

Les bases indispensables du développement personnel

Cycle 1 : 7 étapes vers la sérénité

Découvrez les chemins de la connaissance et de la maîtrise de soi et de ses potentiels



Une source de bien-être et d'accomplissement

Découvrez les moyens et techniques pour acquérir une saine et authentique maîtrise de vous-même et de vos potentiels innés

Ce cours est d'une incomparable richesse, il associe avec intelligence enseignements et pratiques en un tout d'une grande cohérence. Réalisé avec beaucoup de rigueur, de pédagogie et de finesse, il vous conduit pas à pas vers une maîtrise de plus en plus grande des techniques enseignées.

Son objectif principal est de permettre à votre conscience de gagner en recul et en stabilité pour que vous puissiez vous libérer de cette principale source de souffrance qu'est l'identification.

Au fur et à mesure que vous avancerez avec ce cours votre concentration se renforcera, vous deviendrez de plus en plus capable de vous relaxer profondément et rapidement tant physiquement que mentalement et surtout votre champ de conscience s'ouvrira à de nombreuses et nouvelles perspectives !

Pour info : chaque leçon comporte un enseignement d'environ 20 à 30 mn et un exercice pratique de 20 mn

Ressources & Actualisation

Le partenaire de votre bien-être et votre accomplissement

Dès les premières semaines les effets apparaissent :

- Vous vous sentez plus calme, plus posé
- Votre regard sur vous même s'améliore
- Vos émotions se pacifient
- Vous gagnez en recul et en maîtrise de vous même
- La qualité de votre sommeil s'améliore
- Votre capacité de récupération devient beaucoup plus importante
- Vous gérez votre stress beaucoup plus efficacement
- Vous apprenez à mieux utiliser votre créativité
- Et surtout vous commencez à découvrir tous les secrets de la maîtrise et de la connaissance de soi

Un must dans le domaine du développement personnel et du bien-être

La méthode est progressive, chaque exercice s'enchaîne et s'associe les uns aux autres pour vous donner en fin de cycle une pratique très complète et profonde. Une pratique qui vous accompagne ensuite dans toutes vos habitudes et durant toute votre vie.

Un outil qui ne cessera de vous rendre d'incalculables services en de nombreuses situations.

Chaque pratique est précédée d'un enseignement qui vous livre des connaissances sur la nature humaine d'une profondeur et d'une pertinence qui vous ouvrent à de bien plus vastes perspectives.

La découverte de ses potentiels innés est toujours accompagnée d'un sentiment de confiance renouvelée en la vie et en soi-même

Programme de ce cours de développement personnel cycle 1

Leçon 1

*« Il n'y a jamais de possibilité
pour celui qui ne cherche pas »*

Enseignement

- Les bases de la maîtrise de soi et du développement personnel
- Comment renforcer sa motivation
- Retrouver une saine confiance en ses possibilités
- La pratique au quotidien
- Connaissance et accomplissement de soi

La pratique

Il s'agit d'un exercice d'initiation qui prépare le terrain de l'entraînement véritable qui commence dès l'étape suivante.

Il apporte une profonde détente et un grand calme. Les effets du stress s'estompent rapidement et un bien être apparaît. Il se pratique allongé, au calme, dans une lumière tamisée. Exceptionnellement, pour cette étape uniquement, la personne pratique avec l'enregistrement qui lui a été fourni.

Leçon 2

*« Le seul fait de douter de la possibilité d'atteindre le bonheur
nous déjà ôte toute chance d'y parvenir »*

Enseignement

- Comment utiliser la concentration intérieure pour gagner en stabilité et en recul
- Comment le corps peut devenir une source d'accomplissement
- Les secrets de la maîtrise de soi
- La magie de l'instant présent
- Comment améliorer le rapport avec soi-même

<http://www.accomplissement-de-soi.org>

Ressources & Actualisation

Le partenaire de votre bien-être et votre accomplissement

La pratique

Cet exercice invite à une profonde "prise de conscience" du corps qui va non seulement servir de support à la conscience pour lui permettre de gagner en stabilité, et en recul mais va également permettre de pacifier les émotions et d'acquérir une détente physique et mentale très profonde et bénéfique

L'exercice principal est associé à des pratiques annexes qui donnent à cette première étape une dimension particulière et plus humaine.

Leçon 3

*« De même que l'eau si vous ne l'agitez pas, elle s'éclaircit,
votre esprit si vous ne le manipulez pas vous apporte une vue plus claire sur les
choses »*

Enseignement

- Comment pacifier son esprit et gagner ainsi en sérénité et en maîtrise de soi
- La relaxation mentale une source non seulement de bien-être mais également de réalisation
- Comprendre les mécanismes de l'esprit pour le maîtriser parfaitement
- Comment être en paix avec soi-même
- Une source inépuisable de créativité et de bien-être

La pratique

La pacification du mental est une pratique enseignée depuis des millénaires par tous les grands maîtres de méditation. Mais si elle est simple d'application elle nécessite malgré tout, pour en faire une profonde pratique d'accomplissement, certaines connaissances sur la nature et le fonctionnement de l'esprit.

Associé à l'exercice précédent il apporte profondeur et paix à celui ou celle qui la pratique. Vous êtes, au cours de cette pratique même, instruit à la manière d'utiliser habilement vos propres processus mentaux pour stimuler votre créativité.

Une pratique réellement très bénéfique et apaisante.

Ressources & Actualisation

Le partenaire de votre bien-être et votre accomplissement

Leçon 4

« Écoutez le "chant imagé" de votre univers intérieur et comprenez mieux le monde dans lequel vous vivez »

Enseignement

- Comment créer un pont entre sa vie conscience et sa véritable nature
- Comment gagner en stabilité et en recul
- Retrouver un meilleur sommeil et un plus grand équilibre
- Une réelle source de bien-être et d'épanouissement personnel
- Découvrez cette immense source de bonheur

La pratique

Il s'agit d'un exercice qui apporte un immense recul et une paix réellement profonde et bénéfique. "La respiration consciente" associée aux précédents exercices vous ouvrira à votre univers intérieur, vous vous familiariserez avec ce que vous êtes en vous même, sans jugement, sans à priori et en toute confiance

Une relation nouvelle et bien meilleure commencera à naître avec vous-même.

Leçon 5

« Cherchez le bonheur en dehors de soi-même est aussi vain que chercher le soleil dans une grotte orientée au nord »

Enseignement

- La meilleure façon de gérer son stress et ses émotions
- Comment ne plus se laisser submerger par ses émotions
- Comment maîtriser ses pensées.
- Récupérer plus rapidement de la fatigue
- Comment retrouver bien-être et sérénité dans sa vie

La pratique

<http://www.accomplissement-de-soi.org>

Ressources & Actualisation

Le partenaire de votre bien-être et votre accomplissement

Il s'agit ici d'approfondir, les 3 exercices supplémentaires donnés dans cette pratique vont accroître votre capacité de récupération par rapport à la fatigue d'une manière étonnante.

A ce stade de la pratique, vous êtes capable d'atteindre des niveaux de relaxation physique et mentale très profonds. Beaucoup de personnes affirment avoir moins besoin de dormir tant leur pratique leur permet de se récupérer profondément.

Vous gérez mieux vos émotions et la pratique commence à vous faire entrevoir de nouvelles possibilités, c'est un regain de confiance en soi-même.

Leçon 6

« Surprenante mémoire que recèle notre corps, après tout, nous avons tous vécu notre histoire incarnés dans ce corps »

Enseignement

- Comment se libérer de ses angoisses
- Le pouvoir d'autoguérison du corps
- Développement personnel et connaissance de soi
- Comment utiliser pleinement vos propres potentiels

La pratique

Un exercice surprenant qui complète merveilleusement les techniques de départ.

Cette "prise de conscience interne du corps" affine la pratique et lui donne encore plus de profondeur. Une source de découverte qui ne manque jamais d'enchanter le pratiquant

Leçon 7

« Connais toi toi-même et tu connaîtras le monde »

Enseignement

- L'expansion de la conscience
- Comment trouver un plus grand recul par rapport à sa vie
- Découvrez un art de vivre

Ressources & Actualisation

Le partenaire de votre bien-être et votre accomplissement

- Comment la pensée affecte votre vie et celles des autres
- Comment maîtriser parfaitement ses pensées

La pratique

Cet exercice est l'aboutissement de tous les autres. Il s'agit d'une pratique vraiment extraordinaire qui vous amènera vers une vision bien plus vaste sur votre vie et la place qu'elle tient dans l'univers.

Il apporte un recul incomparable. Les personnes qui le découvrent sont toujours très surprises de percevoir les effets qu'il procure et le regard qu'il permet de poser sur le monde.

Je m'inscris

Déroulement du cours

Chacun des exercices de ce cycle peut être refait avec le CD mais l'objectif est avant tout de vous apprendre à le faire vous-même de manière à gagner en autonomie et en maîtrise de vous.

A la fin de chaque semaine de pratique, vous remplissez votre questionnaire avant de le remettre à votre "instructeur" ou de lui envoyer.

Les cours à distance sont aussi efficaces que les cours en groupe car ils dépendent avant tout de leur mise en application !

Rappel : Votre matériel pédagogique



Les cours sont accompagnés d'un important matériel pédagogique pour vous aider à pratiquer dans les meilleures conditions qui soient, ainsi vous ne manquez rien de la démarche et vous pouvez la réécouter aussi souvent que nécessaire. Il est constitué de :

- **5 CD** sur lesquels vous retrouvez les enseignements ainsi que les pratiques
« Vos enregistrements sont réellement stimulants, ils forcent l'enthousiasme, et l'envie, c'est réellement une source dynamisante »

<http://www.accomplissement-de-soi.org>

Ressources & Actualisation

Le partenaire de votre bien-être et votre accomplissement

- **D'un fascicule complet d'environ 70 pages**, simple à lire mais bourrés d'instructions et de conseils très utiles pour la pratique et le quotidien.
- **De 7 questionnaires d'évaluation de la pratique** (uniquement pour le 1er cycle)

Le tarif pour cette méthode de développement personnel

Mon objectif a toujours été de rendre ces formations accessibles au plus grand nombre, vous bénéficiez d'un tarif exceptionnellement bas :

97 € Seulement, tout compris :

- Les 5 (ou 8 selon le cycle) cd (un enseignement pour chaque pratique enregistré en "life" + toutes les pratiques)
- Le fascicule de 60 pages (je peux vous assurer que ce qui s'y trouve vaut 100 fois le prix demandé)
- Les 7 questionnaires d'évaluation (pour voir vos propres progrès)
- L'assistance téléphonique et/ou par mail
- Vos 3 cadeaux

Pour une démarche qui vous servira ensuite toute votre vie !

Et si ça peut vous aider vous pouvez même payer en 3 fois sans aucun frais supplémentaires.

J'ai compris je m'inscris dès maintenant

Si vous commandez 2 cycles voir 3 en même temps vous les avez au même tarif que le 1.

*"J'ai décidé d'être heureux
parce que c'est bon pour la santé"*

Voltaire

[mailto : contact@accomplissement-de-soi.org](mailto:contact@accomplissement-de-soi.org)

Bruno Lallement
33 rue du Roskopf - 67710 Engenthal
Téléphone : 03 88 87 32 48

<http://www.accomplissement-de-soi.org>