

# MAÎTRISER VOTRE RÉALITÉ

## FREEDOM THROUGH RELEASING

Mon nom : .....

Date: .....

Cochez la case (☐) ou mettez une indication

Faites une pause et inspirez à chaque étape

1. Ma réalité est faite par les pensées de mon esprit.

☐

Dés que j'apprends à relâcher mes schémas et programmes limités et à changer mes pensées, ma réalité change. ☐

A. Il me semble que j'éprouve un mal être à cause de (Ecrivez le nom de la personne, l'endroit, la chose ou bien l'évènement)

.....

qui est (décrivez ce qui est arrivé): .....

.....

B. Cela déclenche mon sentiment de

.....

.....

Dessinez ce que vous ressentez (utilisez une feuille supplémentaire si nécessaire)

C. Ma pensée à l'origine de ce sentiment, est la suivante:.....

.....

D. Je veux punir par:

.....

.....

2. Je relâche mes sentiments de punition et de critique. ☐

Je choisis maintenant d'être responsable. ☐

3. J'ai l'intention d'aller mieux.

Je relâche mes sentiments de (1B)

.....☐

Et mes pensées que (1C) .....

.....☐

Je relâche mon besoin d'avoir raison et de punir (1D) .....

.....☐

4. Je veux vivre en paix ☐, et être heureux. ☐

5. Je choisis de restaurer la condition d'Amour dans mon esprit. ☐

Auto test – Une pensée d'Amour que j'éprouve, (1A) est .....

.....

6. Ce que je désire réellement (Utilisez des mots positifs) .....

.....

7. Je ne suis pas fâchée contre cette personne, chose ou bien situation mais par une réalité qui se trouve en moi. ☐

8. Je prends mes responsabilités pour toutes ces réalités.☐

Chacune de nos réalités peut être changée. ☐

Je choisis maintenant de me relier à l'Amour à la place de mon mal être. ☐

9. A. Je relâche mon besoin (6) .....

.....☐

B. Je demande pardon et me pardonne aussi.☐

10. Je rends Grâce au Très Haut pour l'aide qu'il me donne pour relâcher et transmuter cette réalité douloureuse.☐

11. Je me sens ..... et je

peux voir maintenant .....

.....☐

Dessinez ce que vous ressentez (utilisez une feuille supplémentaire si nécessaire)

12. Je me relie à l'Amour en toi (1A) .....

..... et j'ai la volonté d' avoir avec toi

..... ☐

Ce questionnaire a été développé par Dr. Michael Ryce, qui a pris le second séminaire de Releasing avec Isa y Yolanda en 1978. Il donne des séminaires sous le titre „Why is this happening to me again?“ (Pourquoi cela reproduit-il?) Il encourage tout le monde à copier ce questionnaire, à l'utiliser et le transmettre. L'adresse postale: Dr. Michael Ryce, c/o Rt.3 Box 3280, Theodosia, Missouri 65761, USA, Tel:+1-417-273-4838; site: www.whyagain.com; email: mail@whyagain.com

Freedom Through Releasing, Lindwall Foundation Inc., Box 20604, Hot Springs, AR 71903, USA. +1-501-262-5026. www.releasing.org  
en Europe: www.barbarakroll.de