













1. La perception **est une reconstruction de la réalité.**
2. **Vous n'êtes pas ce que vous pensez , sentez, et faites.**



1. La perception **est une reconstruction de la réalité.**
2. **Vous n'êtes pas ce que vous pensez , sentez, et faites.**
3. **Vous êtes celui qui pense, celui qui sent, celui qui fait.**



1. La perception **est une reconstruction de la réalité.**
2. **Vous n'êtes pas ce que vous pensez , sentez, et faites.**
3. **Vous êtes celui qui pense, celui qui sent, celui qui fait.**

...ET CELA CHANGE TOUT !

LA PERCEPTIONS SONT DES ACTIONS.

1- SENSATIONS

2- REPRESENTATIONS

3- PERCEPTIONS

REPRESENTATIONS : SENSATIONS + INTENTIONS

SENSATIONS :
Variation d'un sens
Vision, Audition, Toucher,...

PERCEPTIONS :
SENSATIONS + REPRESENTATIONS

LA RE-CONNAISSANCE.

1- SENSATIONS

2- REPRESENTATIONS

3- PERCEPTIONS

« Si vous reconnaissez quelque chose ou quelqu'un c'est que vous regardez une représentation pas la chose ou la personne.»

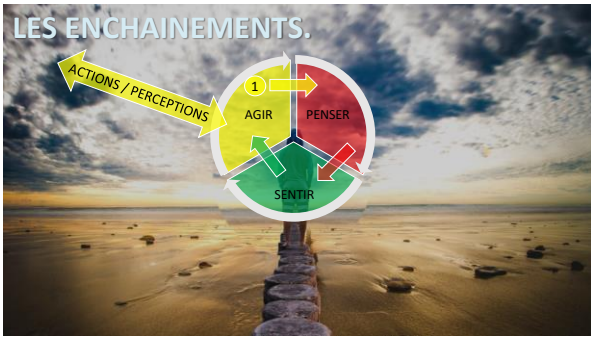
LES ENCHAINEMENTS.

ACTIONS / PERCEPTIONS

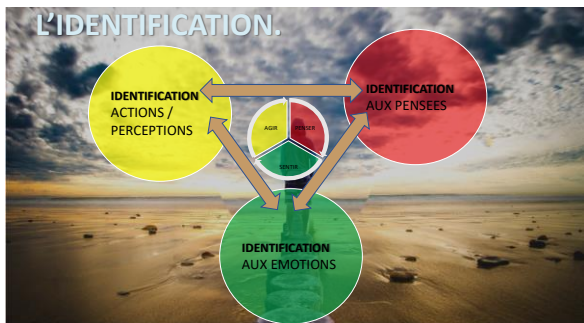
AGIR

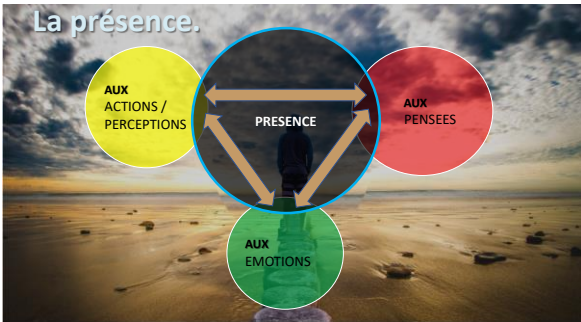
PENSER

SENTIR









Se désidentifier de:

- nos perceptions
- nos pensées
- nos émotions
- nos actions

Etre là & faire... rien.

Pour me contacter : frederic@spherevitale.com

Tous les vendredi 18h00 / 20h00,
posez moi vos questions en direct : www.spherevitale.com/atelier

Etude de cas n°4 :
Enchaînements : être présent.

Pratique n°4 :
Détendre le haut du corps.
