

## QUESTIONS OUVERTES

Pourquoi et comment ?

On peut l'utiliser de façon très large.

C'est un outil d'ouverture pour obtenir des résultats car avec une question ouverte on offre moins de résistance à la transformation. (au contraire de l'affirmation).

Il y a des exceptions, et on étudiera aussi comment fonctionne une forte intention.

Un exemple pratique pour voir la différence.

On prend le pardon en exemple.

Pensez à une personne que vous devriez pardonner mais vous n'en avez pas vraiment envie.

TEST 1 : décidez de pardonner à cette personne. Regardez comment vous vous sentez et avec quelle intensité ce pardon s'est installé. Évaluez pour vous ce que vous ressentez.

TEST 2 : on essaye la même chose avec une question ouverte : « Comment se serait, comment je me sentirais d'avoir complètement pardonné à cette personne ? »

Et regardez la différence entre intention et question ouverte.

CE QUI SE PASSE QUAND JE POSE UNE QUESTION OUVERTE : je stimule mon inconscient pour qu'il cherche la réponse dans la conscience universelle.

La question ouverte entre dans la région du cœur, forme une certaine vibration.

Le cœur pulse cette vibration dans le champ (de la matrice universelle), entre en contact avec la bonne réponse, la réponse entre dans le cœur, se transforme en un certain état, ou en intuition.

Quand j'ai de la résistance, par exemple pour pardonner une personne, quand j'envoie une intention, je me heurte à une résistance directe.

Alors que si je me pose la question : « Comment je me sentirais si j'avais déjà pardonné à cette personne. » j'ouvre cette hypothèse et je peux l'essayer et alors l'adopter. En posant cette question, on change déjà le champ.

La question est plus puissante si on demande un sentiment, une sensation :

« Comment je me sentirais si ... »

Vous vivrez alors cette réalité, et c'est beaucoup plus fort.

Un homme ne peut pas posséder plus que ce que son cœur peut aimer.

Quand on ressent quelque chose dans le cœur, on peut aussi le vivre.

MISE EN PRATIQUE :

Je définis le thème et je définis l'intention.

**On ne définit pas le deuxième point, c'est la réponse à ma question.**

Normalement, on définit les deux points, c'est-à-dire le départ et l'objectif.

Cette fois, on définit le départ et la direction.

La direction est la question ouverte.

Le deuxième point est la réalité où nous allons arriver.

Vous évaluez votre situation présente, 0 = complètement ennuyeuse jusqu'à 10, tout ce que cela peut-être : détendu, excitant, joyeux,...

On peut donner différentes directions.

Allez dans la conscience quantique, dans l'identité adéquate, réfléchissez à votre motivation, pourquoi vous voulez que votre journée, soirée, se passe bien.

---

LES QUESTIONS OUVERTES.

**Saut de réalité.**

**Changement de voie ludique pour toute situation.**

**Saut d'identité**

**QUESTIONS HORS CADRE**

Introduction.

Des applications au quotidien, pour n'importe quelle situation :

Mon petit déjeuner,

Mon footing,

Mes relations avec ma famille,

Mon humeur du jour,

Un entretien professionnel,

De nouvelles idées pour un projet,

Mon degré de joie de vivre....

Dans chaque situation, on oscille entre la perfection et la catastrophe.

Ici, l'idée est de rehausser notre expérience au quotidien, de n'importe quelle situation en s'aidant de questions ouvertes.

LES QUESTIONS OUVERTES SONT DES APPLICATIONS UNIVERSELLES.

Elles sont faciles, ludiques à exercer, elles stimulent la créativité, on peut l'appliquer avec la méthode des deux points.

**On peut l'utiliser pour se mettre dans un état de conscience désiré.**

Elles répondent à : pourquoi, comment, où, etc.

C'est un outil universellement utilisé.

Origine : Les affirmations de Noah Saint John

Au lieu de se répéter : je suis riche....

On se pose la question : **pourquoi je suis si riche, pourquoi l'argent afflue autant vers moi.**

**Cela met l'esprit en mode de recherche pour répondre à la question.**

**Les questions ouvertes sont des chemins pour la réalisation du 2 points.**

Quand on fait une affirmation, on est dans le cerveau gauche, avec peu d'informations traitées.

Quand on pose une question ouverte, on est dans le cerveau droit et on a accès à des milliards de bits à la seconde.

Cela donne de la vraisemblance à ce que je cherche à atteindre.

**Dans le champ du cœur, je vais attirer la variante de ma vie qui correspond le plus à mon souhait.**

**TEST** : montrer comment la question ouverte nous met plus en contact avec la réalité dans laquelle on veut se transformer qu'une simple intention.

Test 1

Faire la différence entre l'intention et la question ouverte :

Thème : pardonner :

Intention : « Je veux pardonner à ... »

Question ouverte : « Comment ce serait, comment je me sentirais si j'avais pardonnée à ... »

Renforcer ce sentiment et constater le résultat.

**On utilise la sensation, parce que la réalité se crée dans le sentiment, la réalité se ressent dans la zone du cœur.**

Quand on peut ressentir la réalité dans le cœur, alors elle nous appartient déjà.

**Astuce** : quand quelque chose est inaccessible, on peut jouer avec le conditionnel :

« Comment est-ce que ce serait si **je pouvais** avoir » au lieu de quand j'aurais ».

L'utilisation des questions ouvertes demande une **définition préalable différente des deux points** :

Vous définissez le point de départ, et la question ouverte est la direction.

On définit précisément la question ouverte et le deuxième point est la réponse à cela.

**La cible ici, c'est le chemin.**

POINT 1 : le thème

INTENTION : la question ouverte.

POINT 2 : la réponse à la question ouverte.

Modèle de mise en pratique :

- 1) Posez-vous intuitivement la question : avec quel thème je pourrais travailler maintenant une application de question ouverte?
- 2) Choisissez la question ouverte. Exemple : « Qu'est-ce qui pourrait se passer de mieux maintenant? » ou « Comment est-ce que je me sentirais si j'avais réalisé mon thème? »
- 3) Allez dans l'état optimal de conscience.
- 4) Pensez à votre thème et définissez : ceci est mon **premier point**, c'est la réalité que je veux transformer.
- 5) Pensez à votre **question ouverte**, comme par exemple : « Qu'est-ce qui pourrait se passer de mieux? »
- 6) Définissez : c'est **mon intention**.
- 7) Permettez-vous de ressentir cette réalité dans le champ du cœur.
- 8) On n'a **pas besoin de définir le deuxième point**.
- 9) Sortez du mental : open focus défocalisez les regard, sensations sur les 2 mains, d'où vient ma plus haute pensée, pensez à l'ami imaginaire, et 2 pointez normalement.

### **Changement de voie ludique pour chaque situation.**

Quand on est de mauvaise humeur, on ne voit pas d'autre solution que celle qui m'empêche de voir autre chose.

Avec les questions ouvertes je donne plus de vraisemblance aux possibilités.

Exemple : qu'est-ce qui pourrait m'arriver de mieux maintenant? Comment est-ce que je me sentirais si la journée se passait de façon optimale ?

Chaque événement peut se passer de façon complètement différente et avec les questions ouvertes, je m'oriente vers les variantes qui me font plaisir.

Les questions ouvertes m'amènent facilement vers la meilleure solution, parce que moi-même je ne sais pas quelle peut être cette meilleure solution, mais mon être, mon moi, le sait.

### **Mise en pratique.**

Posez-vous la question intuitivement :

Avec quel thème se poser une question ouverte serait-il bienvenue ?

Posez-vous par exemple la question : qu'est-ce que je vais faire après cet exercice ?

1 Allez dans la conscience quantique avec une question ouverte, telle que : « Comment est-ce que je me sentirais si j'étais dans l'état de conscience quantique ? »

2) Pensez au thème : ce que je voudrais changer, qui ne me convient pas.

3) INTENTION: Pensez à votre question ouverte, par exemple : quelle est la meilleure chose qui puisse arriver et définissez clairement : ceci est mon intention.

4) On peut aussi se permettre de ressentir cette nouvelle réalité. On peut être juste en contact avec cette idée.

5) DEUXIÈME POINT : on n'a pas besoin de définir le deuxième point. On peut, mais pas obligé.

6) Sortez du mental : open focus défocalisez les regard, sensations sur les 2 mains, d'où vient ma plus haute pensée, pensez à l'ami imaginaire, et 2 pointez normalement.

2 grandes catégories de phrases ouvertes:

**Un résultat** : Quel est le meilleur qui puisse se passer maintenant ou tout autre.

**Un état** : On peut demander un état spécifique : « Comment je me sentirais quand ...le meilleur qui puisse arriver se réalise. Ou pourrait se réaliser. »

« Comment je me sentirais s'il arrivait ce qui pourrait arriver de mieux? »

C'est plus profond, cela nous met plus en contact avec la réalité.

Exemple de questions :

« Qu'est-ce qui pourrait arriver de mieux? »

Ou

« Comment je me sentirais s'il se passait ce qui pourrait arriver de mieux? »

Ou une question intuitive à votre choix.

Ou une question ouverte d'après l'intuition.

**Changement de voie ludique pour chaque situation.**

**EXEMPLE PRATIQUE :**

Thème :

« Qu'est-ce qui se passerait s'il se passait le meilleur dans mon développement ? »

On utilise l'état.

On utilise comme thème des questions ouvertes à soi-même.

« Comment est-ce que je me sentirais si le meilleur m'arrivait dans mon développement au sujet des questions ouvertes, de ce qui pourrait m'arriver ? »

PRATIQUE : Se centrer, aller dans la conscience quantique, penser au thème (de développement que vous voulez : manque de confiance en soi, doute : plus votre thème est précis, actuel, ressenti et plus forte est la réponse !!!)

« Comment est-ce que je me sentirais si le meilleur possible m'arrivait ! »

Si possible, entrez en contact avec la réponse, ressentez, réjouissez-vous pour la transformation.

Sortez du mental.

2 pointez.

On peut enchaîner les avancées au fur et à mesure des progrès.

### **Saut de réalité.**

Comme d'habitude, nous allons changer de réalité, cette fois-ci avec une question ouverte.

L'avantage des questions ouvertes est que cela se passe de façon plus amusante.

Prenez pour exemple un problème dans un domaine de votre vie, argent, relation, santé ou autre.

Représentez-vous d'un côté, vous avez ce problème et le deuxième point est la réalité dans laquelle vous n'avez plus du tout de souci ou que vous ayez une bonne surprise (financière par exemple).

Donc, si c'est trop éloigné de vous représenter une excellente situation financière, il vous suffit de vous représenter une situation dans laquelle votre budget est équilibré.

Et vous remarquerez que déjà vous vous sentez bien.

Testez un peu avec une question ouverte :

Ex : « Comment est-ce que je me sentirais si ma situation financière était éclaircie et légère ? »

Vous constatez que la question ouverte vous entraîne doucement dans cette situation agréable.

**La question ouverte comme intention est moins « risquée » qu'une intention que vous voulez atteindre à tout prix.**

**C'est plus léger avec la question ouverte, et la légèreté est ce qui vous fait vibrer à des fréquences supérieures et vous amène plus facilement au but.**

Trouvez-vous un domaine avec lequel vous pouvez appliquer une question ouverte.

Demandez-vous intuitivement quelle question ouverte serait adaptée ?

Cela pourrait être dans le domaine des finances, une surprise contre laquelle vous n'avez aucune résistance et avec laquelle vous avez la capacité de vous plonger dedans.

Commencez intuitivement : « Quelle question serait adaptée à ce thème ? »

.

Le saut de réalité s'opère toujours avec :

« Comment est-ce que je me sentirais si... »

**Le saut de réalité est de ressentir la nouvelle réalité et de la propager dans l'espace.**

Mise en pratique.

**Le saut de réalité est le ressenti de la nouvelle réalité auquel on donne de la place dans notre être.**

Mode général :

« Comment je me sentirais quand (ou si) ... »

ou « Comment est-ce que ce la se passe quand... »

et on peut alors écrire toute sorte de réalités.

Quand vous pouvez sentir une réalité, vous l'avez déjà.

1) Le domaine à 2 pointer.

2) La question ouverte appropriée que l'on accueille en soi.

On 2 pointe à partir de là.

Etat de conscience quantique, on pense au thème, on définit le premier point avec notre thème.

On pense à notre question ouverte, on définit, c'est notre intention.

Permettez-vous d'accueillir la réponse dans le champ du cœur, ressentez de l'amour pour cela, ressentez un mouvement d'énergie, si ça va.

Sortez du mental, ami imaginaire, 2 pointez normalement.