

## **GERER LA DOULEUR 1 & 2**

1. Conscience et douleur : Les personnes soumises à une douleur intense et régulière perdent souvent contact avec la conscience originelle de leur évaluation de la douleur. Vous retrouverez cette aptitude d'évaluation origine. Durée : 37' 19''

2. Transformation de la douleur : vous aidera à vous orienter sur votre représentation mentale de la douleur de façon à vous permettre de recréer un lien entre votre aptitude consciente à gérer une forme mentale et votre relation à votre conscience physique. Durée : 37' 51''

## **GERER LA DOULEUR 3 & 4**

3. Déplacement de la douleur : vous permettra de créer une aptitude mentale de perception subtile de la sensation de votre douleur et de son déplacement dans l'espace physique, sachant qu'il existe une incidence possible de votre esprit sur votre conscience physique.

4. Transmutation de la douleur : vous permettra d'agir sur la nature qualitative de votre douleur et de maintenir votre conscience dans l'observation de la différence perceptuelle. Il s'adresse également aux accompagnants du traitement, car la nature de la douleur est un indicateur précieux sur la connaissance de l'évolution du traitement. Durée : 42' 27''

Ces différentes propositions vous permettront de retrouver une conscience accrue de vous-même en vous réappropriant les possibles psychologiques et mentaux de la gestion de votre douleur.

## **LES CONTES DE LA RÉSILIENCE**

1. L'enfant extérieur - Durée: 47 min

2. La réconciliation - Durée: 37 min

Vous avez traversé des épreuves dont il vous reste des traces (deuil, abus, inceste, abandon, violence, séparation...). Vous éprouvez des sentiments d'injustice, de tristesse, de colère, de frustration, de dépression, et ceci parfois de manière récurrente ou sans raison particulière ....Ces 2 enregistrements vous aideront à franchir une étape important vers la guérison et vous permettrons d'atteindre une manière d'être au monde, plus juste.

## **INTEGRATION DE NOS EXPERIENCES – Durée : 25' 23''**

Il nous arrive parfois de garder à la conscience certaines expériences issues de notre histoire, génératrices de souffrance ou d'inconfort. Cela est du à la difficultés que nous avons à intégrer ces expériences et ceci pour de multiples raisons telles que la non acceptation, les reproches, les regrets, les remords, la culpabilité...

Cet enregistrement vous permettra de refocaliser l'essentiel de votre attention sur votre futur plutôt que sur votre passé. Et vous porterez davantage d'attention sur les différences de ce qui sera que sur les similitudes de ce qui a été.

## **ACCEDER A NOTRE INCONSCIENT CRÉATIF - Durée : 22' 47**

Il vous arrive de vous sentir frustré, freiné, limité... dans la résolution de certaines difficultés de vie. Cet enregistrement vous permettra d'accéder aux possibles de votre inconscient afin de sortir de vos logiques limitantes. Là où votre conscient connaît des limites, votre inconscient accède à l'illimité.

## **AUTONOMIE & INDEPENDANCE – Durée : 30' 57''**

La reconstruction permanente de votre indépendance s'appuie sur notre capacité à être en contact avec les forces de notre autonomie. Il est important dans notre vie de pouvoir retrouver ce chemin quand certains de nos comportements, certaines épreuves ou difficultés nous amènent à douter de notre indépendance.

Cet enregistrement vous redirigera sur le chemin de votre autonomie inconsciente de façon à mieux accéder à votre indépendance consciente. Être en contact avec cette qualité d'autonomie est la garantie de votre liberté intérieure.

### **CONCENTRATION - CENTRATION – Durée : 30' 53''**

Vous rencontrez des difficultés à maintenir votre attention sur un objet de concentration, à conserver un état de détente et à trouver le sommeil.

Cet enregistrement vous permettra de discerner la nature des différents états que sont la centration et la concentration. Il vous sera utile en tant qu'étudiant, sportif ou pratiquant en méditation. Il vous permettra de laisser l'espace mental libre entre votre centration dans le présent et l'objet de votre concentration dans le futur de votre objectif.

### **EN SOI... LA CONFIANCE – Durée : 31 min**

S'il nous arrive de croire ou de penser que nous manquons de confiance, ce n'est pas tant que celle-ci nous fasse défaut, c'est certainement la manière dont nous y avons accès qui nous pose difficulté.

Cet enregistrement vous accompagnera et vous aidera à revenir à la source de votre confiance qui fut à la base même, à l'initial, de tous vos apprentissages antérieurs et de toutes vos connaissances acquises. Vous reviendrez à l'expérience sensorielle de votre confiance telle qu'elle fut avant même l'acquisition de votre langage. Et vous retrouverez la conscience de cet état toujours existant en vous.

### **ACTIVER SA MEMOIRE – Durée : 40 min**

L'activation de la mémoire est essentiellement déterminée par la nature de nos projets qui, pour être réalisés, ont besoin d'aller puiser les ressources dans nos expériences passées.

Cet enregistrement vous permettra d'expérimenter les différents espaces passé/présent/futur, actifs dans votre Mémoire, et vous apprendrez à diriger votre attention là où vous en avez besoin, en fonction de vos projets. Vous créerez ou recréerez une dynamique, une fluidité de votre conscience dans vos processus mentaux afin d'engendrer les possibles de réalisation.

### **SE LIBERER DU CONNU – Durée : 34' 12''**

Pour pouvoir agir dans notre vie consciente, nous portons notre attention, par nécessité, sur les expériences similaires afin de reconnaître ce qui nous entoure. Utile pour nos actions, ce mode de fonctionnement peut néanmoins être limitant. Pour notre évolution, nous devons parfois nous libérer de ce que nous connaissons pour inventer d'autres possibles.

Cet enregistrement vous permettra d'ouvrir la porte de cet espace inconscient, témoin de la permanence du nouveau, dans votre vie, et de porter un regard curieux sur le monde qui vous entoure. Il vous ouvrira les portes de vos espaces de création, d'imaginaire, et vous aborderez tout le champ des possibles pour créer votre futur.

### **GESTION DU STRESS - RESTEZ L'AUTEUR DE VOTRE VIE INTÉRIEURE - Durée: 34'35**

Le stress intervient lorsque nous ne distinguons plus la différence entre nos difficultés d'action sur les événements extérieurs, et nos aptitudes à notre gestion intérieure. Si vous avez l'impression

de ne plus contrôler votre vie, de ne plus pouvoir décider. Si vous avez des difficultés à évaluer l'importance des événements qui vous entourent, cet enregistrement vous accompagnera sur le chemin qui va de l'extérieur à l'intérieur afin que vous puissiez décider, à nouveau, de ce qui est juste pour vous.

En reprenant contact avec votre imaginaire, vous redeviendrez acteur de votre vie. Vous remettrez ainsi, votre attention et votre vigilance dans vos choix de vie intérieure. Et, vous apprendrez à vous repositionner de façon à retrouver votre indépendance vis-à-vis des contraintes extérieures.

### **OUBLIEZ LA CIGARETTE - 50 min**

pour ..... Se sentir libre - Faire des économies - Préserver sa santé -Retrouver le goût -Sentir bon - Libérer des terres cultivables - Servir de modèle à nos enfants. Réduire le développement des OGM - Etre en cohérence avec ses valeurs. Permettre aux autres d'avoir du plaisir à vous embrasser !!!! User de votre liberté de conscience pour exercer votre autonomie et .....

### **CONTES PHILOSOPHIQUES DES SOUVENIRS DU PRESENT - Durée : 71 min**

Le temps présent contient toutes les histoires passées tout comme le temps passé contenait le potentiel de toutes les histoires présentes. Voici une série de contes pour vous trans-porter à travers le temps. Laissez opérer les trans-formations du verbe à travers vous.....

### **OUBLIER... - Durée : 20 min**

Oublier est une fonction indispensable à notre évolution de façon à garder notre pleine attention au présent. Oublier des expériences difficiles pour n'en garder que les apprentissages. Oublier nos craintes présumées du futur pour maintenir sa vigilance dans l'instant. Nous vous proposons d'actualiser cette capacité inconsciente afin de vivre plus librement et pleinement le présent...

**10 heures d'enregistrement**

**Régis Lamotte**

**[lamotteregis@hotmail.com](mailto:lamotteregis@hotmail.com) - Sites: [www.lamotteregis.org](http://www.lamotteregis.org) / [www.aucoeurdelavision.org](http://www.aucoeurdelavision.org)**

**Association - Au coeur de l'être**