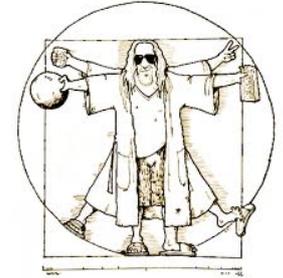


L'être humain dans son environnement – principes

J'utilise la première personne du singulier, car cela concerne tout le monde. Le « je » permet de s'identifier aux principes.

1) Je suis un tout

Mon esprit, mes émotions et mon corps sont un tout; mon esprit influence mon corps et mes émotions, mon corps influence mon esprit et mes émotions, mes émotions influencent mon corps et mon esprit



2) Je suis en mouvement:

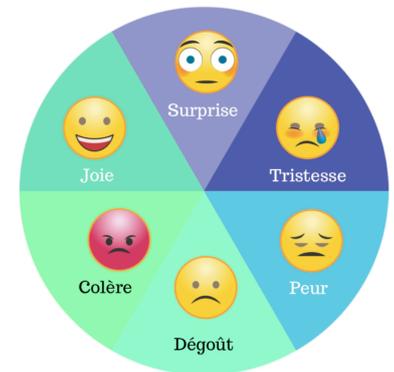
Je suis toujours en mouvement, en moi, cela bouge constamment, c'est normal de bouger. Je bouge et je fonctionne du début de la vie à la fin de ma vie. Je peux modifier mon fonctionnement.

3) Estime de soi

Pour me sentir bien dans mon corps, je dois m'accepter comme je suis, je dois faire avec mes capacités et mes défauts

4) Mon humeur

Mon humeur va grandement influencer ma vie, si je suis de bonne humeur cela va aller beaucoup mieux, si je suis de mauvaise humeur, je vais souffrir et me sentir mal, dès lors les choses vont évoluer négativement. Mon humeur se règle automatiquement, mais j'ai le pouvoir de la modifier.



5) Mes émotions

Mes émotions sont des réactions à des informations externes ou à une ou plusieurs pensées. Quand les émotions que je produis sont positives, elles vont me stimuler positivement, quand elles sont négatives elles vont me faire évoluer négativement. Je peux modifier mes émotions, mes pensées et mes sensations.

6) La réalité

La réalité existe, la plupart du temps elle évolue. Parfois vite, parfois lentement. Notre Environnement naturel nous permet de vivre. Il est indispensable de le préserver et de le respecter.

7) Perception et réalité

Mon humeur et mes émotions vont influencer ma manière de regarder la réalité

8) La Vérité,

La Vérité, avec un grand V, est une manière de figer les choses dans son esprit ! «Chacun aimerait que les choses soient figées, car cela procure de la sécurité interne».

Cependant, rien n'est figé, tout bouge plus ou moins vite, tout change, donc la vérité n'existe pas.

Chacun interprète la réalité à sa manière. Ce que je dis, ce que j'entends et ce que je pense ne sont pas la vérité, c'est juste une «interprétation» de la réalité. J'ai le droit d'être d'accord ou ne pas être d'accord. Je peux me tromper ou être d'accord avec les autres.

En fait, ce que nous nommons «Vérités» sont souvent des dénominateurs communs, des choses sur lesquelles on s'est mis d'accord qu'on accepte et qui représente la normalité, les croyances et la monnaie (l'argent) en font partie.



Une vision particulière de la réalité et de la vérité

9) Ce que je pense et ce que je dis ne sont pas la vérité, c'est une opinion parmi d'autres. Cela ne doit pas m'empêcher de prendre position, mais je sais que ma position n'est pas la Vérité, pas plus que la position des autres n'est la Vérité.



10) Prendre position est indispensable et me sert à me positionner dans le monde.

11) Moi et moi,

Ma relation à moi: quand je pense à moi; quand je me vois; quand je me sens, je suis en dialogue avec moi-même. Dans ces moments, je peux être en désaccord avec moi-même, alors je me sens mal.

12) Mes conflits

Quand j'ai un conflit avec les autres ou avec quelque chose d'externe à moi, ce conflit se répercute en moi, dès lors j'ai un conflit avec moi-même et je me sens mal.

Mon malaise m'indique donc que j'ai un conflit avec moi-même.

