

\$2.95USD

Apprendre à Vivre délibérément

À L'INTÉRIEUR :

- Que voulez-vous vraiment de la vie ?
- Quiétude mentale : trouver comment rentrer chez soi
- Stress, attitude & concentration
- Le chemin du bonheur
- et plus...



Ce cours Avatar® a été incroyable. Il m'a permis de nettoyer des espaces que je n'avais même pas identifiés comme bloqués ! — B. G., Caroline du Sud

C'est si bon de voir clairement ce qu'il se passe dans mon esprit et puis d'être capable de lâcher prise. — R. E., Allemagne

Avatar m'a tant aidé dans ma vie. Aucun mot ne peut dire à quel point je me sens super après avoir terminé ce cours. Il a ouvert tant de portes, j'ai l'impression qu'il n'y a rien que je ne puisse faire. — J. W., Louisiane

Pendant mon cours, j'ai eu un feu d'artifice de réalisations, l'une après l'autre, et j'ai finalement trouvé le décalage en moi ! Je suis très reconnaissante. C'est un cadeau, et je sens que le temps et l'argent que j'y ai consacrés ont donné un bon retour ! — E. S., Suisse

Avatar m'a donné le courage et le pouvoir de vivre véritablement. Le monde est redevenu beau ! — L. N., Corée

Merci de m'avoir donné les outils dont j'avais besoin pour me débarrasser de tout ce qui, venant de mon passé, me retenait et de m'avoir montré comment créer l'avenir que je veux ! — J. D., Australie

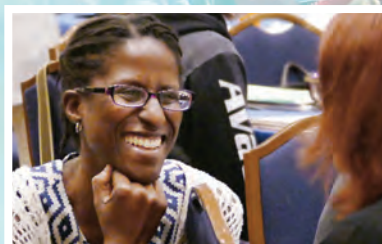
J'ai vécu neuf jours absolument fantastiques. Ils ont été pleins de nouveautés, nouvelles explorations, émotions, amour et prises de conscience. Ce cours est si ÉNORME ! Avatar a changé ma vie pour toujours. Je me sens heureuse. Je suis heureuse. — M. B., France

Ce cours est bien conçu et transmis... 500 personnes dans une salle, et tout le monde est traité avec respect et attention ; parlant de nombreuses langues différentes et travaillant toutes à leur propre rythme. Je me suis senti très bien traité... et les Masters Avatar étaient si encourageant·e·s et affectueux·ses. — A. A., USA

Je me sens calme, comme jamais auparavant, et tellement MOI ! Merci de m'avoir éveillée à être moi, juste comme je suis ! — D. V., Brésil

Mon esprit est très, très tranquille et chaleureux. Tout est infini et possible. — Y. W., Japon

Je suis passée de quelqu'un qui utilise son état de victime pour rester petite et pour s'assurer que personne ne gagne, à un Être Source prêt à tout ! J'ai l'impression de m'être retrouvée et de me rappeler ce pour quoi je suis ici. — M. W., Royaume Uni



Note de l'Éditeur

Merci d'avoir choisi *Apprendre à vivre délibérément* et de le lire. Dans les pages de cette brochure vous trouverez des articles destinés à vous donner un aperçu d'Avatar et de la manière dont votre esprit fonctionne. Si ce que vous lisez résonne pour vous, si vous avez le désir d'explorer les mécanismes profonds de votre propre conscience et de vous familiariser avec la création que vous considérez comme vous, alors le cours Avatar est pour vous. Commencez à vivre délibérément aujourd'hui.

Avec appréciation,
Star's Edge

Le secret de l'attrait d'Avatar

L'une des choses les plus surprenantes à propos d'Avatar est la diversité des personnes qui étudient et enseignent le cours. Il n'est pas inhabituel de trouver des participant-e-s venant de plus de trente pays, de nombreuses cultures, styles de vie et religions différentes en train d'étudier et de s'exercer ensemble afin d'obtenir une licence pour transmettre le cours Avatar. Dans l'éditorial ci-dessous, Harry Palmer, l'auteur du matériel Avatar, répond à la question «Pourquoi Avatar a-t-il un attrait si large ?»

L'un des buts dans l'écriture du matériel Avatar était de créer une méthodologie qui évite tout endoctrinement ou invalidation de croyance. Cela demandait, autant que possible, une approche antiseptique. Il fallait la centrer sur COMMENT fonctionne la conscience humaine, pas sur le contenu de la conscience. Avec toute discussion du contenu il y avait toujours le risque d'être attiré dans un système de croyances ou de succomber au besoin intellectuel de dire «Voici comment c'est. Voici ce que cela signifie.»

Avatar enseigne aux gens une manière efficace de configurer leur conscience sans aborder ce avec quoi ils devraient la configurer. C'est ce que je veux dire par approche antiseptique.

• • • •

“Il n'y aura aucune tentative pour vous endoctriner avec quelque croyance ou vérité que ce soit. Ce que vous croyez est ce que vous croyez et la vérité que vous découvrez est votre vérité.” —ReSurfacing®

Avatar®, ReSurfacing®, Enlightened Planetary Civilization® et Star's Edge International® sont des marques de service de Star's Edge Inc. Civilisation Planétaire ÉclairéeSM et EPCSM est une marque de service sous licence de Star's Edge Inc. Tous droits réservés. ©2019 Star's Edge International.

Star's Edge International, 237 N. Westmonte Drive, Altamonte Springs, Florida 32714 USA
Tél : +1 (407) 788-3090, E-mail : avatar@avatarhq.com

Explorer la conscience

Table des matières

- 2 Que voulez-vous vraiment de la vie ?
- 4 Quiétude mentale : trouver comment rentrer chez soi
- 8 Changez de chaîne
- 10 La capacité à créer un moi
- 12 Vivre délibérément
- 13 Exercice de ReSurfacing : Fixer des buts
- 14 Comment Avatar crée l'Éveil
- 16 Questions souvent posées
- 18 Stress, attitude & concentration
- 22 Histoires de réussites
- 24 Le Père Noël et le lapin de Pâques
- 26 Le chemin du bonheur
- 28 Types de systèmes de croyances
- 31 Exercice de ReSurfacing : Croyances transparentes
- 32 Informations sur le cours Avatar

Déclaration de Mission

La mission d'Avatar dans le monde est de catalyser l'intégration des systèmes de croyances. Quand nous percevrons que la seule différence entre nous sont nos croyances et que les croyances peuvent facilement être créées ou décréées, le match pour décider qui a raison et qui a tort s'épuisera, un jeu de co-création se développera et la paix se fera dans le monde.



facebook.com/AvatarCourse
youtube.com/SEIvideo
twitter.com/AvatarCourse
instagram.com/avatar.resurfacing

Que voulez-vous vraiment de la vie ?

par Harry Palmer

“Qu’est-ce que je veux vraiment de la vie ?” est la question bonus pour ceux qui réussissent de façon décourageante. Dans l’ombre, elle attend son heure - un moment d’honnêteté vis-à-vis de soi-même - puis traverse le voile de la conscience et vole la vedette. Elle apparaît le jour où la nouvelle voiture perd de son lustre, où les applaudissements perdent leur sens, où l’ashram perd de son éclat. Elle hante les petites heures du jour de ceux dont le sommeil est agité. *Qu’est-ce que je veux vraiment de la vie ?*

Avez-vous déjà désiré quelque chose – un objet, une reconnaissance ou une relation spéciale –

vous avez échoué à obtenir ce que vous désiriez ; vous êtes déçu-e par ce que vous avez obtenu.

La plupart des gens se consolent en fixant le but un peu plus haut. Ils se disent : “Ce n’était pas une Porsche que je voulais vraiment. Ce que je voulais *vraiment*, c’est une Lamborghini.” “Ce n’était pas un million de dollars, c’était dix millions de dollars.” “Ce n’était pas un yacht de 18 mètres, c’était un yacht de 30 mètres.” Ce qui conduit à la sagesse tordue : *Combien faudrait-il pour me rendre heureux ?*

Réponse : *un peu plus.*

Un peu plus : c’est une réponse tranquillisante. Elle endort la

folle offre en réconfort : “Fais un effort. Tu feras mieux la prochaine fois.”

Cela sème la graine de l’angoisse dans votre esprit et “la prochaine fois” vous rappelle que le temps passe. Vous êtes sous pression. Il vous faut l’obtenir, et vite. Mais quoi ? Pas ceci, pas cela. Peut-être du pouvoir ? Peut-être si vous étiez président-e de votre propre entreprise...

Sentez-vous la panique ? Travaillez plus dur. Améliorez vos statistiques. Restez motivé-e. Imitiez les riches. Devenez passionné-e. Restez centré-e ; apprenez à ignorer les distractions. Étudiez le marketing. Créez la demande. Détruisez la concurrence ; les affaires sont les affaires. Une nuit vous êtes réveillé-e par *ring-ring*. Ce n’est pas le téléphone. C’est l’alarme de votre honnêteté personnelle. *Est-ce vraiment cela que je veux de la vie ?*

Il vous faut une réponse et il vous la faut maintenant. Vers où vous tournez-vous ?

“Je ressens votre douleur” propose quelque gourou du nouvel âge qui vous vend ce conseil :

La vraie satisfaction... ne peut être acquise par des accomplissements ni par des possessions. La vraie satisfaction... ne peut être acquise en embrassant une doctrine de renonciation.

et découvert que le plaisir de sa possession était décevant ? C’est un genre particulier de déception. Vous n’êtes pas déçu-e parce que

déception et réaffirme la vieille culpabilité de ne pas en faire assez ou de ne pas vivre à la hauteur de son potentiel. Une société rendue



renoncement total, tout abandonner, ne rien vouloir. Faire confiance. Alors vous luttez avec votre mental pour le faire taire. Vous faites reddition. Aimer tout le monde. Vous souffrez la mort de l'ego. ÊTRE ICI MAINTENANT. La douleur s'en va, mais votre bon sens aussi. Alors que vous faites sereinement confiance, on vous vole, on empoisonne votre chien et on brûle votre maison. Alors que vous aimez tout le monde, votre conjoint-e engage une procédure de divorce.

Ah, mais vous comprenez, ce doit être votre karma, une mise à l'épreuve de votre foi. Hey, parole d'imbécile. Vous atteignez la sagesse spirituelle, pour qui ? Combien de temps pouvez-vous jouer en solo ? Combien de temps pouvez-vous rationaliser la souffrance de l'humanité ? Alors vous faites passer le mot, c'est comme ça, honorez votre gourou, sauvez le monde, angoisse, angoisse, angoisse. L'alarme de l'honnêteté retentit de nouveau. *Est-ce vraiment cela que je veux de la vie ?*

L'idée que la vie consiste à acquérir des possessions conduit à

la déception. La vraie satisfaction (quoi qu'en disent les publicités télévisées) ne peut être acquise par des accomplissements ni par des possessions. L'idée que la vie consiste à renoncer à vos désirs conduit à la déception. La vraie satisfaction (malgré l'insistance sûre de son bon droit de votre gourou) ne peut être acquise en embrassant une doctrine de renonciation.

Essayez-les, seulement si vous le devez.

L'accomplissement vous tire dans un sens, le renoncement vous tire dans l'autre. Votre cœur et votre esprit sont divisés. Conflit. Alors vous faites des compromis.

Le mot qui s'applique à ce compromis est **malheureux**. Le pronostic est une dépression mentale de plus en plus profonde qui s'achève en une ignorance socialement convenable. Sans blague, vous devenez fou. La publicité et les livres saints apaisent votre contradiction avec de fausses promesses jusqu'à ce que ring-ring (c'est pour vous...)

Avatar n'est ni anti-accomplissement, ni anti-spiritualité, ni anti-compromis, mais il dissipe l'illusion que ce soient des chemins vers une satisfaction réelle.

La voie pour goûter une vraie satisfaction dans la vie est une exploration honnête et franche de votre être et des croyances d'où émergent vos doutes et vos réponses. Qui êtes-vous en ce moment et que croyez-vous ?

La récompense – et elle est simple et singulière – est de vous éveiller à qui vous êtes vraiment et d'apprendre à vivre délibérément. Lorsque vous **savez**, la réponse est : *il n'y a pas de question*.

Pleinement vivant-e, pleinement éveillé-e, *c'est ce que je veux vraiment de la vie*.

C'est Avatar. Si ce n'est pas numéro un sur votre liste de souhaits, ... ring-ring.

Avatar ne vous offre pas de réponses ; il vous offre les outils pour trouver vos réponses.

Quiétude mentale

Trouver comment rentrer chez soi

par Harry Palmer

*Extrait de La voie Avatar :
la route que nous avons prise,
Chapitre 21, Ne parlons pas
faussemment.*

Quel est le plus grand accomplissement personnel ? Ce n'est aucune forme de richesse matérielle. Ce n'est aucune sorte de gloire. Ce n'est aucun degré de pouvoir. Alors quoi ?

Le plus grand accomplissement personnel est la paix de l'esprit.

La plupart des gens ne savent pas grand-chose de la paix de l'esprit. Ils imaginent qu'il s'agit du confort, ou du loisir, d'un moment sans stress, peut-être une bonne nuit de sommeil, mais c'est plus que du soulagement. Bien plus. La paix de l'esprit est un état de quiétude mentale qui rend possible l'expérience de "juste être". C'est une vigilance sans effort, qui n'est pas troublée par la pensée ni le jugement, la douleur ni le plaisir, le gain ni la perte.

Atteindre la paix de l'esprit est la motivation archétype de toute activité humaine. Examinez n'importe quelle école de principes et de croyances et vous découvrirez que le but ultime de son enseignement est (ou était) d'obtenir la paix de l'esprit. Il y a beaucoup de façons de gérer le mental : accoutumance, révélation, distraction, déni, soumission et domination, sans parler des drogues, de la chirurgie et des traitements de choc. Certaines réussissent et certaines échouent.

Celles qui réussissent ont servi de rappel, de clé ou de combinaison à une force autorégulatrice qui était endormie à l'intérieur. Ces écoles éveillent l'être et lui rendent sa puissance. (Beaucoup nomment cet être *esprit*.)

Les approches qui échouent sont celles qui renforcent la pensée et s'appuient sur des méthodes d'endoctrinement et de domination : le plus souvent récompenses et punitions. Souvent, elles encouragent des activités qui promettent un plaisir immédiat, mais avec le temps infligent du stress, de l'anxiété, des dépendances et finalement de la dépression.

Si la formation Avatar a ajouté quoi que ce soit à l'ensemble des enseignements spirituels et à l'entraînement mental, c'est la découverte que certaines combinaisons délibérées de processus mentaux (une procédure d'arrêt) induisent la paix mentale et ouvrent la porte à une expérience de l'esprit.

...certaines combinaisons délibérées de processus mentaux induisent la paix du mental et ouvrent la porte à une expérience de l'esprit.

La conscience a des capacités qui nous permettent de traiter et de gérer l'univers matériel. Chacun-e est plus ou moins conscient-e de ces capacités. En gros ce sont : l'imagination, la pensée et la mémoire. Ce sont des aspects du mental.

Seules quelques personnes savent que la conscience a une nature intrinsèque plus vaste en deçà et au-delà du mental. Cette nature intrinsèque est un pont vers l'être. Quand on y est entré, ce qui était auparavant considéré comme important par l'imagination, la pensée ou la mémoire risque fort de cesser totalement d'être pertinent. Depuis ce domaine subtil, tous les événements et les expériences de la conscience de veille normale sont compris de manière satisfaisante par l'expression curieusement sage : "C'est quelque chose."

En supposant que les gens survivent à leur naissance et entrent dans les paramètres normaux de la mutation génétique, ils sont congénitalement équipés d'un type de conscience qui pense, imagine et se souvient : un mental. En vérité, ils ne sont pas équipés de grand-chose d'autre. Il en résulte que l'Être grandit avec

son attention focalisée sur les récompenses et les difficultés liées à la survie dans une réalité matérielle définie. Célébration et lutte. Toute suggestion que d'autres réalités existent (ou pourraient être créées) pouvant offrir des jeux plus intéressants que des



variantes du paradigme douleur-plaisir est dénigrée comme fantasme ou science-fiction.

Pour la plupart des Êtres, la première identité réelle est une définition consciente créée à la hâte : “Je suis le bébé.” C’est une affirmation qui ancre dans un corps de chair.

Malheureusement, l’Être passe le reste de sa vie à l’ancre. Son énergie est consacrée à appliquer des rustines ou de nouvelles couches sur l’affirmation de naissance originelle, avec des conclusions et des expériences fabriquées à partir de perceptions de la réalité matérielle et de jugements à son propos.

C’est un piège de confondre le domaine de l’être avec l’univers matériel.

Finalement, l’Être arrive au terme des jours de sa vie physique toujours ancré dans les définitions du mental. On pourrait appeler le mental les bas-fonds de la conscience. Qu’est-ce que l’Être a manqué ? La merveille de la vie ? La révérence de la création ? L’extase du Divin ? Essentiellement, il a manqué toute expérience d’un éveil profond. Sa seule expérience réelle est l’impression d’avoir été malheureusement identifié à une définition complexe qui demandait un entretien permanent. C’est ce qui passe pour une vie saine dans la réalité matérielle.

L’Être quitte le corps et s’affranchit de l’amnésie des définitions. “Et bien”, dit-il, “c’est quelque chose,” en parlant du mental

qui s’estompe et des définitions physiques qui se désintègrent, dont il avait cru qu’ils étaient son moi. Il reconnaît tardivement que la conscience qui pense-imagine-se-souvient est cruellement limitante. Elle ancre la vie à un endroit. Alors l’Être saisit la première leçon d’Avatar, mais sans obtenir aucun des outils. Et cela a pris une vie ! C’est bien trop lent. Vous imaginez-vous combien de vies il lui faudra pour reconnaître que ce qu’il vit peut avoir quelque chose à voir avec ce qu’il crée ? C’est lent !

Ce qu’il faut à l’Être c’est un moyen de lever l’ancre des définitions de soi, sans mourir, pour mettre le cap sur les domaines éternels au-delà du mental. Revenir, rentrer chez soi. Apprendre à quelqu’un à le faire a été exactement le défi de toutes les pratiques spirituelles. Vous voyez, plus l’Être travaille dur (imagine, pense, se souvient) à lever cette ancre, plus l’ancre devient lourde. Le mental peut être un paradoxe emprisonnant.

Mais attendez. Maintenant l’Être voit tous ces Avatars le vent dans les voiles, vivant des aventures de vie fantastiques tout en restant en contact avec quelque chose de plus permanent qu’un salaire. Intuitivement l’Être sait que le droit à l’éveil et au bonheur est plus que le fruit du hasard de la naissance. L’Être sait qu’il doit y avoir un moyen de lever l’ancre du mental.

• suite au verso

Quiétude mentale

• suite



Comment lève-t-on l'ancre ? Le secret est de délibérément ne rien faire. Comment un Être fait-il délibérément rien ? C'est une leçon de vie clé. Sans les outils Avatar, faire délibérément rien n'est pas facile à apprendre. C'est une expérience difficile à expliquer.

Il y a de temps en temps des moments dans la vie où la pensée s'arrête et, entre autres, un Être devient pleinement conscient des circonstances de sa propre incarnation physique sans y réagir du tout.

Au moins il devrait y avoir de tels moments, des périodes où l'attention se déplace au-delà du champ des préoccupations quotidiennes. Le moi habituel s'endort et un soi extraordinaire s'éveille. Ce soi extraordinaire, supérieur au moi, possède une qualité qu'on ne trouve pas dans le moi habituel. Cette qualité est le point de vue du mental silencieux. Un mental silencieux est indépendant du temps et ne réagit ni ne crée non-délibérément. L'ancre disant "je-suis-ceci-pas-cela" disparaît. Une conscience s'éveille qui est au-delà de toute construction définissante. C'est vraiment un moment d'illumination.

Atteindre cet état de quiétude mentale, ne serait-ce qu'un instant, est un accomplissement profond. Un accomplissement encore plus grand est de stabiliser cet état. C'est un fait si inhabituel que lorsque vous dites à un Être que l'état de quiétude mentale est un résultat attendu de la formation Avatar, vous vous heurtez d'ordinaire au scepticisme.

Le mental qui pense-imagine-se-souvient est un créateur agité. Il fouille dans le passé pour y trouver des motivations comme un ours affamé fouille un tas d'ordures. Il projette des intentions sur les autres. Il projette du bonheur et du danger dans l'avenir. Il crée des scénarios imaginaires, calcule et élabore des stratégies, prédit et subit indirectement des conséquences qui n'arrivent jamais. Il écrit des dialogues imaginaires qui ne sont jamais prononcés. Il s'inquiète. Il chante en boucle le même refrain. Il s'analyse, donnant réprimandes ou louanges selon un scénario oublié. Il cherche frénétiquement des significations cachées même dans le plus innocent commentaire, s'expliquant à lui-même sans fin.

De temps en temps, quelque part entre la jubilation et le désespoir, l'Être se demande : "En quoi consiste la vie ?" Puis il se met en garde pour rester réaliste.

Il n'est plus nécessaire de se retirer du monde, ni de vivre une vie de déni de soi, ni de risquer sa santé mentale pour atteindre l'état de mental silencieux.

Il s'interroge un peu plus sur le fait d'être silencieux. "Quiétude mentale ? Oh, oui, j'en connais un rayon sur cet état. Quand j'étais en Inde, ..."

L'expérience de la quiétude mentale est si extraordinairement belle que nombre de celles et ceux qui l'ont brièvement vécue passent le reste de leur vie à en parler. C'est ainsi que les religions

naissent : essayer de décrire une expérience dont la qualité fondamentale est qu'elle est indescriptible. Cet indescriptible moment vécu devient le temple d'un souvenir sacré dans le mental. Images mentales sculptées ! Pourtant, cela peut être un souvenir bénéfique pour ce qui est de faire face au stress et au découragement de la vie. C'est une amulette mentale d'espoir.

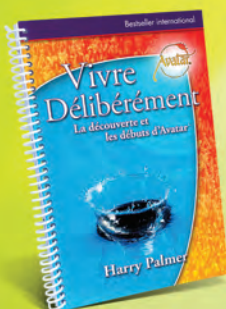
On considère généralement que l'expérience de la quiétude mentale ne peut être atteinte qu'après un entraînement long et difficile (ou peut-être induite momentanément par la magie d'un chaman). C'est censé être une expérience si fragile que même une respiration non délibérée peut la faire vaciller. C'est donc plutôt une surprise qu'Avatar puisse enseigner à quelqu'un à produire cet état délibérément en quelques jours. Une bonne surprise !

Ce qui est encore plus incroyable, mais probablement

vrai, c'est de réaliser que depuis le lancement d'Avatar, en 1987, plus d'Êtres ont atteint et stabilisé l'état de quiétude mentale que dans toutes les époques avant Avatar. Il n'est plus nécessaire de se retirer du monde, ni de vivre une vie de déni de soi, ni de risquer sa santé mentale pour atteindre l'état de quiétude mentale. Faites simplement Avatar.

Prêt-e à améliorer votre vie ?

Commencez avec ces livres



Vivre délibérément : La découverte et les débuts d'Avatar

En 1987, Harry a conçu une série étonnante de procédures mentales. Correctement utilisées, ces procédures dénouent beaucoup des mystères les plus profonds de la conscience humaine. Ce livre retrace la découverte et les débuts d'Avatar et dresse le contexte pour les étudiants du Cours Avatar. *Actuellement disponible en 22 langues.* \$15.00USD / € 15,00



ReSurfacing® : Techniques d'exploration de la conscience

ReSurfacing se réfère à l'action de vous dégager des vieilles créations et d'émerger de nouveau à la vigilance. Les trente exercices du livre ReSurfacing sont des guides pour l'exploration des fonctionnements internes de votre propre conscience. *Actuellement disponible en 24 langues.* \$15.00USD / € 15,00



La Voie Avatar : La route que nous avons prise

La voie Avatar est le huitième livre de Harry Palmer, l'auteur du matériel Avatar. Plus qu'un ensemble d'histoires et de perspectives, c'est un processus complexe d'évolution personnelle qui transformera votre manière de penser. Et VOUS, cet ineffable explorateur, commencerez à vous éveiller en tant qu'Être Source. Notre garantie : lire ce livre changera votre vie. *Actuellement disponible en 17 langues.* \$16.95USD / € 17,00



La Voie Avatar 2 : Leçons particulières

Ces leçons particulières sont extrapolées du matériel Avatar avancé. Elles sont censées être comme des portions de sujets à considérer plutôt que des explications complètes. Leur suite logique va de ténue à inexistante. Certaines portions vont ensemble, par exemple les parties sur l'étude créative, les domaines de l'être et les relations. D'autres sont des morceaux isolés qu'il vous faudra intégrer au tout. *Actuellement disponible en 16 langues.* \$21.95USD / € 22,00

Pour commander :

Allez sur AvatarBookstore.com ou Avatar.nl/fr/boutique, prenez contact avec votre Master Avatar (voir page 32) ou appelez +1-407-788-3090 ou +31 24-345 38 36.

Changez de chaîne

par Richard Brenckman

Une croyance est un filtre. C'est un mécanisme de mise au point dans la conscience. Quand vous observez la vie ou interagissez avec elle à travers un filtre de croyance particulier, seules certaines informations vous atteignent : les informations qui sont en phase avec la croyance à travers laquelle vous regardez.

Voici une bonne analogie : tant que votre télévision est réglée sur CNN, vous ne verrez aucune des émissions de HBO. Peu importe avec quelle énergie vous essayez. Vous pouvez aller en thérapie, vous pouvez vous joindre à un groupe de soutien, vous pouvez suivre une formation d'affirmation de soi, vous pouvez même acheter une parabole multi-réseaux dernier cri. Quoi que vous fassiez, si vous ne changez pas de chaîne, vous continuerez à regarder CNN. HBO ne se manifestera pas dans votre univers.

La fonction de mise au point et de filtrage de votre télévision ne permettra à aucune information

essayez – parce que votre fonction de filtrage ne laissera pas beaucoup d'expériences agréables passer sur l'écran de votre conscience.

En fait, si vous avez la croyance la-vie-est-dure, vous pouvez avoir d'autres croyances qui la soutiennent et la maintiennent solidement en place. Des croyances comme «Je n'ai jamais de répit» ou «c'est dur de s'amuser». Vous voyez le tableau ? La croyance filtre ne laisse entrer que les informations en phase avec la croyance sur laquelle vous êtes branché-e.

Vous pouvez aller en thérapie, vous pouvez vous joindre à un groupe de soutien...

Alors, sommes-nous coincé-e-s avec nos croyances ? Pas si nous avons un moyen de changer notre propre chaîne dans la conscience. Et c'est l'une des choses que les gens apprennent dans Avatar : comment améliorer leur réception et recevoir une image qu'ils préfèrent. Vous pouvez, vous aussi.

Et encore plus que ça, vous apprendrez à créer délibérément

remarquez si la vie apparaît un peu différente.

Le point de vue n° 1 est celui-ci : Je suis très différent-e de vous. Allez-y et adoptez cette idée, croyez-y vraiment – ou au moins imaginez-la. Maintenant regardez à travers ce filtre quelqu'un que vous connaissez. Remarquez ce que vous observez. Remarquez comment vous vous sentez. Remarquez les pensées et les jugements que vous avez. Remarquez votre propre commentaire mental.

Maintenant faites une brève promenade avec ce même filtre croyance, je suis très différent-e de vous. Examinez vraiment les gens que vous voyez. Et remarquez simplement ce que vous remarquez.

Vous devriez maintenant avoir une impression de ce à quoi ressemble ce point de vue.

Quand vous êtes prêt-e, laissez-le aller parce que vous allez changer de braquet et adopter une autre perspective. Le point de vue n° 2 est : Nous sommes si semblables. Maintenant adoptez cette idée, croyez-y vraiment. Maintenant regardez à travers ce filtre quelqu'un que vous connaissez. Remarquez ce que vous observez. Remarquez comment vous vous sentez. Remarquez les pensées et les jugements que vous avez. Remarquez votre propre commentaire mental. D'accord ?

Maintenant faites une brève promenade avec ce même filtre : Nous sommes si semblables. Examinez vraiment les gens autour de vous. Et remarquez ce que vous remarquez.

La vie semblait-elle un peu différente quand vous avez délibérément changé de point de vue ?

Beaucoup de gens trouvent que les croyances qui nous amènent

...quand vous observez la vie ou interagissez avec elle à travers un filtre de croyance particulier, seules certaines informations vous atteignent...

autre que la chaîne sur laquelle vous êtes branché-e d'accéder à l'écran. Le seul moyen de voir autre chose est de changer de chaîne. C'est assez évident avec la télévision, mais qu'en est-il du reste de la vie ?

Eh bien, si votre filtre croyance est réglé sur une certaine fréquence, disons, la croyance que la vie est dure, vous n'allez pas beaucoup vous amuser dans la vie - peu importe avec quelle énergie vous

les croyances que vous aimez de telle sorte que le programme que vous voyez sur l'écran de votre vie devienne conforme à ce que vous voulez. Vous écrirez et produirez les émissions que vous aimez. Vous prendrez le réseau en main !

Voici un exercice amusant que vous pouvez faire pour explorer le pouvoir des filtres croyances et changer un peu de chaîne. J'aimerais que vous adoptiez deux points de vue différents, un à la fois, et

à nous sentir connecté·e·s, comme le point de vue n° 2, améliorent leur expérience de la vie. Ils se sentent connectés avec les gens et la vie en général quand ils ont cette croyance. Pas à cause d'une quelconque circonstance ou situation, ni même d'un intérêt commun. Juste à cause de la croyance elle-même.

Alors, si vous n'aimez pas ce qui se passe, changez de chaîne. Le cours Avatar est conçu pour vous montrer comment le faire, d'une manière facile et légère. Avatar enseigne les techniques et les savoir-faire pratiques qui manquent actuellement à votre boîte à outils – des techniques qui marchent immanquablement.

N'acceptez rien de moins.

Richard était Directeur artistique dans une grande agence publicitaire et auteur/interprète de chansons/producteur pour de nombreux réseaux publicitaires et thèmes pour la télévision. Il est maintenant Master Avatar et Formateur de Star's Edge à temps plein.

Gratuit Vidéos en streaming

Déterminez-vous

Que signifie croire quelque chose ? Pourquoi certaines vérités sont-elles difficiles à croire et certains mensonges faciles à croire ? Votre mental vous domine-t-il ou bien le dirigez-vous ? Qui décide en fait de ce que vous croyez ?

Dans cette vidéo, Harry traite ces questions et d'autres, tout en examinant les quatre types de systèmes de croyances et les intentions sous-jacentes à chacun d'eux.

Allez au-delà de l'évolution linéaire et faites un pas de côté pour explorer et comprendre la relation entre ce que vous croyez et ce que vous vivez.

— regardez cette conférence sur AvatarEPCmedia.com

Les défis de la vie

Les tentations et les circonstances ne façonnent votre vie que si vous choisissez de les laisser faire. Et il y aura toujours des tentations et des circonstances à traverser, mais vous n'avez pas à les laisser détruire votre vie. Des temps difficiles, tout le monde en rencontre certains. Ce sont les défis de la vie ; allez-vous choisir délibérément ou laisser les tentations et les circonstances faire ce choix pour vous ?

— regardez cette conférence sur AvatarEPCmedia.com

Diriger le changement

La prière favorite d'Abraham Lincoln était "Donnez-moi le pouvoir de changer ce que je peux changer, la sérénité d'accepter ce que je ne peux pas changer et la sagesse de connaître la différence."

Dans cette conférence, Harry examine la partie sagesse. Il montre comment le mouvement de cause à effet peut parfois être modifié en reconnaissant l'existence d'un choix et en agissant. Il explore aussi quatre pratiques que vous pouvez utiliser pour augmenter votre pouvoir de choisir.

— regardez cette conférence sur AvatarEPCmedia.com

Les vidéos de Harry sont disponibles avec des sous-titres en de nombreuses langues. Regardez ces conférences, et beaucoup d'autres, gratuitement sur :

AvatarEPCmedia.com

la capacité à créer un moi

par Harry Palmer

En lisant un bon livre ou en regardant un bon film, nous avons tou-te-s fait l'expérience d'adopter pendant un moment certaines caractéristiques de l'un des personnages. Peut-être avons-nous emprunté une nouvelle expression, une nouvelle façon de nous habiller ou peut-être avons-nous emprunté une opinion fanfaronne ou surprenante. C'est agréable d'explorer ce nouveau point de vue.

nous surprenons-nous à traiter un enfant comme quelqu'un nous a traité-e jadis ou à exprimer une opinion uniquement fondée sur le fait que nous y avons résisté quand nous avons entendu quelqu'un d'autre l'exprimer.

Plus alarmant encore, nous pouvons découvrir que nous avons la même maladie ou infirmité physique que quelqu'un que nous connaissons - un autre moi que

relatif à partir duquel les préférences sont affirmées. Les préférences sont comme ces filtres semi-transparents qui transforment la lumière blanche d'un projecteur en une image sur un écran. Certains filtres sont difficiles à enlever parce qu'ils contiennent un enregistrement oublié d'événements qui automatiquement revendique cette couche comme étant le SEUL choix. L'image projetée sur l'écran à travers ces filtres est vécue comme "Me voici, c'est moi".

Une grande partie de tout cela est de la phil-ligion-ologie (PHIL-osophie, re-LIGION, psych-OLOGIE) et est compris par la plupart des écoles les plus fines.

Mais comme chaque école est sujette à ses propres filtres de systèmes de croyances, il y a des désaccords importants à propos de quels filtres sont préférables. Le dénominateur commun est que presque chaque école argumente pour certains et contre d'autres.

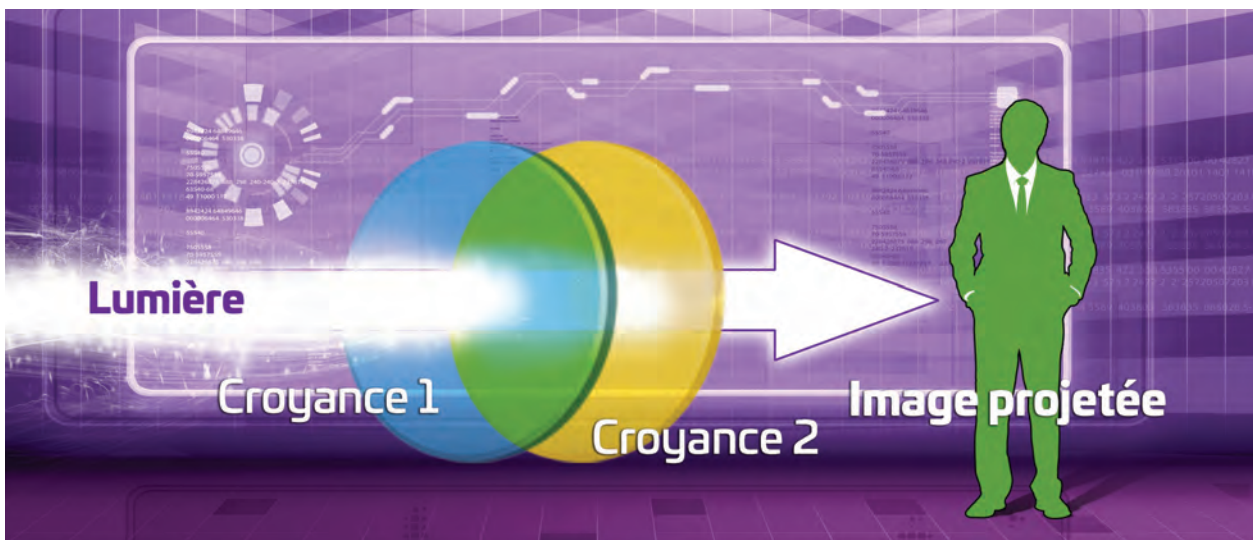
... qui tournerait les talons quand le gouvernail de la vie lui est offert ?

Au fond de nous-même, nous savons que c'est seulement un rôle et que bientôt notre moi "véritable" réapparaîtra, mais et si...?

Du côté négatif, la plupart d'entre nous avons fait l'expérience de reconnaître, chez quelqu'un que nous n'admirons pas particulièrement, certains aspects comme faisant partie de notre moi. Peut-être

nous n'avons peut-être pas traité aussi bien que nous l'aurions dû. Et malgré nos tentatives de supprimer cet aspect auquel nous résistons, il réapparaît, mais et si...?

Lorsque nous commençons à étudier ce qui est connu au sujet de la structure du moi, nous découvrons qu'il consiste en préférences (croyances) et en un espace/temps



Installer, enlever ou modifier les filtres est le but et la principale tâche de la plupart des doctrines, écritures ou technologies générées par ces écoles. Les moyens diffèrent (tout comme quels filtres doivent être traités), mais la détermination à changer quelque chose est remarquablement semblable.

Le moyen le plus élémentaire de modifier un filtre, et probablement le moins dangereux, consiste à remettre la personne en contact avec les enregistrements des événements oubliés qui font qu'elle revendique ce filtre. On espère qu'elle tirera de nouvelles conclusions et modifiera son propre filtre, effectuant par là un changement de son moi.

La difficulté majeure avec une telle approche est illustrée par le fait que lorsque la lumière blanche est projetée à la fois à travers un filtre bleu et un filtre jaune, elle apparaîtra verte sur l'écran. Si nous voulons éliminer la lumière

verte, nous allons probablement chercher un filtre vert qui dans ce cas n'existe pas. Si la lumière verte représente une maladie psychosomatique ou un état de dépression ou un comportement inacceptable, nous pourrions avoir quelques difficultés à localiser la combinaison exacte de filtres qui est responsable de la création de cet état.

Cette pierre d'achoppement a fait que beaucoup d'entre nous ont espéré pouvoir enlever tous les filtres, pour être sûr-e d'avoir supprimé cet état. Ensuite, sur un écran vierge, nous pourrions replacer des filtres choisis pour engendrer le moi qui intéresserait les gens que nous souhaitons attirer ou engendrer le moi qui serait en concordance avec ce que nous voulons accomplir, nous créant nous-même délibérément.

Et littéralement, c'est ce que le Cours Avatar nous permet de faire.

Un des résultats dont nous faisons l'expérience avec Avatar est la capacité d'approcher de très près l'état sans identité ; en d'autres termes d'expérimenter un soi sans aspect ni localisation. Cet état est le vrai soi, l'AVATAR. C'est une aptitude éclairante de faire à tout moment n'importe quel choix ou aucun, de choisir nos propres filtres.

Avatar nous offre la possibilité de créer l'image de la vie que nous préférons.

En tant que nouveaux Avatars, la première tâche à laquelle nous sommes confronté-e-s est d'intégrer les efforts qui ont auparavant fait obstacle à nos choix. Obligamment, le monde nous les présente. Pour beaucoup d'entre nous, cette intégration est un défi encore plus grand que les exercices du cours, mais qui tournerait les talons quand le gouvernail de la vie lui est offert ?



ATELIER
ReSurfacing®

Qui suis-je ? Pourquoi suis-je ici ? Où vais-je ?

ReSurfacing est une nouvelle approche de ces très anciennes questions. Vous trouverez vos réponses en explorant la structure sous-jacente de votre propre conscience. C'est plus facile et plus amusant que vous ne pourriez le penser.

Des ateliers ReSurfacing se tiennent tous les week-ends dans le monde entier. Pour en savoir plus ou pour vous inscrire, appelez un-e Master Avatar proche de chez vous (voir page 32) ou prenez contact +1-407-788-3090 ou +31 6 46 28 62 51, e-mail : avatar@avatarhq.com ou info@avatar.nl

Vivre délibérément

par Harry Palmer

La cohérence personnelle c'est être en accord avec un but et travailler dans sa direction.

Quand les gens ne sont pas certains de leur direction ou de leur but, ils ont tendance à agir de manière incohérente. Ils errent, un pas en avant, un pas en arrière, se faisant souvent obstacle à eux-mêmes. Pour accomplir quoi que ce soit, ils ont besoin d'indications extérieures continues : *Voilà, fais ça. Va par là.*

L'incohérence personnelle vient du fait d'avoir des buts incertains ou contradictoires.

La plupart des gens ont appris qu'il est important de fixer des buts, mais peu reconnaissent qu'un but peut être juste ou erroné et qu'il existe des façons efficaces de fixer des buts et d'autres qui ne le sont pas.

Certaines personnes ont des buts multiples qui sont incohérents ou contradictoires. Elles veulent aller au cinéma, mais ne veulent pas y aller seules. Elles veulent avoir des relations et une famille, mais ne veulent

rien sacrifier. Elles veulent gagner de l'argent, mais ne veulent pas travailler. Elles veulent perdre du poids, mais ne veulent pas renoncer aux nourritures riches en calories. Elles veulent aller à l'école, mais ne veulent pas étudier. Les personnes incohérentes créent de la confusion dans leur vie ; la confusion les submerge à tel point qu'elles ne font rien. Le résultat final de l'incohérence est un accomplissement limité, une réussite limitée, une santé fragile et l'absence de bonheur.

Pour progresser dans le sens d'une vie délibérée, vous devriez décider des buts de votre vie. Ces

que vous le sentez juste. Un but JPV vous enthousiasme quand vous y pensez. Il vous met en puissance. Il vous rend vivant-e. Il grésille ! Il vous fournit l'énergie créatrice nécessaire pour l'atteindre plus un petit extra.

Imaginer simplement ce que cela vous fera d'atteindre votre but JPV vous fournira le courage et la détermination pour l'accomplir.

Si vous vous demandez si les buts que vous avez choisis sont des buts JPV, notez comment vous vous sentez lorsque vous y travaillez. L'activité consacrée à poursuivre un but JPV est agréable et passionnante. On oublie le temps.

Quels buts font que votre vie mérite d'être vécue ?

buts, je vous l'accorde, peuvent changer en cours de route, mais l'expérience acquise en fixant et en poursuivant un but est la vraie récompense.

Un but ne se choisit pas arbitrairement. On ne peut pas le fixer en tirant à pile ou face, ni en profitant d'un événement fortuit. On ne le fait pas pour plaire à quelqu'un d'autre.

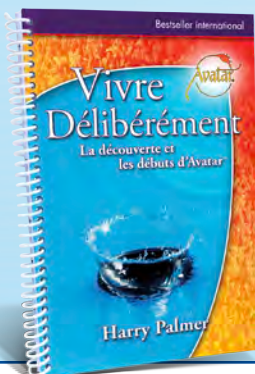
Pour fixer un but juste-pour-vous (un but JPV), utilisez votre raison abondamment additionnée d'intuition. Un but JPV est raisonnable parce que vous croyez sincèrement que vous pouvez l'atteindre. Il est intuitif parce

Le travail est plaisant. La poursuite d'un but JPV est satisfaisante en soi.

Un but qui n'est pas JPV se présente comme quelque chose que vous devez faire en attendant d'en arriver à ce que vous voulez faire. On devient épuisé-e et le temps n'en finit pas de passer. Le travail est exténuant. Ce que l'on récolte à poursuivre un tel but est le stress.

Vous vous sentez un peu stressé-e ? Vous voulez trouver vos buts JPV ? Nous vous encourageons à passer quelque temps sur l'exercice Fixer des buts tiré de ReSurfacing page suivante.

Allez sur AvatarBookstore.com
ou Avatar.nl/fr/boutique





Solo

ReSurfacing : Exercice 27

Fixer des buts

Objectif : Déterminer un but juste-pour-vous.

Résultat attendu : Un plan de vie que vous pouvez commencer à suivre délibérément.

Instructions :

Étape 1 : Sur une feuille de papier vierge, faites une liste de buts. Cette liste peut contenir des buts que vous poursuivez déjà, que vous avez pensé poursuivre ou qui sont suscités par les questions suivantes :

1. Que voulez-vous réaliser cette année ?
2. Que voulez-vous posséder d'ici à la fin de l'an prochain ?
3. Qu'aimeriez-vous faire d'ici à la fin de l'année ?
4. Qu'est-ce qui vous passionne le plus ?
5. Que devriez-vous devenir pour faire ce que vous voulez ?
6. Où voudriez-vous être dans deux ans ?
7. Où voudriez-vous être dans cinq ans ?
8. Où voudriez-vous être dans dix ans ?
9. Où voudriez-vous être dans vingt ans ?
10. Où voudriez-vous être dans cinquante ans ?
11. Où voudriez-vous être dans cent ans ?
12. Où voudriez-vous être dans mille ans ?
13. Quels buts avez-vous abandonnés ?
14. Qu'aimeriez-vous vraiment faire ?
15. Si vous saviez que vous ne pouvez pas échouer, que tenteriez-vous ?
16. Quand êtes-vous le plus heureux (la plus heureuse) ?
17. Que font les gens que vous admirez le plus ?
18. Quels étaient vos buts quand vous étiez plus jeune ?
19. Que feriez-vous rien que pour le plaisir ?
20. Quelles sont les choses dont vous vous dites :
il est trop tard pour commencer ça ?
21. S'il n'y avait pas _____, que feriez-vous ?
22. Qu'est-ce qui pourrait ne pas être impossible ?

Étape 2 : Sur votre liste, évaluez les buts qui vous intéressent le plus selon les sept critères suivants : Évaluation : de 1 (discutable) à 5 (absolument)

1. Ce but éveille votre attention et votre intérêt. Y penser renouvelle vos forces.
2. La poursuite de ce but produit quelque chose qui a de la valeur pour vous.
3. Ce but offre à d'autres des avantages égaux aux vôtres.
4. Ce but offre une occasion d'évolution (accroissement de compétence, de compréhension, de responsabilité).
5. Ce but est cohérent avec le but plus grand d'un groupe et un but de l'humanité encore plus grand.
6. Ce but fait appel à la créativité personnelle et favorise un certain degré d'autonomie.
7. Ce but offre l'occasion d'être reconnu-e et permet de recevoir de l'admiration.

Étape 3 : Pour chaque but, faites le total des sept notes obtenues (35 est un résultat parfait).

Si un but atteint entre 25 et 35, c'est probablement un but JPV. Si vous avez plusieurs buts qui obtiennent un tel résultat, voyez si vous pouvez trouver un but plus vaste, plus englobant, qui inclue et rende cohérents tous vos buts JPV.

Si vous n'avez que des buts qui totalisent entre 15 et 25, voyez si vous pouvez en modifier un pour qu'il obtienne un meilleur résultat.

Si tous vos buts sont en dessous de 15, allez vous promener puis recommencez l'exercice.

Également recommandé :
Exercice 28 : Programme pour rendre votre vie cohérente

Allez sur AvatarBookstore.com
ou Avatar.nl/fr/boutique



comment Avatar crée

l'Éveil

par Harry Palmer

Depuis combien de temps votre intérêt pour une conscience plus haute a-t-il commencé ? Votre réponse révélera combien vous avez eu de fatras spirituel à trier avant d'arriver à Avatar. Les années 1970 étaient pleines de fatras spirituel bien intentionné mais totalement bizarre. Beaucoup de gens, dans leur quête de l'illumination, se sont soumis à des "enseignants spirituels" en recherche de crédibilité pour leurs propres obsessions mentales avec d'extravagants comportements de demande d'attention. Dans certains milieux ce comportement excentrique était confondu avec un chemin vers l'illumination.

Quelques voies spirituelles étaient autodestructives de manière toxique ; d'autres perturbaient les familles. Quelques voies spirituelles n'étaient en fait que des entreprises privées à but lucratif.

nel. Tous ces chemins spirituels étaient des impasses. Espoir et faux semblant à la place d'un véritable éveil. En bout de course, déception et trahison.

Il en est résulté que la quête de l'éveil spirituel a commencé à être considérée comme faisant partie des mêmes catégories bizarres que les enlèvements par des OVNI, les conspirations mondiales et le channeling d'esprits. Le message clair était : *peut-être possible, mais improbable*. Le scepticisme était de rigueur. Le taux de popularité des chercheurs spirituels a décliné. Les ventes des costumes pour cadres ont grimpé en flèche. L'affront final fut de suggérer que l'éveil spirituel pouvait en réalité être un état psychologique causé par un déséquilibre hormonal.

En bref, cela décrit bien le climat social des années 1980. Il y avait bien encore quelques traces

Mais derrière les apparences, certains d'entre vous étaient encore sur le chemin de l'éveil spirituel, cherchant toujours la clé de cette porte qui mène à l'expérience enivrante de l'éveil au-delà de la conscience, ce non-espace-éveillé qui répond finalement et irréfutablement à la question "Qui suis-je ?" Trouver cette clé fut la genèse d'Avatar. Les détails sont dans le livre *Vivre Délibérément : La découverte et les débuts d'Avatar*.

Alors, comment marche Avatar ? Avatar est une série d'outils permettant aux gens, en très peu de temps, d'identifier et de changer leurs conclusions, décisions et accords inconscients : ce qui modèle leur vie. Vous pourriez dire que c'est une technique de modification mentale. Ces outils ont été décrits de nombreuses manières, mais le plus important est qu'ils fonctionnent. Ils fonctionnent extrêmement bien. Les gens sont ébahis devant l'efficacité d'Avatar. Quand les gens trouvent un outil qui marche, ils l'utilisent.

Passé le premier étonnement, les étudiant-e-s Avatar se mettent au travail et commencent systématiquement à changer les attitudes, les limitations auto-imposées et les hostilités qui aigrissent leur expérience de la vie.

Tout d'abord ils enlèvent les obstacles à leurs plus chers désirs. Puis ils créent l'occasion et la motivation personnelle pour réaliser

Quand on observe la conscience humaine d'un point de vue éveillé, les possibilités apparaissent.

Et quelques-unes étaient simplement un endoctrinement complet à un système de croyances datant de nombreuses générations - très gratifiant pour l'égo en termes d'accord et de statut du groupe, mais débilitant sur le plan person-

de spiritualité dans le mouvement du potentiel humain, mais la plupart des facilitateurs des courants dominants essayaient de les minimiser en utilisant une terminologie psychologique. L'idée de s'adapter ou de se ranger était plus en vogue que l'idée d'éveil.



leurs rêves. Dans certains cas, non seulement ils restructurent leur propre conscience, mais ils remodelent littéralement leur réalité physique.

Avant qu'Avatar ne puisse marcher, les gens doivent en entendre parler et l'essayer. C'est avant tout les histoires de succès véhiculées par le bouche à oreille qui perpétuent l'expansion d'Avatar. Pour quiconque se sent bloqué pour réaliser, expérimenter ou créer son rêve et qui entend ces histoires de succès, apprendre à utiliser les outils Avatar est une décision rationnelle. Très sage. Pragmatique. Pas de baratin à propos du salut. Ça n'a vraiment aucune importance que la personne ait un désir d'éveil ou non, parce qu'il y a une raison très pragmatique pour apprendre à utiliser les outils Avatar : **réussir**. Tout le monde veut réussir quelque chose. Avatar montre à chacun-e comment réussir.

Vous pourriez simplement vous arrêter de lire maintenant et faire Avatar, mais l'histoire ne s'arrête pas là. Il y a quelque chose de plus subtil qui se produit chez un-e Avatar : une transformation. Pour certain-e-s, c'est l'affaire de quelques jours. Pour d'autres, ça prend beaucoup plus de temps, des années.

La transformation commence de l'une des deux façons suivantes. La première pourrait être décrite

par le mot satiété. Satiété signifie satisfaire totalement un désir.

Quand quelqu'un est **délibérément** capable d'avoir, de vivre ou de créer l'objet de son désir, il n'en résulte pas obsession ni dépendance, il en résulte la satiété. C'est un concept qui n'est pleinement compris que par ceux qui réussissent. Combien de cerises enrobées de chocolat pouvez-vous manger ? Combien de temps pouvez-vous vous sentir mieux que jamais ? Quelle somme d'argent suffit ? Quelle quantité de succès suffit ? La réponse pour rire est "un peu plus" mais il y a vraiment un point de satiété. (La mauvaise nouvelle est que, sans Avatar, vos chances d'atteindre ce point sont minces.)

La seconde façon dont la transformation commence est que les Avatars deviennent si habiles dans l'utilisation des outils qu'ils et elles se mettent à découvrir les conclusions, les décisions et les accords qui sont à l'origine de leurs désirs. La prise de conscience des initié-e-s est qu'avec Avatar vous pouvez créer et détruire tout ce que vous voulez, *y compris le désir*.

Ici commence une mue qui transforme celui ou celle qui réussit, qui cherche, qui domine, qui soutient, en explorateur ou exploratrice éveillé-e.

C'est le moment où les Avatars commencent à avoir accès au niveau profond de leur conscience,

où se situent les valeurs transpersonnelles. Qui elles ou ils étaient se révèle n'être qu'une autre construction mentale de conclusions, de décisions et d'accords. Une perspective toujours plus large sur la vie s'ouvre. Quand on observe la conscience humaine d'un point de vue éveillé, les possibilités apparaissent. Les valeurs changent. L'appréciation remplace le jugement. La joie d'aider remplace la compétition. La compassion remplace l'antagonisme. Apprendre et évoluer remplacent l'intolérance.

Finalement, vous vous posez les questions-clés, les questions que tout être dans un processus d'éveil spirituel pose "Qu'est-ce que je fais ici ? De quoi s'agit-il vraiment ? Pourquoi est-ce que je participe à cette création de la vie ?"

Et l'Avatar connaît la réponse - la **connaît** sous forme d'une légère impulsion intuitive qui ne vient pas d'un endoctrinement social oublié ni de la faim d'égo d'une identité (légère parce que l'intuition ne s'immisce pas dans votre libre arbitre, mais attend un moment de reddition délibérée). L'Avatar **la ressent** et est soutenu-e par sa grâce prodigieuse : contribuer à la création d'une Civilisation planétaire éclairée*.

FAQs

Questions souvent posées

Qu'est-ce qu'Avatar ?

Avatar est une formation de mise en puissance personnelle de neuf jours conduite par un-e Master Avatar. Les outils Avatar sont une synergie d'exercices, d'entraînements et de procédures qui, bien compris et utilisés, augmentent votre capacité à vivre délibérément. Ce sont des outils remarquablement puissants et efficaces pour prendre la direction de votre vie. Si vous avez besoin d'identifier et de résoudre une croyance ou un comportement d'auto-sabotage, les outils Avatar peuvent vous y aider. Si vous voulez créer une relation harmonieuse, atteindre la réussite ou simplement connaître un agréable état de joie et de contentement, les outils Avatar peuvent vous aider. Ils sont aussi efficaces pour supprimer le chagrin et le stress de votre vie, restaurer la santé et trouver la paix de l'esprit.

Comment Avatar fonctionne-t-il ?

Avatar fonctionne par la gestion des croyances. Vous pouvez utiliser ses outils pour restructurer délibérément les croyances qui forment la matrice de votre vie.

Vos propres croyances sont en fait les forces les plus puissantes qui influencent votre existence. Elles déterminent ce que vous percevez et comment vous le percevez ; elles influencent vos pensées, vos attentes et vos actes. Elles façonnent votre personnalité. Elles affectent même les résultats de vos actes et la manière dont les autres vous perçoivent et vous répondent.

Avatar vous aide à explorer "les coulisses" de votre existence et à découvrir les croyances inconscientes non inspectées qui font que votre vie est ce qu'elle est.

Que puis-je attendre d'Avatar ?

Le but de ce cours en trois parties est de vous guider dans une exploration de votre propre système de croyances et de vous doter des outils pour modifier ce que vous souhaitez changer. Le cours Avatar ouvre une perspective sur le fonctionnement interne de votre propre conscience.

Qui suit le cours Avatar ?

Les étudiant-e-s viennent de tous les milieux – de moines à directeurs financiers – et d'une vaste gamme de systèmes de croyances – de fondamentalistes à athées. La plupart trouvent qu'Avatar intensifie leur compréhension de la vie et accroît leur tolérance et leur compassion pour les autres.

Avatar est-il une religion ?

Avatar n'est pas une religion. Il n'y a pas de membres. Les personnes ayant terminé le cours Avatar appartiennent à toutes les religions et il n'y a aucune tentative pour convertir les croyances de quiconque en quoi que ce soit d'autre. Le cours Avatar est un simple cours de développement personnel, exempt de toute croyance, adhésion à une secte ou rite quasi-religieux. Celles et ceux qui l'ont fait conviennent rapidement que "c'est le programme de développement personnel le plus pur et le plus puissant que l'on puisse trouver à n'importe quel prix."

Qu'est-ce qui rend Avatar différent ?

Plutôt que de vous offrir un nouvel ensemble de croyances à suivre, Avatar vous éveille à une capacité naturelle que vous avez déjà de créer et décréer des croyances. Avec cette compétence, vous pouvez restructurer votre vie selon le projet que vous déterminez.

Quel est le rôle de Star's Edge ?

Star's Edge International, la société à but lucratif que Harry a fondée en 1986, a été créée pour diriger et offrir des programmes de développement personnel qui dépassent les attentes des gens.



Avatar vous dit-il ce qu'il faut croire ?

Non. C'est tout le contraire. Avatar ne fait pas de lavage de cerveau, il aide les gens à reconnaître les croyances limitantes qu'ils peuvent ne pas avoir acceptées volontairement ou dont ils peuvent même ne pas être conscients. Avatar leur montre comment changer leurs croyances **s'ils le veulent**. Avatar ne dit pas aux gens ce qu'il faut croire ni ne présente quelque croyance que ce soit comme vraie. Avatar ne fait qu'aider les gens à établir une connexion entre les conséquences dont ils font l'expérience dans la vie et les croyances qu'ils ont. Avatar enseigne la responsabilité personnelle.

Qu'est-ce que la responsabilité personnelle ?

La responsabilité personnelle est la capacité de déterminer ses propres décisions, choix et actions. Dans Avatar, on appelle cela être source. Un résultat naturel de l'accroissement de cette capacité est que les gens découvrent des zones de leur vie qu'ils ne dirigeaient pas.

L'accent que met Avatar sur l'augmentation de la responsabilité personnelle contribue directement à la création d'une Civilisation planétaire éclairée.

D'où Avatar vient-il ?

Un pédagogue, Harry Palmer, a créé Avatar en 1986. Il voulait proposer un programme de formation dont les gens reconnaîtraient la valeur. "Notre intention" dit-il dans son livre *ReSurfacing*, "est que les gens que nous formons et auxquels nous donnons une licence pour enseigner le Cours Avatar demandent de l'argent (pas de vénération, ni d'hommage, ni d'admiration...) en échange d'un service de valeur, et qu'ils en demandent assez pour qu'Avatar continue à se développer..."

Pendant 40 ans, les idées visionnaires à la base du matériel Avatar ont incubé dans l'esprit de Harry Palmer. Comme beaucoup d'entre nous, Harry avait eu des aperçus occasionnels des schémas que semble suivre la création, mais pour lui un aperçu c'était insuffisant. En 1976, Harry démissionna de son poste d'enseignant titulaire et commença ce qui devait devenir une décennie d'étude et de recherche sur le fonctionnement de la conscience.

Aujourd'hui, peu sont ceux qui, ayant étudié les techniques de Harry Palmer sans aucun préjugé, doutent de l'effet profond de ses écrits sur la conscience collective du monde. Les écrits de Harry ont été traduits en plus de 20 langues, et son entreprise a eu un impact important dans le secteur des séminaires de développement personnel.

Est-ce comme la méditation ?

Oui et non. Cela produit le même type de calme mental que la méditation, mais d'une manière intéressante et bien plus rapide. C'est comme la méditation en ce qu'il s'agit de se rendre maître du mental – permettant au mental de se calmer – mais Avatar le fait de manière enjouée, sans lutte ni confrontation. C'est la différence entre ouvrir un coffre en forçant la porte ou en utilisant la combinaison. Avatar est la combinaison.

Pourquoi ai-je besoin d'Avatar ?

Sans la formation Avatar, la vie des gens est conduite sous l'impulsion de leurs croyances transparentes les plus profondes auxquelles ils résistent. Imaginez que les gens que vous craignez, que vous aimez le moins et qui vous accablent, conditionnent automatiquement 90% ou plus de vos décisions. C'est la vie sans Avatar.

Le cours Avatar produit des augmentations profondes de la conscience de soi. Cela permet aux personnes ayant terminé le cours de faire des changements dans leurs valeurs et leurs buts. Ces changements sont autodéterminés et ne sont pas le résultat d'influences ni de persuasions.

Stress, attitude et concentration

par Harry Palmer

C'est vraiment agréable de venir ici vous parler, parce que je peux vraiment me laisser aller. Si je suis trop heureux là-bas, dans le monde, les gens pensent que j'ai pris quelque chose. Mais je ne laisse pas cela m'abattre. Je continue à sourire. Après un certain temps, les gens se détendent et le bonheur devient contagieux. C'est l'attitude qui est réaffirmée le plus souvent qui gagne. C'est vraiment un axiome évident, et il est vrai pour votre vie autant que pour la société.

Il y a trois choses qui ont une forte influence sur la conscience : l'attitude, la capacité à se détendre et la capacité à se concentrer. Parmi ces trois, l'attitude est la plus évidente.

Je suppose que l'on pourrait dire que l'attitude est facultative quand on travaille. Ce qui est important quand on travaille c'est de terminer la tâche. Bien sûr, le travail est bien plus plaisant et bien moins stressant si l'on a une attitude positive. Les attitudes négatives se reflètent d'habitude dans la qualité du travail. Je suppose que si vous commandiez la même nourriture dans deux restaurants différents, dont les chefs ont l'un une attitude positive et l'autre une attitude négative, vous pourriez goûter cette différence d'attitude.

Mais une bonne attitude est importante pour une autre raison. Quel est le vrai travail à faire sur cette planète ? Qu'est-ce qui doit être fait dans notre société ? C'est rendre les gens plus conscients, leur rappeler que leur nature essentielle est un être spirituel non-

violent et augmenter la quantité de compassion et de coopération dans le monde. Comment être payé-e pour faire cela ? Comment régler-vous le loyer, achetez-vous la nourriture et mettez-vous du carburant dans le réservoir ? Eh bien, vous pourriez devenir Master Avatar ou bien, si les gens que vous connaissez ne considèrent pas qu'une conscience accrue vaut qu'ils payent pour l'avoir, vous pouvez toujours trouver quelque chose à faire qu'ils considéreront valable. Et tout en le faisant, vous pouvez utiliser votre attitude pour augmenter la conscience. Chaque moment où vous êtes heureux-se est un cadeau au reste du monde.

J'ai fait jusqu'à trois boulots simplement pour payer les factures, mais chaque travail que j'ai fait avait un sous-produit important qui n'avait rien à voir avec le fait

d'être payé, mais avait tout à voir avec le vrai travail à faire. Ce que c'était ? J'élevais la conscience des gens par mon attitude envers le travail que je faisais. Même lorsque j'enterrais du câble sous la pluie, trempé et misérable, je renforçais ma détermination à montrer une attitude positive parce que je savais qu'une attitude positive aidait à faire le vrai travail. Le câble était posé et j'étais payé. Mais plus encore, les gens qui me payaient étaient influencés positivement par mon attitude. L'occasion de faire le vrai travail, sur vous-même et pour les autres, existe 24 heures par jour. Les gens qui disent qu'ils n'ont pas le temps de travailler sur eux-mêmes ne comprennent tout simplement pas combien c'est facile : soyez heureux.

Avez-vous déjà remarqué que certaines personnes ont beaucoup



Quel est le vrai travail à faire sur cette planète ?

Les gens qui disent qu'ils n'ont pas le temps de travailler sur eux-mêmes ne comprennent tout simplement pas combien c'est facile...

de temps et que d'autres semblent n'avoir pas de temps du tout ? C'est étrange. Car enfin, il y a soixante minutes dans une heure et 24 heures par jour pour tout le monde. Mais certaines personnes passent ces 24 heures heureuses et détendues et d'autres les passent sérieuses et stressées. La détente ou le stress déterminent l'impression de combien de temps vous avez. En fait, nous parlons d'attention libre.

Si vous demandez à une personne stressée de faire quelque chose, elle va dire : "Oh, je ne peux pas faire ça. Je n'ai pas le temps." Pourtant, de son point de vue, le temps semble passer à un rythme atrocement lent. Quelqu'un d'autre, plus détendu, pourrait dire : "D'accord, je ferai ça cet après-midi. Pas de problème." Pourtant, de son point de vue, le temps file à toute allure. Cela ne semble-t-il pas contradictoire ? À qui voit le temps comme passant lentement, il ne semble pas qu'il y en ait beaucoup, mais à qui perd la notion du temps, il semble y en avoir plein. En fait, le temps passe à la même vitesse pour les deux. Ce qui est différent, c'est leur capacité à se concentrer. La concentration demande de l'attention libre.

En règle générale, si vous comparez les gens détendus avec ceux

qui sont stressés, vous trouverez quelques intéressantes différences. Les gens détendus ont une bien meilleure maîtrise de leur attention. Ils regardent, écoutent et ressentent ce qu'ils veulent, quand ils veulent. Ils ont une attitude positive. Ils se concentrent sur une chose à la fois et soit le terminent, soit planifient du temps pour le finir avant de passer à autre chose. La capacité de concentrer l'attention détermine combien de travail on peut faire dans un laps de temps donné. Et ce sur quoi ils se concentrent affecte leur attitude. C'est vraiment à cela que revient une attitude. C'est une considération que vous avez à propos de ce sur quoi vous avez votre attention.

Vous découvrirez que les gens qui ont une bonne attitude sont plus détendus, sont capables de se concentrer et sont plus à même de reconnaître les occasions de faire le vrai travail. Leur conscience est plus haute.

Les gens stressés ont des difficultés à diriger leur attention. D'habitude, leur attention est retenue par quelque chose. Et c'est ce quelque chose qui attire leur attention plutôt qu'eux ne placent délibérément leur attention sur quelque chose. Vous voyez la différence ? Dans un cas vous dirigez votre attention, et dans l'autre cas le quelque

chose dirige votre attention. Le stress résulte du fait que quelque chose d'autre que vous dirige votre attention.

On pourrait dire que les gens qui ont des difficultés à concentrer leur attention n'ont pas la maîtrise de leur attention. Leur esprit est incontrôlable. Ils se sentent stressés. Et le stress les fait passer d'une identité à une autre et leur fait perdre de vue leur but.

C'est l'un des sous-produits du stress. Il fait que les gens se redéfinissent, agissent autrement et changent d'identité. Le problème est que chaque identité a un but différent. Alors ils commencent les choses et ne les terminent pas. Pourquoi ? Parce que durant le projet, le stress s'accumule et leur attitude change. Les voici bientôt entourés de projets inachevés. Ce nouveau stress venant du projet inachevé peut même les motiver à résister à l'identité qui avait considéré ce projet comme une bonne idée. Mauvaise idée. Maintenant il y a une nouvelle bagarre dans leur tête. L'identité à laquelle ils résistent est projetée dans l'environnement comme un costume à porter pour quelqu'un d'autre. Et chaque fois que ce quelqu'un se présente, il ou elle déclenche l'identité qui résiste à ce costume. Et le stress s'accumule. Le stress cause du stress. Il se multiplie comme un virus. Leur tête est très affairée et il n'y a pas assez de temps. En fait, il n'y a pas assez d'attention libre. L'être devient

C'est rendre les gens plus conscients, leur rappeler que leur nature essentielle est un être spirituel non-violent et augmenter la quantité de compassion et de coopération dans le monde.

• suite au verso

Stress, attitude et concentration

• suite

submergé dans ses attitudes négatives. C'est un dilemme.

Bien sûr, lorsque votre attention est éparpillée et que vous vous sentez stressé-e, vous ratez les occasions de la vie de faire le vrai travail. Vous paraissez malchanceux-se. Si tout cela fait que votre monde a l'air d'avoir besoin d'un petit réglage, réalisez simplement que votre conscience revient. Comprendre est en fait une forme de relaxation. La confusion produit du stress.

Les gens qui n'ont pas de temps regardent tous les projets inachevés et pensent : "Je n'ai simplement pas assez de temps." C'est l'impression que vous avez quand votre attention est éparpillée : pas le temps. Cette impression affecte

vos attitudes. Et vos attitudes créent en fait la réalité personnelle dont vous faites l'expérience. L'attitude est la manière de considérer les choses sur lesquelles se trouve votre attention.

Si vous améliorez l'une de ces trois choses : attitude, capacité à vous détendre ou capacité à vous concentrer, les deux autres vont s'améliorer aussi. Elles se renforcent mutuellement. Ensemble, elles constituent la conscience. Améliorez votre attitude, et vos capacités à vous détendre et à vous concentrer s'amélioreront. Et oui, cela marche aussi dans l'autre sens. Perdez votre capacité à vous détendre, et cela affectera votre attitude et votre capacité à vous concentrer. Une frayeur momentanée peut vous rendre alerte, mais un stress permanent réduira votre conscience.

Vous pouvez restaurer votre capacité à vous détendre en apprenant à vous concentrer. La concentration, dans de bonnes conditions, calme en fait l'esprit. Elle ouvre le temps. Elle crée un état de détente et restaure une attitude confiante.

Mais quelles sont les bonnes conditions ? La réponse est déterminée par ce sur quoi vous vous concentrez. Si vous vous concentrez sur un problème sur lequel vous n'avez pas assez d'informations pour le résoudre, c'est se faire du souci. Se faire du souci ne calme pas l'esprit. Cela intensifie la confusion. Si vous vous concentrez sur une rancune, vous développez une attitude de colère et vous vous sentez stressé-e. Si vous vous concentrez sur un tort

qu'on vous a fait, vous développez une attitude de victime et vous avez du mal à vous détendre. Si vous vous concentrez seulement sur le fait de satisfaire vos propres désirs, vous développez une attitude égoïste. Une attitude égoïste est en fait l'impression qu'il vous manque quelque chose ou qu'il n'y a pas assez de quelque chose. Le stress est donc aussi le résultat d'une attitude égoïste.

Si vous concentrez votre attention sur les mauvaises choses, vous la perdez. Cela vous apporte-t-il un éclairage sur les raisons pour lesquelles il y a tant de stress dans le monde ?

La méditation et la prière, avant que les gens égoïstes ne les aient profanées, s'occupaient d'enseigner aux gens à se concentrer sur les choses qui développaient une attitude détendue et désintéressée : le bien-être de toute vie, la patience, la compassion, la générosité, le pardon, la révérence envers le créateur. Des choses comme ça, le vrai travail. Le calme, la détente et l'accroissement de conscience venaient en prime du développement d'une attitude désintéressée.

Passez cinq minutes à vous concentrer sur le fait d'approfondir votre compassion pour toute vie. Puis passez cinq minutes à vous concentrer sur la nouvelle voiture que vous voulez. Cela ne produit pas la même attitude. Un thème vous conduit à vous détendre et génère en fait un pouvoir de guérison. L'autre thème cause du malaise et du stress.

Une façon simple de restaurer le temps et l'attention est d'inciter les gens à classer leurs projets par



La concentration, dans de bonnes conditions, calme en fait l'esprit. Elle ouvre le temps. Elle crée un état de détente et restaure une attitude confiante.

ordre de priorité, puis à décider soit de les mener à bien soit de les abandonner. Bien sûr, les cas les plus déjantés subissent un stress tel qu'ils n'ont aucune idée de ce qu'ils veulent, aucun but au-delà du désir momentané de quelque identité qu'ils sont en train d'être, alors leur demander de classer par ordre de priorité ne fera qu'ajouter un autre projet inachevé à leur vie. On devrait juste apprendre à ces gens à se détendre.

Donc nous revenons à l'importance de l'attitude. Les gens qui sont en bonne forme peuvent simplement décider d'adopter une attitude positive, désintéressée, et générer la détermination de la créer. Leur conscience va

s'accroître. Le stress va, comme par magie, se transformer en une occasion de faire le vrai travail. Essayez l'attitude "Je contribue à la création d'une civilisation planétaire éclairée." Les gens qui ont du mal à créer une attitude positive peuvent s'exercer à se détendre et à se concentrer sur quelque chose de positif.

Se concentrer sur un but plus large que le désir momentané de telle ou telle identité va vous motiver à diriger votre attention. Les problèmes et le stress attachés à une vie centrée sur soi tombent. Une attitude spirituelle se développe.

L'attitude détermine si vous captez le feedback positif ou

négatif. Si une personne a des attitudes négatives comme : "Je ne peux pas changer", "Les choses tournent toujours mal", "C'est dur d'avancer", "Les gens vous empêchent" et ainsi de suite, elle va se concentrer sur le feedback négatif. En revanche, si elle a des attitudes positives comme : "Le monde va mieux", "Je peux faire une différence", "La gentillesse c'est important", elle se concentre sur le feedback positif.

Quiconque considère les pratiques désintéressées comme un sacrifice de son bonheur plutôt que comme un chemin qui mène au vrai bonheur est simplement coincé dans une identité.

Exercices pour aider vis-à-vis du stress, de l'attitude et de la concentration

Les exercices suivants sont tirés de *Dix actions que vous pouvez faire aujourd'hui pour commencer à reprendre votre vie en main*. Ce sont des applications spécialisées de procédures tirées du cours Avatar pour celles et ceux qui n'ont pas suivi le cours.

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

Durée : 10 minutes ou plus

Résultat attendu : calme, énergie accrue

...

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

Durée : 5 minutes ou plus

Résultat attendu : récupération d'énergie

...

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

Durée : 30 minutes ou plus

Résultat attendu : récupération d'attention

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

Durée : 30 minutes ou plus

Résultat attendu : impression de grâce

...

Action : Faites délibérément une bonne action pour quelqu'un, sans être découvert-e.

Durée : 30 minutes ou plus

Résultat attendu : respect de soi accru

Histoires de réussites

Je suis de nouveau entier

Je ne sais pas quand, ni où ni pourquoi, mais j'ai dû décider un jour de cacher mes sentiments derrière de très hauts murs.

Ma capacité à ressentir avait disparu et je vivais ma vie en utilisant ma tête plus que mes sentiments.

Grâce à Avatar, j'ai retrouvé la capacité à ressentir, et ce que je ressens c'est que je suis de nouveau entier. Entier, comme toute création est censée être. Le dernier exercice que j'ai fait aujourd'hui était super. J'ai ressenti ma puis-

sance. Je me suis senti comme un humain né de nouveau.

Je sais qu'il me reste pas mal de "travail" à faire pour devenir de plus en plus éveillé, mais je suis convaincu d'avoir fait le premier pas, et je l'ai bien fait.

Je suis très reconnaissant que ma destinée m'ait conduit à Avatar, et avec gratitude j'aiderai à créer une civilisation planétaire éclairée.

Merci beaucoup, à vous tous et toutes, Harry et les formateurs et formatrices.

U. M., Allemagne

Une profonde simplicité

Je suis éblouie ! Tout ça est si simple, et pourtant si profond. J'ai décréé des croyances et des problèmes dans ma vie qui m'avaient accablée pendant des années. Puis j'ai authentiquement apprécié de me sentir merveilleusement en paix, étant simplement présente et jouissant du fait d'être source. J'ai vécu quelques prises de conscience importantes, j'ai intégré mes expériences et l'utilisation des outils Avatar dans ma vie. Je ressens l'amour incroyable que nous avons tous et que nous

partageons, la connexion entre nous, nous sommes tous ami-e-s. J'adore créer ma vie comme je choisis. La création vient de l'immobilité de la source. Je ressens un amour profond, puissant, calme, doux et sans limite.

Un très grand merci pour votre cadeau de m'enseigner comment me donner le cadeau de moi-même. J'ai hâte de partager ces cadeaux pour créer un monde beau.

P. S., Virginie occidentale

Paix intérieure

Toute ma vie, 42 ans, j'ai cherché pour trouver la paix intérieure. Maintenant je l'ai trouvée et cela fait un grand bien. Ces quelques derniers jours ont été un grand voyage d'exploration. J'ai découvert des choses à mon sujet qui m'ont donné beaucoup de puissance et beaucoup d'énergie.

H. K., Pays-Bas

Les outils

Pour celles et ceux qui sont dans l'intellect, comprennent la théorie et les principes, mais ont du mal avec le "comment", comme moi. Voici les outils, le "comment" faire.

C. T., Utah

Qui je suis

Le Cours Avatar m'a littéralement ouvert les yeux sur une vision intérieure de qui je suis vraiment. Découvrir mes croyances limitantes et apprendre comment les lâcher a été très précieux. Je quitte ce cours avec une nouvelle compréhension des événements quotidiens de ma vie.

C. V., Canada

Les idées que je crée

Pendant mon cours Avatar, j'ai eu de nouvelles perspectives sur le fait que les nombreuses pensées et sensations dans ma tête sont, après tout, mes propres créations et que je peux les décréer. Les anciens souvenirs dont je souffre sont juste des idées que j'ai créées. J'ai réalisé que je ne devrais pas les laisser m'influencer dans le moment présent.

J'ai appris plusieurs fois, par divers moyens, à être ici et maintenant. Mais avec Avatar c'est devenu clair d'une manière différente.

Ça a été un très bon moment où j'ai revisité et nettoyé les choses négatives en moi. Je remercie toutes celles et ceux qui m'ont aidée à le faire.

K. S., Corée

Indéfiniment

Avatar c'est le pouvoir d'être heureux, paisible et de réussir indéfiniment. Je me sens tellement mieux maintenant. Merci.

S. K., Iran

Amour et appréciation

La semaine dernière, j'ai fait une visite de quatre jours à ma mère. C'était ma première visite depuis deux ans. Ces 20-25 dernières années, je les ai passées à résister aux créations de ma mère, mais la semaine dernière j'ai finalement été capable de l'aimer et de l'apprécier telle qu'elle est, sans jugement. C'était fantastique. D'habitude je résistais à être comme elle, mais la semaine dernière je pouvais rire

et dire "Je suis exactement comme toi" ou "Tu es tout comme moi".

Je suis vraiment reconnaissante d'avoir fait cette expérience avec elle. Ce progrès à lui seul valait plus que tout pour moi. Elle vieillit et je ne sais pas combien d'années il nous reste ensemble.

Merci pour les outils Avatar. Ils valent largement le temps, les efforts et l'argent investis.

J. G., Washington

Me sentir très léger

C'est la fin de mon cours Re-Surfacing. Je vois mes croyances transparentes avec une grande clarté et je comprends comment ma vie a été dirigée par elles.

Avec l'exercice de la Marche de réunification, je peux lâcher ma culpabilité et me sentir très léger. Je peux penser à mes ennemis avec bonheur ! Ce sont de super résultats.

M. H., Japon

Plus chaleureux et plus posé

Une identité à laquelle je résistais s'est mise à apparaître dans la salle du cours. Avec l'aide douce mais insistante d'un formateur, d'autres membres de l'équipe, des outils Avatar et d'une intention "déclater" cette identité, j'en suis arrivé à vraiment la ressentir.

J'ai pu examiner ma (mes) création(s) de différents points de vue et travailler sur elles avec les exercices Avatar.

Puis j'ai ressenti une fantastique impression de paix et une libération des tensions.

Les gens me voient comme plus chaleureux et plus posé. Le bavardage mental et les jugements ont cessé et le sentiment d'amour pour l'humanité est immense. L'impression de soulagement est phénoménale.

L. K., Nouvelle-Zélande

Je l'ai fait

Voici une perspective époustouflante sur l'expérience du cours Avatar donnée par un adolescent de 17 ans qui a fait le cours tout récemment.

"Avatar n'a pas résolu mes problèmes. Je l'ai fait. Avatar ne m'a pas montré à moi-même. Je l'ai fait. Avatar ne m'a pas fait peur à propos de ce que je découvrirai à mon sujet. Je l'ai fait. Avatar n'a pas imposé d'effort ni de lutte. Je l'ai fait. Avatar ne m'a pas débarrassé de mes soucis. Je les ai laissés partir. Avatar ne m'a pas appris à aimer. Il m'a rappelé que je savais déjà.

Avatar m'a montré la porte. J'ai dû franchir le seuil. J'espère que beaucoup de gens encore feront les pas que j'ai faits. Il n'y a rien à craindre. Souvenez-vous que c'est vous qui le faites, et personne d'autre. Vous adorerez l'autre côté de cette porte. Je ne tenterai pas de le décrire, parce que ce serait impossible. Mais vous le saurez et le reconnaîtrez quand vous aurez franchi le seuil. C'est un endroit où vous avez déjà été.

Bienvenue chez vous. Vous l'avez fait."

I. E., USA

En recherche

Pendant quarante ans j'ai cherché quelque chose ou quelqu'un pour m'aider. J'ai vu tant de psychiatres et assisté à tant de stages de développement personnel que je ne les compte plus.

En une semaine avec Avatar, j'ai atteint ce que j'avais cherché tout ce temps : la paix intérieure et la connaissance de qui je suis.

J. I., Australie

Mon cadeau

Tout ce que j'ai toujours voulu était d'être heureuse et de m'aimer moi-même. Ce cadeau m'est arrivé avant même que je termine la Section II. Il faut que vous sachiez que mon endoctrinement était que la vie n'était rien d'autre qu'un voile de larmes marqué par la douleur, le travail acharné, les épreuves et le désespoir. J'avais essayé toutes les autres voies vers le but de l'amour, du bonheur, du service et de l'éveil spirituel : aucune d'entre elles ne fournissait les moyens d'atteindre ce que procure Avatar avec une telle simplicité.

J. S., Texas

Beaucoup d'autres réussites sont à lire sur AvatarResults.com

Disponible en anglais et en japonais

Pourquoi j'ai attendu cinq ans
pour faire le cours Avatar

Le Père Noël et le lapin de Pâques

par George Thompson, MD

Vous souvenez-vous des vacances quand vous étiez enfant ? Mes préférées étaient Noël et Pâques. Ma famille allait à l'église, mais au retour la grande excitation était d'ouvrir les cadeaux ou d'aller à la chasse aux œufs colorés. Le Père Noël et le lapin de Pâques étaient les meilleurs. Ils amenaient un merveilleux sentiment innocent de bonté imprégnée de possibilités, de chaleur et d'attentions.

J'avais environ six ans quand j'ai découvert que le Père Noël n'était pas réel. Je me souviens me tenant devant ma maison alors qu'un grand de la même rue me mettait au courant de toute l'affaire. Je ressens encore la déception, une vague nausée, comme si quelque chose de précieux était mort. J'en ai conclu que *certaines choses sont trop belles pour être vraies*. Alors, en 1993, quand mon meilleur ami d'enfance m'a parlé d'un cours fantastique qu'il avait suivi, Avatar, j'étais déjà sur mes gardes.

Même si j'aimais et respectais mon ami, je suis désolé de dire que j'ai rejeté sa recommandation avec une attitude du genre "ouais, c'est bien". J'avais fait des études de médecine et participé à un prestigieux programme de psychiatrie. Il était artiste. J'ai supposé que j'en

savais plus que lui sur le développement personnel. Dans mon esprit, j'étais le grand et lui croyait au Père Noël.

Ma sœur Teal n'était pas imbue d'elle-même comme je l'étais, alors quand mon ami lui a parlé, elle a tout de suite suivi le cours Avatar. Elle m'a dit la même chose que lui : "C'est une exploration puissante, exactement ton style". Une fois encore, je suis triste d'avoir à le dire, j'ai rejeté sa recommandation aussi.

Cinq années passèrent. J'étais maintenant directeur du programme de psychiatrie où je m'étais formé. Je réussissais dans ma carrière, j'étais marié et j'avais

manqué quelque chose" m'a finalement rendu assez humble pour détendre mon identité d'expert, au moins quelques minutes. Alors je l'ai appelée et lui ai demandé son secret. Il est apparu que ce n'était pas un secret. Elle a dit : "C'est ce cours Avatar dont je te parle depuis cinq ans". Oops !

J'avais passé plus de dix années à apprendre des théories biologiques et psychologiques qui disaient "Il est dur de changer !" Mais l'expérience de Teal allait contre ces principes. Elle m'a donné un enregistrement de Harry Palmer décrivant son cours et j'ai entendu quelque chose dans sa voix que je n'avais pas rencontré avant :

Il y a en vous des mondes qui attendent d'être explorés si vous avez le courage de regarder.

une jolie maison. Pourtant je sentais que quelque chose d'important manquait. Pendant ce temps, Teal s'éclatait : ses chansons étaient à la télé, elle faisait des doublages pour des documentaires français, vivait dans un endroit vraiment super. Sa vie était magique.

Comparer ses aventures excitantes à mon sentiment de "il

une confiance tranquille qui ne se vantait pas ni ne cherchait à convaincre. Il parlait de son expérience simplement à partir d'une impression de SAVOIR. Écoutez cet enregistrement audio* et voyez si vous pouvez l'entendre aussi.

Un interrupteur doit avoir basculé dans mon cerveau parce que j'étais impatient d'aller à Avatar.



Le cours Avatar m'a amené à un nouvel endroit, a ouvert une nouvelle conscience. Je pouvais changer mon impression de "Je suis comme ça. Le monde est comme ça". Avec chaque nouveau "comme ça", je ressentais le même SAVOIR que j'avais remarqué chez Harry. Je créais les vérités dont je faisais l'expérience. Je pouvais les décréer. C'est une impression de responsabilité que Harry appelle "être source".

Rien dans ma formation scientifique ne m'avait préparé à cette capacité à SAVOIR, que j'ai apprise en environ une semaine. J'étais la source de mes propres doutes et la source de ma confiance. Je pouvais créer une foi totale en moi-même si je le voulais. Être *source* est un superpouvoir caché qu'Avatar m'a aidé à redécouvrir. Il s'avère que, avec les bons outils, nous avons la capacité de vivre et de créer tout ce que nous voulons.

Si comme moi, vous cherchez quelque chose de plus, Avatar vous donnera des réponses à des questions que vous ne saviez même pas avoir posées. Parfois, je prends quelques minutes pour

simplement ressentir ce qui se passe dans la salle du cours Avatar : des gens jeunes et plus âgés, venant de pays différents, travaillant tous à apprendre comment supprimer le doute de soi, croire en eux-mêmes, se reconnecter avec la bonté de leur cœur. C'est une telle sensation de *vitalité*. C'est pourquoi je dégage du temps de ma pratique médicale pour transmettre Avatar.

Quelques personnes auxquelles je parle soupçonnent que faire Avatar c'est comme croire au lapin de Pâques ou au Père Noël. Elles peuvent ressentir comment Avatar les connecte avec la majesté de leur potentiel, mais elles ne veulent pas qu'un grand vienne leur dire que ce n'est qu'une arnaque. Je pense que davantage



de gens feraient Avatar si je leur disais que c'est un "assez bon programme" qui vous aide à faire des changements en un ou deux ans. Ce serait plus crédible.

Mais voici : il y a en vous des mondes qui attendent d'être explorés si vous avez le courage de regarder. Ressentez à l'intérieur pour voir si vous êtes plus que ce que vous pensiez. Puis inscrivez-vous au prochain cours Avatar accessible, où qu'il soit. Découvrez la splendeur de qui vous êtes vraiment.

George est un Master Avatar du Kansas. Il est aussi professeur associé de psychiatrie dans une école de médecine de Kansas City. Son travail d'enseignement aux étudiant-e-s en médecine à propos de la valeur des vertus dans la relation docteur-patient a reçu plusieurs récompenses.

* www.avatarepcmedia.com/Audio/1987-west-coast-tour.html
Le fichier audio est en anglais.

le chemin du bonheur

par Harry Palmer

Aimeriez-vous être heureux-se ?

Pensez à ce but : *je veux être heureux-se*. C'est un but courant que beaucoup de gens partagent.

La question que je veux vous poser est pourquoi ? Pourquoi voulez-vous être heureux-se ?

Voyons cela d'un point de vue logique. Vous passez devant une confiserie et soudain vous désirez entrer dans cette confiserie et manger un bonbon. Pourquoi ? Parce que vous savez que ça a bon goût. Vous en avez déjà mangé. Vous connaissez le goût d'un bonbon.

Maintenant revenez à *je veux être heureux-se*. Pourquoi ? Parce que c'est agréable, et vous savez que c'est agréable parce que vous l'avez déjà été.

Alors pourquoi avez-vous quitté cet état ?

Vous direz probablement "Eh bien, j'ai pris de mauvaises décisions. J'ai fait des choses que je n'aurais pas dû faire, j'ai agi de manière inadéquate, et j'en suis là."

Imaginez-vous un moment être le "Je" divin, vous tenez le monde dans votre main et vous le regardez. Pensez "Tout va bien, vraiment, tout va bien". Alors vous êtes heureux-se. C'est l'état naturel. Vous êtes en dehors du monde, le monde va bien et vous êtes heureux-se. Quand le monde ne va pas bien, vous n'êtes pas heureux-se.

Puis quelque chose se produit dans le monde. Vous y entrez pour voir ce qui se passe. "Comment puis-je arranger ça ?" "Je ?"

Ce n'est plus le même "je". Plus le "je" heureux. Maintenant c'est le "je" qui cherche. Pensez-vous que Dieu ait voulu nous embrouiller en faisant l'expérience de toute création en tant que "je" ?

Vous entrez dans le monde en tant que "je". Vous commencez à vous définir : "Je suis un homme blanc. Je suis américain. Je suis blond. Je suis diplômé d'université. J'éleve des chiens. Je conduis une Corvette." De plus en plus de définitions. Plus il y en a, plus vous vous enfoncez dans le monde.

Un jour vous vous dites : "Je veux être heureux-se". D'une certaine manière cela revient à dire "Je veux être entier-ère", mais d'habitude nous ne comprenons pas cela, alors nous disons : "Je veux être heureux-se."

Quelque part, vous semblez vous souvenir que la confiance fait partie du bonheur. Alors vous

Donc une Rolls Royce, voilà le secret. Puis vous vous enfoncez bien ça dans la tête. Vous définissez votre manque d'une Rolls Royce comme un malheur. Vous vous mettez à créer "J'ai vraiment besoin d'une Rolls Royce ! J'ai besoin d'une Rolls Royce pour être heureux-se." Vous travaillez quelques années, un bon nombre d'années, en vous définissant comme "manquant malheureusement d'une Rolls Royce" et vous pensez "Quand j'aurai une Rolls Royce, je serai heureux-se."

Enfin, vous avez assez d'argent pour aller chez le concessionnaire Rolls Royce. De nouveau, vous pratiquez votre chemin spirituel, vous faites confiance au vendeur. Vous donnez votre argent et vous montez dans votre Rolls Royce. C'est un instant de félicité. "Voilà donc ce que c'est qu'être heureux-se."

*Rechercher, posséder ou protéger une quelconque "chose" pour trouver le bonheur ne marche pas...
Cherchez le bonheur là où vous l'avez perdu.*

commencez à faire confiance et la première chose que vous voyez c'est une publicité dans un magazine qui dit : "Ayez du succès, soyez heureux-se ! Conduisez une Rolls Royce !"

"Soyez heureux-se." C'est ce que vous vouliez, non ? Vous faites confiance. C'est aussi ce que vous vouliez.

Vous sortez du hall d'exposition et remarquez immédiatement qu'il y a d'autres voitures dans la rue qui pourraient vraiment abîmer votre Rolls Royce. Vous voulez la protéger. Ce qu'il vous faut, c'est un garage. Si vous aviez un garage, cela vous rendrait heureux-se. Oh, et un gardien pour protéger le garage. Et peut-être un autre gardien, pour surveiller le premier.



Vous ne vous souveniez pas que le bonheur demandait tant de travail.

Des soucis. Qu'est-il arrivé à votre bonheur ? Vous l'obtenez, puis vous le protégez. Cela va ensemble : obtenir, protéger. Lorsque vous protégez, vous n'êtes pas heureux-se. Peut-être avez-vous suivi un mauvais conseil. Peut-être avez-vous cherché le bonheur dans la mauvaise direction.

Vous savez ce qui vous rendrait heureux-se dans le monde ?

Rien. Rechercher, posséder ou protéger une quelconque "chose" pour trouver le bonheur ne marche pas. Vous êtes malheureux-se jusqu'à ce que vous l'obteniez, et après l'avoir obtenue vous êtes malheureux-se quand vous pensez que vous pourriez la perdre. Êtes-vous certain-e de vouloir être heureux-se ? Êtes-vous certain-e de ne pas vouloir vous contenter d'être riche et célèbre ? Je sais ce que vous pensez : "Bon, si je dois être malheureux-se de toute façon..." Non, non. Recherchez le bonheur d'abord. Être riche

peut être supportable quand vous êtes heureux-se, mais si vous êtes riche et cependant malheureux-se, quelle souffrance insupportable.

Le bonheur demande que vous restauriez votre paix intérieure. Vous ne pouvez pas être heureux-se sans la paix intérieure. Il n'y a pas de joie sans paix intérieure. Si vous vivez n'importe quel chagrin ou absence de paix intérieure, vous ne pouvez pas être heureux-se. Les attachements rongent votre paix intérieure. Les attentes la perturbent.

Vous espérez qu'une chose arrive et elle ne se produit pas. Vous faites l'expérience de la déception. Vous êtes perturbé-e et vous perdez la paix intérieure. Vous êtes emporté-e dans le tourbillon du monde. Certaines personnes, au lieu de prendre conscience qu'elles ont créé l'attente qui a conduit à la déception, blâment quelqu'un pour avoir perturbé leur paix intérieure. "Tu n'as pas fait ce que j'attendais que tu fasses. Honte à toi."

Après suffisamment de souffrance - des vies entières, dans la plupart des cas - vous décidez enfin : "Peut-être devrais-je chercher le bonheur là où je l'ai perdu." Génial ! Quelle bonne idée ! Chercher le bonheur là où vous l'avez perdu.

Alors, vous vous mettez à laisser tomber les définitions : "Je ne suis pas un conducteur de Corvette. Je ne suis pas un éleveur de chiens." Ce ne sont que des définitions. "Je ne suis pas américain. Je ne suis pas un homme blanc." Ce sont des définitions. "Je n'ai pas besoin d'une Rolls Royce pour être heureux." Pas d'attentes. Rien ne doit arriver ou ne pas arriver pour vous rendre heureux-se. Vous revenez à la perspective où vous regardez le monde et tout va bien.

C'est "Refaire surface". La quête du bonheur des petits "je" est en fait un désir de revenir à la perspective du "Je" divin. (N'est-ce pas étrange ? Le marketing et la publicité marchent parce qu'ils font appel à un désir spirituel non reconnu.)

C'est un enseignement assez traditionnel du chemin spirituel. Les enseignements du cercle intérieur vont un pas plus loin. Ils disent que si vous avez assez de sagesse et de savoir-faire pour gérer vos désirs et vos peurs, vous pouvez prendre part au monde et le rendre meilleur sans vous faire piéger ni être malheureux-se.

C'est cela, Avatar. Vous pouvez commencer en évitant de vous définir au point de sombrer.

Types de systèmes de croyances

Extrait du Mini-Cours de Gestion des croyances
par Harry Palmer

Systèmes de croyances de type Un

Les systèmes de croyances de type Un reposent sur un appel émotionnel à la peur, à la pitié, à la méfiance ou à la haine. “Tu ferais mieux d’y croire, sinon...” L’allégeance aux systèmes de croyances de type Un est habituellement entretenue par l’expression, sous une forme ou une autre, des deux croyances suivantes :

C’est un manque de foi ou d’honneur que de douter de la vérité de votre propre système de croyances.

Si quelqu’un met vos croyances en question, c’est un acte hostile suscité par le diable.

Les systèmes de croyances de type Un atrophient intentionnellement les capacités d’observation, de discernement et de réflexion de celles et ceux qui y adhèrent. Il est demandé aux membres qui ont des doutes de se racheter par des

actes de contrition ou des sacrifices autodestructeurs.

Tous, sauf celles et ceux qui sont le plus dépendant·e·s sur le plan émotionnel, finissent un jour par ne plus répondre aux manipulations fondées sur l’appel à la peur et aux émotions des systèmes de type Un. La plupart s’en éloignent peu à peu, souvent honteux·ses et regrettant leur conduite et leur crédulité.

Systèmes de croyances de type Deux

Les systèmes de croyances de type Deux trouvent leurs adeptes en faisant appel aux besoins et à l’insécurité des gens. Ce sont les remèdes contre les tigres ou les croyances-solutions mentionnées auparavant. C’est là que l’on trouve la logique qui sous-tend les coutumes sociales d’un peuple, le sens commun qui se transmet sans être mis en doute, les accords largement partagés sur ce qui est

vrai. Les systèmes de type Deux contiennent souvent des croyances stoïques sur le caractère inévitable de la souffrance.

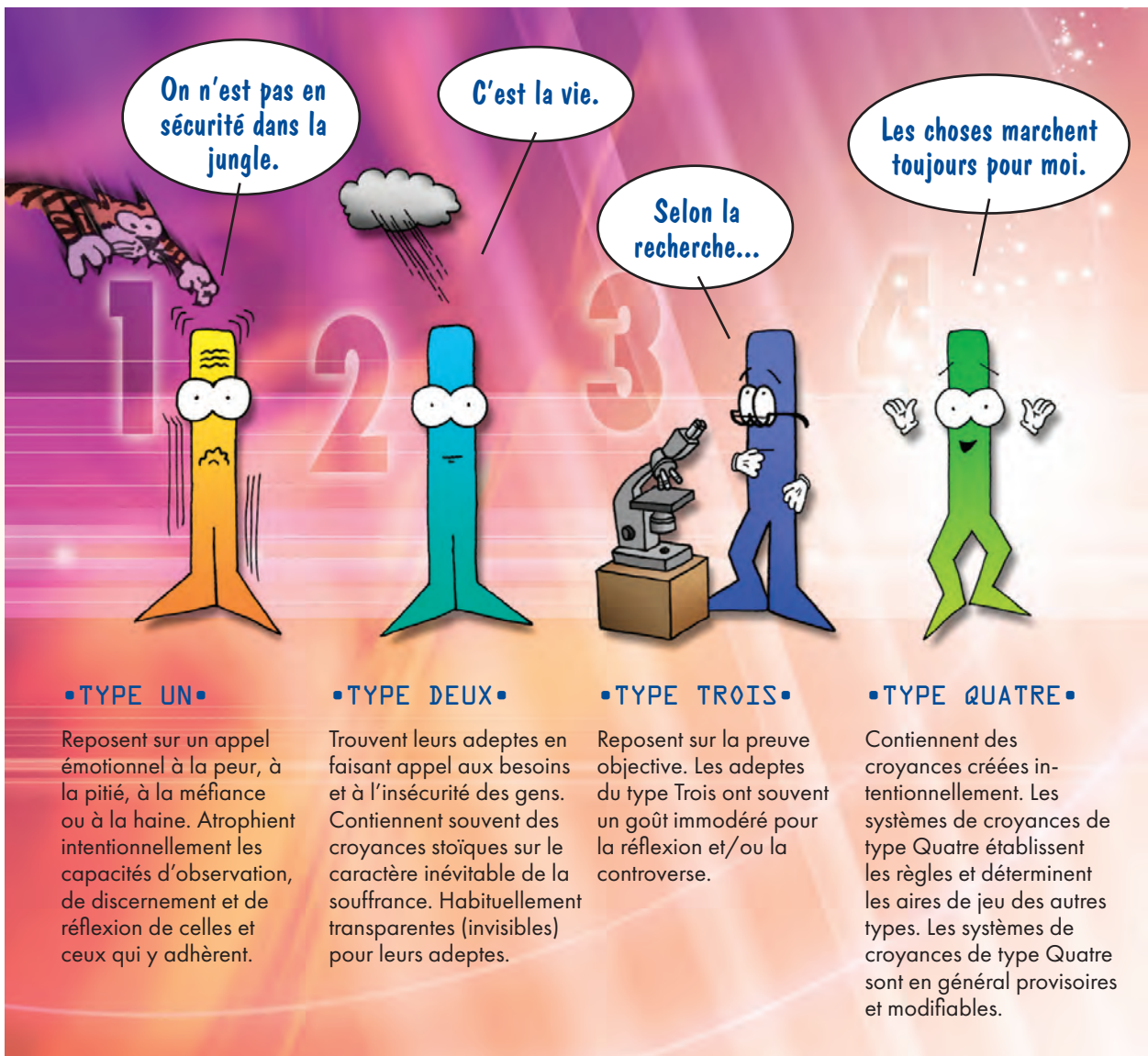
Les systèmes de type Deux sont habituellement transparents (invisibles) pour leurs adeptes. Les croyances sur lesquelles ils reposent sont rarement remises en cause. L’accord entre les membres constitue une doctrine invisible, peut-être de nature télépathique, vécue en tant que “faits”. Celles ou ceux qui mettent en question cet accord risquent davantage l’exclusion sociale ou d’être regardé·e·s comme frisant la folie plutôt que manifestant de l’érudition ou de l’hostilité.

Il est fréquent, du moins au siècle dernier, que pour affirmer son indépendance, la progéniture de celles et ceux qui adoptent les systèmes de croyances de type Deux se rebelle contre les croyances de bon sens des parents. Malheureusement, cela les rend souvent émotionnellement vulnérables aux sectes fanatiques qui prônent des systèmes de croyances de type Un.

Systèmes de croyances de type Trois

Les systèmes de croyances de type Trois reposent sur la preuve

Les systèmes de croyances de type Un, Deux et Trois sont différents degrés d’inconscience de l’existence des systèmes de croyances de type Quatre. Les systèmes de croyances de type Quatre établissent les règles et déterminent les aires de jeu des autres types.



objective. Les croyant-e-s des systèmes de type Trois réfutent habituellement l'idée d'être impliqué-e-s dans un système de croyances et préfèrent appeler les leurs sciences, technologies ou corps de faits objectifs concrets.

Les adeptes du type Trois ont souvent un goût immodéré pour la réflexion et/ou la controverse. Pour pouvoir ne serait-ce que considérer un point de vue extérieur à leur paradigme particulier, nombre d'entre eux ont besoin d'un environnement où les jugements sont suspendus et où une discipline de fer est imposée pour calmer les processus mentaux.

Les adeptes du type Trois les plus capables, qui servent de modèles aux aspirant-e-s cherchant à échapper aux structures des types Un et Deux, sont extrêmement convaincant-e-s et peuvent citer de nombreux faits pour soutenir la vérité de leur système de croyances "objectif". Elles et ils défendent la vérité de leurs croyances en s'appuyant fortement sur l'impact sensoriel (en particulier la douleur), les preuves tirées du passé et les hypothèses logiques.

Leur vérité, regardée de plus près, n'est jamais que la conviction que certains facteurs ont davantage de chances de se répéter que certains autres. Leur hypothèse

de base est que la régularité des comportements, que ce soit ceux des humains ou des matériaux, démontre une certaine vérité.

Il arrive parfois qu'un-e croyant-e de type Trois connaisse une rémission de son insistance à avoir raison et, changeant de perspective, commence à voir que certains faits ne sont rien de plus que les croyances fondatrices d'une sphère de réalité singulière flottant dans l'infinité des possibles. C'est un moment où elle/il comprend vraiment les paradigmes.

Cela arrive souvent quand on suit le cours Avatar.

• suite au verso

Types de systèmes de croyances

• suite

Systèmes de croyances de type Quatre

Les systèmes de croyances de type Quatre contiennent des croyances créées intentionnellement. Elles sont créées afin que leurs créateurs ou créatrices puissent acquérir de l'expérience, de nouvelles perspectives et finalement s'assurent de leur propre source illimitée. C'est le système de croyances des dieux. Avatar est un système de croyances de type Quatre.

Les systèmes de croyances de type Un, Deux et Trois sont différents degrés d'inconscience de l'existence des systèmes de croyances de type Quatre. Les systèmes de croyances de type

Quatre établissent les règles et déterminent les aires de jeu des autres types.

Les systèmes de croyances de type Quatre sont en général provisoires et modifiables puisqu'ils ne prétendent pas refléter une quelconque réalité solide. Le matériel Avatar contient des instructions et des outils que l'on peut utiliser pour délibérément créer, gérer et vivre avec plaisir les nombreuses variétés de croyances de type Quatre.

Les adeptes des systèmes de type Quatre considèrent leurs croyances, ainsi que celles des autres, comme les matrices de la réalité vécue. Les croyant-e-s de type Quatre utilisent les croyances pour créer sciemment dans le



domaine de l'expérience. Elles et ils croient dans le but de faire l'expérience.

Elles et ils ont tendance à apprécier et respecter différents systèmes de croyances, mais en défendent rarement un.

Elles et ils changent souvent de croyances pour explorer de nouvelles possibilités et de nouvelles facettes de l'expérience.

Quelle expérience aimeriez-vous explorer ?

Pour télécharger gratuitement le Mini-cours de Gestion des croyances, allez sur AvatarMiniCourses.com/fr (Ce site web est disponible en français et 15 autres langues.)

Augmentez votre puissance

avec les Mini-cours Avatar

Les sept mini-cours Avatar sont pour vous l'occasion de voir et de ressentir à quel point les exercices Avatar sont vraiment faciles et réveillent votre puissance. Tirez parti de cette chance pour en apprendre davantage sur la vie et la manière dont vous la vivez : faites l'expérience de quelques exercices Avatar...

Les cours sont :

1. Vigilance : Les bases pour la direction de l'Attention
2. Aperçu : Gestion des croyances
3. Détermination : Les bases sur la Volonté
4. Perspective : Créer une définition
5. Compassion : Le choix du Pardon
6. Intégrité : L'Intégrité personnelle
7. Concordance : Les bases pour Vivre en concordance

Les mini-cours sont disponibles chez votre Master Avatar local-e (voir page 32) ou peuvent être téléchargés gratuitement depuis AvatarMiniCourses.com/fr Ils sont actuellement disponibles en 16 langues.





Partenaire



Groupe

ReSurfacing : Exercice 23

Croyances transparentes

Une croyance est transparente quand on agit à travers elle sans la remarquer. Les croyances transparentes sont rarement utiles et peuvent en fait être gravement affaiblissantes. La plupart sont des auto-sabotages adoptés à un moment où l'on n'avait pas toute sa raison.

La première impression que l'on a d'une croyance transparente est qu'elle est incontestablement vraie. La vie est comme ça. Je suis comme ça. En voici la preuve ! Mais alors une chose étonnante se passe : on découvre que la preuve soutenant la croyance est en fait produite par la croyance elle-même. Une structure commence à se révéler.

Les croyances transparentes sont découvertes en rusant... on les exprime puis on fait un pas en arrière pour regarder ce qu'on a dit. Les croyances transparentes sont souvent cachées sous le désir d'avoir raison. De ce fait, les trouver demande un certain degré de vulnérabilité.

Objectif : Découvrir des croyances transparentes.

Résultats attendus : Prises de conscience, transformation personnelle.

Instructions : La découverte des croyances transparentes se fait avec un partenaire ou en équipe. L'exercice peut être répété de nombreuses fois.

Quand les gens n'agissent pas délibérément, les croyances transparentes gouvernent leur vie.

• • •

La réalité personnelle reflète ce que croit réellement la personne ; ce n'est pas forcément la même chose que ce qu'elle peut prétendre croire.

ÉTAPE 1 : Le guide ou l'animateur demande : "Qu'aimerais-tu changer ?" jusqu'à ce qu'une situation apparaisse.

ÉTAPE 2 : Une fois que la situation a été repérée, le guide demande :

- les croyances qui créent la situation
- les expériences qui renforcent les croyances, c'est-à-dire qui créent la certitude dans les croyances

en demandant :

- Quelle croyance quelqu'un pourrait-il avoir pour vivre (la situation) ?
- Quelle preuve as-tu que cette croyance est vraie ?
- Quelle autre croyance quelqu'un pourrait-il avoir pour vivre (la situation) ?
- Quelle preuve as-tu que cette croyance est vraie ?

Posez (c) et (d) en alternance jusqu'à ce que l'étudiant-e ait une prise de conscience.

Allez sur AvatarBookstore.com
ou Avatar.ni.fr/boutique



Le cours Avatar

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 expérimentez 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 perspective sur les fonctionnements internes de votre propre conscience.

LE COURS enseigne des leçons de vie (tirées de vos expériences) plutôt que des leçons de mots (intellectuelles). C'est pourquoi il demande un-e Master Avatar bien formé-e pour vous guider dans les leçons que contient déjà votre propre conscience.

Proposé dans 153 pays

*Plus de 10 000 Masters Avatar sous licence
Disponible en 24 langues*

LA SECTION I du cours vous invite à une connexion avec une conscience plus étendue de la manière dont vos croyances affectent votre vie. Elle est proposée dans un atelier de deux jours.

LA SECTION II du cours vous amène à vous reconnecter par l'expérience avec la conscience de votre propre existence et à retrouver la capacité de créer sans effort une réalité personnelle.

LA SECTION III du cours explore les croyances fondamentales 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 supprimer les conflits, les limitations, les états persistants et même la douleur.



Trouver un-e Master près de chez vous

Aimeriez-vous trouver la vraie paix de l'esprit ? Aimeriez-vous avoir des outils pour créer une vie inspirante qui vous comble ? Prenez contact avec un-e Master Avatar.

TheAvatarCourse.com/fam

Téléchargement
GRATUIT



Votre lot d'informations Avatar gratuit comprend :

Qu'est-ce qu'Avatar ?

Une courte brochure qui répond aux questions : Qu'est-ce qu'Avatar ?, Avatar, comment ça marche ?, Qu'est-ce qui rend Avatar différent ?, Pourquoi ai-je besoin d'Avatar ?, Que puis-je attendre du cours Avatar ?

Avatar : Pratique & Mystique

Un article de Harry Palmer, auteur du matériel Avatar, qui montre comment les résultats du cours Avatar changent votre vie de manière à la fois pratique et mystique.

Dix Actions que vous pouvez faire aujourd'hui pour commencer à reprendre votre vie en main

Les leçons les plus importantes que vous puissiez apprendre sont déjà contenues dans votre conscience. Ce petit livret contient dix exercices spécialisés fondés sur les procédures du cours Avatar. Ils sont conçus pour vous aider à révéler vos propres leçons.

Un cadeau spécial :

Une carte de compassion Avatar

Le Projet Compassion Avatar a pour but d'augmenter la quantité de compassion dans le monde. Des millions de cartes de compassion Avatar ont été données à des gens du monde entier, et maintenant c'est notre cadeau pour vous !

Téléchargez aujourd'hui votre lot **gratuit** d'informations sur Avatar en allant sur **TheAvatarCourse.com/info** ou appelez +1-407-788-3090 ou +31 6 46 28 62 51.

Apprendre à vivre délibérément



Votre prochaine étape

CRÉEZ LA VIE QUE VOUS VOULEZ



Essayez-le maintenant

La Section I du cours Avatar s'appelle aussi ReSurfacing. Elle est proposée sous forme d'un atelier abordable de deux jours qui contient des informations, des démonstrations et des exercices pratiques pour vous éveiller aux possibilités illimitées de vivre délibérément.

Vous pouvez faire gratuitement l'expérience de trois des puissants exercices de ReSurfacing dès maintenant sur : **TheAvatarCourse.com/experience**, et Harry Palmer, l'auteur du matériel Avatar, vous guidera.

Lire

Si vous voulez lire davantage sur Avatar, allez sur **AvatarBookstore.com** ou **Avatar.nl/fr/boutique**. Vous pourrez y commander n'importe lequel des livres de Harry. Vous pouvez aussi aller sur **TheAvatarCourse.com** ou **Avatar.nl/fr** pour en savoir plus sur Avatar en ligne.

Regarder

Que signifie croire quelque chose ? Pourquoi certaines vérités sont-elles difficiles à croire et certains mensonges faciles à croire ? Votre mental vous domine-t-il ou bien le dirigez-vous ? Qui décide vraiment ce que vous croyez ?

Dans la vidéo, *Make Up Your Mind (Déterminez-vous)*, Harry aborde ces questions et d'autres en examinant les quatre types de systèmes de croyances et les intentions sous-jacentes à chacun. Allez sur **TheAvatarCourse.com/watch** et regardez cette vidéo maintenant.

Prendre contact

Si vous souhaitez parler à un-e Master Avatar à propos de la manière dont Avatar peut vous aider à créer la vie que vous voulez, vous pouvez trouver un-e Master sur : **TheAvatarCourse.com/fam** ou demander à un-e Master Avatar de prendre contact avec vous en nous envoyant vos coordonnées sur : **TheAvatarCourse.com/nextstep** ou **Avatar.nl/fr/contactez-nous**



facebook.com/AvatarCourse
youtube.com/SEIvideo
twitter.com/AvatarCourse
instagram.com/avatar.resurfacing



Vous pourriez vous améliorer,
tous les jours,
pour le **restant**
de votre **vie.**



- Aimeriez-vous être libre des vieilles entraves qui vous rendent malheureux-se ?
- Aimeriez-vous accorder vos croyances aux buts que vous voulez atteindre ?
- Aimeriez-vous vous sentir plus sûr-e de votre capacité à conduire votre vie ?
- Aimeriez-vous vivre une expression de vous-même plus haute, plus sage, plus paisible ?
- Aimeriez-vous pouvoir vous élever au-dessus des chagrins et des combats du monde et les voir pour ce qu'ils sont vraiment ?
- Aimeriez-vous vivre l'état de conscience qu'on décrit traditionnellement par illumination ?

Avatar est pour vous !

Prenez contact avec un-e Master Avatar.

Prenez contact avec la ou le Master qui vous a donné ce livret :



Ou allez sur **TheAvatarCourse.com/nextstep**
 ou **Avatar.nl/fr/contactez-nous**

Ou envoyez vos coordonnées à :

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

Tél : +1-407-788-3090 • fax : +1-321-574-4019

e-mail : avatar@avatarhq.com • site web : TheAvatarCourse.com