Qu’avons-nous vu dans la porte Beth ? Quoi de nouveau ?

Son titre :
***As-tu préparé ta demeure, Beth, pour que puisse s’y développer le discernement, Bina, et enfanter le Yod ?
L’essentiel de cette porte étant de faire du vide, passer au désencombrement.***

Je parle de désencombrer et nous sommes face à une porte apparemment très encombrer.

En fait, si cette porte semble particulièrement remplie, c’est que tout simplement qu’elle fut construite pendant la période de vacance, et nous avions repris à cette occasion tous les travaux postés dans les modules gratuits comme :

*Reprise de la roue de la vie
Les 8 critères pour formuler un objectif
Pourquoi passer du bilan (roue de le vie) aux objectifs
Passez-vous objectifs aux filtres des 8 critères et :
Faire la différence en objectif selon les 8 critères et un but, le pourquoi de l’objectif. Reformuler vos objectifs tout en gardant les buts comme sous forme intentionnalité.*Il s’agit donc ici que d’un rappel des « devoir de vacances » poster dans les 4 modules gratuits.

En ce qui concerne l’écriture du livre de vie est la kabbale existentielle ne sont deux programmes parallèles que j’ai proposé en option. Il y a certes des liens étroits avec le compagnonnage de soi. Ecrire son livre de vie est en soi un outil de compagnonnage, de bilan, de réflexion, d’analyse, qui nous ouvre vers le sens de notre future.

La Kabbale existentielle n’est pas un enseignement rajouté en dichotomie avec l’approche pragmatique d’une formation classique.
Ces modules ne traitent pas de kabbale classique mais des essentiels de la kabbale que j’ai sélectionnés qui sont en rapport avec le sujet de notre travail.
L’approche que je présente reste toutefois très pragmatique pour avoir une idée des réponses de cette tradition aux questions existentielles.
Avec les dizaines de vidéos sur le site kabbale existentielle (plus de 50 à ce jours) nous avons bien avancé. Mais cela reste une option, et le rythme de lecture vous appartient. De temps en temps je referai un rappel sur une vidéo ou une série de vidéo comme ce le sera pour les vidéo de Pessah.
Les annexes sont des divertissements en rapport avec le sujet traité. Vous avez aimé dans cette porte « le jour où je me suis aimé ».

La nouveauté est en plus des annexes et du diaporama « le jour où je me suis aimé »

Une introduction sur la procrastination, que nous développerons dans le module gestion du temps en formation.
Et le ménage pour découvrir ses essentiels, faire du vide de l’ancien, pour acquérir du nouveau. En parlant de lumière, ça ne nous viendrait pas à l’idée de poser de nouveaux lustres sur les anciens. Si dans la première étape nous avons développé l’aspect des encombrements matériel, il faut poursuivre la réflexion sur tout ce qui entre dans nos occupations… le temps gaspillé à l’inutile, prise de têtes, passe-temps, jeu psychologique… Ces critères sont développés en analyse transactionnelle.
Revoir aussi sa relation a toute les forme de consommation, (nourriture, loisir, jeux…)
Faire le tri de ses relations qui encombre notre esprit.
Faire le tri des habitudes qui rendent notre vie redondante. Nos vies sont construites sur des habitudes, le plaisir du connu, mais aussi des gentilles petites addictions cachées, comme le sucre, l’alcool. Il ne s’agit pas pour autant de vivre une vie austère. C’est juste une prise de conscience de ce que j’aimerai changer dans ma vie. Et pour cela il faut désencombrer.
Nous aussi là encore à découvrir des outils d’accompagnement pour les changements d’habitude, mais sachez déjà que pour se débarrasser d’une mauvaise habitude, plutôt que de lutter contre, cultiver une action contraire.
Ex pour la nourriture prendre créer une habitude de se servir un plat et de ne pas se resservir. J’ai essayé et ça marche !
Plus difficile encore à changer ; les croyances. Nos comportements sont conduits par nos croyances, la vie elle-même se construit sur nos croyances. Découvrir ses croyances limitantes et apprendre à changer de paradigme. Là aussi tout un programme de toute une vie. Nos croyances créent aussi la résistance au changement « ex je suis comme ça, je ne peux pas changer… Je n’y arriverai jamais… je suis … je suis… identification entre le comportement et l’être… Je m’installe dans cette croyance identitaire Je suis trop timide… etc.
En fait la porte Beth est autant une porte de bilan, que de programmes de changement qui vont nous accompagner tout au long du compagnonnage de soi et plus tard dans les journées de formations en présentiel.
Un programme en mouvement pour nous donner une idée des sujets entrant dans la formation en coaching existentiel.
Il est évident que vu l’ampleur du programme celui-ci ne se fera pas en une année.

Pour terminer cette petite visite, j’ajouterai, pour vous aider à désencombrer une leçon de sagesse reçu par un enseignement bouddhiste est de terminer ce que vous avez commencé.

Ça marche je l’ai fait, la preuve en images