



Soul in a Mind



En savoir plus sur
Émergence Spirituelle



ÉMERGENCE SPIRITUELLE

PROGRAMME

3^{ème} ANNÉE

Le monde &
l'interdépendance



Mika Denissot





i *Les mots entre parenthèses représentent les noms des Séphiroth de l'Arbre de Vie .*

Semaine 105

Introduction générale au sens du sacré, des grandes traditions et à l'Arbre de Vie

- La façon dont vous traitez ce monde à l'intérieur de vous se répercute à l'extérieur. Or à l'intérieur, nous sommes en train de tout fausser et nous n'obéissons plus aux lois de la création. Nous parlerons ici de lois qui fondent le monde et non des lois morales, civiques ou religieuses.

Semaine 106

Je découvre l'Arbre de Vie en tant que symbole holistique décrivant l'être humain

- Vous découvrirez le schéma de l'Arbre de Vie (très visuel) que nous utiliserons symboliquement pour représenter les différentes structures, fonctions et facultés de la psyché humaine ainsi que leurs relations.

Semaines 107 & 108

Je pose les concepts de l'esprit, de l'âme, et du corps

- Le travail de préparation préalable à cette exploration de l'Arbre de Vie en tant que symbole de notre structure humaine est primordial pour une meilleure compréhension de votre éveil. Nous poserons ici clairement les concepts pour une meilleure clarté de compréhension.



Semaines 109 & 110

Je visite le corps dans le corps (Malkuth)

- Vous visiterez le corps dans le corps, c'est-à-dire que vous explorerez le corps de manière microscopique et même quantique. La perception de notre corps physique est la source fondamentale d'élévation de l'âme.

Semaine 111 & 112

Je protège mon royaume : visualisation et exercice d'application

- C'est le moment de faire une expérience de synthèse de votre vie grâce à cette visualisation pratique. Vous développerez ainsi votre pouvoir de décryptage de vos symboles inconscients.



Semaines 113 & 114

Je communique avec mon subconscient (Yesod)

- C'est un voyage à l'intérieur de votre mémoire personnelle, familiale et collective que vous vivrez durant ces deux semaines de sessions. Vous clarifierez ce poids de votre passé et retrouverez ainsi une sérénité profonde.

Semaines 115 & 116

Je me réconcilie avec mon passé et reconstruis les fondements : visualisation et exercice d'application

- Avec cette seconde visualisation, vous ferez un travail en profondeur d'alchimisation de votre passé. Et vous ne porterez définitivement plus ce poids durant vos journées du quotidien.



Hod

Soumission

Semaines 117 & 118

Je m'ouvre à la communication et aux relations justes (**Hod**)

- Pendant cette étape, vous pourrez intégrer les facultés spirituelles, de communication et d'expression de soi par le langage articulé ou écrit, intériorisé ou exprimé.

Semaine 119 & 120

Je soigne ma manière de communiquer et j'élève ma vie relationnelle :
visualisation et exercice d'application

- Vos modes de communication sont ancrées dans vos mémoires. Ce sont ces mémoires que vous explorerez désormais afin de libérer votre voie intérieure.

Netzach

Victoire

Semaines 121 & 122

Je fais la différence entre mes vrais et faux désirs (**Netzach**)

- Une expansion du soi ici se produit : vous conscientiserez et maîtriserez vos appétits corporels - vos désirs - et cela vous ramènera à votre unité.

Semaines 123 & 124

Je me connecte à mon énergie vitale : visualisation et exercice d'application

- Découvrez ici votre force intérieure, le centre de votre énergie vitale, et laissez-les s'exprimer.



Tipheret
Beauté

Semaines 125 & 126

J'élève ma conscience (Tiphereth)

- En avant pour l'exploration de la faculté centrale et holistique de votre être : votre conscience. Vous viendrez également éveiller votre conscience à sa propre conscience.

Semaine 127 & 128

**Je conscientise mes comportements inconscients :
visualisation et exercice d'application**

- Votre défi - et celui de tout un chacun - est bien celui-là : devenir pleinement conscient, pleinement éveillé. Ce sera tout l'objet de ces deux semaines de travail dans la continuité des semaines précédentes.

Semaines 129 & 130

**Je vis au présent, dans le moment présent, en pleine conscience :
méditation et exercice d'application**

- Éveiller sa conscience demande du temps, il convient de l'apprivoiser et de reprogrammer son mental. Au début de ce travail de pleine conscience, vous serez vite fatigué, mais très rapidement, vous constaterez un regain d'énergie. Plongez ici dans la pleine conscience journalière et réveillez-vous enfin.



Geburah
Rigueur

Semaines 131 & 132

Je forge ma volonté (Geburah)

- Pendant ces sessions, vous vous familiariserez avec votre qualité spirituelle supérieure qu'est la volonté. Elle fait souvent défaut car elle n'a pas été étudiée dans nos écoles. La volonté n'est pas une action obligatoire et forcenée mais une aptitude à effectuer un choix en rapport avec ses valeurs profondes. Vous ne serez plus en marge de volonté après cet enseignement.

Semaine 133 & 134

Je conscientise mes actes : visualisation et exercice d'application

- Chaque acte que nous faisons produit un effet. Combien de mots, d'actions et de pensées avez-vous fait ou émis sans aucune conscience ? Quelles en ont été leur portée dans votre vie, sur vous et sur les autres ?

Hesed
Bonté

Semaines 135 & 136

J'élève ma faculté de jugement (Hesed)

- Vous ferez ici un chemin à travers vos préjugés et vos raisonnements dans le but d'être plus apte à être vous et à communiquer suivant vos valeurs, et ce sans forcément attaquer l'autre. Le respect de soi et d'autrui grandit alors sous forme d'empathie.



Semaine 137 & 138

Qui ou quoi gouverne en moi : visualisation et exercice d'application

- Vous découvrirez durant ces deux semaines vos intentions profondes d'actions, de paroles et de pensées écrites. Vous reprendrez le pouvoir sur vous-même lors de cette étape du programme.

Binah

Intelligence

Semaines 139 & 140

Je m'éveille à ma distinction (Binah)

- Vous vous définirez désormais comme un être distinct et unique, et votre unicité une fois conscientisée élèvera en vous un sentiment de force, d'amour et de confiance en soi. Votre place dans l'univers prendra maintenant tout son sens.

Semaines 141 & 142

J'affirme ma distinction : visualisation et exercice d'application

- Vous constaterez pleinement ce qui vous rend unique, ce qui vous a toujours rendu unique. A l'issue de cette session, vous affirmerez complètement l'être que vous êtes.

Hochmah Sagesse

Semaines 143 & 144

Je m'éveille à la similitude que j'ai avec le monde qui m'entoure : (Hochmah)

- Avoir une distinction ne veut pas dire être unique dans l'absolu. Vous distinguerez ici ces deux principes de distinction et de similitude qui vous rapprochent alors du vivant et de toute la création. Vous vibrerez enfin sur une autre fréquence.





Semaine 145 & 146

**J'accepte ma similitude qui devient une force d'union :
visualisation et exercice d'application**

- Lorsque l'on connaît sa similitude avec autrui, on devient l'autre. C'est cette expérience que vous vivrez sur ces deux semaines afin d'élever votre compassion et votre empathie.

Kether
Couronne

Semaines 147 & 148

Je m'ouvre à l'énergie divine en moi (Kether)

- Sur ces dernières sessions, vous reviendrez à l'essence de qui vous êtes. Vous commencerez à finaliser ce long voyage passé ensemble par une boucle qui revient au point de départ mais enrichi, éveillé et élevé à votre plus haut niveau.

Semaines 149 & 150

Je laisse circuler l'énergie divine en moi : visualisation et exercice d'application

- Comprendre est une chose, vivre et ressentir en est une autre. Maintenant, vous verrez, ressentirez et entendrez cette énergie d'amour qui coule en vous et vous pourrez la redistribuer sans aucun filtre.

Semaines 151 & 152

**J'élève mon énergie de compassion, mon énergie d'amour et d'empathie :
méditation**

- Lors de cette étape, vous serez en mesure de transmuter tout ce que vous venez d'expérimenter, de comprendre, d'enregistrer durant ses 3 années d'enseignements en force d'amour pour vous et pour le monde qui vous entoure.



Semaine 153 & 154

Je fais mon bilan final de ces 3 ans : exercice d'application

- Le moment sera venu de concrétiser ce long et magnifique voyage intérieur. Vous scellerez dans chacune de vos cellules ces trois dernières années afin qu'elles ne deviennent pas juste une anecdote mais qu'elles deviennent des graines de sagesse pour vous et ceux qui sont à vos côtés.

Semaines 155 & 156

J'incarne le monde qui m'entoure avec une ouverture d'esprit et de cœur supérieure

- Après ces trois années d'intenses enseignements, la meilleure manière d'intégrer ce que vous aurez vécu sera de le partager à votre tour. Quelques lignes directrices pour transmettre cet enseignement sacré vous seront données.



*Ce matériel et tout le contenu de ce document sont protégés par des droits d'auteur
et sont basés sur des concepts exclusifs du programme*
Soul in a Mind PTE LTD - Emergence Spirituelle

*Ne pas dupliquer, distribuer, publier, partager et utiliser sans
autorisation écrite.*

*Pour toute question, contactez support@soulinamind.com.
© 2016-2021 Soul in a Mind PTE LTD. Tous les droits sont réservés.*

*Certaines icônes et ressources graphiques présentes sur ce livret ont été conçues par :
Freepik (<https://www.flaticon.com/authors/freepik>)
du site www.flaticon.com*

*Certains vecteurs présents sur ce document ont été conçus par :
Visnezh (<https://fr.freepik.com/visnezh>)
du site www.freepik.com*



Mika Denisot

Accompagnateur, coach & enseignant en
maîtrise de soi et émergence spirituelle.

