Technique et exercices sur les croyances collectives

Les substances et les ICI

- Méthodes alternatives
  - Présentation de la respiration holotropique.
  - Importance d'une connexion régulière sans substances.
  - Recherche d'une solution douce et naturelle pour l'accès aux ICI.
- Équilibre et hygiène de vie
  - Impact des addictions sur l'équilibre psychique et physique.
  - Conscientisation des croyances limitantes pour atteindre l'équilibre.
  - Importance de laisser du temps entre émotion et réaction.

Les croyances personnelles

- Construction de l'identité
  - Formation de l'identité à travers les expériences et les influences.
  - Évolution de la personnalité au fil du temps.
  - Impact des croyances limitantes sur l'identité.
- Peurs et croyances limitantes
  - Identification des croyances qui entravent l'action.
  - Origine des peurs : mort, manque, rejet.
  - Libération des croyances pour accéder à son potentiel.
- Complexes physiques et image de soi
  - Impact des croyances sur l'image corporelle.
  - Subjectivité des critères de beauté et d'acceptation.
  - Importance de l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Faire le bilan de ses convictions

- Choix des questions et affirmations
  - Sélectionnez des questions qui résonnent avec vous.
  - Notez uniquement vos convictions, sans hésitation.
  - Évitez les sujets qui vous mettent mal à l'aise.
- Analyse des convictions
  - Distinction entre savoir et acte de foi.
  - Origine des croyances : apprentissage et environnement.
  - Vérification de la pertinence actuelle des convictions.
- Partage et écoute
  - Importance de partager avec d'autres.
  - Écouter et résumer les convictions des autres.
  - Poser des questions pour approfondir la compréhension.

Ouvrir son horizon

- Lecture et exploration
  - Choisir des lectures en dehors de sa zone de confort.
  - Observer les réactions internes pendant la lecture.
  - Importance de la curiosité et de l'ouverture d'esprit.
- Autres médias pour élargir les croyances
  - Podcasts et vidéos comme outils d'apprentissage.
  - Diversité des sources d'information pour enrichir les perspectives.
  - Encouragement à explorer des sujets inconnus.

Introduire un changement de routine

- Compréhension neurologique
  - Le cerveau et la nécessité de nouvelles connexions.
  - Importance de l'énergie mentale dans l'apprentissage.
  - Équilibre entre routine et nouvelles expériences.
- Identification des nouvelles activités
  - Commencer par des changements simples et accessibles.
  - Élargir progressivement les défis et les expériences.
  - Tenir un journal pour suivre les progrès et les réflexions.
- Planification des changements
  - Établir une liste d'idées nouvelles à court, moyen et long terme.
  - Importance de la régularité dans l'introduction de nouveautés.
  - Remplacer les idées réalisées par de nouvelles aspirations.