



Finally, men and women only need to be understood

« QUAND TU TE COMPRENDS ET QUE TU COMPRENDS LES AUTRES ALORS LA VIE DEVIENT MAGIQUE ! »

---

Knowing how you function is the only way to find your freedom of thought and choice. In *Voyages Intérieurs 2* and *3*, I give you two operational methods that have changed my life and allowed me to pursue the path. Two tools that have changed my life. To understand, respect your needs, understand others, decode theirs. Then, stop believing in the stories we tell ourselves.

Two mentors, Marshall Rosenberg, the father of Nonviolent Communication, who died the day I discovered his videos, and Byron Katie whom I met in Los Angeles to attend one of his seminars.



Chacun suit son chemin, il y en a des milliers, à toi de trouver le tien. Si je te livre ainsi mes expériences c'est pour mieux illustrer les clefs humaines qui m'ont été proposées pour cheminer vers plus de paix et de bonheur au quotidien. Avec Katie, questionner et retourner mes pensées stressantes a été une source de libération. Avec Marshall, j'ai appris à mettre une technologie sur mes oreilles afin de décoder les insultes, les dénigrement et les refus de ceux que je côtoie.

Ces deux approches permettent de mieux communiquer en famille, au bureau, avec des amis. Chacun a simplement besoin d'être compris. Et si j'ai la boîte à outils pour comprendre, alors tout devient plus fluide.

J'ai souhaité te livrer des morceaux choisis expliquant la méthode CNV, pour te donner une étincelle si tu veux aller plus loin. Afin de ne pas paraphraser, je te livre aussi quelques textes écrits ou prononcés par Marshall lui-même. Je sais que certaines notions ne peuvent être que retranscrites par les textes eux-mêmes.

Alors bon voyage !

