

# Vérifiez votre ouverture à suivre la formation « Surfez votre vie par la pratique de l'instant »

Ce test vous permettra de voir en quoi cette formation peut être pertinente pour vous.

Prenez le temps d'entendre et de percevoir en vous chaque affirmation.

Ce test est fait :

- pour vous, afin de vous permettre de vous inscrire avec plus de conscience,
- pour moi, afin de travailler avec des stagiaires concernés et prêts au voyage.

Notre activité et relation n'en seront que plus efficaces. Merci d'y répondre avec honnêteté et authenticité.

## A. En quelle proportion je me reconnais dans ces affirmations ?

(Notez de 1 à 5 – le plus petit étant le chiffre correspondant avec votre désaccord, le grand, votre accord).

	<b>AFFIRMATIONS</b>	<b>1 à 5</b>
1.	La vie s'exprime en moi comme autour de moi. C'est d'abord en moi que je peux la rencontrer puisque c'est là que je peux la comprendre et l'accepter.	
2.	Chaque courant de ma vie a sa raison d'être en moi, à moi de la comprendre et m'y adapter. Dans un autre registre, si ma vie intérieure est comme une œuvre musicale et que ma conscience en est le chef d'orchestre, je comprends qu'il soit important que ma conscience entende le moindre instrument, la moindre note, le moindre silence. Chaque musique et instrument ont leur raison d'être, à moi de les entendre et de m'harmoniser avec eux.	
3.	Je comprends que si je nie telle musique ou tel instrument en moi, il se peut que ma vie témoigne d'une dissonance désagréable pour me faire prêter l'oreille.	

4.	Ma vie extérieure est un reflet de ma vie intérieure. Réguler ma vie intérieure c'est réguler ma vie extérieure.	
5.	J'ai conscience que le vivant en moi peut m'apprendre autant, sinon plus, que toutes mes réflexions, croyances et idées sur « les choses de la vie ».	
6.	Je comprends que le lâcher-prise est en relation avec les informations émotionnelles, sensibles et mentales que je retiens en moi et qui sont inconscientes.	
7.	Je comprends que pour lâcher prise je dois trouver ce qui est tenu consciemment ou inconsciemment.	
8.	J'ai conscience que l'étude du « comment je vis les choses » dans telle ou telle situation, peut changer ma façon d'être.	
9.	Compenser peut donner du plaisir mais la compensation n'assure pas bonheur.	
10	Ce que je suis va au-delà de mon histoire, mes comportements, mes idées, mes croyances et mon éducation, car la vie en moi est bien plus vaste que cela. Ce que je suis est bien plus que l'image ou l'idée que je me fais de moi et que l'autre a sur moi.	
	TOTAL	

→ Si vous avez plus de 45 points, la formation va être un enchantement pour vous.

→ Si vous avez entre 35 et 45 points, la formation va vous confirmer ce que vous percevez.

→ Si vous avez entre 30 et 35 points, vous êtes sûrement prêt à rencontrer la vie en vous et faire cette magnifique expérience

**B. Si vous avez moins de 30 points, vous pouvez faire le test ci-dessous pour vérifier les actions que vous êtes prêt ou que vous auriez besoin de faire.**

**Si vous avez entre 20 et 30 points, merci de compléter le questionnaire ci-dessous.**

**Si vous avez moins de 20 points, cette formation sera trop difficile pour vous.**

**En quelle proportion êtes-vous prêt aux actions suivantes :**

	<b>ACTIONS</b>	<b>1 à 5</b>
1.	Je choisis de me désidentifier de mes façons de fonctionner et de rencontrer mon inconscient.	
2.	Je choisis d'aller avec ma vie en conscience et de rencontrer toutes perceptions pour les reconsidérer et les laisser me traverser ou m'en nourrir.	
3.	Je choisis de faire l'effort de prendre conscience de comment je vis les choses en rapport à telle ou telle situation plutôt que de reprocher à autrui ou à la vie les perceptions que je vis et que je fuis.	
4.	Même si je me sens perdu, seul, rien, victime ou imbu de moi-même, je choisis de me donner les moyens de rencontrer et entendre comment ma vie s'orchestre et de déprogrammer ces croyances limitantes.	
5.	Je choisis de reconsidérer les idées et croyances que j'ai sur moi, sur le monde, sur la vie et sur les autres.	
6.	J'accepte de reconsidérer ma volonté mentale et de la lâcher ne serait-ce qu'un temps, pour pouvoir observer et comprendre comment la vie en moi s'orchestre autour de mes perceptions.	
7.	J'accepte d'observer les éléments compensés par tels ou tels plaisirs ou addictions dans ma vie.	
8.	J'accepte de prendre conscience de mes mécanismes de protection/défense pour les ajuster à mon présent. Je comprends que ces mécanismes proviennent de mon conditionnement.	
9.	Je décide d'établir une relation d'amour entre ma conscience, ma vie intérieure, sa manifestation extérieure et les situations que je rencontre.	
10.	Je décide de remettre en question mes comportements, pensées et actions et de le faire dans le respect de la vie qui œuvre en moi.	
	TOTAL	

- Si vous avez plus de 40 points à ce deuxième test, allez-y, foncez.
- Si vous avez entre 25 et 40 points, quelques séances individuelles pourront vous aider à passer le cap.
- Si vous avez moins de 25, je suis désolé de ne pouvoir vous accepter pour le moment.