

TPA 4.1. – : je laisse vivre mon inspiration profonde pour faire un cadeau

Je me situe au meilleur de moi, et j'accueille en moi la personne à qui je vais faire un cadeau. En fonction de ce que je perçois d'elle, de ses aspirations et de ses besoins, qu'est-ce qui a du sens pour elle ?

Je laisse vivre ma créativité. Je choisis un objet dans la nature, un objet que je transforme, ou un objet symbolique.

TPA 4.2. – : Donner et recevoir

Qu'ai-je vécu dans la recherche du cadeau pour la personne ? Ai-je pu laisser vivre mon élan profond et ma créativité ? Ai-je rencontré des difficultés ?

Qu'ai-je ressenti en **donnant** ce cadeau ?

Qu'ai-je ressenti en **recevant** mon cadeau ?

TPA 5.1. – : Je suis en marche

Je regarde ma vie de ces derniers mois, ou de ces derniers jours.

En quoi ai-je progressé ?

TPA 5.2. – : J'exprime mon évolution

Je choisis un progrès dans ma vie récente.

Quel geste simple, quelle attitude corporelle, quel mouvement peut traduire cette évolution ?

TPA 5.3. – : Le bonheur est dans le chemin

Qu'ai-je ressenti lors ce regard sur mes avancées, et ce partage en groupe sur nos avancées ?

Prenant du recul et considérant ma vie, ai-je l'expérience que mes progrès contribuent à mon bonheur ?

TPA 6.1. – : Je prends un temps d'être

Dans la nature ou à l'intérieur de la maison, je prends du temps pour m'intérioriser et me laisser imprégner des réalités de mon être.

Je me détends, et doucement je m'approche du tréfonds de moi-même. Je peux me rappeler des situations où je vis telle ou telle de mes richesses d'être. Je demeure centré(e) sur l'une d'elles et je goûte sa vie en moi.

Je choisis de m'ouvrir au meilleur de moi, de me rendre présent aux sensations qui m'habitent au plus profonde de moi.

Je demeure en présence de mon être. Je goûte le bonheur d'être moi.

TPA 6.2. – : Analyse du temps d'être

À la fin du temps d'être, j'analyse, par écrit ce que j'ai vécu.

- Quelle est la réalité ressentie qui m'a vitalisé(e) et nourri(e) aujourd'hui ?
- Des lumières pour ma vie sont-elles apparues au cours de ce temps d'être ? Lesquelles ?
- Quels profits ai-je retirés de ce temps d'être ?

Qu'est-ce qui m'a aidé(e) et/ou a fait difficulté(s) pour entrer en contact avec mon être et pour y demeurer ?

TPA 7.1. – : Mes découvertes

Je me laisse habiter par mon vécu depuis hier.

Quelles découvertes ai-je faites sur moi ?

Quoi s'est éclairé sur ce qu'est le bonheur pour moi ?

TPA 7.2. – : Mes invitations

Pour cultiver le bonheur dans ma vie, à quoi est-ce que je me sens invité, au tréfonds de moi ?

TPA 7.3. – : Ce qui est prioritaire pour mon bonheur

Je reprends mes invitations du TPA7.2. Quelle est l'action prioritaire que je m'engage à mettre en œuvre en cette fin de stage pour être acteur de mon bonheur ?