



Déroulé du cercle de parole !

' **Quelle est la cible**
JUSTE ? '

Exemple des galères répétitives :

« j'en ai marre je suis encore dans la critique, et les amis m'énervent quand il parle quand ils font ceci ou cela je m'énerve et je rentre avec ça et je suis pas bien... je sais pas comment m'en défaire pourtant je les aime mais je peux pas m'empêcher de critiquer... »

« je me rends bien compte que je fais exactement ce que faisait ma mère... elle m'avait dit qu'elle-même avait fait comme sa mère... quelle galère »

allez un deuxième, après j'arrête... ; « chaque fois que mon chéri m'énerve c'est plus fort que moi il faut que je me fâche que je me ferme... je vous raconte pas le reste... ».

Pourquoi ? Comment fait-on pour que ça se passe comme ça ? « C'est toujours pareil ça ne changera pas y a rien à faire... est-ce que c'est parce que je suis pas prête ? »

En espérant que tu sois les nôtres samedi, voici l'adresse ;

Espace By Womade - pour le GPS : marquer brasserie La malpolon 10, Rue de Laprade Lavérune

10 rue de la prade

34880 Lavérune

***même parking que la brasserie "La Malpolon" !

Déroulé du cercle de parole pour les femmes :

C'est une très bonne idée de proposer ces cercles de parole à des amies 

si

Question pratique c'est facile, le rendez-vous est à 10 heures on boit le thé, le café, les chouquettes, on papote.

Je commence le cercle parole par une méditation guidée pour entrer dans la pleine conscience de soi en passant par le corps. L'intelligence du corps ce sont les ressentis, les sentiments.

Ainsi dans la tranquillité et le sourire, je propose le sujet, en orientant avec bienveillance, que ça soit simple et facile pour chacune à son tour, prendre la parole et parle librement.

Pendant ce temps personne ne parle, personne ne rebondit, la personne est sûre d'être écoutée accueillie et qu'on ne lui coupera jamais la parole, quoi qu'elle dise.

Elle peut aussi passer son tour et reprend la parole plus tard lorsqu'elle le sent mieux... et ainsi de suite chacune à son tour.

Et moi pendant ce temps ? En quelque sorte je fais l'arbitre... lol... pour cela j'utilise ma recette secrète, un mixage de techniques apprises en Master PNL, le symbole de connexion verticale reiki plus le cinquième Gokkai, les techniques de la

ligue internationale de théâtre improvisations, formations en écriture et en linguistique... Ce sont des lieux où on travaille l'écoute fine - rien à voir avec l'oreille parfaite musicale, quoi que si - il ne s'agit pas ici d'entendre et de retenir des notes éthériques de la musique mais ; **les mots exacts** que disent là/les personnes.

Je note quelques mots clés, et lorsque le tour de parole finit, on fait un petit débat, je propose une petite méditation guidée, et pour enchaîner tranquillement je propose de refaire un ou 2 tours de parole en prenant comme sujet le beau le plus fort, ou bien une synthèse des mots qui ont été dits et choisi par le groupe de femmes. Astucieux n'est-ce pas...

Pendant ce temps j'écoute à nouveau, je note, et en même temps je canalise la connaissance intuitive - Chaneling, le canal reiki, la voix des anges du guide etc.... j'adore cette posture de verticalité d'être en communion avec les forces divines, les forces invisibles de la nature... dans la lumière communion Komyo.

Nous voilà à la fin des tours de parole. J'explique les causes et les effets en développant le sens caché des mots, le symbolisme des comportements, appuyés par des précisions de la physique quantique, comme la loi d'attraction et la loi d'affinité.

Et ce que le public adore ; j'argumente avec des exemples personnels de ma vie. C'est-à-dire comment moi-même j'ai appris à connaître ma femme intérieure. Et mon enfant intérieur. Et comment j'ai compris quelle est la souffrance de

mon homme intérieur qui le poussait à prendre le contrôle des ressentis et de mes sentiments. Et comment j'ai utilisé les recettes que l'on m'a transmises pour me guérir, physiquement et psychologiquement et spirituellement, c'est-à-dire ; re devenir mon véritable Soi.

Et c'est le moment d'une autre méditation guidée pour accueillir tout cela dans la paix et la gratitude.

Vers midi nous passons sur la terrasse et nous partageons un repas fabuleux car il est tiré du sac ! Surprises !

Nous reprenons ensemble en affinant progressivement de la même manière, et l'après-midi je propose des pistes de réflexion, des phrases clés affirmation positives actives, des recettes de bien-être facile à utiliser au quotidien. Pour un meilleur futur. Un meilleur re devenir Le Véritable Soi.

Terminons vers 17 heures selon le groupe avec un tour de table où chacune à son tour exprime les points forts et ses impressions.

La participation est 45 €... avec des copies pour continuer le travail à la maison...

voilà tu peux transmettre ce texte à tes amies.

En espérant de tout cœur que tu sois les nôtres.

Amitiés

Dom