

Transcription

Qu'est-ce que la Pratique intrinsèque ?

Bonjour, je suis Jacques Bradwejn, l'auteur de la pratique intrinsèque. Ce vidéo est pour vous décrire la pratique intrinsèque. La pratique est intrinsèque est une méthode avec gabarits et outils pour pouvoir rehausser, pour pouvoir mieux sentir le bien-être et le bonheur, le bien être psychologique. Elle consiste en six étapes. La première étape est comment établir sa pratique, sa pratique de bien être avec des outils de gestion du temps de décision à se servir de la pratique et de ses outils, et aussi d'engagement envers soi-même pour cette pratique.

L'étape numéro deux est une étape où l'on définit, d'après ce qui en est et nos attachements, nos plaisirs, nos valeurs et aussi nos buts dans la vie, ce qu'est le bonheur pour nous. Avec, donc, des outils sur ces cinq éléments. La troisième étape est une étape de connaissance de soi selon sept dimensions intérieures, dimensionnelle. La première est connaître ses sensations et son corps, les deuxièmes ses émotions, ensuite la troisième, ses pensées, ses comportements, ces notions au concept de soi-même, nos points de contrôle psychologiques et finalement, nos mécanismes psychologiques.

La quatrième étape est pour bien connaître dans chaque situation le monde où on vit où on a l'expérience de soi-même selon cinq aspects. Donc, bien connaître son environnement, ses structures, ses gouvernances, les gens qui y sont, les relations, les devoirs et les droits que nous y avons pour pouvoir faire une bonne analyse de soi-même spécifiquement dans chaque situation.

L'étape numéro cinq est celle dans chaque situation spécifique, de pouvoir envisager, de pouvoir imaginer, qu'elle serait une expérience de bien-être et de bonheur, et de voir ce qui a bloqué cette expérience de bien-être et de bonheur. Et finalement, l'étape numéro six est de se servir d'outils très spécifiquement dans les situations pour pouvoir ressentir ce que l'on avait imaginé comme expérience de bien-être et de bonheur, et donc laisser toutes ces réactions intérieures qui bloquaient notre expérience de bonheur.

Donc, ce sont les six étapes. Pour chaque étape, il y a bien sûr explication, gabarits, outils spécifiques et devoirs. Et tout ça peut être fait en ligne. J'espère que cette information vous a été utile et je vous remercie de votre intérêt dans la pratique intrinsèque. Merci.