

ME VIVRE PLUS HARMONIEUSEMENT

L'après-session

La session que vous venez de terminer avait pour objectif de vous aider :

- découvrir les divers fonctionnements des instances de la personne ;
- identifier des ajustements possibles pour une vie plus harmonieuse ;
- travailler sur soi par la rééducation des bons fonctionnements et la stimulation de la vie de l'être.

Nous espérons qu'elle a atteint son but et que vous êtes plus au clair avec vos fonctionnements, même si vous n'avez fait qu'amorcer l'observation de ceux-ci. Nous espérons aussi que vous vivez de l'attrait pour votre mise en ordre selon vos découvertes.

Comment continuer ?

- Vous repartez, connaissant mieux les divers fonctionnements de votre personnalité et capable de les repérer.
- Vous souhaitez développer les fonctionnements qui vont dans le sens de votre croissance. Mais cela ne se fait pas à coup de volonté. Voici quelques indications qui peuvent vous aider.

En premier lieu, prenez soin de votre être. Comment ? Prenez soin de votre environnement. Donnez-vous des relations vitalisantes. Fréquentez des gens qui vivent en profondeur. Ils vous éveilleront au niveau où ils vivent, et vous pourrez vous exprimer au même niveau. Il y a en peut-être dans votre entourage, prenez soin de ces relations : ce n'est pas la quantité qui importe, mais la qualité de vos rencontres avec ces personnes.

- Eduquez vous-même votre « fonctionnement d'être », c'est-à-dire : apprenez volontairement à vivre, décider et agir en référence à votre être. Ces retours fréquents à l'être stimulent sa vie et lui donnent l'occasion d'exister. Observez les effets que cela produit sur vous, sur vous dans vos relations, etc.
- Recourez aux mini-outils « Les temps d'être » et « Regardez les événements à partir de l'être » selon vos invitations intérieures et partagez vos expériences avec votre accompagnatrice.
- A un moment ou à l'autre, vous pourrez constater que vous avez besoin de vous faire aider pour travailler à vous réajuster et à améliorer vos fonctionnements. N'hésitez pas alors à vous faire accompagner si cela vous est possible.
- Dans quelque temps, relisez la Note d'observations « Se vivre en ordre » pour réveiller en vous ce qui vous a particulièrement rejoint, touché, éclairé, durant cette session.

Quelles sessions ou modules faire après ?

- Écoutez bien vos besoins. Quand vous viendra le désir de faire une autre session, parcourez le catalogue des stages PRH en regardant le titre de ceux qui vous sont offerts et leur contenu. Voici quelques informations :
 - Les sessions de formation à l'analyse PRH pourraient vous être utiles pour apprendre à bien vous servir de cet outil qu'est l'analyse. Il y a notamment « À l'écoute de mon monde intérieur ».
 - Si vous êtes de type cérébral, ou hyperactif, ou volontariste, et si vous intérioriser est difficile, il serait bon de faire « Corps et ouverture à mon monde intérieur » qui est une initiation à l'analyse PRH.
 - Si vous souhaitez faire le clair sur vos relations pour mieux les vivre, faites : « Vivre mes relations avec lucidité » ou « Ma vie relationnelle aujourd'hui » (approche par l'expression graphique).
 - Si vous souhaitez accéder à un bon équilibre affectif et identifier ce qui fait obstacle en vous à un bon fonctionnement de votre affectivité, faites « Aimer et me laisser aimer ».
 - Si vous désirez cheminer vers plus de liberté intérieure dans vos décisions, choisissez « Entraînement à la prise de décisions ».
 - Si vous désirez vous donner les moyens d'une formation personnelle guidée et méthodique, faites « Je choisis d'accélérer ma croissance ».
 - Si vous éprouvez le besoin d'un accompagnement personnel pour faire la clarté sur votre vécu et trouver les moyens de progresser, faites le module « Apprendre à me faire aider ».
- L'important c'est de choisir en fonction de vos besoins. Et pour cela, n'hésitez pas à demander conseil.

* *
*

PRH est prêt à vous aider sur la Route de votre vie : il vous offre des sessions, des groupes d'accompagnement (les GRAC), un accompagnement individuel, une formation personnelle méthodique (la FPM).

Vous connaissez mieux vos fonctionnements. Vous pouvez vous tourner vers vos réalités d'être et accentuer la référence à votre conscience profonde avec plus de confiance et de lucidité pour progresser.

Bonne Route !