

6. AJUSTEMENT (SAMEDI)

Samedi est comme ton jour du sabbat, le moment où tu fais la paix avec toi car c'est le jour où tu fais le lien:

→ entre ce que tu crois savoir et ce qui se passe réellement,

ET aussi

→ entre ce que tu fais et pourquoi tu le fais.

Pour cela tu vas répondre à ces 3 questions :

- Qu'est-ce que j'ai compris sur moi cette semaine ?
- À quel moment ai-je pris conscience de ma réaction ?
- Qu'est-ce qui revient le plus souvent ?

No pain, no gain → Ta journée le lendemain qui est dimanche est totalement consacré au REPOSSSS. Fais le vide et ne pense à rien. Tu l'as amplement mérité!! En fait, ceci n'est autre que le rappel du processus de TA transformation enclenchée que: "la journée de dimanche destinée à l'intégration et la clé de transformation qui se trouve à l'issue de l'exercice pratique."

NB: Ne manquez surtout pas le développement avec vos questions dans la communauté!