

Exemple du plan de création consciente

Quel sens désirez-vous donner à votre situation ?		
	Instructions et actions	Fait ✓
1	Lecture : http://www.relationplus.org/2015/foi-autres-confiance.html	✓
2	Quel est le problème ou la situation que vous avez actuellement ? Mon conjoint néglige de me donner plus d'attention et ne m'apprécie pas.	✓
3	Quel sentiment avez-vous concernant ce problème ou cette situation ? Je me sens pas appréciée.	✓
4	Lorsque vous vivez un problème, cette expérience peut vous paraître très réelle. Le problème se présentera sous deux "déguisements", votre problème ou le problème des autres. Faites immédiatement ces trois affirmations : 1. Rien de mon monde n'est réel, c'est une illusion pour choisir qui je suis 2. La vie n'a pas de sens, sauf celui que je lui donne comme expérience 3. Je suis ce que je dis être et mon expérience démontre cette vérité	✓
5	Ne vous demandez pas pourquoi vous avez un problème, mais que vous avez eu cette expérience afin de vous rapprocher du contraire, donc de la joie. Par exemple, ne vous demandez pas pourquoi vous avez un échec, mais que vous avez eu cette expérience afin de vous rapprocher du succès.	✓
6	Quel sens choisissez-vous d'expérimenter à partir de votre état d'être ? Ne cherchez pas à obtenir, mais bien à offrir. Je choisis d'être attentive en offrant mon appréciation sincère à mon conjoint.	✓
7	Comment imaginer votre processus de création concernant cette expérience choisie ? Prochaine étape : http://www.relationplus.org/Formation/imaginer.html	✓
8	Comment exprimer votre état d'être et de faire concernant cette expérience choisie ? Prochaine étape : http://www.relationplus.org/Formation/exprimer.html	✓
9	Comment agir de façon consciente, honnête et responsable dans vos relations ? Prochaine étape : http://www.relationplus.org/Formation/agir.html	✓