



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Juin 2022

Alors, Happy Power ou Stress Disorder ?

Prêt(e) pour affronter les schémas répétitifs des désordres du stress, avec dissociation sensorielle du corps, rumination mentale de l'esprit, compulsion abusive du comportement et petits mensonges entre soi du cœur ?

Les 7 étapes du programme – Le contenu des 7 étapes à travailler

1) Nous avons appris par notre corps à discerner entre tension et détente, froideur et chaleur, douleur et relaxation. Nous avons appris par notre corps à nous relaxer avec plaisir, à nous ressourcer avec bien-être et à nous recentrer dans un souffle nouveau. Nous avons appris par les sens à revenir à notre énergie vitale sensorimotrice en nous, avec d'avantage de sécurité intérieure et de sérénité. Grâce à cette conscience sensorielle, nous avons pu enfin écouter notre corps et entendre notre cœur, sans plus de dissociation.

2) Nous avons appris la gestion universelle du stress, des besoins, des émotions et des relations pour notre satisfaction et celle de nos proches. Avec la Matrice Happy Power To You, nous avons découvert le fonctionnement possible de nos 5 sens universels, de nos 7 émotions normales et de nos 3 stress naturels pour nos prises de décision et la satisfaction de nos besoins. Avec la Carte Universelle des 7 Émotions, nous avons ouvert les yeux sur les 5 langages de l'amour, les 7 blessures du cœur et les 8 bugs émotionnels. A la lumière de ces nouvelles connaissances sur le cerveau des émotions et sur les réalités du stress, nous avons fait l'inventaire de notre histoire, avec honnêteté et courage.

3) Nous avons réveillé en nous en Adulte Responsable l'attention, le respect et la vérité, dont nous avions besoin au départ comme enfant. Nous avons choisi de nous accorder Valeur, Place et Temps au regard du stress des chocs, des manques, des abus et des négligences dans notre histoire. Conscients du déni et du "Freezing" de notre douleur, nous nous sommes donnés, comme un Parent Bienveillant chaleureux, le courageux réconfort et la saine protection que notre Enfant Intérieur méritait, pour pouvoir nous libérer de la répression des émotions, des interprétations mensongères, des illusions abusives et des répétitions compulsives.

4) Nous nous sommes libérés de nos schémas toxiques, de nos peurs parasites et de notre culpabilité, en affrontant nos blessures avec courage et indignation. Nous avons compris la honte et le dégoût pour mieux prendre soin de nous-mêmes avec intégrité, dignité et sobriété. Nous avons appris les 5 étapes de la digestion émotionnelle de la douleur pour faire le deuil de notre histoire. Nous avons accepté le feu de notre colère, pour sa transformation, et l'eau des larmes de notre tristesse, pour son intégration

5) Nous avons fait un inventaire moral dans nos relations sans nous mentir. Nous avons reconnu nos manques, nos abus, nos humiliations et nos erreurs, sans nous revictimiser ou nous apitoyer. Nous nous sommes pardonnés en priorité par devoir de mémoire et reconnaissance envers notre Enfant Intérieur. Nous avons choisi de faire amende honorable, admettant nos torts, nos mensonges et nos peurs, dans la compulsion, la séduction, le contrôle ou l'illusion, notamment en amour. Sans nous mettre en danger avec les personnes manipulatrices, nous avons pratiqué la réconciliation avec les personnes non-toxiques.

6) Nous avons construit des relations de confiance, saines, fécondes, imparfaites et aimantes, en vivant et en laissant vivre, sans illusion ou imprudence supplémentaire. Nous nous sommes engagés dans nos relations à Donner - Recevoir avec équité, réciprocité et loyauté dans la Parole. Dans la conscience des réalités sociales et des responsabilités de chacun, nous avons fait le choix de rester responsable, courageux et honnête, dans une volonté de partage de la raison et de réussite du cœur.

7) Nous avons fructifié nos dons naturels et nos talents créatifs tout en transmettant notre nouveau patrimoine de valeurs. Nous avons appris à faire notre part chaque jour et à laisser se transformer les événements, avec patience, prudence, sérénité et sagesse, dans l'acceptation du temps et le consentement confiant avec le Mouvement de la Vie, au-delà de notre seule volonté. Avec spiritualité, nous avons appris à cultiver cette Force nouvelle en nous à sa source.



Les outils à utiliser pour chaque étape – Les ressources à utiliser par étape

Etape	Vidéos	Podcasts	Webinars RDV	Dessins Powerpoint	Matrice Happy Power To You	Carte universelle des 7 émotions	Article guidé	Auto- évaluation 20 Questions - Réponses
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								