



Extrait de conférences de Joe Dispenza

## Sortir de la cage et s'envoler pour suivre ce qui t'inspire

### « VOIR QUAND L'EXTÉRIEUR CONTRÔLE NOS ÉMOTIONS ET NOS PENSÉES »

*Ne t'attends pas à ce que quelque chose change dans ta vie si ton environnement contrôle tes pensées et tes émotions. Cela veut dire que tu es victime de ton environnement. En retournant cette idée, on peut enfin réaliser que nos émotions et nos pensées créent notre environnement. On aperçoit combien l'on est victime de cet environnement.*

*Tout le chemin consiste à devenir plus créateur que victime de sa vie. Et cela demande de la pratique, car les réflexes nous incitent à dire spontanément : « Ce n'est pas moi, c'est l'autre ! » On crée toujours un responsable extérieur à nos échecs, à nos ruptures, à nos déceptions.*

*Pour surmonter ces addictions de victime, plus on pratique et plus créateur on devient. C'est pourquoi il faut casser l'habitude d'être soi-même. Cela nécessite un entraînement comme la pratique du golf, par exemple. Le plus de plaisir j'ai à jouer, le mieux je joue. Et tout est une question de pratique. Quand je manque mon swing, c'est que mon esprit est revenu dans le passé. Ce n'est pas grave, je recommence à pratiquer !*



“ Quand le cœur est cohérent, cela produit une montée d'énergie au cerveau ! ”

« LIBÉRER L'ÉNERGIE BLOQUÉE DES BLESSURES DU PASSÉ »

*C'est avec cette inspiration et cette énergie du changement que tu peux créer quelque chose de nouveau dans ta vie. L'inspiration est un mouvement d'énergie. Quand on ne peut pas voir de nouvelles possibilités, c'est que l'on regarde à travers les images du passé. On ne peut voir que ce qui est similaire au passé. On ne peut rien créer de nouveau.*

*Pour ressentir et suivre ton inspiration, la formule que propose Joe Dispenza est de devenir plus énergie et moins matière, avec des pratiques de méditation pour reconditionner le subconscient. Suis ce qui t'inspire. Qui est ton héros ?*

« GO LOVE 20 – LE FABULEUX POUVOIR DES ÉMOTIONS ÉLEVÉES »

*Quand on ressent des émotions élevées comme l'amour et la gratitude. En quatre jours, en ressentant love & gratitude pendant vingt minutes, on produit des substances immunitaires. L'amour produit des effets non locaux envers les personnes.*

*La peur crée la séparation et des états défensifs.*

*Quand on ouvre son cœur, il se produit une ambiance et un champ magnétique de trois mètres autour de soi. Quand le cœur est cohérent, cela produit une montée d'énergie au cerveau. Et l'on devient plus créatif. On commence à penser au-delà de notre boîte. C'est l'incroyable bénéfice de ressentir des émotions élevées. L'amour circule et traverse l'espace et le temps.*