

# Star's Edge International®



## Mettez-vous en concordance

Garantissez la réussite : mettez vous en concordance avec le sens de votre vie.

Trouver cette concordance est ce qui conduit des gens ordinaires à devenir de grands hommes.

Ce septième numéro dans la série des mini-cours, Mettre sa vie en concordance, explore la relation entre l'attention, la motivation et la fixation de but dans le projet de vous mettre en concordance avec le sens de votre vie.

D'autres mini-cours sont disponibles auprès de votre Master Avatar local ou peuvent être téléchargés gratuitement sur [www.AvatarEPC.com](http://www.AvatarEPC.com).

---

© Copyright 2004 Harry Palmer. Tous droits réservés.

### À l'attention des enseignants :

Star's Edge vous invite à utiliser le mini-cours Avatar® Mettre sa vie en concordance comme module d'enseignement pour vos élèves et étudiants.



## OBJECTIF :

Explorer la relation entre l'attention, la motivation et la fixation de but dans le projet de vous mettre en concordance avec le sens de votre vie.

## RÉSULTATS ATTENDUS :

Prises de conscience, restauration du sens et de l'autodétermination, reconnaissance et mise en concordance avec le sens de votre vie.

## INSTRUCTIONS :

Allez jusqu'au bout de la feuille de suivi ci-dessous.

- 1 Lire : Inspiration: Partie I pp 1-2 \_\_\_\_\_
- 2 Lire : Le comportement de l'attention p 3 \_\_\_\_\_
- 3 Ex. 1: Attention collante p 3 \_\_\_\_\_
- 4 Lire : Que sont les vecteurs ? pp 4-5 \_\_\_\_\_
- 5 Ex. 2: Expérience avec des vecteurs p 5 \_\_\_\_\_
- 6 Lire : Qu'est-ce que la motivation ? pp 5-6 \_\_\_\_\_
- 7 Lire : Libération d'attention et prise de conscience p 7 \_\_\_\_\_
- 8 Ex. 3: Classer par ordre d'importance p 7 \_\_\_\_\_
- 9 Lire : Concordance : Vivre délibérément p 8 \_\_\_\_\_
- 10 Ex. 4: Découvrir un vecteur du sens de votre vie p 9 \_\_\_\_\_
- 11 Ex. 5: Trouver un but JPV en concordance avec le sens de votre vie pp 10-11 \_\_\_\_\_
- 12 Ex. 6: Programme pour mettre votre vie en concordance p 11 \_\_\_\_\_
- 13 Lire : Inspiration: Partie II p 12 \_\_\_\_\_
- 14 Compte Rendu \_\_\_\_\_

© 2004 Harry Palmer. Tous droits réservés.

## COMPTE RENDU

Que vouliez-vous faire? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Qu'avez-vous effectivement fait? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Que s'est-il passé? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Mettez-vous en concordance

avatar



mini-cours 7 | Harry Palmer



## Inspiration: partie I

(Tiré du Manuel du Master Avatar)

*Extrait d'une conférence donnée au Grand Hôtel de Gardone Riviera, en Italie, le 19 avril 1997.*

Une chose est raisonnable dans la mesure où elle s'accorde avec la façon dont vous structurez votre conscience. Cela est très important. C'est la chose la plus importante que je vais vous dire ce soir.

Une chose est raisonnable dans la mesure où elle s'accorde avec la façon dont vous structurez votre conscience.

C'est un principe qui est exploré en profondeur dans le cours Wizard.

Ce que vous considérez comme un rêve impossible pourrait être raisonnable si vous pensiez différemment.

La conscience est structurée par les suppositions que vous faites, par les croyances que vous acceptez sans les remettre en question et par les décisions que vous prenez.

La même idée peut sembler raisonnable à l'un et sembler déraisonnable à l'autre. Cela dépend de comment l'idée s'accorde avec la structure de la conscience qui regarde cette idée. Cette structure de croyances, d'hypothèses, de décisions, vous pouvez appeler cela un mental.

Une personne regarde une idée et dit : «Oh, c'est très raisonnable». Pourquoi ? Parce que cette idée colle avec la structure de croyances avec laquelle elle pense.

Une autre personne regarde la même idée et dit : «C'est complètement idiot». Pourquoi ? Parce que cette idée ne colle pas avec la structure de croyances avec laquelle elle pense.

Mais c'est la même idée.

Lorsque vous changez la structure de la conscience, ce qui est exactement ce que vous faites lorsque vous créez une

primaire\* ou décrivez une croyance ou une impression, la question de ce qui est raisonnable ou non peut changer.

Les formateurs voient cela fréquemment. Quelqu'un vient faire le cours de Master et dans la structure de croyances avec laquelle il vient, cela lui semble déraisonnable qu'il puisse un jour enseigner Avatar. Ou il lui semble peu raisonnable qu'il puisse faire un jour le cours Wizard. Ou peut-être lui semble-t-il déraisonnable de pouvoir participer à la création d'une civilisation planétaire éclairée. Puis il fait le cours de Master et soudainement ces idées ne semblent plus tout à fait déraisonnables.

Quelqu'un fait le cours Avatar avec vous et commence avec des limitations qui lui semblent tout à fait raisonnables : «Oh, je ne peux pas faire ça, je ne peux pas me rendre heureux» et que se passe-t-il ? Après le cours, cette même limitation du début semble maintenant tout à fait déraisonnable. Avez-vous déjà vu cela ? Il y a eu un changement d'état d'esprit.

Peut-être vous demandez-vous : «Y-a-t-il quelque chose que je considère être au-dessus de ma capacité alors qu'en fait cela est raisonnablement dans les limites de ma capacité...?». Ce que vous considérez comme un impossible rêve pourrait bien être raisonnable si vous pensiez différemment.

Regardons de plus près cette idée de la création d'une civilisation planétaire éclairée.

Savez-vous que quelques cathédrales de ce pays ont demandé plus de huit siècles de construction. 800 ans !



• continue

**\*primaire** : création ou communication investie de suffisamment d'intention et d'effort pour créer une réalité.

## Inspiration: partie I *suite*

*Inspirer c'est éveiller un point de vue qui prend conscience que quelque chose qui semblait impossible peut en fait être réalisé. — H*

Certaines créations prennent vraiment du temps. Elles prennent même plus de temps si vous comptez les années pendant lesquelles les gens ont rêvé de bâtir une cathédrale, tout en pensant que c'était une idée impossible. Combien d'années ont-ils passées avec cette idée : «Eh bien, un jour...».

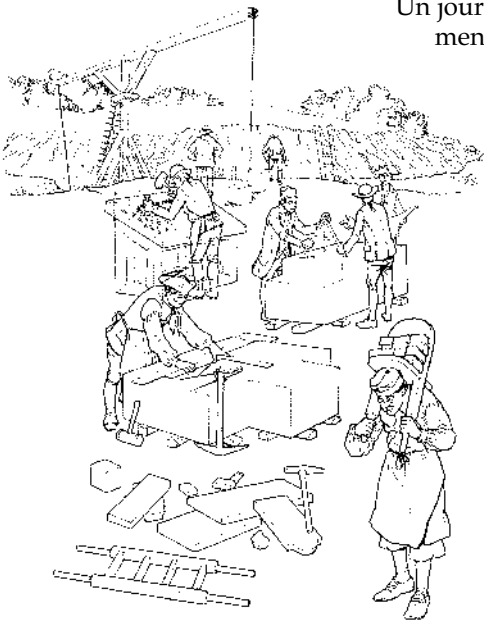
Certaines créations prennent plus de temps que nécessaire parce que les gens se découragent en considérant le temps de sa réalisation et ils abandonnent l'idée. «Huit cents ans pour finir cette cathédrale ! oh, n'y pensons plus».

Ce genre de découragement peut contaminer une génération entière. Personne ne pose une pierre pendant des années. L'idée de la cathédrale qui a commencé comme une possibilité raisonnable est maintenant considérée comme un rêve impossible. La conscience a été changée par les événements de la vie.

Mais les encouragements sont aussi contagieux. La Renaissance Italienne a été une période d'encouragement communicatif.

Un jour quelqu'un arrive, et l'idée de mener à bien les travaux de la cathédrale apparaît à nouveau. Peut-être est-ce un rêveur ou un visionnaire. Peut-être a-t-il une intention cachée vis-à-vis des ouvriers. Quoi qu'il en soit, il a quelques dons de persuasion et le travail recommence. Qu'est-ce que vingt ans de retard sur un projet qui demande huit siècles ?

Aussi, l'idée est adoptée par quelques-uns et le travail commence à nouveau. Tout doucement au début. Peut-être sont-ils des rêveurs ou des visionnaires. Peut-être



*Harry Palmer, auteur des données d'Avatar, parlant à un groupe d'étudiants du cours professionnel.*

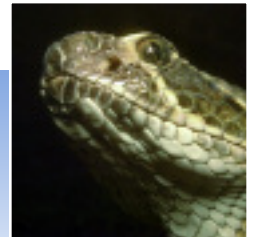
ont-ils des intentions cachées, mais le travail commence. C'est peut-être seulement un petit travail, quelques pierres déplacées et un plan sur lequel on est d'accord. L'unique accord est peut-être de se retrouver tous les dimanches et passer un peu de temps à travailler ensemble. Partager un pique-nique et prendre un peu de soleil.

Mais avec chaque pierre placée, avec chaque seau de mortier, la possibilité de créer véritablement une cathédrale commence à devenir plus réelle. Les gens y croient. Cette croyance restructure la conscience. L'idée folle devient à nouveau un projet raisonnable. Des ouvriers talentueux commencent à apparaître, des architectes, des maçons, des artistes et des ingénieurs. Les gens sont engagés dans cette idée. Peut-être au début s'étaient-ils seulement engagés pour avoir du bon temps, mais soudainement à travers la structure de la conscience il s'opère des changements. On ne passe plus le temps, l'idée de but est née. "Notre but est de construire une cathédrale".

## ✓ *Le comportement de l'attention*

Dans le Mini-cours de base pour la Direction de l'attention (disponible dans les Archives de la publication sur [www.AvatarEPC.com](http://www.AvatarEPC.com)) il vous était demandé de déplacer votre attention autour de la pièce et de remarquer comment elle colle quelques instants sur certaines choses et glisse sur d'autres. Si vous placiez un journal, un clavier et une pile de billets de cent dollars sur une table et si vous demandiez à des gens de les regarder sans y toucher, la plupart des gens passeraient plus de temps à regarder les billets de cent dollars que le journal ou le clavier. Que se passerait-il si vous remplaciez le clavier par un serpent à sonnettes et le journal par un fusil chargé ? Cela pourrait changer la focalisation des gens.

Les entreprises qui font de la publicité ont dépensé des millions de dollars à étudier quels objets et quels événements retiennent le plus longtemps l'attention des gens, donnant aux publicitaires l'occasion de promouvoir leurs produits. La curiosité et l'intérêt attirent l'attention d'une personne, mais qu'est-ce qui la retient ? Deux choses : le désir (le goût) et la résistance (le dégoût). Une personne regardera plus longtemps quelque chose qu'elle aime, ou quelque chose qu'elle n'aime pas, que quelque chose sur laquelle elle n'a pas d'opinion. Bien sûr tout le monde n'a pas le goût ou le dégoût des mêmes choses, les publicitaires doivent donc connaître leur public.



## ✓ *EXERCICE 1: Attention collante*

**Objectif :** Explorer le comportement de votre propre attention.

**Résultats attendus :** Prises de conscience, progrès dans l'autodétermination.

**Instructions :**

Pendant une minute, fermez les yeux et passez en revue les événements de la semaine écoulée. Remarquez comment votre attention s'attarde sur certaines choses.

**Question d'examen de conscience :**

1. Y a-t-il un **accomplissement** (défi) ou une **émotion négative** (colère, peur, chagrin) connecté avec les souvenirs sur lesquels vous êtes attardé le plus longtemps ?

2. Quel effet, s'il y en a un, les souvenirs sur lesquels vous vous êtes attardé ont-ils sur votre sentiment actuel d'ambition (motivation) ?

## ✓ Que sont les vecteurs ?

Un vecteur est une force ou une influence, comportant une direction et une amplitude, qui existe pendant un certain temps. Elle peut être physique, mentale ou spirituelle. On représente couramment les vecteurs par des flèches. La direction de la flèche indique la direction d'un mouvement et l'épaisseur ou la longueur de la flèche indique l'ampleur ou la force du mouvement. Une courte flèche pointant à droite pourrait représenter une légère et brève pression à droite. Une épaisse et longue flèche pointant à gauche pourrait représenter une longue et forte poussée vers la gauche.

On peut utiliser une flèche vecteur pour représenter votre attention (vers quoi elle est dirigée) et votre concentration (la quantité d'attention que vous investissez).



Notre regard n'est pas toujours sur la même chose que notre attention.

Une flèche vecteur peut aussi représenter l'intention (direction) et l'effort (amplitude) pendant un certain temps.



Les vecteurs s'influencent mutuellement. Ils peuvent aller dans la même direction et se renforcer l'un l'autre : l'amplitude est augmentée.



Ils peuvent aller dans des directions contraires et s'opposer l'un à l'autre : l'amplitude est diminuée.



Ou bien ils peuvent aller dans des directions différentes et modifier la direction résultante : la direction est modifiée et l'amplitude diminuée.

• continue

Voici quelques concepts supplémentaires qui peuvent être représentés par des vecteurs :



Confusion



Problème



Indécision



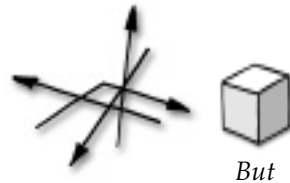
Souci



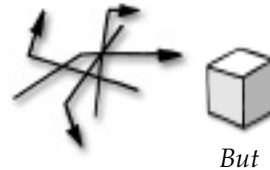
Arts martiaux

## Que sont les vecteurs ? *suite*

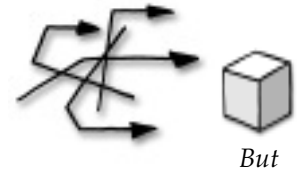
Pour atteindre un but, les vecteurs doivent entrer en concordance.



**Discordants**  
*Ennui, oisif*



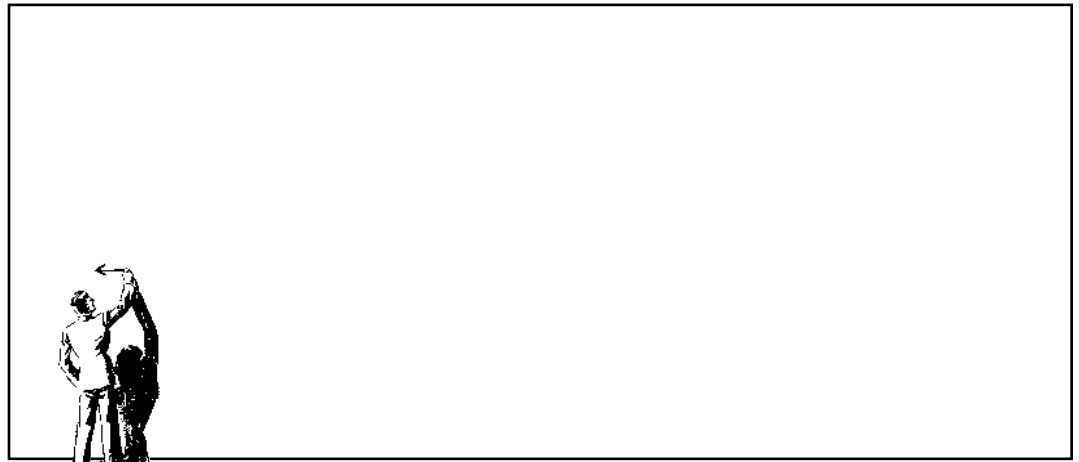
**Partiellement concordants**  
*Quelque activité, réussite limitée*



**Concordants**  
*Engagement, réussite hautement probable*

## ✓ **EXERCICE 2: Expérience avec des vecteurs**

Dans l'espace ci-dessous, illustrez avec des flèches vecteurs l'effet sur l'attention des goûts et des dégoûts.



## ✓ **Qu'est-ce que la motivation ?**

On peut appeler motivation les vecteurs d'énergie qui mettent votre vie (physique et/ou mentale) en mouvement. Pour examiner la motivation, il vous faut simplement demander : Pourquoi fais-je ceci ?

Votre réponse dépendra de ce que vous êtes en train de faire et de la manière dont vous faites l'expérience de "Je" au moment où vous posez la question. Vous pourriez analyser vos vecteurs de motiva-

tion en dessinant une flèche dans la direction de ce que vous essayez d'accomplir (direction) et en rendant cette flèche plus claire ou plus sombre (amplitude) en fonction de la force avec laquelle vous souhaitez accomplir cela. À tout moment, de nombreux vecteurs de motivation différents peuvent affecter votre comportement et votre état d'esprit.

• *continue*

# Mettez-vous en concordance

## Que sont les vecteurs ? *suite*

Ci-dessous un tableau montrant différents niveaux de définition de "Je" et les principales motivations (internes et externes) qui peuvent vous influencer à agir, penser ou décider. Chacun de ces fac-

teurs motivationnels pourrait être représenté comme un vecteur ayant une influence sur d'autres vecteurs motivationnels et sur votre comportement général et votre état d'esprit global.

	Je fais ce qu'on me dit.	Écoute-moi. J'ai raison !	Que pensez-vous de moi ?	Je suis content d'aider.	Allons-y !
<b>"Je" défini en tant que :</b>	Un organisme biologique (un corps)	Un point de vue (une idée du moi non examinée)	Des identités (comment les gens se définissent)	Un rôle (catégorie sociale, par ex. étudiant, docteur, pompier, professeur, etc.)	Un dirigeant (quelqu'un qui a un projet)
<b>Principaux facteurs motivationnels (internes) :</b>	Instincts, besoins ressentis non satisfaits, douleur et plaisir	Endoctrinement, besoin d'avoir raison, dégoûts, illusions	Désirs	Service aux autres, responsabilité	Sens de la vie, buts, inspiration
<b>Principaux facteurs motivationnels (externes) :</b>	Punitions et récompenses	Reconnaissance et critique	Approbation et désapprobation	Valeur pour le groupe, statut social	Sens
<b>Aides à la concordance :</b>	Instinct grégaire	Conviction personnelle	Honnêteté	Désir de contribuer	Façon humaine de diriger
<b>Obstacles à la concordance :</b>	Panique générale	Intolérance, fanatisme	Simulation	Tentation de trahir	Tyrannie



## Libération d'attention et prise de conscience

Pour en apprendre davantage sur la direction de votre attention voyez le mini-cours n° 2, mini-cours Avatar de base pour la direction de l'attention.



Tout passe – finalement. Lorsque l'attention est mêlée d'importance et de jugements, elle devient émotionnelle et colle aux choses. En fait, d'une forme d'onde non-matérielle, elle se transforme en de très petites particules physiques qui créent les pensées par attraction gravitationnelle. Certaines idées, objets, actions ou même zones peuvent accumuler tant de pensées qu'ils prennent vie. C'est ainsi que l'identité est créée. C'est ainsi que les amulettes et les rituels sont créés. C'est ainsi qu'un sol sacré est créé. C'est probablement ainsi que l'univers est créé.

Certaines idées, objets, actions ou zones sont chargés de grande importance. Plus il y a d'importance attachée à quelque chose, plus cela attire l'attention. L'attention dirige l'attention. Tenez-vous dans la rue et regardez le ciel, bientôt vous verrez d'autres personnes regarder le ciel aussi. Rendez quelque chose suffisamment important

pour quelqu'un et cela consumera toute l'attention dont il dispose. Il ne pensera plus à rien d'autre.

Quand l'attention d'une personne va bientôt être épuisée, un inventaire devrait être fait : Qu'est-ce qui est vraiment important ici ? Qu'est-ce qui n'est pas vraiment important ? Avec un peu de chance, il y aura quelques bâillements et étirements pendant que l'importance et les jugements se séparent de la particule d'attention et qu'elle retourne à sa forme neutre d'énergie en mouvement.

Un procédé intéressant pour clarifier les problèmes est de demander à quelqu'un ce qui est réellement important, puis de l'aider à focaliser plus précisément en demandant ce qui est vraiment important à ce sujet. Ce procédé restaurera l'objectif d'une organisation et l'autodétermination chez un individu.

## EXERCICE 3: Classer par ordre d'importance

(Basé sur l'exercice 10 du manuel ReSurfacing)

**Objectif :** déterminer ce qui est le plus important pour vous.

**Résultats attendus :** Prises de conscience, amélioration du bien-être, sens retrouvé.

**Instructions :**

Faites une liste de dix projets ou tâches sur lesquels vous travaillez ou que vous prévoyez de faire. Remplissez chaque colonne du tableau suivant.

Exemple



	1	2	3	4
<b>Projets</b>		<b>Type de motivation : interne ou externe</b>	<b>Quel niveau de "Je" défini</b>	<b>Niveau d'importance 5 (très important) 1 (pas important)</b>
1. Nettoyer le garage		interne	un rôle	3-importance moyenne
2. Faire régulièrement de l'exercice		interne	un organisme biologique	5-très important
3.				



## Concordance : Vivre délibérément

(Tiré du manuel *ReSurfacing*)

La cohérence personnelle c'est être en accord avec un but et travailler dans sa direction.

Quand les gens ne sont pas certains de leur direction ou de leurs buts, ils ont tendance à agir de manière incohérente. Ils errent, un pas en avant, un pas en arrière, se faisant souvent obstacle à eux-mêmes. Pour accomplir quoi que ce soit, ils ont besoin d'indications extérieures continues : "Voilà, fais ça. Va par là."

L'incohérence personnelle vient du fait d'avoir des buts incertains ou contradictoires.

La plupart des gens ont appris qu'il est important de fixer des buts, mais peu reconnaissent qu'il y a des buts justes et d'autres erronés, tout comme des manières adéquates de fixer des buts et d'autres qui ne le sont pas.

Un but est la vraie récompense.

Un but ne se choisit pas arbitrairement. On ne le fixe pas en tirant à pile ou face ni en profitant d'un événement fortuit. On ne le fait pas pour plaire à quelqu'un d'autre.

Pour fixer un but Juste Pour vous (un but JPV) utilisez votre raison abondamment additionnée d'intuition. Il est raisonnable parce que vous sentez sincèrement que vous pouvez l'atteindre. Il est intuitif parce que vous le sentez juste. Un but JPV vous enthousiasme lorsque vous y pensez. Il vous met en puissance. Il vous rend vivant. Il grésille ! Il vous procure l'énergie créatrice nécessaire pour l'atteindre plus un petit extra.

Imaginer simplement ce que cela vous fera d'atteindre votre but JPV vous fournira le courage et la détermination pour l'accomplir.

Si vous vous demandez si les buts que vous avez choisis sont des buts JPV, notez comment vous vous sentez lorsque vous y travaillez. L'activité consacrée à poursuivre un but JPV est agréable et passionnante. On oublie le temps. Le travail est plaisant. La poursuite d'un but JPV est satisfaisante en soi.

Un but qui n'est pas JPV est quelque chose que vous devez faire en attendant d'en arriver à ce que vous voulez faire. On devient épuisé et le temps n'en finit pas de passer. Le travail est exténuant. Ce que l'on récolte à poursuivre un tel but est le stress.

Certaines personnes ont supposé que ce pourquoi un but JPV grésille et pourquoi certains réussissent facilement alors que d'autres échouent même après des efforts, c'est que leur but JPV est concordant avec le sens de leur vie.

Avez-vous une raison principale d'être en vie ? Y a-t-il une intention fondamentale qui renforce, freine ou façonne tous les autres vecteurs motivationnels dans votre vie ? Un vecteur qui vous dirige vers ce que vous avez besoin de vivre ?

Vos buts personnels et professionnels sont-ils en concordance avec le sens de votre vie ?

## Vos buts personnels et professionnels sont-ils en concordance avec le sens de votre vie ?

*Quels buts font que votre vie mérite d'être vécue ?*

Certaines personnes ont des buts multiples qui sont discordants ou contradictoires. Elles veulent aller au cinéma mais ne veulent pas y aller seules. Elles veulent avoir une relation stable et une famille mais ne veulent rien sacrifier. Elles veulent gagner de l'argent mais ne veulent pas travailler. Elles veulent perdre du poids mais ne veulent pas renoncer aux aliments riches en calories. Elles veulent aller à l'école mais ne veulent pas étudier. Les personnes incohérentes créent de la confusion dans leur vie. La confusion les submerge à tel point qu'elles ne font rien. Le résultat final de l'incohérence est un accomplissement limité, une réussite limitée, une santé médiocre et l'absence de bonheur.

Pour progresser dans le sens d'une vie délibérée, vous devriez décider des buts de votre vie. Ces buts, je vous l'accorde, peuvent changer en cours de route, mais l'expérience acquise en fixant et en poursuivi-

## EXERCICE 4: Découvrir un vecteur du sens de votre vie

Il y a un concept que nous appelons sens de la vie. Il est très réel pour certaines personnes et pour d'autres c'est une absurdité ; vous êtes libre de décider.

Par définition, le sens de la vie est une intention incarnée qui semble conduire votre vie : un vecteur. Peut-être vient-il d'une combinaison de facteurs due au hasard : la couleur de votre berceau, une expérience faite, etc. ou vient-il d'une accumulation de vos actions passées ou même de votre karma des vies antérieures.

C'est un lieu où vous pouvez à coup sûr vous faire confiance pour prendre les bonnes décisions et où les autres peuvent se fier à vous.

On dirait un sentier sinueux de réalisations et de défis entouré d'ennui et d'autres émotions négatives.

Certains disent que lorsque l'on y est, on sent comme un courant dans un flux qui se meut lentement par ailleurs. Quand on s'en approche, on commence à se déplacer plus vite et à accomplir davantage de choses. On a

l'impression d'être sur la bonne voie, quelque chose qu'on était né pour faire et en tirer des leçons.

Certains l'ont décrit comme "être dans la zone" ou "naviguer en douceur". C'est

un lieu où vous pouvez à coup sûr vous faire confiance pour prendre les bonnes décisions et où les autres peuvent se fier à vous.

Lorsqu'on s'éloigne (intentionnellement ou par accident) de ce courant du sens de sa vie, on a tendance à rencontrer l'ennui puis une hiérarchie descendante d'émotions négatives chroniques : colère,

peur, chagrin, apathie. Ces émotions chroniques sont les signes que l'on a dévié de sa route.

Dans l'exercice suivant, vous allez créer une liste de souvenirs collants (réalisations et défis entourés d'ennui et d'émotions négatives). En considérant un peu ces souvenirs collants et en les ordonnant, vous pourriez être en mesure d'en extrapoler un vecteur du sens de votre vie.

**Objectif :** Créer une liste de souvenirs collants.

**Résultat attendu :** Révéler un vecteur du sens de votre vie.

### Instructions :

Divisez votre vie en sept segments et faites ce qui suit :

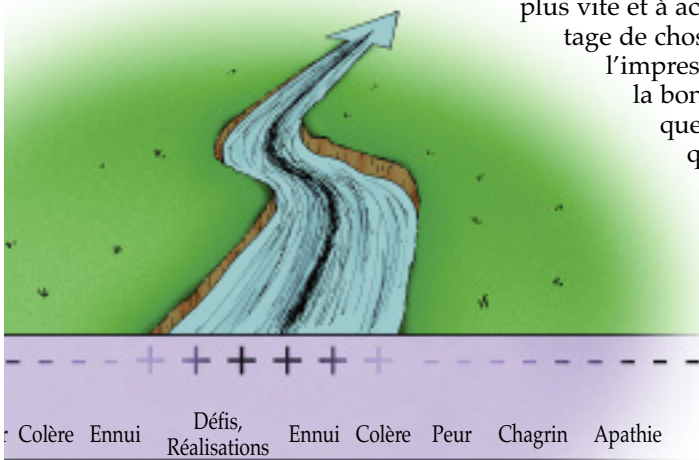
Segment	Âge approximatif
Préscolaire.....	1 à 6 ans
École primaire .....	6 à 11 ans
Collège.....	11 à 14 ans
Lycée .....	14 à 18 ans
Jeune adulte .....	18 à 21 ans
Adulte mûr.....	21 à 50 ans
Senior.....	50 ans et +

**Étape 1 :** Un par un, imaginez que vous étalez sur une table les souvenirs collants de chacun de ces segments, et choisissez dans chacun un ou deux souvenirs qui retiennent le plus votre attention. Ajoutez-les à votre liste de souvenirs collants. Notez si ce sont des réalisations (R), des défis (D) ou des émotions négatives, des dégoûts (ÉN).

**Étape 2 :** Considérez votre liste de souvenirs collants comme des vecteurs conduisant votre vie et voyez si vous pouvez en tirer des réponses satisfaisantes à ce qui suit :

Le sens de ma vie est :

Apprendre à \_\_\_\_(*compétence*)\_\_\_\_  
et être plus \_\_\_\_(*caractéristique*)\_\_\_\_  
et être moins \_\_\_\_(*caractéristique*)\_\_\_\_  
pour pouvoir être un(e) meilleur(e)





## EXERCICE 5: Trouver un but JPV en concordance avec le sens de votre vie

**Objectif :** Déterminer un But juste pour vous

**Résultat attendu :** Un projet de vie que vous pouvez commencer à suivre délibérément.

**Instructions :**

### Étape 1

Sur une feuille de papier vierge, faites une liste de buts. Cette liste contient des buts que vous poursuivez déjà ou que vous avez pensé poursuivre, ou qui sont stimulés par les questions suivantes :

1. Que voulez-vous réaliser cette année ?
2. Que voulez-vous posséder d'ici la fin de l'année ?
3. Qu'aimeriez-vous faire à la fin de l'année ?
4. Qu'est-ce qui vous passionne le plus ?
5. Que devriez-vous devenir pour faire ce que vous voulez ?
6. Où voudriez-vous être dans deux ans ?
7. Où voudriez-vous être dans cinq ans ?
8. Où voudriez-vous être dans dix ans ?
9. Où voudriez-vous être dans vingt ans ?
10. Où voudriez-vous être dans cinquante ans ?
11. Où voudriez-vous être dans cent ans ?
12. Où voudriez-vous être dans mille ans ?
13. Quels buts avez-vous abandonnés ?
14. Qu'aimeriez-vous vraiment faire ?
15. Si vous saviez que vous ne pouvez pas échouer, que tenteriez-vous ?
16. Quand êtes-vous le plus heureux ?
17. Que font les gens que vous admirez le plus ?
18. Quels étaient vos buts quand vous étiez plus jeune ?
19. Qu'aimeriez-vous faire rien que pour le plaisir ?
20. Quelles sont les choses dont vous vous dites : "Il est trop tard pour commencer ça".
21. S'il n'y avait pas \_\_\_\_\_, que feriez-vous ?
22. Qu'est-ce qui pourrait ne pas être impossible ?

### Étape 2

Sur votre liste, évaluez les buts qui vous intéressent le plus selon les sept critères suivants :

Évaluation : de 1 (discutable) à 5 (absolument).

1. Ce but éveille votre attention et votre intérêt. Y penser renouvelle vos forces.  
1   2   3   4   5

2. La poursuite de ce but produit quelque chose qui a de la valeur pour vous.

1   2   3   4   5

3. Ce but offre à d'autres des avantages égaux aux vôtres.

1   2   3   4   5

• *continue*

## EXERCISE 5: RFY Goal *suite*

4. Ce but offre une occasion d'évolution personnelle (accroissement de compétence, de compréhension ou de responsabilité).

1 2 3 4 5

5. Ce but est en concordance avec le but plus grand d'un groupe et un but de l'humanité encore plus grand.

1 2 3 4 5

6. Ce but permet la créativité personnelle et un certain degré d'autonomie.

1 2 3 4 5

7. Ce but offre l'occasion d'être reconnu et permet de recevoir de l'admiration.

1 2 3 4 5

Pour chaque but, faites le total des sept notes obtenues (35 serait un résultat parfait).

Si un but atteint entre 25 et 35, c'est vraisemblablement un but JPV. Si vous avez plusieurs buts qui ont obtenu un tel résultat, voyez si vous pouvez trouver un but plus vaste, plus englobant, qui inclue et

rende concordants tous vos buts JPV.

Si vous n'avez que des buts qui totalisent entre 15 et 25, voyez si vous pouvez en modifier un pour qu'il obtienne un meilleur résultat.

Si tous vos buts sont en dessous de 15, allez vous promener et recommencez l'exercice.



## EXERCICE 6: Programme pour mettre votre vie en concordance

**Concordance :** ajustement d'énergies, d'idées ou d'intentions vers un but personnel ou collectif.

**Objectif :** Commencer à mettre vos vecteurs d'attention et d'énergie en concordance avec le but que vous voulez atteindre.

**Résultat attendu :** La reconnaissance qu'il existe un chemin pour réussir.

### Instructions :

La première étape est de déterminer votre but ou vos buts. L'étape suivante est de mettre votre vie et vos actes en concordance avec ce but.

**Étape 1.** Faites la liste de vos activités hebdomadaires.

Après chaque activité, notez si elle favorise (F) ou si elle fait obstacle (O) à votre concordance avec votre but JPV.

**Étape 2.** Faites la liste de vos dépenses principales.

Après chaque dépense, notez si elle favorise (F) ou si elle fait obstacle (O) à votre concordance avec votre but JPV.

**Étape 3.** Faites la liste de vos croyances concernant ce but.

Après chaque croyance, notez si elle favorise (F) ou si elle fait obstacle (O) à votre concordance avec votre but JPV.

**Étape 4.** Reprenez la liste que vous avez établie dans l'Exercice 3 : classez vos projets par ordre d'importance et après chacun d'eux notez si l'activité favorise (F) ou si elle fait obstacle (O) à votre concordance avec votre but JPV.

Standard Series

## ✓ Inspiration: partie II

(Tiré du Manuel du Master Avatar)

Je vais vous raconter une histoire. Ce sont trois tailleurs de pierre et ils taillent tous les trois la pierre. On demande au premier tailleur de pierre : «Que faites-vous ?».

Il répond en colère : «Je taille la pierre et il faut vraiment être idiot pour ne pas s'en apercevoir».

Il est en colère parce que chaque jour est le même. Il se lève et taille des pierres. Sa vie est sans but apparent et il est malheureux.

On demande au second tailleur de pierre : «Que faites-vous ?». Il est irascible : «Je taille des pierres pour pouvoir élever ma famille et me payer une belle maison». Il mourra malheureux, homme égoïste dans une belle maison. Il n'a servi personne d'autre que lui-même.

On demande au troisième tailleur de pierre : «Et vous, que faites-vous ?».

Il est heureux : «Je taille les pierres pour une grande cathédrale qui donnera du réconfort à des milliers de gens.» Sa vie a un but et ce but le nourrit et nourrit sa famille. Il se sent bien.

### La mission d'Avatar

Une civilisation éclairée est une idée qui a été façonnée par la vie depuis la première créature sur cette planète.

Si vous lanciez une flèche et la stoppiez en plein vol, vous pourriez voir, en l'observant, la direction vers laquelle elle se dirigeait. Si vous stoppiez la vie en vol, vous verriez, en l'observant, qu'elle est dirigée vers la création d'une civilisation planétaire éclairée. C'est comme construire

une grande cathédrale, seulement c'est pour le réconfort de tous.

En 1987, la chance a favorisé un mental préparé et la route vers l'éveil a été développée en un chemin facilement praticable par tous. Les routes précédentes vers l'éveil étaient pratiquées dans une grande souffrance et le sacrifice. Comparativement, Avatar est facile.

Mais avant que le véritable but de la technologie Avatar ne soit perçu comme la création d'une civilisation planétaire éclairée, il y a eu de nombreux éléments qui ont été examinés. Il y a eu de nombreuses décisions à prendre. Il a fallu trouver une façon de faire vivre les

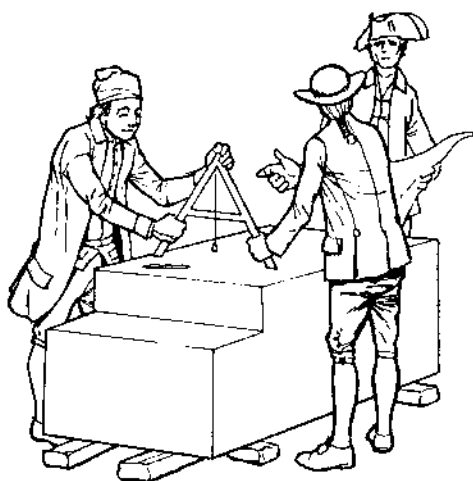
personnes qui y travaillaient. Des aptitudes ont dû être acquises. Des compagnons et des aides ont dû

être trouvés. Certains ont contribué quelques semaines ou quelques mois et se sont découragés devant l'ampleur de la tâche et peu sont restés. Quelques-uns ont remarqué que vivre simplement pour accumuler des choses matérielles n'était pas réellement satisfaisant. Ils avaient besoin d'un but.

Très vite il y eut des Avatars, il y eut des Masters et des Magiciens. Et il y eut les formateurs de Star's Edge.

Créer une civilisation planétaire éclairée n'est plus un rêve impossible.

Finalement, chaque individu doit décider de sa place en relation avec cette idée d'une civilisation planétaire éclairée. Est-ce raisonnable pour vous ?



# Votre prochaine étape

Lire *Vivre Délibérément* et *ReSurfacing*® de Harry Palmer

Lorsque vous serez prêt à explorer les fonctionnements internes de votre propre conscience et à vous familiariser avec la création que vous considérez comme étant vous, nous vous recommandons, comme première étape, la lecture des livres *Vivre Délibérément* et *ReSurfacing*®.



*Vivre Délibérément* traite de la découverte et des débuts d'Avatar. Avatar est un cours, puissant et efficace, d'évolution personnelle, de développement personnel et de mise en puissance personnelle proposé dans 66 pays et traduit en 19 langues.

*ReSurfacing*® se réfère à l'action de vous dégager des vieilles créations et de vous élever à nouveau dans la vigilance. Le manuel *ReSurfacing* est un guide Avatar pour explorer les fonctionnements internes de votre propre conscience.

Pour recevoir un exemplaire de ces livres, merci de prendre contact avec un Master Avatar ou l'éditeur du livre :

Éditions Translariennes  
B.P. 122-22700 Jaca Espagne  
E-mail: avatar@wol.es

Recevoir un numéro gratuit du *Journal Avatar*.

Recevez un *Journal Avatar* gratuit en allant sur : [www.AvatarEPC.com/html/freejournal.html](http://www.AvatarEPC.com/html/freejournal.html) ou bien prenez contact avec Star's Edge International.

Contactez un Master Avatar

Les Masters Avatar répondront à toute question ou préoccupation que vous pouvez avoir, y compris quand et où vous pouvez suivre le cours Avatar. Il y a plusieurs manières de prendre contact avec un Master Avatar.

- Pour le programme actuel et savoir qui contacter à propos des cours Avatar internationaux, merci de consulter en ligne la page du programme des cours Avatar sur : [www.AvatarEPC.com/html/avatarschedule.html](http://www.AvatarEPC.com/html/avatarschedule.html)
- Pour trouver le Master Avatar le plus proche, allez sur la page Trouver un Master local sur : [www.AvatarEPC.com/html/localmaster.html](http://www.AvatarEPC.com/html/localmaster.html)
- Ou bien reportez-vous au répertoire et aux publicités dans le *Journal Avatar*. Recevez un *Journal Avatar* gratuit en allant sur : [www.AvatarEPC.com/html/freejournal.html](http://www.AvatarEPC.com/html/freejournal.html)
- Contactez Star's Edge International.

M'inscrire au Cours Avatar

Remplissez et renvoyez le formulaire d'inscription pour le cours de votre choix. Votre Master Avatar vous fournira le formulaire et les informations nécessaires.

# Qui est Harry Palmer?

Écrivain, enseignant, conférencier, homme de sciences, programmeur, écologiste, homme d'affaires, guide spirituel, explorateur, Harry Palmer est vraiment un homme de la Renaissance. Depuis plus de 30 ans, Harry joue un rôle de premier plan dans le champ de l'évolution de la conscience. Son ouvrage le plus vendu, *Vivre Délibérément* (actuellement disponible en 19 langues), décrivant sa découverte personnelle de l'illumination, a lancé le séminaire appelé Cours Avatar, apprécié dans le monde entier. Son noble but, contribuer à la création d'une civilisation planétaire éclairée, a été adopté par des dizaines de milliers de gens. Le but sous-jacent de Palmer est d'enseigner aux gens des techniques efficaces pour qu'ils améliorent leur vie en fonction de leur schéma directeur personnel.

De nos jours, peu nombreux sont ceux qui ayant étudié l'œuvre de Harry Palmer de manière impartiale peuvent douter de l'effet profond que ces écrits ont sur la conscience collective du monde.



## Concordance



Voulez-vous être libre des vieilles étroitesse qui vous rendent malheureux ?

Voulez-vous mettre vos croyances en phase avec les buts que vous voulez atteindre ?

Voulez-vous vous sentir plus sûr de votre capacité à conduire votre vie ?

Voulez-vous faire l'expérience d'une expression de vous-même plus haute, plus sage, plus paisible ?

Voulez-vous être capable de vous élever au-dessus des peines et des combats du monde et de les voir pour ce qu'ils sont vraiment ?

Voulez-vous faire l'expérience de l'état de conscience que les traditions appellent éveil ?

Avatar est pour vous.

Si vous vous sentez en concordance avec l'objectif de créer une civilisation planétaire éclairée et si vous souhaitez qu'un formateur prenne contact avec vous envoyez votre nom et votre adresse à :

Avatar Network Consultant  
Star's Edge International  
237 North Westmonte Drive  
Altamonte Springs, Florida 32714  
USA

tél: 407-788-3090 or 800-589-3767

fax: 407-788-1052

courriel: [avatar@avatarhq.com](mailto:avatar@avatarhq.com)

website: [www.AvatarEPC.com](http://www.AvatarEPC.com)

