

Instructions sur la façon d'être avec n'importe qui

Cet exercice nécessite la visualisation active et une volonté de projeter votre conscience lucidement dans une simulation mentale réaliste malgré les préjugés personnels détenus auparavant. Sauf indication contraire dans les étapes, vous devez être prêt à accepter la personne en question telles qu'elles existent dans votre expérience. Ceci s'applique particulièrement aux personnes, que vous sentez que, vous n'aimez pas.

Votre objectif est d'être en mesure d'accéder vivement chacun des scénarios proposés avec des personnes de tous types. Permettre à votre concentration se concentrer pendant une longue période de temps et de se déplacer à travers l'ensemble du processus d'une manière paisible. S'il vous plaît, référez-vous à la liste à la fin de ces instructions pour les emplacements et les scénarios proposés qui se prêtent particulièrement bien à ce rituel.

Etape 1

Considérons la personne la plus proche dans votre environnement physique immédiat.

Ne pas approcher ou communiquer avec eux de quelque façon.

Il suffit d'observer vos propres premières impressions.

Cela peut être fait en utilisant la vision périphérique, si nécessaire, mais un regard en perspective directe fonctionne mieux.

Etape 2

Imaginez habiter dans leur corps et de mener leur vie à leur âge et à leur condition.

Pensez à ce que les scénarios menent leur vie dans leur position entraînerait.

Créer une image vivante et claire mentale d'être l'autre et de voir la vie par leurs yeux.

Découvrez cette projection pendant une période de temps.

Revenez à vous-même.

Etape 3

Observez à nouveau la personne et imaginez la comme votre mère ou votre père.

Concertez leur âge si nécessaire (peut-être ça veut dire de projeter eux ou vous dans le futur ou passé)

Imaginez comment ça serait de les aimer ou les détester comme vous le faites avec votre vraie mère ou père.

Créer une image mentale claire de cette situation et explorer pendant celle-ci une période de temps.

Revenez au présent et une lecture neutre de la personne.

Etape 4

Observer et imaginer la personne comme votre soeur ou frère.

Ne pas concerner leur âge.

Envisager, si vous souhaitez l'avoir comme frère ou une soeur.

Imaginez les interactions que vous pourriez avoir avec l'autre.

Créer une image mentale claire de cette situation et explorer pendant une période de temps.

Retour à une opinion neutre de la personne.

Etape 5

Respecter la personne et imaginez la comme votre amant.

Ne pas concerner leur âge ou leur sexe.

Pensez à ce que ce serait comme d'être intime et amoureuse indépendamment si vous les trouvez attrayant dans votre état normal.

Imaginez d'avoir des enfants et fonder une famille ensemble. Imaginez prendre soin d'eux dans leur vieillesse.

Créer une image mentale claire de cette situation et explorer pendant une période de temps.

Retour à une opinion neutre de la personne.

Etape6

Observez la personne et imaginer qu'elle est votre assassin.

Ne pas concordez leur âge ou leur sexe.

Voyez comment vous pourraient vous sentir menacé d'eux et de quelle manière ils pourraient s'y prendre pour vous tuer.

Créer une image mentale claire de cet événement et l'explorer pendant une période de temps.

Retour à une opinion neutre de la personne.

Etape 7

Observez la personne et imaginer la comme votre ami proche.

Ne pas concordez leur âge ou leur sexe.

Pensez à ce qui vous intéresse et vous souhaitez partager avec cette peson. En plus quelles activités vous souhaitez poursuivre ensemble.

Créer une image mentale claire de cette situation et explorer pendant une période de temps.

Retour à une opinion neutre de la personne.

Étape 8

Enfin considérer la personne comme toi-même.

Concordez leur âge si nécessaire (peut-être ça veut dire de projeter eux ou vous dans le futur ou passé)

Échangez votre corps et expériences.

Créer une image mentale claire de cette situation et explorer pendant une période de temps.

Retournez à vous-même.

Etape 9

Notez comment vos opinions initiales de la personne pourraient changé au cours de cette interaction.

* Scénarios recommandés pour la mise en œuvre

Les concerts publics ou de spectacles

Surfant sur les transports en commun / attente pour les transports en commun

Debout dans le Québec au bureau de poste / épicerie / Banque

Promener dans le Parc / Assis sur un banc de parc

Expositions d'art