

CARNET DE MISE EN PRATIQUE

LE PLUS BEL ENDROIT DU MONDE EST ICI

FRANCESC MIRALLES
CARE SANTOS



PÉPITE #1 - DU PIRE NAÎTRAIT LE MEILLEUR

Je liste 5 des pires moments de ma vie (sans rejouer la scène).



Pour chacun de ces événements, je note ce qu'ils m'ont permis plus tard d'être/de faire/de comprendre.





PÉPITE #2 - MADELEINE DE PROUST OU QUAND LE PASSÉ VIENT TE RÉCHAUFFER

Je note, sans réfléchir et sans me censurer, 8 beaux souvenirs qui me rappellent que la vie peut être belle.

PÉPITE #3 - TE PARDONNER, C'EST T'ACCEPTER TOUT ENTIER

Je liste les moments pour lesquels, aujourd'hui encore, je ressens de la honte, de la culpabilité ou des regrets.



Si tu sens mon invitation juste, je te propose de pratiquer Oh'oponopono avec les situations que tu as listées.

Ho'oponopono est une formule hawaïenne que l'on dit à l'intérieur de soi dès qu'un conflit, une émotion forte et désagréable surgit devant nous « Désolé, Pardon, Merci, Je t'aime ».

JE SUIS DÉSOLÉ.E

On reconnaît la situation qui nous arrive. On l'observe et on l'accueille.

PARDON

donne la possibilité de se pardonner à soi même et à l'univers d'avoir créé cette situation.

MERCI

à notre âme, à "Dieu", à l'Univers d'avoir réveillé cette mémoire qui était en nous afin de la libérer.

JE T'AIME

c'est la libération de la mémoire limitante en nous envoyant une énergie d'Amour ainsi qu'à l'univers. On pourrait dire aussi « je m'aime ».

Et puis... être sans attente, lâcher prise, souffler et prendre de la distance sur ce qui est arrivé... Sans attente ne veut pas dire inaction, il s'agit au contraire d'être à l'écoute de ce que notre intuition va vous proposer. Cela prend parfois une forme inattendue...

Aujourd'hui est un bon jour pour commencer à t'envoyer de l'Amour, non?

PÉPITE #4 - LES CHOSES NOUS ÉTOUFFENT

Je liste les objets qui me rappellent par leur présence des événements douloureux.



Choisis-en un.

Remercie-le de t'avoir accompagné.e jusqu'à aujourd'hui.

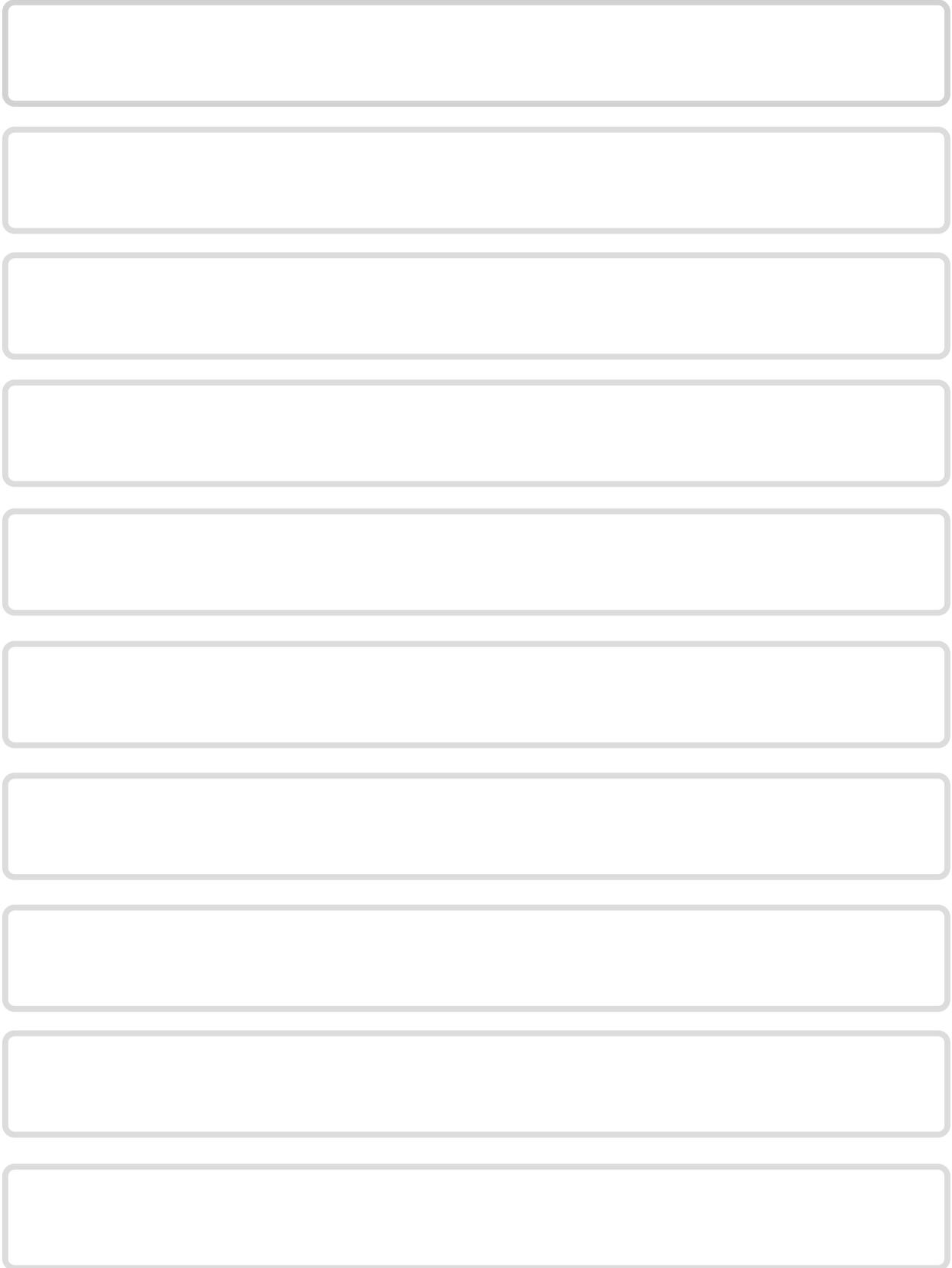
Dis-lui au revoir.

Il pourra être utile à quelqu'un d'autre et commencer une nouvelle vie sans te projeter constamment dans un passé révolu.

La vie, c'est maintenant.

PÉPITE #5 - MINI BUCKET-LIST

Sans réfléchir et toujours sans censure, je note les 10 premières envies à réaliser qui me viennent à l'esprit si j'imagine qu'il me reste 3 mois à vivre.

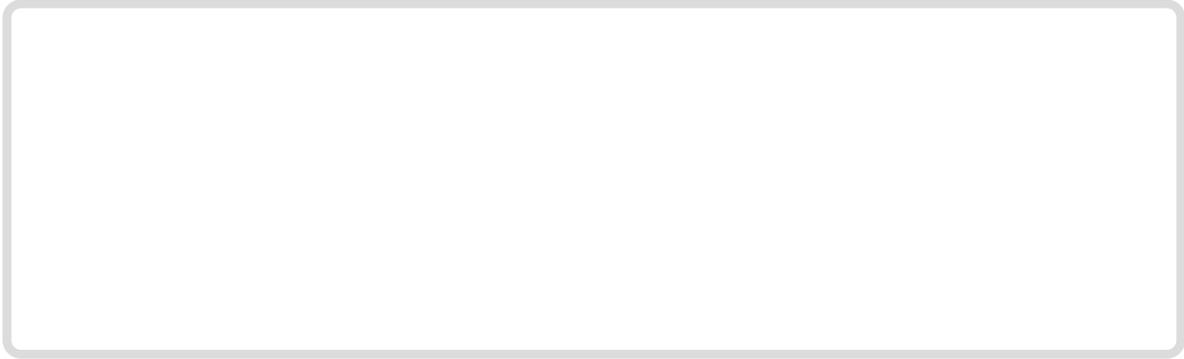


A vertical list of 10 empty rounded rectangular boxes, each intended for writing a wish or desire. The boxes are arranged in a column and are separated by small gaps. The page is decorated with faint, stylized bubble graphics in the corners.

Choisis-en une, là tout de suite et pose un tout petit acte qui te mène vers sa réalisation (coup de téléphone, demande de renseignement,...). N'oublie pas de te féliciter quand c'est fait et de planifier la petite action que tu poseras demain.

PÉPITE #6 - FAIRE TON DEUIL

Quand tu auras fermé les yeux, laisse venir à toi le visage ou le nom d'une personne décédée avec qui tu as besoin de clarifier ton lien. Ecris son prénom et prends le temps, avec tes mots au besoin, de lui envoyer ces quelques paroles.



Je ressens le besoin de te dire que je t'aime, que tu es dans mon cœur.

Je te remercie pour tout ce que nous avons partagé.

Mais à présent tu es mort.

Je te laisse reposer en paix et te diriger vers la lumière et ceux que tu connaissais et qui sont déjà de l'autre côté.

Moi, je suis en vie.

Je reste encore un peu ici car j'ai des choses à accomplir.

Je sais qu'un jour, plus tard, nous nous retrouverons.