



DIX ACTIONS QUE
VOUS POUVEZ FAIRE
AUJOURD'HUI POUR
**COMMENCER À
REPRENDRE VOTRE
VIE EN MAIN**



French

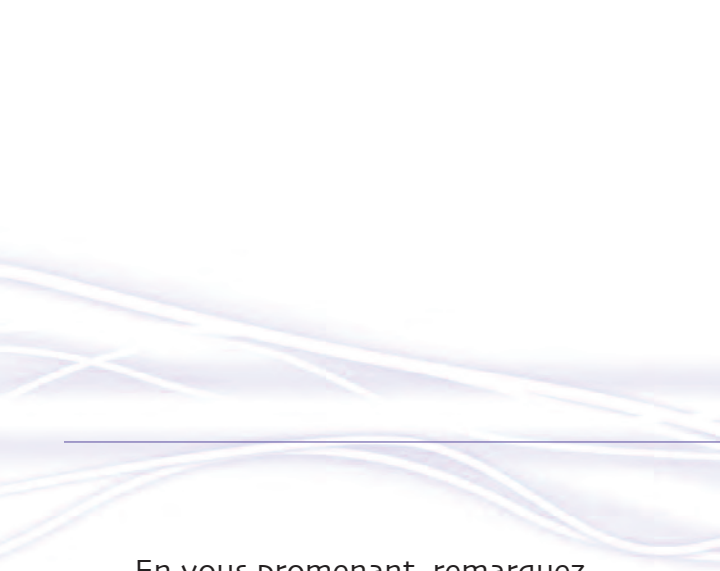
Aimeriez-vous augmenter votre compréhension personnelle de la vie ?

Les leçons les plus importantes que vous
puissiez apprendre sont déjà contenues dans
votre propre conscience.

DIX ACTIONS sont une application spécifique
des procédures du cours Avatar® pour ceux qui
n'ont pas suivi le cours.

Profitez-en !





En vous promenant, remarquez
quelque chose et décidez
comment vous le décririez.

Durée :
10+ minutes

Résultat attendu :
calme, énergie accrue

action 2

Concentrez toute votre attention
sur un seul objet pendant
deux minutes.

Durée :
2 minutes

Résultat attendu :
Concentration, détente



Choisissez un geste automatique
que vous faites et répétez-le
délibérément jusqu'à ce qu'il
cesse d'être automatique.

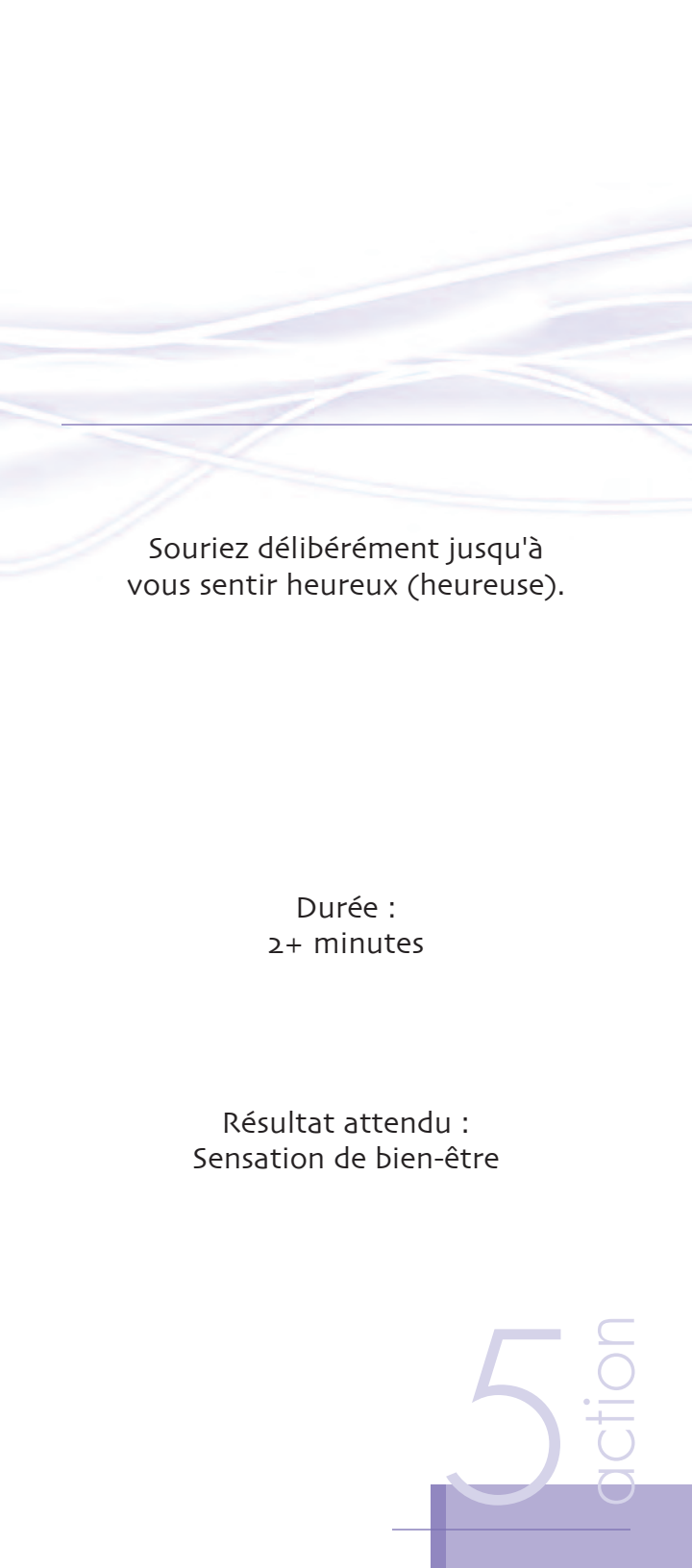
Durée :
5+ minutes

Résultat attendu :
Prises de conscience, maîtrise de soi

Choisissez un souci fréquent et repérez la suite de pensées qui y mène. Pensez cette suite de pensées délibérément jusqu'à ce que le souci s'estompe.

Durée :
5+ minutes

Résultat attendu :
Récupération d'énergie



Souriez délibérément jusqu'à
vous sentir heureux (heureuse).

Durée :
2+ minutes

Résultat attendu :
Sensation de bien-être

Faites la liste de tous vos projets inachevés. Classez-les par ordre de priorité.

Durée :
30+ minutes

Résultat attendu :
Récupération d'attention



En vous promenant, comptez les
formes jusqu'à ce que les couleurs
vous paraissent plus vives.

Durée :
30+ minutes

Résultat attendu :
Extraversion, impression d'être en vie

Montez un ou plusieurs étages et, avant chaque marche, énoncez à voix basse quelque chose pour lequel vous êtes reconnaissant(e).

Durée :
30+ minutes

Résultat attendu :
Impression de Grâce



Faites délibérément une
bonne action pour quelqu'un
sans être découvert(e).

Durée :
30+ minutes

Résultat attendu :
Respect de soi accru

En inspirant, remarquez quelque chose de lointain. En expirant, remarquez quelque chose de proche. Faites-le au moins dix fois.

Durée :
5+ minutes

Résultat attendu :
Perspective retrouvée

Le cours Avatar est un cours puissant et rapidement efficace fondé sur la simple vérité que vos croyances vous font créer ou attirer les situations et les événements que vous vivez comme votre vie.

Le but de ce cours en trois parties est de vous guider dans une exploration de votre propre système de croyances et de vous fournir les outils pour modifier ce que vous souhaitez changer. Le cours AVATAR ouvre une voie vers les fonctionnements internes de votre propre conscience.

Le cours enseigne des leçons de vie (pratiques) plutôt que des leçons de mots (intellectuelles). C'est pourquoi il demande un MASTER AVATAR bien formé pour vous guider dans les leçons que contient déjà votre propre conscience.



La Section I du cours (contenue dans les livres *Vivre Délibérément* et *ReSurfacing®*) vous invite à développer votre conscience de la manière dont vos croyances influent sur votre vie. Elle est proposée en atelier de deux jours.

La Section II du cours vous amène à recouvrer une conscience concrète de votre propre existence et à retrouver la capacité de créer sans effort une réalité personnelle.

La Section III du cours explore les croyances de base qui créent l'univers et offre une technique simple et efficace pour gérer les croyances. Cette technique est utilisée dans une série de procédures pour traiter les conflits, les limitations, les états persistants et même la douleur.

Visitez AvatarBookstore.com

Tous les prix sont en dollars US



- * It's Getting Better (Ça va mieux) DVD (sous-titré en 15 langues) \$19.95



- * Source Beingness (L'être source) DVD (sous-titré en 8 langues) \$19.95



- * Make Up Your Mind (Décide par toi-même) DVD (sous-titré en 12 langues) \$19.95



- * Everything Is Alright (Tout est bien) DVD (sous-titré en 13 langues) \$19.95

Bottled Consciousness DVD \$12.95

Make The Best Of What Happens Next DVD \$12.95



- * Life Challenges DVD (sous-titré en 13 langues) \$19.95

Stay Awake And Relax DVD \$12.95

Connection & Encouragement DVD \$12.95



Three Questions of Enlightenment CD \$6.95

How To Create Magic In Your Life CD \$6.95

1987 West Coast Tour:
Welcome To Avatar CD \$6.95



Love Precious Humanity®:
The Collected Wisdom of
Harry Palmer book \$19.95



* Les Sept piliers de
l'illumination Livre \$35.00

* Au cœur d'Avatar, le livre :
Atteindre l'éveil Livre \$12.95

* Manuel de Thoughtstorm® :
une Évolution de la pensée
humaine \$15.95



* Le Manuel du Master Avatar \$24.95

**disponible en Français*

Pour commander

Appelez le 407-788-3090 (USA) ou
visitez www.AvatarBookstore.com

Star's Edge International®
237 N Westmonte Dr
Altamonte Springs, FL 32714
USA

tél 407-788-3090 • fax 407-788-1052
e-mail: avatar@avatarhq.com
website: www.TheAvatarCourse.com
website: www.AvatarEPC.com

plus encore

Le cours Avatar®

Aimeriez-vous être libre des contraintes qui vous rendent malheureux ?

Aimeriez-vous accorder vos croyances aux buts que vous voulez atteindre ?

Aimeriez-vous vous sentir plus sûr de votre capacité à conduire votre vie ?

Aimeriez-vous vivre une expression de vous-même plus haute, plus sage, plus paisible ?

Aimeriez-vous être capable de vous élever au-dessus des peines et des luttes du monde, et de les voir pour ce qu'elles sont vraiment ?

Aimeriez-vous faire l'expérience de l'état de conscience que les traditions décrivent comme l'éveil ?

Alors, Avatar est pour vous.

*Rendez-vous sur sur
TheAvatarTimes.com pour
un abonnement gratuit à
la newsletter périodique
"L'Ère Avatar".*

