

## **Trois moyens très rapides(parmi d'autres nombreux) pour augmenter votre estime de vous:**

### **1)"suivez votre Félicité "Joseph Campbell**

Revivez un moment agréable de votre vie comme si il se représentait là ,maintenant:rentrez dans toutes vos sensations corporelles,laissez mariner pendant 3 minutes....Soyez dans la gratitude pour tout ce que la vie vous donne gratuitement comme expériences sensorielles et rencontres...mieux encore partagez le.....Souhaitez le meilleur **pour vous** et les autres(même vos ennemis)....votre champ psychique s'en trouvera élargi et votre puissance mentale renforcée.

<http://www.constellations-familiales-paris.com/la-meilleure-facon-de-mediter.php>

### **2)"Remercier vos parents et professeurs pour tout ce qu'ils vous ont appris": Marc Aurèle,l'empereur philosophe**

Il s'agit de revisiter tous ceux qui vous ont appris la Vie: un par un, vous les remerciez pour les enseignements reçus et le temps qu'ils vous ont donné.

Écouter comment vous vous sentez dans votre corps.

### **3)revenir en méditation sur tout ce que votre mère a fait pour vous, et être dans la gratitude:Bert Hellinger**

"Last but not the least"Entrer dans la gratitude vis à vis de votre maman en vous replongeant dans tout ce qu'a fait votre mère pour vous pour vous maintenir en vie, vous nourrir, vous défendre, vous aider,etc.;etc..depuis votre conception.

D'après Bert Hellinger, cela augmente votre "sentiment fondamental\*" de 75 points sur une échelle de 200.

c'est en effet très important de réactiver ces mémoires

là(positives) volontairement car on sait maintenant ,avec les neurosciences ,que le cerveau privilégie les circuits neurologiques des moments désagréables de notre vie.

pourquoi ?; c'est une bonne question....Les neurosciences nous apprennent aussi que la plasticité neuronale est importante et qu'il est possible de créer de nouveaux circuits comportementaux grâce à une forme de rééducation psychologique de la perception de notre enfance(hypnose, méditation,scéances d'images,sophrologie,constellations familiales)....pour peu que l'on accepte de lâcher nos vieilles représentations et nos sentiments infantiles pour avoir accès au vécu d'amour inconditionnel vis à vis de nos parents,telle que la Vie nous les a donnés.

Yann-Yves Mallet©

[malletyann@aol.com](mailto:malletyann@aol.com)

\*C'est le sentiment profond que nous avons de nous-même; il est lié à la relation de gratitude à l'égard de notre mère. Une à plusieurs constellations familiales(et quelquefois des années) sont nécessaires pour retrouver l'amour inconditionnel que nous avons inscrit au plus profond de notre inconscient à l'égard de notre mère,quelque soit notre histoire de vie.

(que nous pouvons tout à fait modifier, si nous en avons le désir, grâce aux constellations familiales)

<http://www.constellations-familiales-paris.com/programme-constellations-2011-2012.php>

P.S.Un concentré de la philosophie de Bert Hellinger au féminin par une centenaire survivante de l'holocauste "Etre dans la gratitude pour la vie.":[http://www.youtube.com/watch?v=OB-IUg\\_TshU](http://www.youtube.com/watch?v=OB-IUg_TshU)

- Et un petit texte sur les croyances et leurs conséquences:

Deux bébés discutent dans le ventre de leur mère(auteur anonyme):

- Bébé 1 : Et toi, tu crois à la vie après l'accouchement ?

- Bébé 2 : Bien sûr. C'est évident que la vie après l'accouchement existe. Nous sommes ici pour devenir forts et nous préparer pour ce qui nous attend après.

- Bébé 1: Pffff... tout ça, c'est insensé. Il n'y a rien après l'accouchement ! A quoi ressemblerait une vie hors du ventre ?

- Bébé 2 : Eh bien, il y a beaucoup d'histoires à propos de "l'autre côté"... On dit que, là-bas, il y a beaucoup de lumière, beaucoup de joie et d'émotions, des milliers de choses à vivre... Par exemple, il paraît que là-bas on va manger avec notre bouche.

- Bébé 1 : Mais c'est n'importe quoi ! Nous avons notre cordon ombilical et c'est ça qui nous nourrit. Tout le monde le sait. On ne se nourrit pas par la bouche ! Et, bien sûr, il n'y a jamais eu de revenant de cette autre vie... donc, tout ça, ce sont des histoires de personnes naïves. La vie se termine tout simplement à l'accouchement. C'est comme ça, il faut l'accepter.

- Bébé 2 : Et bien, permet moi de penser autrement. C'est sûr, je ne sais pas exactement à quoi cette vie après l'accouchement va ressembler, et je ne pourrais rien te prouver. Mais j'aime croire que, dans la vie qui vient, nous verrons notre maman et elle prendra soin de nous.

- Bébé 1 : "Maman" ? Tu veux dire que tu crois en "maman" ??? Ah ! Et où se trouve-t-elle ?

- Bébé 2 : Mais partout, tu vois bien ! Elle est partout, autour de nous ! Nous sommes faits d'elle et c'est grâce à elle que nous vivons. Sans elle, nous ne serions pas là.

- Bébé 1 : C'est absurde ! Je n'ai jamais vu aucune maman donc c'est évident qu'elle n'existe pas.

- Bébé 2 : Je ne suis pas d'accord, ça c'est ton point de vue. Car, parfois lorsque tout devient calme, on peut entendre quand elle chante... On peut sentir quand elle caresse notre monde... Je suis certain que notre Vraie vie va commencer après l'accouchement.

•

