

**Lise Bourbeau**

**Un an de conștientizări**  
**prin metoda "Ascultă-ți corpul"**

**Editura Ascendent**  
**2023**

Săptămâna

1

## Angajamentul

*Nu poate exista dragoste adevărată  
fără angajament.*

### Luni

Astăzi îmi amintesc importanța artei de a mă angaja, adică de a mă lega de ceva sau cineva făcând o promisiune sau o înțelegere cu mine însumi și cu ceilalți. Realizez că faptul de a mă angaja dă un sens vieții mele. În ce domenii am dificultăți în a mă angaja?

### Martți

Astăzi îmi fac timp ca să-mi amintesc, în măsura posibilului, angajamentele luate și le notez pe hârtie pe cele făcute mie însumi în ultimele trei luni. Ce angajamente am respectat și pe care nu? Cum mă simt în ambele cazuri?

### Miercuri

Astăzi mă opresc o clipă pentru a-mi aminti cât mai multe angajamente luate față de ceilalți și le pun pe hârtie pe cele luate în ultimele trei luni. Care sunt angajamentele ținute și neținute și cum mă simt în ambele situații?

### Joi

Astăzi îmi dau seama că un angajament trebuie luat din dragoste și nu de teamă. Identific angajamentele luate de teamă în ultimele trei luni și recunosc că acest tip de angajament e mult mai greu de ținut. Ce temeri m-au forțat să mă angajez?

### Vineri

Astăzi realizez că angajamentele pe care le iau trebuie să fie ținute sau anulate din dragoste pentru mine și nu de teamă de cineva sau de ceva. Dintre cele care nu răspundeau nevoii mele, le notez pe cele respectate sau pe cele neîndeplinite în ultimele trei luni. Ce temeri mă motivează să-mi onorez angajamentele sau să nu le țin?

### Sâmbătă

Astăzi trec în revistă temerile descoperite. Știu că aceste temeri sunt personaje interioare care vor să mă protejeze. Le mulțumesc și le asigur că pot, începând din această clipă, să-mi gerez propriile decizii. Cum mă simt acceptându-mi astfel temerile?

### Duminică

Astăzi iau decizia de a mă angaja în diferitele domenii ale vieții mele, bazându-mă pe ceea ce vreau cu adevărat. Îmi amintesc că pot oricând să mă dezangajez din orice promisiune, căci sunt pregătit să-mi asum consecințele. Ce decizii iau pentru anul viitor, în ce mă privește și în ce-i privește pe ceilalți?



Săptămâna

2

**De la cauză la efect**

*Efectul se regăsește întotdeauna în cauză, așa cum fructul există deja în sămânță.*

**Luni**

Astăzi îmi dau seama că marea lege universală a cauzei și efectului se aplică la tot și tuturor, indiferent dacă noi credem sau nu acest lucru. Este o lege constantă. Ne face să realizăm că recolta este întotdeauna în funcție de sămânță. Are mai multe denumiri: efectul bumerang, semeni ce culegi, legea reîntoarcerii, karma. Accept această lege și o aplic în toate domeniile vieții mele?

**Martți**

Astăzi conștientizez că efectul oricărei cauze, adică recolta, este întotdeauna în funcție de intenția avută în momentul în care cauza a fost pusă în mișcare. Nu ajung neapărat la aceeași acțiune, chiar dacă uneori e posibil să se întâmple și așa. Din contră, pot fi sigur că tot ceea ce mi se întâmplă, plăcut sau neplăcut simbolizează efectul unei cauze pe care am pus-o în mișcare, într-un mod conștient ori nu. Cum îmi pot conștientiza mai bine intențiile?

**Miercuri**

Astăzi îmi fac timp să notez toate lucrurile neplăcute pe care le-am acumulat în ultimul an, în diferite domenii. Apoi verific dacă pot face legătura cu anumite acțiuni și motivații ale mele, care sunt cauza acestei „recolte”. Cum mă împac cu ideea de a accepta responsabilitatea acestei semințe?

**Joi**

Azi mă opresc o clipă ca să scriu toate lucrurile plăcute pe care le-am acumulat în ultimul an, în diferite domenii. Apoi verific dacă pot asocia aceste rezultate cu anumite acțiuni și motivații ale mele care ar fi putut fi cauza acestei „recolte”. Cum mă împac cu ideea de a accepta responsabilitatea acestei semințe?

**Vineri**

Astăzi accept faptul că nu conștientizez întotdeauna cauza care se află în spatele acumulărilor mele, plăcute sau neplăcute. Pot să accept ce se întâmplă chiar dacă nu știu, pentru moment, care este cauza pe care am pus-o în mișcare?

**Sâmbătă**

Astăzi fac o listă cu atitudinile și comportamentele de care vreau să am parte de la ceilalți. Descopăr astfel atitudinile și comportamentele pe care trebuie să le adopt eu însumi, punând astfel o nouă cauză în mișcare, ceea ce va antrena un nou efect. Ce decizie iau începând de azi?

**Duminică**

Astăzi enumăr tot ceea ce vreau să acumulez la nivel material în viața mea. Notez atitudinile și comportamentele pe care trebuie să le adopt pentru a deveni sămânța viitoarei recolte. Ce decizie iau începând de azi?



**Dragostea de sine**

*Mijlocul prin excelență pentru a primi dragostea celorlalți este să te iubești cu adevărat pe tine însuși.*

**Luni**

Astăzi îmi fac timp ca să meditez la dragostea de sine, adică la dragostea necondiționată de sine. Trăiesc acest tip de dragoste în fiecare clipă în care îmi accept latura omenească, împreună cu limitele-mi omenești. În ce domeniu mi-e greu să mă accept?

**Marți**

Astăzi fac lista temerilor, slăbiciunilor, dificultăților și defectelor mele. Îmi dau seama că a mă iubi pe mine însumi înseamnă să-mi permit să fiu ceea am scris pe hârtie, chiar dacă nu sunt de acord cu acest lucru. Până la ce punct mă pot autoriza, îmi pot acorda dreptul să fiu uman?

**Miercuri**

Astăzi enumăr calitățile, energiile și talentele pe care le manifest cu ușurință sau pe care le-am dezvoltat. Îmi dau seama că a mă iubi înseamnă să-mi permit să fiu ceea ce este notat pe această listă, fără să-mi fie teamă că voi fi luat drept altul și fără să fie nevoie să mă justific. În plus, înseamnă să mă autorizez să profit din plin de aceste calități, puteri și talente. În ce măsură mă pot prevala de aceste calități fără să consider acest lucru nedrept?

**Joi**

Astăzi fac diferența între dragostea divină și egoism. Încetez să cred că a mă gândi la mine și a îndrăzni să spun „nu” celui care îmi cere ceva înseamnă să fiu egoist. Din contră, e vorba de dragoste. Să fii egoist înseamnă să iei ceva de la celălalt pentru propria plăcere. Oare pot spune „nu” celor pe care-i iubesc fără să mă simt vinovat?

**Vineri**

Astăzi îmi acord câteva clipe pentru a mă întreba „Ce mi-ar face plăcere astăzi?” nerespingând prima idee care-mi vine în minte. Și-mi folosesc intelectul mai degrabă pentru a mă ajuta să-mi manifest această dorință. Sunt în stare să-mi acord o plăcere fără să mă simt vinovat?

**Sâmbătă**

Astăzi accept ideea că am dreptul să fac cereri fără să cred că abuzez de celălalt sau fără să presupun că-i voi fi dator. Recunosc că celălalt poate vrea să-mi dea ceva din dragoste, fără așteptări.

Mi-e greu să cer și dacă da, de ce?

**Duminică**

Astăzi mă întreb: „Dacă toate circumstanțele vieții mele ar fi perfecte, cine aș vrea să fiu?”. Las să se manifeste prima FIINȚĂ care se conturează și notez primele acțiuni și atitudinea interioară pe care mă hotărâsc să le dezvolt ca să satisfac această nevoie de a fi. Îmi pot acorda dreptul de a fi cine vreau, chiar dacă ceilalți nu sunt de acord?



## Creativitatea

*Omul își creează fără încetare viața prin gânduri, cuvinte și acțiuni.*

### Luni

Astăzi îmi amintesc că îmi creez viața pornind de la ceea ce mă hotărăsc să fac ori nu și că fiecare decizie e luată din dragoste pentru mine sau de teamă de cineva sau ceva. Conștientizez că nu creez întotdeauna ceea ce vreau. În ce domenii mi-e greu să creez experiențele pe care vreau să le trăiesc?

### Mardi

Astăzi realizez că pentru a crea ceva, oricât de mic, trebuie să-mi folosesc principiul feminin și cel masculin. Principiul feminin contactează nevoile ființei mele și capacitatea de a simți, în timp ce principiul masculin elaborează mijloace pentru a-mi satisface nevoile grație laturii raționale. Știu să-mi folosesc cum trebuie cele două principii pentru a crea ceea ce vreau?

### Miercuri

Astăzi accept că trebuie să-mi exprim spontaneitatea cât mai des posibil, fapt care mă ajută să-mi regăsesc creativitatea. Toate ideile mele spontane vin din sufletul meu și nu din intelect. Acum acționează principiul feminin. Îmi permit adesea să fiu spontan și, dacă nu, de ce?

### Joi

Astăzi recunosc că atunci când îmi vine spontan o idee, asta nu înseamnă că trebuie s-o pun imediat în practică. Îmi las latura rațională să decidă când și cum, asigurându-mă totodată

că hotărârea e luată din dragoste pentru mine, adică pentru a răspunde uneia dintre nevoile mele, și nu din teamă de cineva sau ceva. Cum mă simt la ideea de a-mi folosi latura rațională pentru a arăta ceea ce vreau?

### Vineri

Astăzi fac o listă cu toate talentele pe care mi le-am descoperit de-a lungul anilor. Le adaug și pe cele recunoscute de către ceilalți. Profit de aceste talente pentru a-mi crea viața? Și dacă nu, de ce mi-e teamă?

### Sâmbătă

Astăzi îmi fac timp pentru a nota temerile care m-au împiedicat să-mi creez viața așa cum voiam în ultima lună. Sunt de acord că aceste temeri sunt laturi mentale (credințe) care mă protejează blocându-mă. Sunt în stare să conving aceste temeri (laturi ale mele) de ceea ce vreau cu adevărat?

### Duminică

Astăzi îmi rezerv un moment pentru a scrie tot ce am creat în viața mea în ultima lună. Notez atât mijloacele folosite, cât și atitudinea interioară pe care am adoptat-o pentru a produce aceste creații. În plus, adaug cum mă simt când creez, știind că pot realiza tot ceea ce vreau și că-mi pot asuma consecințele a ceea ce creez. Pot să mă hotărăsc să continui să-mi dezvolt creativitatea?



Săptămâna

5

## Dreptatea

***Nedreptatea este o iluzie e ego-ului.  
Numai justiția divină există.***

### Luni

Astăzi îmi dau seama că percep dreptatea în funcție de concepția mea de moment. Când se manifestă concepția „materială”, consider că există uneori nedreptate în viață, și, când se manifestă cea numită „spirituală”, cred că există justiția divină. Care este concepția mea obișnuită despre dreptate?

### Marți

Astăzi fac o listă cu nedreptățile venind din exterior, pe care cred că le-am suportat în ultima lună. Acceptând ideea că adun întotdeauna ceea ce semăn, îmi asum responsabilitatea acestor nedreptăți știind că am avut nevoie de aceste incidente pentru a mă cunoaște mai bine, pentru a evolua. Ce pot să învăț din aceste nedreptăți?

Miercuri – Astăzi admit că există tot atâtea definiții ale cuvintelor „dreptate” și „nedreptate” câți oameni există pe planetă. Hotărâsc să-mi aduc aminte că de fiecare dată când calific pe cineva sau ceva ca fiind drept sau nedrept, părerea mea poate fi diferită de a celorlalți. Așa că verific întrebând trei persoane ce definiție dau acestor două cuvinte. Cum mă împac cu versiunile lor despre dreptate și nedreptate?

### Joi

Astăzi conștientizez că de fiecare dată când resimt emoții, în special furie, pentru că mi se pare inacceptabil ceea ce s-a întâmplat, sunt pe punctul de a încerca un sentiment de nedreptate. Am deci avantajul, atunci când trăiesc o astfel de

emoție, de a verifica atât noțiunea mea de dreptate cât și pe a celuilalt. Sunt în stare de atâta smerenie pentru a acționa astfel?

### Vineri

Astăzi trec în revistă ultimele două săptămâni și fac o listă a ocaziilor în care mi-a fost ciudă că am făcut, zis, simțit sau gândit ceva despre altcineva. Realizez că acest sentiment de vinovăție vine din faptul că mă consider nedrept. Sunt cu adevărat nedrept sau am acționat de fiecare dată folosindu-mi cel mai bine capacitățile și cunoștințele?

### Sâmbătă

Astăzi trec în revistă ultimele două săptămâni și fac o listă a ocaziilor în care am resimțit furie față de mine însumi. Îmi mărturisesc că de fiecare dată când mă acuz, sunt foarte nedrept cu mine. Cu cât sunt mai nedrept cu mine cu atât vor fi și ceilalți cu mine, și aceasta, ca să mă ajute să revin la dreptate. În ce domenii mi-e mai greu să fiu drept cu mine însumi?

### Duminică

Astăzi știu că mijlocul prin excelență pentru a fi drept cu mine însumi și cu alții e să pun în practică dragostea necondiționată. Totodată îmi dau seama că dacă voi accepta că pe această planetă există numai justiția divină voi trăi în armonie și pace interioară. Sunt pregătit să aplic această noțiune de dreptate divină în viața mea de zi cu zi?

