



## La méthode

**« Je désire vivre la plus belle version de moi-même »**

*Le bon sens de la Vie est au service du développement de la conscience humaine*

La méthode décrite dans ce document est d'une extrême simplicité et t'explique comment aller chercher en toi et par toi-même toutes les réponses pour vivre la meilleure et la plus belle version de toi-même. Cette méthode fait appel au bon sens logique mais aussi à la part spirituelle qui est en chacun de nous, qu'on y croit ou non. Ce n'est pas une question de croyance mais de désir. Le désir de vivre la meilleure et la plus belle version de soi-même.

La méthode du bon sens de la vie te permet de mettre en lumière les liens de cause à effet qui existent entre ton ressenti et tes propres croyances personnelles, familiales et culturelles.

C'est par la mise en lumière que tu prends conscience de tes propres contradictions qui t'empêchent de réaliser ton désir profond d'être en paix.

**« Toutes les réponses que Je cherche sont déjà en Moi. Il me suffit simplement d'exprimer consciemment le désir de vivre la meilleure version de moi-même, puis d'appliquer quotidiennement la méthode du Bon Sens de la Vie »**

Corinne & Jean-Marc

## **LA MÉTHODE AU QUOTIDIEN - PREMIÈRE PARTIE (pour débiter en douceur)**

**« Si je cherche la connaissance, j'ajoute quelque chose chaque jour.  
Si je cherche la sagesse, j'enlève quelque chose chaque jour »**

Lao-Tseu - 670 Av. JC

Ma vie est remplie de sensations désagréables que je décris souvent par des émotions (peur, colère, révolte, tristesse, etc...). Si je souhaite me libérer de toutes mes sensations désagréables physiques et mentales, je pratique quotidiennement le nettoyage de mon univers tout comme je nettoie quotidiennement mon corps ou ma maison.

La pollution mentale est la somme des informations que j'accumule en moi et qui ne m'apporte que du stress, du mal-être et de la souffrance dans ma vie. Cette pollution provient de tout ce qui entre par mes cinq sens matériels (l'ouïe, la vue, l'odorat, le toucher, le goût) et elle me fait vivre une sensation désagréable de saturation ou de ras le bol.

Je prends conscience que je suis saturé(e) lorsque j'ai un besoin incontrôlable de parler de ce qui m'arrive ou de tout ce que j'ai vécu. J'ai l'impression de ne plus savoir où donner de la tête et je peux même avoir des symptômes corporels inquiétants.

Toutes les informations qui entrent en moi, s'ajoutent et forment une expérience qui me procure une sensation. (Informations => expérience => sensation)

En y regardant de plus près, je peux constater que ma vie n'est faite que de sensations.

Si je désire être conscient de ma sensation, je dois être dans l'instant présent parce que si je suis ailleurs, perdu dans mes pensées ou submergé(e) par mon quotidien, je ne suis pas conscient(e) de ce qui se passe ici et maintenant.

Pour être dans l'instant présent, j'écoute mon corps en focalisant mon attention sur mes sensations corporelles, physiques ou mentales parce que **mon corps est toujours dans l'instant présent. Toujours ici et maintenant.**

Donc si je ressens consciemment mes sensations, je suis dans l'instant présent.

Lorsque je débute avec la méthode, je considère basiquement une sensation comme étant soit agréable, soit désagréable. Ensuite avec la pratique il est plus facile de donner des nuances et d'être plus précis. (Joie, amour, beauté, etc... Peur, tristesse, injustice, etc...)

Pour être conscient de ma sensation je me pose la question :

**« Qu'est-ce que je ressens ? »**

Je sais instantanément si « c'est agréable ou désagréable ».

Il ne me reste plus qu'à me débarrasser des informations à l'origine de la sensation désagréable en prononçant cette phrase.

**« Je désire que tout ce que m'a donné  
[ j'indique ce qui est à l'origine des informations que j'ai reçues ]  
Soit rendu (à la Source de Toute chose).»**

Au début, j'exprime cette phrase chaque fois que je suis conscient(e) de vivre une situation désagréable. Je peux la prononcer intérieurement ou à voix haute, cela ne fait aucune différence. En pratiquant régulièrement, je n'aurais plus besoin de me débarrasser de ce qui m'a été donné par telle ou telle situation sauf si je constate qu'elle se répète souvent. Dans ce cas je dois me débarrasser des croyances à l'origine des sensations désagréables (voir 2° partie).

**Si je n'accroche pas avec « La Source de toute chose », peu importe. Je peux la supprimer de la phrase et dire simplement « Soit rendu » sans rien ajouter. Une partie en moi sait parfaitement ce que je suis en train de dire.**

☀️ *Je ne nettoie pas l'Univers de quelqu'un d'autre à sa place sauf si ce sont mes propres enfants encore trop jeunes ou dans l'incapacité de raisonner seuls ou si ce sont mes animaux de compagnie ou si la personne que j'ai en charge est dans l'incapacité de le faire par elle-même ou qu'elle me le demande. Je peux également le faire pour tout ce qui fait parti de mon Univers matériel et qui m'appartient (règne végétal et minéral).*

☀️ *Lorsque j'exprime le désir de rendre ce que j'ai reçu, je ne me débarrasse pas de mon problème, mais uniquement des informations qui génèrent en moi des sensations désagréables. Je vais ensuite être capable de régler mon problème calmement et de façon objective.*

Voici quelques exemples simples à partir desquels je peux m'inspirer pour créer mes propres phrases.

<i>J'en ai marre d'entendre parler du virus Covid et des mesures prises.</i>	<b>Je désire que tout ce qui m'a été donné</b> [ à propos du virus Covid et des restrictions ] <b>soit rendu</b> (à la Source de Toute Chose)
<i>J'ai eu peur ou été vexé(e) quand un conducteur m'a coupé la route.</i>	<b>Je désire que tout ce que m'a donné</b> [ la conduite de cette personne ] <b>soit rendu</b> (à la Source de Toute Chose)
<i>Une situation stressante qui me concerne ou non.</i>	<b>Je désire que tout ce que m'a donné</b> [ cette situation stressante ] <b>soit rendu</b> (à la Source de Toute Chose)
<i>Mon patron ou une personne me fait une remarque désagréable.</i>	<b>Je désire que tout ce que m'a donné</b> [ le comportement de mon patron (ou citer son nom) ] <b>soit rendu</b> (à la Source de Toute Chose)
<i>Après avoir regardé un film violent ou les infos TV, la radio...</i>	<b>Je désire que tout ce que m'ont donné</b> [ ces informations TV (ou ce film) ] <b>soit rendu</b> (à la Source de Toute Chose)
<i>Mon enfant ou une personne a une attitude désagréable envers moi.</i>	<b>Je désire que tout ce que m'a donné</b> [ le comportement de ma fille/mon fils/etc... ] <b>soit rendu</b> (à la Source de Toute Chose)
<i>Mon enfant, mon animal a eu un choc émotionnel.</i>	<b>Je désire que tout ce qui a été donné</b> à [ mon enfant, mon chien, mon chat, etc... ] <b>soit rendu</b> (à la Source de Toute Chose)

<p><i>Je suis enseignant. A la fin de chaque classe.</i></p>	<p><b>Je désire que tout ce qui m'a été donné ainsi qu'à mes élèves</b>  [ par cette classe ou ce cours ]  <b>soit rendu</b> (à la Source de Toute Chose)</p>
<p><i>Je suis entrepreneur je reçois de nombreuses demandes de chacun de mes clients avec lesquels je suis en contact. En effet, j'engage inconsciemment ma responsabilité et ma crédibilité, ce qui contribue à un stress permanent.</i></p>	<p><b>Je désire que tout ce qui m'a été donné</b>  [ par la demande de ce client ]  <b>soit rendu</b> (à la Source de Toute Chose)</p>
<p><i>Je suis thérapeute, je me nettoie après chaque consultation.</i></p> <p><i>Je nettoie également mon lieu de travail et tout ce qu'il contient après chaque consultation ou en fin de journée.</i></p>	<p><b>Je désire que tout ce qui m'a été donné</b>  [ pendant la consultation avec cette personne ]  <b>soit rendu</b> (à la Source de Toute Chose)</p> <p><b>Je désire que tout ce qui a été donné</b>  [ à mon lieu de travail ou à mon univers matériel ]  <b>soit rendu</b> (à la Source de Toute Chose)</p>
<p><i>J'exerce un travail très fatiguant ou j'effectue des travaux physiquement éprouvants (par exemple : je rénove ma maison, je nettoie mon jardin, etc...)</i></p>	<p><b>Je désire que tout ce qui m'a été donné</b>  [ par ma journée d'activité physique ]  <b>soit rendu</b> (à la Source de Toute Chose)</p>
<p><i>Je suis personnel soignant en contact avec des personnes dans la souffrance, la maladie, la tristesse, etc.</i></p> <p><i>Je me nettoie après chaque patient ou en fin de journée.</i></p>	<p><b>Je désire que tout ce qui m'a été donné</b>  [ par l'expérience avec tel patient -/- avec tous mes patients ]  <b>soit rendu</b> (à la Source de Toute Chose)</p>
<p><i>Je suis parent à la maison et je m'occupe de l'éducation et du bien-être de mes enfants et de mon compagnon.</i></p>	<p><b>Je désire que tout ce qui m'a été donné</b>  [ par mon rôle de parent à la maison aujourd'hui ]  <b>soit rendu</b> (à la Source de Toute Chose)</p>
<p><i>Dispute familiale, divorce et tout ce qui est en relation avec les histoires familiales.</i></p>	<p><b>Je désire que tout ce qui m'a été donné</b>  [ par le divorce de mes parents -/- par mon divorce ]  <b>soit rendu</b> (à la Source de Toute Chose)</p>
<p><i>A la fin de chaque journée je fais le point détaillé sur tout ce que j'ai reçu pendant cette journée et je l'intègre dans la phrase.</i></p>	<p><b>Je désire que tout ce qui m'a été donné</b>  [ par ma journée de travail, avec mes enfants, à l'école, par les actualités, etc. ]  <b>soit rendu</b> (à la Source de Toute Chose)</p>

Je peux faire preuve d'imagination pour définir l'origine, la provenance des informations sans modifier le début et la fin de la phrase (en gras dans les exemples - je peux utiliser indifféremment « que m'a donné » ou « qui m'a été donné »).

Voici une liste des sources d'informations stressantes les plus connues :

- les informations télévisées.
- Les publicités sous toutes les formes.
- Les films ou vidéos avec de la violence, de l'horreur, de la tristesse, etc...
- Les histoires de famille et de couple.
- Les relations au travail ou avec les clients.
- Tout ce qui est en relation avec l'argent.
- Tout ce qui est en relation avec la maladie, la souffrance et la mort.
- Etc...

**NB:** cette étape qui consiste à rendre ce qui m'a été donné par mes expériences me permet de commencer à me familiariser avec la méthode. En pratiquant régulièrement et avec persévérance, la méthode s'exécutera d'elle-même. Je focaliserai alors mon attention sur les croyances à l'origine de mes sensations (voir deuxième partie).

## **RÉSUMÉ PREMIÈRE PARTIE.**

- le nettoyage mental fonctionne avec le ressenti (agréable ou désagréable).
  - La seule question à me poser est : « **Qu'est-ce que je ressens ?** »
  - Je rends (à la Source de toute chose) tout ce que je reçois et qui me procure une sensation désagréable.
  - Je ne rends pas à la place de quelqu'un d'autre sauf pour :
    - Mes enfants en bas âge ou dans l'impossibilité de raisonner.
    - Mon animal de compagnie et tout ce qui m'appartient dans mon univers matériel.
  - Si j'ai toujours une sensation désagréable après avoir tout rendu, c'est que j'ai en moi des informations enfouies ou que j'ai oubliées. (Introspection - voir la suite en deuxième partie)
  - Ce n'est pas le problème que je rends, mais les informations à l'origine de ma sensation.
- 

## **LA MÉTHODE AU QUOTIDIEN - DEUXIÈME PARTIE (introspection, le voyage intérieur).**

Je me suis nettoyé(e) en ayant exprimé mon désir de tout rendre et ma sensation désagréable persiste ou se répète souvent. C'est le signe que les informations que je désire rendre sont déjà entrées en moi depuis longtemps sans que j'en ai été conscient(e) et que je les ai transformées en une croyance (appelée aussi une vérité, une valeur ou une certitude).

Les informations enfouies peuvent m'influencer sans que j'en sois conscient(e), parce que je crois que ces informations sont vraies. Plus exactement, Je crois qu'elles sont LA vérité. C'est pour moi une certitude.

Au moment de ma création, lorsque je suis au début de ma vie, alors que je ne suis encore qu'un petit enfant, je suis très vulnérable, je fais confiance à l'environnement dans lequel je grandis.

Cet environnement devient le mien et naturellement je crois en lui, j'accepte tout ce qu'il me donne. Même si c'est désagréable !

J'accepte parce que je crois que sans mon environnement je ne peux pas vivre. Alors je crois que tout ce qui vient de mon environnement est bon pour moi puisque je suis en vie et que je continue de vivre. Ce sont mes valeurs, mes fondations, mes vérités, mes certitudes, et cela fait de moi tout ce que je suis aujourd'hui. Et tout se passe naturellement sans que j'en sois conscient(e).

C'est ce qui explique les raisons pour lesquelles je suis influencé(e) par ces informations. Je les ai simplement transformées en des vérités sur lesquelles je m'appuie inconsciemment pour faire mes choix et avancer dans ma vie.

### **Ces vérités, ces certitudes, font partie de moi. Elles sont moi.**

Une vérité ou une certitude se présente sous la forme d'une croyance comme par exemple :

*Je crois que c'est normal qu'on me punisse si je ne fais pas bien, ... (J'en suis certain(e))*

*Je crois que c'est mal de montrer mes sentiments, ...*

*Je crois que je dois être gentil(le) pour être aimé(e), ...*

*Je crois que je ne peux pas dire non à quelqu'un que j'aime, ...*

*Je crois que je ne mérite pas qu'on m'aime, ...*

*Je crois que si je ne suis pas dans l'action on ne me verra pas, ...*

*Etc,,,*

Toute une vie ne suffirait pas pour faire la liste de toutes les croyances/certitudes de ce monde.

La difficulté pour retrouver ce genre de croyance est due au fait que je ne me rends pas compte que c'est une croyance puisqu'elle fait partie de mes fondations sur lesquelles je m'appuie pour me construire.

De plus, j'ai tellement pris l'habitude de recevoir des informations venant de l'extérieur que je suis persuadé que les solutions se trouvent à l'extérieur. Je n'ai donc pas le réflexe d'aller chercher en moi.

Et puis chercher en moi, ça veut dire tout remettre en question. Cela implique de toucher à mes fondations, chambouler tout mon Univers et cela peut me faire peur. Peur que tout s'écroule, peur de m'effondrer et de n'être plus rien. La peur de ce que je vais découvrir est aussi une des raisons pour lesquelles je cherche toujours à l'extérieur.

Lorsque je pratique la méthode au quotidien, je commence toujours par la même question :

« **Qu'est-ce que Je ressens ?** »

La croyance dont je n'ai pas conscience se manifeste par un ressenti désagréable persistant. Cela peut prendre la forme d'une sensation d'impuissance, de tourner en rond ou de ne pas pouvoir m'en sortir. Je ne parviens pas à être apaisé(e) même après avoir exprimé plusieurs fois mon désir de rendre ce qui est entré dans mon univers.

Si je ressens souvent ce genre de sensation ou une sensation désagréable qui revient régulièrement et qui persiste, c'est le signe que j'ai en moi sans que j'en sois conscient(e), une ou plusieurs croyances.

**Si je souhaite retrouver ma croyance et m'en débarrasser, je procède de la façon suivante en TROIS TEMPS :**  
**(AIDE-TOI avec le guide interactif)**

**1** → Je me pose la question :

« **Qu'est-ce que je ressens ?** »

**2** → Je me parle à moi-même de façon consciente en exprimant la phrase suivante et en la complétant spontanément par ce qui me vient en tête :

« **Je ressens 'ça'** [ je décris ce que je ressens ], **parce que je crois que** [ je complète spontanément ] »

Si je n'arrive pas à exprimer ce que je ressens, je peux dire :

« **Je réagit (ou je suis) comme 'ça', parce que je crois que** [ je complète spontanément ] »

Je cherche éventuellement l'origine de cette croyance en me posant la question :

« **D'où vient cette croyance ?** »

Cette recherche est facultative. Je peux la laisser de côté et y revenir plus tard.

**3** → Lorsque j'ai trouvé ma croyance et éventuellement retrouvé son origine, je m'en débarrasse :

« **Je désire que ma croyance**

[ je décris succinctement ma croyance dont je viens de prendre conscience ]

**Soit rendue** (à la Source de toute chose) ».

Si j'ai des difficultés à trouver ma croyance, je peux décomposer calmement toutes les étapes de ce qui se passe en moi (voir [Page 10](#) de la méthode).

**Important.** A chaque fois que je rends tout ce qui m'a été donné dans mon passé, cela ne signifie pas que je rejette ou juge ceux qui m'ont élevés, ou qui que ce soit d'autre. Je ne fait que me débarrasser des informations inutiles.

Il n'est pas toujours facile de prendre du recul sur la situation, surtout lorsque je suis submergé(e) par mes émotions. Généralement, quelqu'un qui est dans la tourmente oublie tout et focalise sur sa souffrance en cherchant la solution à l'extérieur.

Les ateliers du bon sens de la vie sont là justement dans le but de m'aider à pratiquer, à prendre le recul et à devenir autonome.

## **RÉSUMÉ DEUXIÈME PARTIE.**

- J'ai transformé en croyances toutes les informations que j'ai enfouies.
  - Un ressenti désagréable qui persiste cache une ou plusieurs croyances.
  - Pour me nettoyer :
    1. Je me pose la question « Qu'est-ce que je ressens ? »
    2. Je retrouve ma croyance en complétant la phrase « Je ressens ' ça ' parce que je crois que »
    3. Je m'en débarrasse en rendant ma croyance (à la Source de toute chose).
    4. Je cherche son origine si j'en ressens le besoin en répondant à la question « D'où vient cette croyance ? »
- 

## **LA MÉTHODE AU QUOTIDIEN - TROISIÈME PARTIE (la douleur).**

La souffrance physique correspond un niveau très élevé de pollution mentale. Cela signifie que je me suis négligé(e) depuis trop longtemps et qu'aujourd'hui mon Univers intérieur est en train de pourrir et sentir mauvais.

**« Rien ne se créer, rien ne se perd, tout se transforme »**

*Antoine Laurent Lavoisier,*

*inspiré du philosophe grec Anaxagore -500 avant JC - "Rien ne naît, ni ne périt, des choses se combinent et se séparent"*

Tout ce que j'accumule en moi et que je transforme en croyances néfastes et polluantes se transforme à nouveau en souffrances mentales qui, si je les ignore ou les néglige, sont transformées en sensations de douleur.

**La douleur, qu'elle soit physique ou mentale est un message d'alerte.**

Tant que la douleur est supportable, je continue à me négliger jusqu'au jour où elle devient absolument insupportable. Lorsque la souffrance occupe toute ma vie, je suis prêt(e) à tout essayer pour me soulager. Mais comme je crois que je n'ai pas les réponses à ce qui m'arrive, je recherche dans le monde matériel.

Il est donc utile de me débarrasser de la croyance « que je n'ai pas les réponses ». (Je désire que ma croyance que je n'ai pas les réponses soit rendue...)

Je commence par me soulager de la douleur physique avec les paroles suivantes :

**« Je désire que ma sensation de douleur  
Soit rendue (à la Source de toute chose) ».**

Ensuite, je continue de pratiquer quotidiennement et pas seulement pour soulager ma souffrance immédiate.

Je suis pleinement conscient(e) des vraies raisons pour lesquelles je désire nettoyer mon Univers.

**La règle est simple :**

Si je désire réellement me débarrasser de toutes mes souffrances, je nettoie mon Univers intérieur quotidiennement.

**« Si je suis en paix, mon corps est en paix, ma vie est paisible »**

## **RÉSUMÉ TROISIÈME PARTIE.**

- Ma souffrance physique prend son origine dans mon univers intérieur.
  - La douleur ou la maladie est le signe qu'il est urgent de faire le ménage en moi.
  - Je me libère de ma douleur puis j'en recherche l'origine mentale en m'aidant de la méthode de nettoyage mental.
  - Si je suis en paix, mon corps est en paix, ma vie est paisible.
-

## **LA MÉTHODE AU QUOTIDIEN - QUATRIÈME PARTIE (Retrouver progressivement ma santé).**

C'est bien souvent parce que je veux régler mes problèmes ou que je suis inquiets pour mon état de santé que je commence à rechercher la solution miracle.

Lorsque je commence à pratiquer la méthode, je suis dans cet état d'esprit et c'est normal.

En revanche, si après plusieurs mois de pratique, ma seule et unique motivation est toujours de ne soulager que mes souffrances, je vais passer à côté du message essentiel et du vrai but de la méthode du bon sens de la vie.

Le message se trouve dans le « **pourquoi** » de cette méthode.

La méthode ce n'est pas juste quelques « formules magiques » que je prononce comme si je prenais une pilule « miracle » pour tout régler et me guérir de tout. Je dois vraiment être animé(e) par le désir intense de vivre la meilleure et la plus belle version de moi-même car le véritable but de cette méthode, **c'est uniquement de m'aider à me connaître moi-même.**

Si je réfléchis un peu, je constate que c'est le véritable but de ma vie.

**Je vais là où je regarde. Je vais là où je porte mon attention.**

Si je fixe mon attention sur la souffrance, la maladie, la peur, ou tout un tas d'autres problèmes ou besoins matériels, je vais vers toutes ces expériences et les sensations associées.

En me posant la question « **Qu'est-ce que je ressens ?** » je regarde vers mon Univers intérieur.

Si je fixe mon attention sur ce qui se passe dans mon Univers intérieur, je vais vers la connaissance de moi-même.

**À chaque fois que je pratique la méthode. Je vais vers la connaissance de moi-même et donc vers la plus belle et la meilleure version de moi-même.**

Si je me demande encore à quoi ça sert de me connaître moi-même ou si je ne comprends toujours pas le lien qui existe entre la connaissance de moi-même et mon état de santé, je peux méditer sur la citation de l'un de nos ancêtres.

**« Si quelqu'un désire retrouver la santé, demande lui s'il est prêt à renoncer à tout ce qui l'a rendu malade »**  
*Hippocrate*

*Voici son message dit d'une autre façon.*

**« Si quelqu'un désire retrouver la santé, demande lui s'il est prêt à être lui-même »**

Inutile que je focalise sur mon état de santé, ma douleur ou mes problèmes. Je me concentre sur le véritable message que me donne mon corps : **« Arrête de ne pas être toi-même ! »**

Je sais ce que veut dire « ne pas être soi-même » —> Je ne suis pas authentique, je fais semblant ou je joue un rôle.

En fait, si je vais mal, c'est parce que je ne suis pas moi-même...

Mes croyances sont à l'origine de mes souffrances, donc si je désire sincèrement être moi-même, je me débarrasse de mes croyances.

Maintenant, voici une étape très importante parce qu'elle va conditionner le reste de ma vie.

Est-ce que je suis prêt(e) à abandonner tout ce qui fait de moi quelqu'un d'autre ?

**Est-ce que je suis prêt(e) à être moi-même ? Est-ce que je désire vivre la plus belle version de moi-même ?**

Lorsque je suis prêt(e), j'exprime clairement « *Je désire vivre la plus belle version de moi-même* » et je commence à nettoyer mon Univers intérieur. J'imprime la dernière page de la méthode et je l'affiche bien en évidence pour que je puisse la lire tous les jours.

Ensuite je procède de la façon suivante aussi souvent que possible et sans attendre d'être dans la souffrance ou le mal-être.

**A)** - Je me concentre sur moi, sur ma vie, et je me pose la question suivante :

« **Parmi les situations où je ne suis pas moi-même, laquelle me préoccupe le plus ?** »

**B)** - Je complète la phrase suivante :

« **Je ne suis pas moi-même parce que je crois que .....** »

Si je ne suis pas à l'aise avec le « je crois que », je peux dire « j'ai l'impression que », ou « je pense que ».

**C)** - Je me débarrasse de ma croyance comme j'ai l'habitude de le faire.

« **Je désire que ma croyance .....**[je décris succinctement ma croyance],

**Soit rendue** (à la Source de toute chose) »

PS : Si mon état de santé me préoccupe aujourd'hui, c'est parce que cela fait bien trop longtemps que je ne m'écoute pas, c'est à dire que je ne suis pas moi-même.

« **Aide-toi et le Ciel t'aidera** »

Le travail intérieur pour me connaître moi-même **ne dépend que de moi.**

En revanche, inutile de chercher à savoir Où, Quand et Comment les résultats seront visibles. Tout cela n'est plus de mon ressort.

Puisque je fais confiance à « La Source de toute chose ou à ce qui m'aide » lorsque je rends tout, je fais aussi confiance en la façon dont se manifesteront les résultats. Encore une fois, si je ne crois pas ou n'accroche pas avec « La Source de toute chose », peu importe. Il y a une partie en moi qui sait. J'ai confiance.

Dans la pratique quotidienne, Je fais exactement comme ce jeune enfant sur le lac (voir la vidéo 4), je ne regarde que mon arbre. Et le seul objectif que je vise, **c'est de vivre la plus belle version de moi-même.**

Si je suis dans cet état d'esprit, tout ce dont j'ai besoin viendra à moi.

Voici une citation pour m'aider dans mon travail de la connaissance de moi-même.

« **Tu n'es pas une goutte d'eau dans l'Océan. Tu es l'Océan tout entier dans une goutte d'eau.** »

*Djalâl Al-Dîn Rûmi - (1207 - 1273 - Poète et grand spirituel persan.)*

#### **RÉSUMÉ QUATRIÈME PARTIE.**

- *Le seul but de la Méthode est de m'aider à me connaître moi-même et retrouver ainsi l'apaisement physique et mental.*
- *Je sais que je ne suis pas moi-même chaque fois que je ressens une sensation désagréable.*
- *La douleur ou la maladie m'alerte qu'il est urgent que j'arrête de ne pas être moi-même.*
- *Je cherche parmi les situations où je ne suis pas moi-même, celle qui me préoccupe le plus.*
- *Je me débarrasse des croyances qui m'empêchent d'être moi-même et me rendent malade.*
- *Je ne focalise pas sur mon état de santé. Je ne désire rien d'autre que vivre la plus belle version de moi-même.*

## **PROCÉDURE EN CAS DE DIFFICULTÉS A TROUVER MA CROYANCE.**

Que je débute ou que je pratique la méthode depuis plusieurs mois, je peux rencontrer des difficultés à trouver ma croyance. Dans ce cas, le mieux est de décomposer calmement toutes les étapes de ce qui se passe en moi en procédant de la façon suivante :

1 - Je me recentre :

**« Je désire vivre la plus belle version de moi-même »**

2 - Je réponds aux 4 questions qui composent la méthode :

**1- Qu'est-ce que je ressens ?** —> je ne me sens pas bien.

**2- je constate quoi ?** —> Je décris uniquement ce que je vois, ce que j'entends, etc... (uniquement les faits).

**3- j'interprète quoi ?** —> je décris ce que j'interprète.

**4- J'interprète « ça » parce que je crois que ?** —> je complète pour trouver ma croyance...

3 - Ensuite je rends la croyance comme d'habitude :

**« Je désire que ma croyance .....[je décris succinctement ma croyance],**

**Soit rendue (à la Source de toute chose) »**

**RAPPELS** : La méthode suit une logique de bon sens basée sur l'observation de nos comportements.

**Je constate —> j'interprète —> je ressens une émotion —> je réagis.**

**Je constate** = ce sont toutes les informations que me transmettent mes cinq sens. (Tout ce que je vois, tout ce que j'entends, etc....). Par définition, ce ne sont que des informations, elles sont neutres et n'ont aucun pouvoir sur moi.

**J'interprète** = je transforme les informations que mes cinq sens me transmettent. C'est comme si je plaçais des « filtres » qui déforment ce que je constate réellement. J'appelle ces filtres « des croyances ». Je peux leur donner le nom que je souhaite, mais dans le quotidien, c'est le mot « croyance » qui semble le plus adapté aux situations courantes.

**Je ressens** = Comme expliqué précédemment, le ressenti physique ou morale est un signal d'alerte que je m'envoie à moi-même. Ce signal m'indique qu'il y a un décalage entre ce que je constate et ce que j'interprète. Je peux dire aussi qu'en interprétant, je crée une distorsion.

**Si je supprime le décalage, je supprime le signal, donc la sensation.**

Lorsqu'il n'y a plus de décalage, donc plus d'interprétation, je suis dans la contemplation.

La méthode du bon sens de la vie me permet de supprimer le filtre qui génère le décalage entre ce que je constate et mon interprétation. En revanche elle ne règle pas mon problème mais va me permettre d'être objectif(ve) et serein(e) pour régler efficacement mon problème par moi-même.

La méthode du Bon Sens de la Vie est un principe que j'applique pour obtenir un résultat exactement comme lorsque je réalise une opération mathématique (principe de l'addition, principe de la soustraction, etc...).

C'est parce que j'exprime le désir d'obtenir un résultat que le principe devient actif.

**« Mon désir de vivre la plus belle version de moi-même est le moteur de la méthode du Bon Sens de la Vie »**

## MA VIE N'EST QUE SENSATION

### Je reçois des Informations => que je transforme en sensation

En revanche, je me pollue lorsque je les transforme en vérité, en croyance ou en certitude.

Dans l'absolue, faire le nettoyage signifie « faire le vide en Soi » c'est-à-dire rendre tout ce qui m'a permis de vivre les sensations. Lorsque je me suis débarrassé(e) de la plus grande partie des sensations désagréables, je réalise que les sensations agréables de mon passé génèrent en moi le manque, la nostalgie ou le regret. En étant attaché(e) aux bons souvenirs, je crois que je peux compenser le manque. C'est une des croyance dont je peux me débarrasser quand je me sens prêt(e). (La croyance à rendre est : je crois que j'ai besoin de garder en moi les souvenirs agréables)

Cela ne veut pas dire que j'efface tout de ma mémoire ou que je n'aurais plus de souvenir ni d'émotion.

Cela signifie que **Je me libère de mon attachement au monde matériel.**

Je suis alors en Paix. Je connais maintenant le processus de la vie et ma raison d'être dans ce monde matériel.

Lorsque j'ai fini de vivre une sensation, je n'ai plus qu'à exprimer mon désir que tout soit rendu et à désirer une nouvelle sensation, et ainsi de suite à l'infini...

---

**Je peux m'inscrire en ligne pour participer à des ateliers à Draguignan, lire et commenter les articles et vidéos sur le blog, prendre un rendez-vous individuel ou nous soutenir par un don sur**

[LEBONSENDELAVIE.COM](http://LEBONSENDELAVIE.COM)

**NB** : L'annexe « Je me recentre » en dernière page est à imprimer afin de l'avoir souvent devant les yeux (porte du frigo, des toilettes 😊, etc) et la lire chaque jour ou chaque fois que c'est possible.

Pour demander de l'aide je m'exprime intérieurement de la façon suivante : « **Je désire être aidé(e)** ».

Ensuite je reste ouvert(e) et attentif(ve) à tous les signes quelque soit la façon dont ils se manifestent.

Je peux également écrire sur une feuille l'une ou l'autre des phrases suivantes qui me convient (ou les trois sur une feuille séparée) et je l'affiche dans des endroits de ma maison ou de mon travail. Régulièrement je lis la phrase en étant pleinement conscient de ce que je suis en train de me dire.

« **Je désire vivre la plus belle version de moi-même** »

ou

« **je désire vivre la meilleure version de moi-même** »

ou

« **Je désire vivre l'expérience la plus belle et la plus élevée de moi-même** »

# JE ME RECENTRE

Je sais ce que je cherche. J'ai un idéal que je souhaite atteindre.

**«Je désire me connaître moi-même et être en Paix.»**

**« Je désire vivre l'expérience la plus belle et la plus élevée de moi-même »**

- Ai-je perdu de vue mon idéal ?
- Suis-je conscient(e) des raisons qui me poussent à faire tout ce que je fais ?
- Suis-je confiant(e) en tout ce que m'apporte la vie même lorsque c'est difficile ?
- Suis-je à l'écoute de tout ce que je ressens ?
- Suis-je envahi(e) par des informations inutiles que j'ai oubliées de rendre ?
- Suis-je attentif(ve) aux croyances qui m'empêchent de progresser ?
- Ai-je demandé de l'aide récemment d'une façon ou d'une autre ?  
*(J'exprime mentalement « Je désire être aidé(e) »)*

*« Je ne cherche pas à connaître les réponses, Je cherche à comprendre les questions »*

Confucius (551 avant JC)