

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 ?

Nous évoquons avec Valérie les différents moyens qui nous permettent d'aller le mieux possible dans ce monde chaotique.

Se repérer dans l'épisode

- [0'38] Présentation de l'épisode
- [2'14] Arrêter de regarder des films violents et les infos quotidiennement
- [4'02] Répondre à nos besoins personnels
- [5'20] L'humour pour désamorcer les situations stressantes
- [6'28] Pratiquer la compétition sportive sans rivalité
- [7'54] Donner du sens à notre intériorité (Neurographie)
- [9'22] Faire vibrer notre intériorité (yoga du son)
- [10'04] Pratiquer une activité régulière
- [11'09] Oser se lancer dans une activité qui nous fait envie
- [12'23] Respiration carrée et cohérence cardiaque
- [14'39] Écouter nos intuitions
- [15'20] Ralentir et alléger le planning
- [16'19] Lâcher prise
- [17'25] Cultiver les pensées positives
- [18'39] Principe de la pensée positive
- [19'16] Exemple de pensée positive
- [20'17] Se rendre utile
- [20'36] Se projeter dans un monde meilleur (Greg Braden - L'effet Maharishi)
- [22'15] La méditation transcendantale
- [22'40] Déterminer par soi-même ce qu'est *réussir sa vie*
- [23'26] Apprendre à dire non
- [24'03] Accueillir la joie, les petites joies imprévues
- [24'26] Se connecter à la nature et aux animaux
- [25'38] Prendre la mesure du pouvoir de l'énergie sur la santé (Philippe Guillemant - Luc Bodin)



[27'36] Prendre conscience de la force du cœur

[28'36] Harmoniser nos corps subtils

[29'48] Stopper le flux entrant des sollicitations extérieures

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

[31'02] Conclusion

[32'38] Chanson *Le jardin des espérances* – Aure Felden, composition et interprétation

[PDF](#) de l'épisode

LIENS

Neurographie : Site [Neurographica-France](#) - [Neuro-art](#)

Yoga du son : [Interview de Denis Fargeot](#) (1h) La connexion à l'intériorité passe par l'accueil des émotions avec une dimension spirituelle qui dépasse les différences de religion

Respiration carrée et la cohérence cardiaque : Quelles différences ? ([article](#)) - Respiration carrée ([application](#)) - Cohérence cardiaque ([application](#))

Pensée positive : [Présentation](#)

Effet Maharishi : Gregg Braden – [présentation de la méditation collective](#) (8') - Effet Maharishi aux USA ([article](#)) - Casques roses au Liban ([article](#)) - Méditation transcendantale – [présentation](#) (14')

Physique quantique : Philippe Guillemant ([interview de 1h15](#)) et Soins énergétiques – Luc Bodin ([interview de 2h](#))

Bonus, notre [kiff du jour](#) !

Pour approfondir : articles sur www.quellesociete.fr et l'essai *Un avenir désirable*, [en ligne](#) et [en librairie](#)

Contacter les auteurs : [ICI](#)

Musique : *Le jardin des espérances* – [Aure Felden](#)

