

# Rompres avec soi-même pour se créer à nouveau



## « LE PROCESSUS DU CHANGEMENT »

Casser l'habitude d'être soi-même et la manière dont on voit le monde. Passer de l'ancien moi au nouveau moi. De l'ancienne personnalité à la nouvelle. Quand on vit dans le passé, on s'offre un futur prévisible, basé sur le connu. Et la méditation permet de se déconnecter de tout ce qui est connu, et notre monde intérieur devient réel. Quand on focalise sur le passé, on va obligatoirement vers un futur connu et on siphonne son

énergie. La méditation permet de ressentir les émotions que l'on veut développer dans le généreux moment présent. Créer ces nouvelles émotions et ces ressentis par la méditation nous fait nous éloigner du passé et de ce futur prévisible. Le subconscient se programme surtout jusqu'à 6 ans. Le cerveau analytique n'étant pas encore développé, les croyances que l'on entend vont directement dans le subconscient.

## « APPRENDRE À CONTRÔLER LES ONDES CÉRÉBRALES »

Le cerveau émet des ondes cérébrales en fonction de ses états de conscience.

**Les ondes bêta :** sont émises quand le cerveau conscient analytique est en action. L'attention est mise sur l'environnement extérieur. Nous sommes en cohérence avec l'expérience externe que nous vivons.

**Les ondes alpha :** surviennent quand on lâche le conscient pour tomber dans le sommeil. L'environnement intérieur est plus présent que l'extérieur. On pense à ce que l'on pense. Nous sommes dans un état de relaxation. Dans la méditation, c'est ce qui se passe, on se concentre sur l'intérieur et l'extérieur diminue. Les ondes passent du bêta à l'alpha. C'est l'état propice à l'imagination. Le cerveau analytique s'éteint.

**Les ondes thêta :** ont une fréquence plus intense que les ondes bêta. Nous sommes dans un état superconscient. C'est à ce moment que l'énergie du corps monte au cerveau. Ce sont des ondes compressées et plus rapides que l'état cérébral d'ondes bêta.

**Les ondes gamma :** ont une fréquence plus intense que les ondes bêta. Nous sommes dans un état superconscient. C'est à ce moment que l'énergie du corps monte au cerveau. Ce sont des ondes compressées et au rythme plus rapide au niveau cérébral que les ondes bêta.

Apprendre à ralentir ses ondes cérébrales permet de commencer à changer le fonctionnement automatique du corps. On apprend à être au-delà du moi, au-delà de notre identité conditionnée. Et cela crée une cohérence cérébrale et un apaisement. La non-cohérence, c'est baigner dans le drame.

## « REPROGRAMMER SES GÈNES »

Nous avons le pouvoir de changer l'expression de nos gènes. Il s'agit de l'épigénétique. Une intention claire dans l'esprit et une émotion élevée permet de changer sa destinée. Autrement dit, comment améliorer sa vie, en changeant de l'intérieur vers l'extérieur. L'épigénétique pour modifier sa vie par la régulation de ses pensées, de ses émotions, de ses croyances, et donc de sa vie.

Le corps est une machine à produire des protéines. Ce ne sont pas les gènes qui créent les maladies, mais nos réactions à l'environnement. L'environnement crée un signal pour que les gènes régulent. Le produit final d'une expérience est une émotion qui va créer le signal de régulation et la production de protéines par les gènes. C'est « la destinée génétique ».

Ainsi, sélectionner une nouvelle humeur déclenche le fonctionnement de nouveaux gènes. L'environnement intérieur permet une nouvelle expression de gènes. De nouveaux neurones sont sélectionnés. En quatre jours, de nouvelles fonctions peuvent être mises en route. Il est possible d'enseigner comment s'autoréguler en modifiant son état intérieur. Grâce à certains types de méditation, on change son état intérieur.

La méditation permet aussi l'augmentation des télomères. C'est un phénomène quantique. On peut augmenter la durée de vie en changeant son état intérieur. C'est un changement biologique. Cela change la biologie du corps : la chimie intérieure par l'expression des hormones et des gènes.

**Comment on pense et on se sent crée notre état d'être. On renouvelle le cerveau et on change son histoire.**

