





Toi seul peux changer ton histoire !

« À TON INSU, DE TON PLEIN GRÉ »



En conclusion, nous posons toujours des choix et nous avons toujours le choix même quand la porte nous semble très étroite. Les choix conscients sont parasités par nos choix inconscients. Ils sont pilotés par nos pensées et les histoires que l'on se raconte. Ainsi en pratiquant les retournements de Katie, on met en lumière les pensées et les jugements qui nous polluent et qui sont à l'origine des choix qui nous font souffrir.

Tu agis souvent de ton plein gré, à ton insu car c'est ton inconscient qui est le pilote de l'avion. Tout le voyage consiste à identifier les routes par défaut, par habitude que notre système de pensée nous fait prendre sans qu'on le veuille vraiment. Quand ça fait souffrir, c'est le moment béni pour interroger nos pensées et retourner nos jugements.

C'est une piste puissante vers l'art serein du bonheur !