

3 Peut-on aller bien dans un monde qui va mal ?

Peut-on être heureux dans un monde de compétition pour l'argent, le pouvoir et la notoriété ?

Dans cet épisode nous évoquons avec Valérie, notre invitée, différents moyens qui nous permettent d'aller le mieux possible dans ce monde (émoticône)

Se repérer dans l'épisode

- [0'37] Rappel des épisodes précédents
- [1'19] Présentation de l'épisode
- [2'14] Arrêter de regarder des films violents et d'écouter les infos quotidiennement
- [4'09] Répondre à nos besoins personnels
- [5'20] Contextualiser les situations stressantes par l'humour et les contourner
- [6'26] Pratiquer la compétition sportive sans rivalité
- [7'54] Trouver du sens à ce que l'on fait par la connexion à notre intériorité (Neurographie)
- [9'22] Se connecter à soi (yoga du son)
- [10'04] Pratique d'une activité régulière, quotidiennement
- [11'08] Oser se lancer dans une activité qui nous fait envie
- [12'23] Respiration carrée et cohérence cardiaque
- [14'40] Écouter nos intuitions
- [15'20] Ralentir et alléger le planning
- [16'19] Lâcher prise
- [17'25] Cultiver les pensées positives (ratio par rapport aux pensées négatives)
- [18'38] Principe de la pensée positive
- [19'16] Puissance des actions positives
- [20'17] Se rendre utile
- [20'36] Ressentir la paix pour arrêter la guerre (Gregg Braden)
- [21'05] L'effet Maharishi (espoir pour la réduction de la violence)
- [22'15] La méditation transcendantale (non religieuse et facile à mettre en œuvre)
- [22'40] Se recentrer sur soi pour réussir sa vie (et non pas réussir dans la vie)
- [23'25] Apprendre à dire non
- [24'03] Accueillir la joie de se laisser surprendre et la joie des relations
- [24'26] Se connecter à la nature et aux animaux



[25'38] Physique quantique (Philippe Guillemant) et soins énergétiques (Luc Bodin)

[27'36] Prioriser le cœur plutôt que le cerveau (mouvement sociétal enclenché)

[28'36] Harmoniser nos corps subtils par des soins énergétiques

[29'47] Savoir stopper le flux entrant des sollicitations extérieures

[30'44] Adapter le lien social à nos besoins du moment

[31'01] Conclusion de l'épisode

[32'36] Chanson

LIENS

Neurographie :

Site Neurographica France : <https://www.neurographica-france.com/>

Neuro-art : des personnes s'approprient la neurographie de manière totalement libre pour s'exprimer : <https://www.facebook.com/groups/229058768282514/?ref=share>

Yoga du son

Interview de l'enseignant de Valérie, Denis Fargeot (1h). La connexion à l'intériorité passe par l'accueil des émotions avec une dimension spirituelle qui dépasse les différences de religion. (il se réfère à l'abbé Pierre.... l'ITW a sans doute eu lieu avant la découverte des abus sexuels du prêtre) :

<https://www.yogaduson.fr/#>

Respiration carrée et la cohérence cardiaque

Quelles différences ? (article) : <https://pharmabeautemag.fr/respiration-carree-ou-coherence-cardiaque/>

Respiration carrée (application) : <https://www.fleurirsavie.fr/outils/respiration-en-carre-application/>

Cohérence cardiaque (application) : <https://coherence-cardiaque.net/outils/outil-en-ligne-gratuit-coherence-cardiaque/>

Pensée positive

Présentation : <https://penseepositive.net/guides/quest-ce-que-la-pensee-positive/>

Effet Maharishi

Gregg Braden – présentation de la méditation collective (8') : <https://www.youtube.com/watch?v=P3ogUwEV3nI> (lien à copier car sinon la vidéo s'affiche dans le descriptif)

Effet Maharishi aux USA : <http://mt-alpes.fr/effet-maharishi.php>

Casques roses au Liban : <https://jewpop.com/culture/reveurs-delite-premiere-guerre-liban/>

Méditation transcendantale – présentation (14') : <https://meditation-transcendantale.fr/>

Physique quantique



Podcast UN AVENIR DÉSIRABLE – Le potentiel des humains

Philippe Guillemant (interview de 1h15) : <https://www.guillemant.net/#Reseaux>

Soins énergétiques - Luc Bodin (interview de 2h) : comment ce médecin s'est intéressé aux pratiques naturelles et présentation des soins énergétiques : <https://www.youtube.com/watch?v=fMOzfIXLhdQ>
(lien à copier car sinon la vidéo s'affiche dans le descriptif)

Bonus, notre kiff du jour ! <https://ecosilience.fr/une-vision-positive-pour-lavenir.html>

Musique : *Le jardin des espérances* (composition – interprétation) : Aure Felden

Pour approfondir : articles et texte intégral de l'essai *Un avenir désirable* sur notre site quellesociete.fr – disponible aussi en [librairies](#)

