



LES ASPIRATIONS DE L'ÂME



Listez-ici les 5 grandes aspirations de l'âme et un exemple de peur liée.

1

Exemple de peurs liées : _____

2

Exemple de peurs liées : _____

3

Exemple de peurs liées : _____

4

Exemple de peurs liées : _____

5

Exemple de peurs liées : _____





LE MÉCANISMES DE L'EGO SPIRITUEL



Décrivez ici le cheminement de l'Ego spirituel :



Soit ↙

↘ *Soit*





PAUSE INTROSPECTION



Notez de 1 à 10 à quelle échelle vous estimez être connecté à ces aspirations d'âme (attention non pas avec le mental mais avec le coeur !). Cela vous donnera une idée des peurs qui prédominent dans votre incarnation.

Aspiration d'unité, d'union : sentir qu'on ne fait qu'un avec les autres et la Source, que nous ne sommes ni séparés, ni incomplets :

I 10
5

Aspiration d'élévation, de liberté : sentir que nous sommes des êtres libres, en mouvement perpétuel, que nous pouvons nous élever en conscience sans crainte et que nous pouvons nous sommes toujours dans une logique de grandeur et de croissance :

I 10
5

Aspiration d'expansion et de manifestation : sentir que nous pouvons créer et manifester ce que nous souhaitons dans le monde, que nous sommes légitimes dans notre divinité et notre être, que nous sommes un fragment de l'Univers qui façonne une part de sa réalité :

I 10
5

Aspiration de paix et d'harmonie : sentir que nous sommes dans notre équanimité, appréciez l'harmonie en toute chose, comprendre que tout, y compris nous, participe à un équilibre cosmique, ne plus voir la vie comme un éternel combat :

I 10
5

Aspiration de foi et de confiance : avoir une foi absolue dans l'accomplissement de toute chose, avoir une infinie confiance en nous, en l'univers, en les autres, vibrer l'espoir et porter ses aspirations pour le monde :

I 10
5





PAUSE INTROSPECTION



Surlignez ou entourez chaque mot attaché à une peur que vous avez déjà pu ressentir ou que vous ressentez encore. Ces éléments sont non exhaustifs mais vous permettent déjà une première approche.

Aspiration d'Unité : Je me suis déjà senti ...

Séparé du Tout/ des autres/de mon âme	Incomplet	Seul dans l'Univers
Effrayé par le vide	Incompris	Voué à me débrouiller par moi-même

Aspiration d'élévation : Je me suis déjà senti ...

Rabaissé dans ce que je suis	Stagner dans ma vie, dans mon évolution	
Être un échec/ être voué à l'échec	Enfermé dans mes process	Limité

Aspiration de paix : Je me suis déjà senti ...

voué à une vie de combat	dans l'idée que tout se mérite/tout est forcément difficile
mon monde intérieur n'est que conflit	que je suis un problème à résoudre

Aspiration de manifestation : Je me suis déjà senti ...

limité ou incertain de ce que je pouvais créer	restreint	limité
bloqué	en train de subir ma vie	bloqué dans une perception de ma réalité

Aspiration de foi : Je me suis déjà senti ...

contrôlé par mes craintes	désespéré	fataliste	dans une désillusion totale
figé par mes doutes	rejeter les possibles/les voies d'exploration par crainte ou par ego		





LES MASQUES DE L'EGO SPIRITUEL



Voici quelques exemples de masques créés par l'Ego spirituel en fonction de la peur activée. Vous pouvez entourer ou surligner ceux dans lesquels vous semblez vous reconnaître. Pour chacun, écrivez pourquoi ou dans quel mesure ce masque s'active.

<i>Aspirations et peurs liées</i>	<i>Ego spirituel Sauveur (compensation)</i>	<i>Ego spirituel Protecteur (privation)</i>
UNION UNITÉ	le fusionnel le rassembleur	l'individualiste l'indépendant
Séparation Désunion Incomplétude	le généreux l'altruiste le dévot le prêcheur le dépendant	l'égoцентриque
LIBERTÉ ÉLEVATION	le gourou le lumineux le winner	le minable le modeste
Rabaissement Stagnation Echec Enfermement	le thérapeute l'évadé le mégalo	le prisonnier le loser
PAIX HARMONIE	le pacificateur l'embellisseur	le rebelle
Dysharmonie Conflit Combat Chaos	le fabulateur le modèle le perfectionniste	le déplaisant le négligeant
EXPANSION MANIFESTATION	l'hyperactif l'expansif	l'inactif
Restriction Limitation Blocage Subir	l'évadé l'original l'exhibé	le fataliste le prisonnier le copieur
FOI CONFIANCE	le pieux l'utopiste le crédule	le craintif l'agnostique le suspicieux
Crainte Doute Désespoir Désillusion		le têtu le fataliste





LES MASQUES DE L'EGO SPIRITUEL



Masque repéré :

Pourquoi pensez vous porter ce masque ?

Donnez un exemple du contexte dans lequel il s'active pour vous, et repérer ses déclencheurs :

Avez-vous une idée de la source de ce masque et du pourquoi il s'est installé ?

Qu'est ce que ce masque vous a permis d'éviter / de compenser selon vous ?

Qu'est ce que ce masque vous a appris ?

Notez une idée de solution pour réguler ce masque, quelque chose de simple à mettre en place dans votre quotidien





LES MASQUES DE L'EGO SPIRITUEL



Masque repéré :

Pourquoi pensez vous porter ce masque ?

Donnez un exemple du contexte dans lequel il s'active pour vous, et repérer ses déclencheurs :

Avez-vous une idée de la source de ce masque et du pourquoi il s'est installé ?

Qu'est ce que ce masque vous a permis d'éviter / de compenser selon vous ?

Qu'est ce que ce masque vous a appris ?

Notez une idée de solution pour réguler ce masque, quelque chose de simple à mettre en place dans votre quotidien





LES MASQUES DE L'EGO SPIRITUEL



Masque repéré :

Pourquoi pensez vous porter ce masque ?

Donnez un exemple du contexte dans lequel il s'active pour vous, et repérer ses déclencheurs :

Avez-vous une idée de la source de ce masque et du pourquoi il s'est installé ?

Qu'est ce que ce masque vous a permis d'éviter / de compenser selon vous ?

Qu'est ce que ce masque vous a appris ?

Notez une idée de solution pour réguler ce masque, quelque chose de simple à mettre en place dans votre quotidien





LES MASQUES DE L'EGO SPIRITUEL



Masque repéré :

Pourquoi pensez vous porter ce masque ?

Donnez un exemple du contexte dans lequel il s'active pour vous, et repérer ses déclencheurs :

Avez-vous une idée de la source de ce masque et du pourquoi il s'est installé ?

Qu'est ce que ce masque vous a permis d'éviter / de compenser selon vous ?

Qu'est ce que ce masque vous a appris ?

Notez une idée de solution pour réguler ce masque, quelque chose de simple à mettre en place dans votre quotidien

