



Module n°2 • L'expérience de Dieu

EXERCICE N°10 • CRÉER DE L'ESPACE POUR ACCUEILLIR DIEU

Dans le prolongement du cours n°10 et des précédents, je vous propose de faire un bilan sur votre manière de vivre l'expérience de Dieu, de manière à vous l'approprier pleinement et à lui donner plus d'espace dans votre vie.

QUESTIONS

Répondez par écrit aux questions suivantes :

- Résumez en une phrase votre philosophie de vie.
- Décrivez avec vos mots l'expression « nous sommes des êtres spirituels ».
- Quelle expérience avez-vous déjà faite de la grâce divine ?
- Que comprenez-vous de la phrase « je suis la voie qui cherche des voyageurs ? »
- Expliquez avec vos mots les notions suivantes : ce qu'est Dieu pour vous, accueillir Dieu dans sa vie, accomplir la volonté de Dieu
- Comment vous sentez-vous avec tout ça ?

MÉDITATION

Avez-vous reporté dans votre agenda des moments de méditation ?

Quel type de méditation avez-vous choisi ?

SILENCE

Est-ce facile pour vous d'avoir des moments de silence ? Que ressentez-vous dans le silence ?

PRIÈRE

Avez-vous une prière favorite ? Comment pouvez-vous décrire vos moments de prière ?





MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Il existe deux écoles :

- Mindfulness-Based Stress Reduction ou MBSR) a été développée par Jon Kabat-Zinn.
- Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression

Il est recommandé pour les pratiquer de faire appel à un thérapeute expérimenté, en individuel ou en groupe. Il y en a certainement près de chez vous.

COHÉRENCE CARDIAQUE

Vidéo de cohérence cardiaque : [cliquez ici](#)

Vous pouvez aussi acheter le Dodow pour vous aider à pratiquer la cohérence cardiaque, notamment si vous avez des insomnies (effet garanti) : [renseignements ici](#)

APPLIS

Je vous laisse fouiller...

