement capable de mener ta vie.

Chaque geste posé avec amour te montre que tu es capable d'agir de façon aimante envers toi.

Chaque action aimante dit à l'enfant blessé qu'il ou elle est digne d'amour.

Chaque geste affectueux donne au Moi profond plus d'espace pour exprimer qui il ou elle est réellement.

Avec chaque action amoureuse tu te recrées.

Heure après heure, jour après jour, chaque action aimante guérit une partie du moi blessé. Tu dois être patient, car c'est un procédé qui dure toute une vie. Tu dois y mettre ton cœur et être discipliné, pratiquant ces différentes étapes d'heure en heure, de jour en jour.

C'est seulement quand tu seras disposé à agir avec amour que tu apprendras à me faire confiance.

Chaque fois que tu poses les gestes que je te suggère tu te sentiras mieux - tu éprouveras une plus grande paix, seras plus joyeux, te sentiras plus aimable, auras un plus grand sens de ta valeur personnelle et tu auras davantage confiance en toi. La confiance que je suis toujours là pour toi augmentera. Lorsque tu te sentiras mieux, tu sauras que je t'ai parlé, que je suis ici pour toi, que tu n'es pas seul.

Chaque fois que tu agis avec amour, tu peux alors avancer à l'étape suivante : l'évaluation de l'action.

8 - Évaluer l'action

Avec l'évaluation du geste posé tu boucles la boucle, revenant à la volonté de ressentir ce qui se passe en toi et d'assumer la responsabilité de tes sentiments. C'est l'étape finale dans ce cheminement en six étapes vers la guérison.

L'évaluation de l'action te permet de savoir si oui ou non le geste posé a été vraiment aimable envers toi. Lorsque l'action posée est aimable, tu ressens la paix. Lorsqu'elle n'est pas aimable, tu te sentiras soit le même qu'auparavant, soit pire qu'avant de poser le geste.

Il ne s'agit pas ici d'évaluer un sentiment de mieux-être qui est momentané ou temporaire. Lorsque tu as un comportement qui découle d'une dépendance quelconque, tu te sens momentanément mieux pendant un certain temps. La nourriture, l'alcool, les drogues, la télévision, la colère, le blâme, le sexe, le don fait dans le but de recevoir quelque chose en retour, la dépense d'argent, les jeux de hasard, les plaintes, la recherche d'attention ou d'approbation des autres, et ainsi de suite... tous ces comportements donnent momentanément un sentiment de bien-être, de confiance, et de puissance. C'est parce qu'ils sont momentanément efficaces que tu deviens dépendant de ces comportements.

Lorsque tu évalues le geste posé, tu évalues tes sentiments plus profonds, tes sentiments de longue durée.

Demandes-toi :

Est-ce que je me sens plus confiant ? Moins seul ? Plus aimable ? Ayant plus de valeur ? Ai-je une plus grande paix intérieure ? Suis-je plus joyeux ? Est-ce que je m'amuse davantage ? Ai-je un plus grand bonheur intérieur ? Est-ce que je me sens plus léger ? Plus libre ?

Demandes-toi :

Est-ce que je ressens moins de colère ? Ai-je moins peur ? Ai-je moins honte ? Est-ce que je ressens moins de culpabilité ? Suis-je moins déprimé ? Est-ce que je me vois moins comme une victime ? Est-ce que je porte moins de jugements ?

Demandes-toi:

Est-ce que je ressens davantage de pouvoir personnel ? Suis-je plus compatissant envers moi et les autres ? Est-ce que je m'accepte davantage tel que je suis ? Est-ce que j'accepte plus facilement les autres tels qu'ils sont ? Ai-je davantage confiance en moi ? Ai-je plus confiance en mon Conseiller supérieur ? Est-ce que mes relations avec les autres sont plus profondes et plus significatives ?

Demandes-toi :

Est-ce que je me sens plus créatif ? Suis-je plus vivant ? Suis-je plus enthousiaste pour la vie ? Ai-je une attitude plus aimante envers les autres ? Suis-je plus patient ? Suis-je plus gentil ?

Si tu es constant dans tes gestes affectueux envers toi-même, tu te sentiras chaque jour de mieux et mieux.

Si tu es constant dans tes gestes aimants, y compris la pratique, tout au long de la journée, de ces six étapes, tu m'entendras de façon de plus en plus claire chaque jour.

Si tu es constant dans tes gestes affectueux, tu me connaîtras. Tu sauras que je suis toujours ici pour toi et que je t'aime inconditionnellement. C'est ce qui guérit tes fausses croyances qui te disent que tu es seul et que tu n'es pas aimable.

Si, chaque fois que tu n'as pas confiance en toi, que tu ne te sens pas en paix, ni aimable, ou sans valeur, tu pratiques ces six étapes du cheminement, tu ne peux pas manquer de guérir et d'évoluer dans ta façon d'aimer. Apprends et pratiques ces étapes - vouloir guérir, avoir l'intention d'apprendre, mieux te connaître, parler avec moi, agir avec amour et évaluer l'action - et tu trouveras ta joie.

Certains d'entre vous direz que vous n'avez pas le temps de faire ces étapes, que vous devez travailler un trop grand nombre d'heures, que vous devez prendre soin des enfants, que vous n'avez pas le temps de prier, pas le temps d'apprendre. Je puis vous dire comment trouver le temps nécessaire si votre désir le plus profond est d'évoluer dans votre façon d'aimer.

Pratiques ces étapes pendant que tu prends une douche, quand tu manges seul, au lieu de regarder la télévision, en marchant à pied, ou quand tu es au marché.

Quand tu fais les activités que je viens de mentionner, tu utilises toujours ta pensée et tes sentiments. En effectuant ces 6 étapes tu choisis ce à quoi tu penses et ce que tu ressens. Tu peux toujours en apprendre davantage sur ce qui fait obstacle à l'amour. Il y a toujours un moment pour en savoir plus sur l'amour.

9 - Récolter les fruits

En pratiquant ces six étapes, tu découvriras les talents que je t'ai donnés, tes façons uniques d'exprimer ton amour et ta créativité, de t'amuser, de jouer et d'être productif.

En pratiquant ces six étapes, tu découvriras que tu peux te pardonner à toi-même, te pardonner d'être blessé, te pardonner chaque geste non aimable qui provient de ces blessures qui sont en toi. Tu verras que tu es capable de te pardonner chaque fois où tu as oublié l'importance de l'amour, chaque fois que tu me fermes ton cœur, et chaque fois que tu ne réussis pas à aimer.

Tu peux te pardonner chaque fois que tu essaies d'utiliser le contrôle sur toi-même ou sur les autres, que tu te juges, que tu es en colère, que tu te blâmes, ou que tu ne donnes pas gratuitement. Tu peux te pardonner chaque fois que tu oublies ta responsabilité personnelle et que tu te crois victime.

Te pardonner tous ces sentiments et toutes ces actions qui proviennent de tes blessures est le résultat naturel de l'amour que tu as pour toi. L'amour de soi est le résultat naturel de la pratique de ces six étapes.

En pratiquant ces six étapes tu découvriras que tu peux pardonner aux autres lorsqu'ils agissent à partir de leurs blessures. Pardonner aux autres est le résultat naturel du pardon que tu t'accordes.

En pratiquant ces six étapes tu découvriras que tu peux pardonner aux autres pour l'ensemble de leur comportement non-aimable. Tu peux pardonner à tes parents, vu leur moi blessé respectif. Tu peux leur pardonner de ne pas avoir su comment t'aimer.

Tu découvriras aussi que tu peux même pardonner aux agresseurs qui ont abusé de toi, parce que tu sais qu'ils l'ont fait à partir de leurs propres blessures. Le fait que tu leur pardonnes ne signifie pas que tu fermes les yeux sur leur comportement abusif ou non-aimant. Ça signifie que tu ne les blâmes plus pour ton comportement abusif ou non-aimable envers eux. Ça signifie que tu ne les blâmes plus pour le malheur qui résulte de tes blessures, de tes fausses croyances.

Ne te précipite pas pour pardonner aux autres. Le pardon est le résultat naturel de la pratique de ces six étapes. Pardonner aux autres avant de guérir tes blessures et avant de te pardonner à toi-même est seulement un autre moyen d'éviter de faire ton propre cheminement et travail intérieur. Tant que tu n'assumeras pas la pleine responsabilité de guérir tes blessures et tes fausses croyances tu continueras de blâmer les autres. Jour après jour, alors que chaque croyance est explorée et guérie, tu découvriras que tu es capable de te pardonner et de pardonner aux autres.

En pratiquant ces six étapes tu découvriras la joie du service des autres. Tu découvriras que tu peux servir les autres avec un sourire et une touche de compassion, par ta présence, leur tenant compagnie avec ton amour. Tu découvriras que tu peux les servir avec tes talents.

Plus tu pratiqueras ces six étapes, plus tu réaliseras que tu pries tout au long de la journée. Tu peux prier pour devenir un avec mon amour et ma compassion, pour abandonner ta volonté à ma volonté, pour devenir un pur instrument de ma paix et de ma joie. Tu peux prier pour travailler avec moi sur la planète.

Chacun d'entre vous fait partie de moi, tout comme chaque goutte d'eau dans l'océan est une partie de l'océan tout entier. Chacun d'entre vous et tout ce qui est vivant a une partie de l'Esprit en qui je me retrouve entièrement. Chacun d'entre vous est aussi important pour l'ensemble que toute autre personne, tout comme chaque pièce d'un casse-tête est importante pour le casse-tête entier. Comme chaque pièce d'un casse-tête est unique et aucune pièce n'est plus importante que les autres, chacun d'entre vous est unique et égal aux autres en importance. En pratiquant ces six étapes, tu découvriras ta place unique au sein de ce casse-tête.

En pratiquant ces six étapes tu découvriras comment être, sur la planète, mon instrument d'amour et de compassion. En pratiquant chaque jour ces étapes tout au long de la journée, tu seras capable de réaliser l'objectif de ta présence sur cette

planète: évoluer dans ta façon d'aimer pour que je puisse évoluer. Lorsque chacun d'entre vous accepte le privilège sacré d'évoluer dans sa façon d'aimer, j'évolue.

Je t'aime et te bénis à chaque instant de ton cheminement sacré.

(Traduction française: Michel Côté)

Ne laisse plus les contraintes quotidiennes et d'autres questions plus profondes dominer tes dialogues intérieurs.

Il est temps maintenant de t'ouvrir à une vie meilleure grâce à la méthode "S'éduquer à l'amour".

FÉLICITATIONS!... les 7 secrets puissants et efficaces qui te permettront de prendre le contrôle de ta vie sont désormais envoyés directement à ta boîte à courriels.

Bienvenue! – de la part du Dr Margaret Paul et du Dr Erika Chopich.

Félicitations, tu as fait un grand pas vers une vie meilleure!...

Au cours des 7 prochains jours, tu t'investiras de plus en plus dans la guérison de tes problèmes plus profonds, ce qui t'apportera la paix, la joie, un **sentiment d'accomplissement de soi** et un **sentiment d'être capable de prendre tes propres décisions**. Ce sont des sentiments que tu recherches depuis longtemps et qui te semblaient demeurer inaccessibles.

Et, ce qui est encore plus intéressant, lorsque tu auras terminé ces étapes simples, **tu auras la possibilité de devenir, gratuitement, un membre de cette famille de gens intéressés à la méthode "S'éduquer à l'amour"** (voir ci-dessous), Tu auras ainsi une extraordinaire occasion de partager tes idées, ta bonté et ta compassion avec d'autres membres de "S'éduquer à l'amour" qui ont les mêmes buts que toi.

Maintenant, n'oublie pas, au cours des prochains jours, de poursuivre jusqu'au bout les étapes indiquées. Il est important que tu mettes en pratique chacune de ces techniques clairvoyantes, afin que le chemin de guérison tant désiré puisse commencer à faire effet !

Oh, en passant... n'oublie pas de donner les autorisations nécessaires pour que les leçons sur "S'éduquer à l'amour" qui viendront du site internet "InnerBonding.com" puissent arriver dans ta boîte à courriels habituelle. Il se peut que tu doives nous inscrire sur ta liste de sites qui sont autorisés à accéder à ton ordinateur.

Le programme de "S'éduquer à l'amour" est une **feuille de route facile à suivre**. Ce procédé présente des étapes qui sont précises et qui produisent des résultats rapides dans la compréhension de nos sentiments et sur notre comportement. "S'éduquer à l'amour" te révèle comment résoudre les craintes et les fausses croyances qui contrôlent ta vie, **t'indiquant clairement comment** t'aimer et aimer les autres.

En outre, en prime, un livre électronique gratuit est en route vers ton adresse électronique. Il s'intitule: "Seigneur, comment puis-je guérir pour réussir à aimer?"

Maintenant, tel que promis... Tu peux adhérer, de façon exclusive et immédiate, au Village des adeptes de "S'éduquer à l'amour". C'est un cadeau que nous te faisons !

Tu as maintenant accès gratuitement, et pendant 7 jours, **au Village des adeptes de "S'éduquer à l'amour"**. Ils forment une communauté de personnes dédiées à l'éducation personnelle à l'amour de soi et des autres. Ils s'entraident mutuellement et partagent leur sagesse au sein de ce groupe spécial.

L'organisation de "S'éduquer à l'amour" est très heureuse d'avoir créé **un endroit sécuritaire pour ses membres** où ils peuvent partager entre eux leurs sentiments et leurs expériences.

Ta vie privée est particulièrement importante pour nous. **Nous ne partagerons jamais tes renseignements personnels avec qui que ce soit.** Tes informations personnelles sont encodées sur nos serveurs. Pour être plus à l'aise et obtenir plus d'informations, veuillez consulter notre politique de confidentialité.

... le fameux chanteur et compositeur Alanis Morissette parle ainsi de son expérience avec "S'éduquer à l'amour" : "au-delà du cours de base sur "S'éduquer à l'amour", j'ai découvert une nouvelle façon de vivre".

En devenant un membre exclusif de notre Village, tu pourras également partager, avec d'autres amis et partenaires en ligne, tes expériences avec "S'éduquer à l'amour". Tu pourras le faire en toute confiance, et **au sein d'un groupe d'adeptes gentils et engagés dans l'éducation personnelle à l'amour de soi et des autres.**

En tant qu'utilisateur inscrit au village de "S'éduquer à l'amour", **tu recevras en outre notre journal régulier. Ce journal est rempli d'articles utiles et de conseils** qui feront une différence positive dans ta vie. En plus de ce journal, **tu bénéficieras de puissants outils dont:**

- **Des conseils gratuits prodigués par des Facilitateurs Certifiés, Oui... ce qui inclut l'apport professionnel du Dr Margaret et du Dr Erika, ainsi que celui d'autres facilitateurs 'agrés'.**
- **Une capsule enregistrée mensuelle gratuite portant sur de nombreux sujets.**
- **De l'aide dans ton cheminement avec "S'éduquer à l'amour".**
- **Une Communauté qui s'intéresse à toi et dont les membres ont un but commun.**
- **Des liens d'amitié et un support qui durent toute une vie et qui sont acquis au sein de nos groupes d'intérêts spéciaux.**
- **Une connexion avec un grand nombre de personnes lors de forums de discussion sur des sujets spécifiques.**
- **Un accès à des vidéos et à des démonstrations enregistrées.**
- **La possibilité de faire des commentaires sur les articles ou les forums.**
- **Des Galeries de photos personnelles et d'art.**
- **Le Blogue comique et émouvant du Dr Erika.**
- **Des discussions hébergées et non-hébergées sur notre site internet.**
- **Un endroit – notre Coin de Confort - pour partager des recettes, de la musique, des critiques de livres, des activités, des critiques de films et même des animaux de compagnie...**
- **Une section d'expression créatrice pour la poésie, les œuvres artistiques, les réalisations en photographie et les créations littéraires.**

- Une possibilité d'échanger des messages ou de discuter en ligne avec les autres membres inscrits à "S'éduquer à l'amour".
- Tu trouveras, à notre magasin, sur le site de "S'éduquer à l'amour" (Inner Bonding), des réductions sur les livres, les CD, les DVD et les livres électroniques.

La vie est courte... ne passe pas une autre journée vivant dans la douleur et la déception. Saisis cette occasion dont tu peux vraiment bénéficier. Une vie sans limite... la vie que tu recherchais.

Ces 7 jours d'essai gratuit comme membre participant à notre Village de personnes intéressées à "S'éduquer à l'amour" te donnent un accès complet à tous ces éléments mentionnés ci-haut. **Quand ces 7 jours d'essai gratuit sont terminés**, tu peux continuer d'être membre, aussi longtemps que tu le désires, au prix de ... par mois. Si on considère le prix d'un seul repas prêt à apporter ou celui d'un film au cinéma... **tu réaliseras instantanément les avantages et la valeur de continuer ton adhésion au Village de "S'éduquer à l'amour"**. La totalité des frais d'adhésion sont réinvestis dans le village pour y ajouter des éléments et en augmenter le contenu; ils supportent aussi les thérapeutes qui te prennent en charge et te guident.

**L'ESSAI EST TOUT-À-FAIT GRATUIT – ET SANS RISQUE –
ESSAIE-LE ET ENSUITE TU DÉCIDERAS.**

Adhère gracieusement et deviens membre honoraire de "S'éduquer à l'amour" pour une période de 7 jours. Si tu es le moindrement curieux, **tu te dois de t'inscrire, tout-à-fait gratuitement, pour devenir membre du groupe des adeptes de "S'éduquer à l'amour" pendant une semaine.**

Notre garantie, si tu décides de poursuivre en tant que membre exclusif...

Si après l'utilisation des avantages offerts par la Communauté virtuelle des membres de "S'éduquer à l'amour" — lire les articles, visiter le blogue du Dr Erika, participer aux groupes de discussion et aux forums, et utiliser la colonne de conseils pour demander tes propres questions, — tu penses que ta vie a été améliorée... tu peux continuer d'être un membre exclusif, aussi longtemps que tu le souhaites, pour un investissement minimum.

Il est évident qu'à la fin de tes 7 jours d'essai gratuit tu peux, si tu le souhaites, annuler, à n'importe quel moment, et d'un seul clic de souris, ta participation à la Communauté des gens intéressés à "S'éduquer à l'amour". Comme mesure de sécurité et afin de maintenir les intrus hors de notre communauté exclusive, nous demandons ta compréhension quant à ta carte de crédit. Bien que tu nous donnes l'autorisation de débiter ta carte de crédit, il n'y aura absolument 'aucun' frais pour cette période d'essai de 7 jours.

Comme tu le sais, de nombreux sites exigent une participation financière pour leur période d'essai. Nous ne le faisons pas. Nous t'offrons de devenir membre de notre communauté, pour une période d'essai, sans te demander un seul sous sur ta carte. **Comme tu le vois, tu n'as rien à perdre et tout à gagner !**

Type d'enregistrement



7 jours gratuits

Je souhaite m'enregistrer pour une période d'essai gratuite de 7 jours. À la fin de cette période d'essai, ma carte de crédit sera débitée de la somme de 14.95 par mois, et ainsi de suite. Si je réalise que je n'en profite pas, je sais que je peux me retirer à n'importe quel moment et recevoir un remboursement pour les frais d'adhésion d'une durée de 90 jours. Si j'annule ma participation au cours des 7 jours d'essai gratuits, ma carte ne sera pas débitée.

\$0.00

Prénom

Nom

Adresse courriel

Nom d'utilisateur

Mot de passe

Confirmation du mot de passe

Type de carte de crédit

Votre nom sur la carte

Carte n°

Date d'expiration

 /

CVN – code à 3 chiffres

(Janvier; Février; Mars; Avril; Mai; Juin; Juillet; Août; Septembre; Octobre; Novembre; Décembre)

Je suis d'accord avec les termes et conditions du Village des membres de "S'éduquer à l'amour".

C'est le meilleur moment pour saisir cette occasion. Tu découvriras que ce cadeau que tu te fais **vaut de nombreuses heures avec des experts qualifiés** qui te factureraient probablement des milliers de dollars !

Nous sommes très disponibles pour les membres du Village et nous passons chaque jour des heures à aider les personnes de plusieurs façons différentes. En fait tu obtiens plus pour ton argent que ce à quoi tu ne te serais jamais attendu!

Une seule visite à un thérapeute coûte souvent beaucoup plus que les frais annuels d'adhésion au Village. L'aide prodigué aux membres du Village est abondant !

Comme de nombreux membres ont déclaré:

"Je me suis joint à ce site internet sur une base mensuelle et je n'ai pas été déçu. Il est **complet, offrant des ressources que tu ne trouveras pas sur d'autres sites**. Même si mon budget est limité, et considérant les vastes ressources qu'il fournit, j'estime que le **tarif mensuel est petit par rapport à** ce qu'on obtient, de nos jours, pour un tel montant d'argent..."

"Je soutiens entièrement cette opinion qui dit que l'abonnement au site internet de "S'éduquer à l'amour" est **une valeur sûre !** Aller sur le site fait maintenant partie de ma routine quotidienne. **Ça illumine vraiment ma journée!**"

"Je me demande comment j'ai vécu si longtemps sans cette méthode "S'éduquer à l'amour". **Je ne peux pas vous dire combien je trouve ce site précieux**. Je pense vraiment que **c'est une des dix contributions les plus significatives apportées à la race humaine**, à la planète tout entière."

"Je souhaite que tout le monde sur la planète puisse comprendre la valeur de ce site internet. C'est la meilleure chose qui ne me soit jamais arrivée dans ma vie. Je suis donc profondément reconnaissant de son existence et reconnaissant aussi aux personnes qui en dirigent les programmes. Merci beaucoup!"

N'oublie pas que tu es entièrement libre de décider de devenir ou non membre à long terme de cette Communauté de "S'éduquer à l'amour". Nous pensons qu'une fois que tu participeras à cet essai gratuit de 7 jours, **tu en verras la valeur pour toi-même** et que tu souhaiteras demeurer un membre exclusif du Village de "S'éduquer à l'amour".

Inscris-toi pour accéder au Village.

Nous attendons certainement avec impatience de t'y voir comme membre du Village !

P.S.

N'oublie pas que ta participation à ce programme est entièrement libre... tout ce que tu as à faire est d'AGIR. Si tu es malade et fatigué d'essayer chaque nouvelle thérapie qui surgit sous le soleil seulement pour découvrir qu'elle est sans valeur ou n'est que du déjà vu, alors la méthode "S'éduquer à l'amour" est le programme dont tu as besoin.

Tu peux annuler à tout moment en sélectionnant "Annuler mon adhésion" ("Cancel My Membership") dans ton menu de membre sous "Membre" ("Member: My Home")