

# LE POUVOIR EST À TOI

— BETO ASTORGA —



**GUIDE D'APPUI ET SUGGESTIONS**  
POUR CONFRONTER LA CRISE.

Français



**@BETOASTORGAC**

---

## **Beto Astorga.**

CEO de Bpraxis, artiste de motivation, coach leurolinguistique expert en motivation certifié par la société chilienne de programmation neurolinguistique.

Acteur & communicateur scénique prix Personne de Communication 2007 de l'Université UNIACC. Enseignant et auteur du livre "Rompe con todo" ("Rompre avec tout") 2017, c'est présenté dans différents pays de Latinoamérica comme l'Argentine, le Pérou, la Colombie et le Chili. Musicien, guitariste et compositeur dans le groupe chilien Lanudosis pendant 12 ans, actuellement musicalisant ces propres présentations.

À travaillé avec grandes entreprises, comme Bimbo, Cristalleries du Chili, Canal13, Greenpeace, Claro, BancoEstado, Meta\$, Université EAFIT, Université UNIACC entre autres.

*LO POUVOIR EST À TOI* – Première édition.  
Santiago du Chili: Bpraxis 2020.

Écrit en trois jours pendant le mois de Mars 2020, Santiago du Chili.

---

## LE POUVOIR EST À TOI.

Guide d'appui et suggestions pour affronter la crise.

---

Auteur: Beto Astorga

Édition du texte: Beto Astorga

Style, illustrations et photographie principale: Miguel Astorga

Photographie de biographie: Versan Radical

Contrôle linguistique: Idiomatic service

Éditrice linguistique: Carolina Villalón

Traduction à l'Anglais: Versan Radical

Traduction à l'Allemand: Carmen Comberlato

Traduction à l'Italien: Filomena Locantore

Traduction au Français: Francisco Recart Brugère

Traduction au Portugais: Régiane Kaminski

Je veux commencer par remercier à la vie qui m'a donné cette énorme opportunité d'écrire et partager pour accomplir avec ma mission de vie... Aider et contribuer aux personnes. Aussi à chacune des personnes qui ont collaboré pour que ce petit ouvrage c'est fait une réalité, merci pour son art, temps et magie.

Je dédie ce livre à chaque personne qui à passé dans ce monde, ceux qui nous étions et à ceux qui vont venir. Nous allons nous en sortir, ensembles, unis.

C'est pour vous.

Plus information, à notre site web officiel [www.bpraxis.cl](http://www.bpraxis.cl)

Tu peux suivre Beto Astorga aux réseaux sociaux: [@betoastorgaC](https://twitter.com/betoastorgaC)

Facebook: [www.facebook.com/beto.astorga](https://www.facebook.com/beto.astorga)

Et notre channel en Youtube: BPRAXIS TV

---



## COMMENTAIRE DE L'AUTEUR:

---

Santiago du Chili, 2020.

Nous sommes au milieu d'une crise profonde, qui nous à montré des grands vertus et défauts que nous avons comme société. Nous sommes confrontés à des changements de pensée et compréhension de ce qui nous sommes comme civilisation. La vie est comme ça... Une permanente transformation, le changement et l'adaptation font partie de la survie des espèces, comme c'est la nature elle même.

Des diverses manifestations dans tout le monde nous montrent le mécontentement global du 'model actuel' du fonctionnement de nos sociétés. En plus, nous sommes entrain de confronter une pandémie à niveau mondial qui à pris des millions de vies j'usqu'à maintenant et en envisage que le Virus prendra des millions de vies en plus atour du monde.

En vertu de la situation actuelle que nous traversons, j'ai ideé cette guide d'appui et suggestions pour confornter cette crise, cependant, ce petit livre peut t'aider à n'importe qu'elle étape de ta vie, pourtant... J'espère qu'il soit avec toi.

Au milieu de la plus grande crise contemporaine pour l'humanité beacoup de questions se posent: Que va-t-il se passer? Que ferons nous maintenant? Qu'est ce que nous allons faire pendant la quarantaine enfermés? Comment vais-je travailler de ma maison? Qu'est ce qu'on va faire avec les enfants? Bon, ici il y à une petite guide d'appui et suggestions que j'espère te servira.

---

## INDEX:

---

- Je suis avec toi.
  - Allonz-y.
  - Fais corître ton monde intérieur.
  - Prends soin de ta pensée.
  - Stimule ton cerveau.
  - Deux positifs pour un négatif.
  - Apprends quelque chose de nouveau.
  - Médite.
  - Remercie.
  - Donne à la peur son espace.
  - Fais une liste avec tout ce que cette situation t'a appris.
  - Crée un espace de travail exclusif.
  - Planifie ta semaine avec des horaires.
  - Trouve un plan de devoirs et d'objectifs partagé.
  - Utilise les réseaux sociaux à ton avantage.
  - Crée un climat de santé à ta maison.
  - Trouve une nouvelle façon de faire sortir tes émotions.
  - Fais sentir utiles aux autres.
  - Retrouve l'enfant en toi.
  - Invente un nouveau jeu avec ta famille.
  - Mets en mouvement ton corps et énergie.
  - Modèle avec l'exemple.
  - Contacte un ami que tu n'a pas vu depuis longtemps.
  - Instaure l'habitude de la lecture.
  - Cherche des nouvelles perspectives.
  - Incorpore de nouvelles ressources.
  - Que fais-tu por être le changement que tu veux voire?
  - Pense à ce que tu veux laisser au monde après ça.
  - Excerce ton corps.
  - Sois gentil avec tes voisins.
  - Tu as ce qu'il faut pour y arriver
  - Partage ce livre avec qui tu penses que ça lui fera du bien de le lire.
- 



## LE POUVOIR EST À TOI.

Guide d'appui et suggestions pour affronter la crise.

---

# JE SUIS AVEC TOI

Je suis avec toi, tu n'est pas seul(e).

Nous sommes unis à travers de tous les atomes qui forment l'existence... Je suis avec toi quand je reconnais en toi la création de la vie...

Aussi je suis avec toi quand je vois ce qu'il passe à notre civilisation...

Je suis avec toi maintenant dans ta pensée et tu est avec moi dans mes envies.

Toutes les personnes ont une lumière si grande comme il/elle croient l'avoir, c'est notre devoir y- prendre soin, l'observer, la faire croître pour qu'elle illumine aux autres et rencontrent ses chemins... Fais briller ta lumière dans l'obscurité, peut-être quelqu'un la voit et elle se transforme en une guide.

Nous sommes tous ensemble.

Imagine la puissance de dire aux personnes que tu aimes de leur dire: "je suis avec toi".

(Si tu ne peut pas leur dire présentiellement, utilise le moyen de ta préférence).

Je vais te laisser au milieu de ceux mots pour que tu saches que je serais avec toi, je suis dans la puissance qu'il-y-en-à à chacun de ces mots et à la profondeur de ça signification... À travers de cette expérience, je suis avec toi et que tu sois ici c'est pour moi que tu est avec moi.

C'est pour vous.

---

## ALLONZ-Y

Fais une pause où tu es, cherche une place commode, respire profondément, inspire et expire lentement pendant quelque minutes.

(Si tu veux tu peut fermer tes yeux après lire le texte á continuation).

Inspire tranquillité, expire les problèmes.

Inspire force, expire.

Inspire vie, expire la peur.

Inspire... (ce que tu veux).

Expire... (ce que tu veux).

Inspire les belles choses que la vie te donne...

Expire ce que tu ne veux pas avec toi.

Projette de façon imaginaire une image où tu peux te voir au milieu d'une ligne de temps, comme si tu vois devant toi un film où tu peux te voir en troisième personne.

En arrière est ton histoire, tes expériences, les faits qui ont passé dans ta vie... Ce que te fais être qui tu es aujourd'hui. Vers l'avant ce qu'on ne connaît pas, ce qu'on ne sais pas, nous pouvons spéculer et imaginer qu'est-ce qu'il y aura en avant, cependant "aujourd'hui" nous avons la puissante option de pouvoir décider quoi faire maintenant. Le présent est le cadeau le plus puissant qu'on peut avoir en étant vivants. Qu'est-ce que tu veux pour ton future?

---

## LE POUVOIR EST À TOI.

Guide d'appui et suggestions pour affronter la crise.

---

# FAIS CROÎTRE TON MONDE INTÉRIEUR

Tu-en-as plein d'opportunités en ce moment et une d'entre-elles est une grande opportunité:

Amplifier ton monde intérieur, découvrir au delà de ce que tu accoutûmes, te connaître dans le calme...

Regarde là où naissent les émotions, où tes yeux ne peuvent pas voir... Là où les senses se connectent avec la vie elle même. Ç'a fait combien de temps que tu n'avais pas fait cela?

Si ta vie est plus centrée à ta vie extérieure, les stimulus et le bruit, le plus probable est que ça soit plus difficile de connecter avec toi même. De l'anxiété se génère en voulant avoir les stimulus qu'on à habituellement, comme sortir avec des amis constamment, aller aux lieux que tu fréquentes ou inclus de réveiller ne sachant quoi-faire. Apprends à être avec toi et la paix sera avec toi.

---

## PRENDS SOIN DE TA PENSÉE

Tes croyances et ce que tu penses, modèlent ta réalité. Notre cerveau ne différencie pas ce qui est réel de ce qu'on imagine, pourtant, si tu penses à des choses négatives; Qu'est ce que tu crois qui passe dans ton cerveau? Nos cellules répondent à ce que tu est et tu est ce que tu penses, ce que tu crois et ce que tu fais.

Concentre toi à des choses positives, visualise ta vie après de cette situation, associe cette visualisation vers le positif et toutes les bonnes choses vont y-arriver. Peut-être ce serait bon d'arrêter un temps de voir les journaux télévisés et toute l'information que nous recevons à travers des réseaux qui nous font spéculer, penser à des faits lamentables.

Absolument tout ce qu'on n'a pas prouvé personnellement on le croit seulement par 'foi', donc, rappelle toi que tous ou la grande majorité des personnes nous l'avions eu quelque fois: Pourquoi ne pourraient pas le faire les moyens de communication massifs?

---

## LE POUVOIR EST À TOI.

Guide d'appui et suggestions pour affronter la crise.

---

## STIMULE TON CERVEAU

Les défis et stimulus à ton cerveau ont des conséquences positives pour ta vie quotidienne. Défis de puzzles, mathématiques, créatifs, développe des idées super qui te permettront de te maintenir actif. Connecte avec la lecture, la musique, l'art... Fais de l'approfondissement dans ces matières.

Pas tout doit être télévision, jeux électroniques, téléphone ou Tablet, tu peux aussi voir quelles choses peux-tu faire pour améliorer ta maison, réaliser des inventaires, faire de l'ordre. Je te propose aussi, si tu peux jouer aux jeux de table ceux qui te permettent l'interaction avec les autres et aussi te défient à prendre des décisions et résolution de problèmes.

---

## DEUX POSITIFS POUR UN NÉGATIF

Chaque fois que tu saches quelque chose de négatif, une nouvelle lamentable ou qui est contre tes valeurs et principes... Cherche deux nouvelles ou faits positives que tu peux identifier vers ce qui est entrain ce passer.

Si nous allons faire entrer de l'information dans notre cerveau, que les positifs soient plus en circulation. Ça te plait?

On doit maintenir le centre, penché vers le positif.

## APPRENDS QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU

Optimiser le temps et prendre profit du même. Je te propose de destiner une heure par jour pour étudier une thématique, faire des notes, apprendre et la mettre en pratique.

Te sentir bien est très important pour ton système immunologique, et faire ce que tu veux et ce qui te fasse bien, que tu peux écrire et être créatif, aussi te maintendra actif et connecté avec la motivation que tu as besoin.

Comment te sens-tu quand tu apprends une nouvelle chose?

---

## LE POUVOIR EST À TOI.

Guide d'appui et suggestions pour affronter la crise.

---

# MÉDITE

Méditer est une pratique qui en-a plusieurs de bénéfiques pour notre santé, diminution des niveaux de stress, comme ça nous ne sécréttons pas du cortisol, aussi ça aide à nous maintenir émotionnellement stables, nous aide à nous relaxer, entre autres.

Ici je vais laisser une brève méditation, j'espère qu'elle soit utile et t'aide à être tranquille(e). En cas d'anxiété ou crise, tu peux t'aider avec de la musique.

Cherche un lieu où tu peux être tranquille, tu peux la réaliser couché sur un lit ou si tu veux assis(e) dans un sofá ou sur une chaise.

Ferme tes yeux et concentre-toi à ta respiration, inspire et expire lentement, sent l'air entrer par tout ton corps, à chaque espace de ton être.

Peu á peu imagine l'air prenant une couleur particulière, une couleur que seulement tu connais... Ta couleur.

(Prends ton temps, fais-le avec beaucoup de calme).

---

Essaie de mettre ton esprit en blanc et de concentrer à ta respiration, sent le poids de tes membres. Après, voyage, je veux que tu y-vas à un endroit incroyable et fais attention à tous les sons et détails de cet endroit, les agréables odeurs, les textures des éléments et de la nature qui t'entourent. Comment te sens-tu ici? Comment est-tu ici? Comment observes-tu dans cette calme spéciale? Qu'est ce que tu sens pendant que tu est à un endroit si magique?

(Profite de cet espace, tu peux changer d'endroit à chaque fois que tu pratiques cette méditation et aussi tu peut la guider et la partager avec ta famille et tes amis). Et quand tu vas finire, essaie de te rappeler les sensations que tu as ressenti l'à bas. Apprès tu pourras visiter ces lieux et visiter d'autres. Conserve avec toi cette sensation toujours.

---

## LE POUVOIR EST À TOI.

Guide d'appui et suggestions pour affronter la crise.

---

## REMERCIER

Parfois nous nous centrons aux pensées négatives, nous faisons prisonniers d'une prison interne beaucoup plus terrible de ce que nous croyons. Remercie l'opportunité que tu en-as d'être vif, de pouvoir changer, de pouvoir te transformer, de pouvoir sentir comme tu sens... Je pourrais te dire beaucoup de choses, mais je veux te rappeler, ça.

Fais une liste avec 10 choses que tu remercies dans ta vie, ou si tu préfères, chaque jour trouve quelque chose à remercier dans ta vie. Partager cet exercice avec notre famille nous unit et nous fait apprécier plus ce que nous sommes quand nous sommes un.

Quand nous aurons sorti de ce moment, révise ta liste... Ça sera puissant.

---

## DONNE À LA PEUR SON ESPACE

La peur est l'instinct qui nous aide à survivre et nous maintenir vifs. Aux temps de crise comme les actuels, il faut prendre précaution aux stimulus et à ce que nous laissons entrer dans notre pensée. Pense à tout ce qui produit d'excès d'information pas corroborée, s'anticiper aux situations que n'ont pas eu place, prendre des décisions précipitées... Tout cela nous fait vivre en constante peur, nous stresser, sécréter cortisol et nos cellules communiquées entre elles vivent dans un climat de peur.

Donne à la peur son espace, regarde-la, approfondi à ce que tu as peur, après verbalise-la, communique-la. Approfondir... A quoi j'ai vraiment peur? Qu'est ce que je peux contrôler de ça?

Ce que tu ne peux pas contrôler... Diminue-le, imagine qu'il se fait plus petit... Et imagine que c'est résolu.

La peur aussi peut-être une motivation... Le courage vis dans toi, ça s'oublie jamais.

---

## LE POUVOIR EST À TOI.

Guide d'appui et suggestions pour affronter la crise.

---

# FAIS UNE LISTE DE TOUT CE QUE CETTE SITUATION T'A APPRIS

C'est très important de faire conscience de tout ce qu'on a appris de cette situation, pas seulement pour nous-mêmes, sinon que pour ceux qui vendront, nous devons nous comporter différemment pour ne pas avoir les mêmes résultats de nouveau.

Prendre conscience, écrire et les emmener au visuel, aidera ton cerveau à les retenir avec puissance.

Fais une liste de tous les apprentissages aux niveaux personnel y professionnel.

Ça te permettra d'améliorer comme personne, professionnel et tu vas te sentir meilleur avec toi-même.

---

## CRÉE UN ESPACE DE TRAVAIL EXCLUSIF

Avec toutes les distractions qu'il-y-en-à, c'est vital de créer un espace de travail adéquat pour pouvoir être productif. Essaie de le maintenir bien illuminé, utilise-le exclusivement pour ton travail et essaie de donner le temps nécessaire.

Si possible ne mange pas dans cet espace, laisse ça pour autres espaces et moments. Ta concentration est vitale, pourtant, essaie d'éviter faire d'autres choses pendant que tu travailles.

Tu peux utiliser écouteurs pour avoir de la musique pendant que tu travailles.

Communique à ta famille que pendant certains horaires tu auras besoin de n'être pas déconcentré et libre de stimulus extérieurs.

---

## FAIS SENTIR UTILES AUX AUTRES

Contribue au climat de foyer, travail ou n'importe où tu es. Si tu es seul(e) aux personnes avec tu veux te communiquer. Imagine ce que peut signifier pour une personne, que tu la fais sentir utile et que tu remarques ses qualités.

Aussi les enfants peuvent contribuer et savoir qu'ils ont participé à des activités pendant ce procès qui a aidé à améliorer le climat de famille.

## RETROUVE L'ENFANT EN TOI

Joue.

Dévouvre des capacités que tu-en-as en pause ou endormies.

Des fois nous laissons en arrière-plan la capacité que nous avons d'apprendre en jouant, de connecter notre monde avec le monde de la créativité et spécialement, le monde des enfants... Où avec l'imagination: tout est possible.

Comment étais-tu quand tu étais enfant et tu jouais?

Comment serais-tu si tu jouais plus comme tu jouais avant?

Quels bénéfices cela pourrait te donner?

---

## LE POUVOIR EST À TOI.

Guide d'appui et suggestions pour affronter la crise.

---

## INVENTE UN NOUVEAU JEU AVEC TA FAMILLE

Stimule ta créativité et celle des membres de ta famille, vous pouvez créer ensemble des nouveaux jeux et les mettre en pratique. Réaliser des acts créatifs ensemble sera une mémoire très puissante et aussi tu pourras le partager avec qui tu veux.

## MET EN MOUVEMENT TON CORPS ET ÉNERGIE

Qu'est-ce qui se passe avec ce qui est statique? Que se passe-t-il quand l'eau s'étanche? L'univers est un débit d'énergie, mouvement constant... Ton corps est composé de 60% d'eau. Met en mouvement ton corps et ton énergie, fais des choses, bouge, si tu n'as pas fait de l'exercice avant, peut-être c'est un bon moment pour commencer, aux réseaux sociaux il-y-en à des centaines de vidéos qui expliquent comment commencer à effectuer des exercices dans ta maison sans équipement spécial.

Allez-y, tu peux plus!

Dans ta vie tu as déjà comencé des nouvelles choses. ALLEZ-Y!

---

## MODÈLE AVEC L'EXEMPLE

Ce que tu transmets, restera dans la pensée de ceux qui ont vit cette situation avec toi.

Les enfants vont apprendre ce qu'ils ont senti, écouté et regardé pendant la pandémie. Aussi tu auras des mémoires et une sensation associée à tout le procès que tu as vécu à cette situation en particulier.

Modélisons avec reponsabilité et honnêteté. L'équilibre et la vérité sont importants.

## CONTACTE UN AMI QUE TU N'AS PAS VU DEPUIS LONGTEMPS

Un bonne idée pour reprendre des anciennes amitiés, c'est de contacter quelqu'un de tes amis avec qui tu n'a pas parlé depuis longtemps. Si tu te proposes un par semaine, tu auras 5 amis par mois que tu as recontacté. Imagine l'énergie positive que tu donneras à cette personne et aussi à toi.

Aux situations complexes, quelques fois une bonne conversation peut ouvrir des nouveaux chemins. En quelques mois beaucoup d'amis auront rechargé ton énergie et toi c'elle d'eux.

---

## LE POUVOIR EST À TOI.

Guide d'appui et suggestions pour affronter la crise.

---

## INSTAURE L'HABITUDE DE LA LECTURE

Consacrer du temps à cultiver l'habit de la lecture est un énorme bénéfice pour nous. Lire nous aide à développer notre concentration, à apprendre des nouveaux sujets, améliorer notre orthographe et aussi pour amplifier notre mappe de références, entre autres. Cependant, je veux souligner le fait de que la lecture stimule la créativité profondément, nous pouvons imaginer, déduire, créer des images que nous stimulent.

Investir ton temps, plus que le laisser passer chaque jour. Proffite de réaliser ce qu'avant tu ne pouvais pas faire à cause de la manque de temps.

## CHERCHE DES NOUVELLES PERSPECTIVES

Quand on regarde quelque chose d'un certain point de vue, nous restons avec cette interprétation. Si nous cherchons d'autres points de vue, autres perspectives nous aurons plus d'options pour interpréter ce qui passe, cherche plusieurs options.

Si tu as une discussion, par exemple, mets-toi à la place de l'autre personne. À quels moments est-tu d'accord avec cette personne? Pose la même question à l'autre personne. En quoi est-tu d'accord avec moi?

Tu est beaucoup plus que cette situation.

---

## INCORPORE DES NOUVELLES RESSOURCES

Je veux que tu cherches un endroit calme et de t'offrir le cadeau de faire cette exercice.

Pense aux ressources internes dont tu as besoin ou tu voudrais avoir pour passer d'une meilleure façon la crise, soit plus écologiquement avec toi ou d'une façon plus fonctionnelle. (Par exemple: courage, confiance, etc).

Quand tu les à détecté, ferme tes yeux, concentre-toi à ta respiration, et imagine que tu est debout dans un cercle illuminé qui te protege. (Une fois que tu as ajouté une ressource, je veux que tu le refais un par un, en répétant le processus).

Je veux que vous recherchiez cette expérience dans votre vie, en particulier la plus significative dans laquelle tu as ressenti et expérimenté "d'avoir utilisé cette ressource". Révise ton histoire et trouve le moment. Essaie de le revivre dans votre esprit de manière réelle, à la première personne, comment te sens-tu? Qu'est-ce que ça fait d'utiliser cette ressource? Comment parles-tu et comment tu te débrouilles lorsque tu utilises cette ressource?

---

## LE POUVOIR EST À TOI.

Guide d'appui et suggestions pour affronter la crise.

---

Trouve physiquement une position et quand tu vis l'expérience au maximum, fais n'importe quel geste, utilise ce mouvement et cette posture pour enregistrer ce processus dans ton corps et dans ton esprit. Chaque fois que tu en-as besoin, répète le geste.

Un autre complément, c'est que tu peux aussi t'imaginer et voir à quoi tu te ressembles lorsque tu-en à déjà intégré cette ressource interne, et comment te développes-tu dans ton environnement.

Au cas où tu te sens comme si tu n'avais jamais ressenti ça, recherche des références qui te donnent un bon exemple de l'utilisation de cette ressource et essaye d'imaginer à quoi te ressembleriez-toi si tu l'aviez intégré.

---

## QUE FAIS-TU POUR ÊTRE LE CHANGEMENT QUE TU VEUX VOIRE?

Nous avons vu et entendu comment les paradigmes ont évolué ces dernières années en ce qui concerne notre société, l'équité et la vision que nous avons de notre existence dans ce monde. Peut-être y a-t-il plus de conscience et nous avons donc abordé des sujets qui, il y a des années, nous semblaient loin d'être discutés.

Chacun d'entre nous peut être en ce moment plongé dans une crise mondiale, une crise nationale, une crise professionnelle, une crise familiale et une crise personnelle. Quel est ton rôle dans ces choses?

Quel changement aimeriez-tu pour toi? Montre l'exemple.

Quel changement aimeriez-tu pour ta famille ? Excellent, fais-le.

Quel changement tu voudrias apporter en tant que professionnel ? Génial. Quel changement tu veux pour ton pays? Très bien.

Quel changement tu veux pour le monde? Excellent, crois-le et fais-le.

---

## LE POUVOIR EST À TOI.

Guide d'appui et suggestions pour affronter la crise.

---

# PENSE CE QUE TU VEUX LAISSER AU MONDE APRÈS ÇA

Comment veux-tu que le monde soit après ça?

Que veux-tu laisser à tes descendants?

Qu'est-ce qui te fait penser que c'est important d'intégrer une société?

Que serais-tu prêt à faire pour laisser un monde meilleur?

Quelle sera ta première action pour transformer ce monde?

Quand est-ce que tu commences?

Comment sauras-tu que tu changes le monde?

## EXERCE TON CORPS

100% lié au bien-être et à la santé. L'exercice nous aide à libérer des endorphines, à réduire le stress, à maintenir notre cerveau actif, à avoir une bonne oxygénation des poumons, à travailler la discipline, etc. Faire du sport régulièrement nous permet de garder notre corps et bonne santé.

Grâce à la technologie, tu peux prendre n'importe quel de vos appareils et regarder des vidéos pour faire de l'exercice à la maison. Tu peux le faire en solitaire ou avec les membres de votre famille et créer une instance de conditionnement physique.

Les bénéfices seront merveilleux non seulement pour ta santé, mais aussi pour ta famille, rappelle-toi que nous apprenons par le modelage.

---

## LE POUVOIR EST À TOI.

Guide d'appui et suggestions pour affronter la crise.

---

## PLANIFIE TA SEMAINE AVEC DES HORAIRES

Ordonner tes efforts te permettra avoir un objectif et une direction. Ordonner aussi te donne stabilité et sécurité.

Administrer ton temps est aussi vital pour produire, jouer, se reposer, etc.

Comme suggestion pour les matins, c'est très bon de maintenir ton nettoyage et préoccupation personnelle, se doucher, s'habiller, te sentir comode te maintendra avec l'énergie avec un débit haut.

## TROUVE UN PLAN DE DEVOIRS ET D'OBJECTIFS PARTAGÉS

C'est bon de distribuer les devoirs entre les membres de la famille, partager des activités et proposer des objectifs de devoirs domestiques entre les membres. Cela aidera à sentir des petits défis réussis pour diminuer l'intensité du stress et de l'anxiété. Avoir des responsabilités sur quelques devoirs va te maintenir actif.

Dans le cas que tu sois seul avec cette guide... Applique-la également pour toi.

---

## UTILISE LES RÉSEAUX SOCIAUX À POUR AVANTAGE

Nous sommes habitués à utiliser les réseaux sociaux pour nous communiquer avec notre famille, amis, notre entourage et aussi apprendre, vendre, regarder, nous s'amuser, etc.

Imagine si tu utilises les réseaux sociaux à ton avantage, je vais te donner quelques exemples:

Tu peux chercher des vidéos du passe-temps que tu as abandonné, comme ça tu pourras apprendre plus de cela, et approfondir plus dans cette thématique.

Tu pourrais écouter un disque complet d'un artiste qui te plaît, prêter attention et chercher un moment de relaxation.

Tu pourrais filtrer les contenus que tu veux voir et ceux que tu ne veux pas. Comme ça tu n'exposes pas ton cerveau à un excès d'information et tu choisis ce que tu veux voir.

Si tu te sens seul(e), tu peux utiliser de vidéo-conférences chaque jour pour améliorer ton séjour et celui de ta famille à ta maison. Maintenir les liaisons ouvertes avec les personnes qui forment part de notre cercle.

NOUS SOMMES TOUS ENSEMBLE.

---

## LE POUVOIR EST À TOI.

Guide d'appui et suggestions pour affronter la crise.

---

## CRÉE UN CLIMAT DE SANTÉ À TA MAISON

C'est important que les membres de la famille comprennent la situation, et aussi qu'ils perçoivent ta sécurité et bien-être, ça sera ce qu'ils vont se rappeler au futur.

Acceptons la réalité et soyons positifs, soulignons le bon de tout ce qui est entrain de passer. Réalisons de vidéo-conférences avec la famille ou avec des amis.

Les sensations associées à l'isolement vont rester. Comment voudrais tu que ces sensations y-passent?

Allez-y

## TROUVE UNE NOUVELLE FAÇON DE FAIRE SORTIR TES ÉMOTIONS

Pendant les procès de crise des fois c'est normal de sentir peur, incertitude, envie de pleurer ou que nous sommes un peu déprimés.

Cherche comment faire sortir tes émotions, tu peux faire de l'exercice ou en réalisant des devoirs qui contribuent à ta libération. Tu peux aussi parler avec des personnes de confiance comment tu te sens, l'écrire, le peindre ou écrire une chanson.

Peut-être ce n'est pas le moment de chercher des coupables, mais oui de chercher une version plus connectée de toi même, tu est plus important de ce que tu crois.

---

## SOIS GENTIL AVEC TES VOISINS

Dans les situations de stress, certaines personnes pourraient être plus irritables, d'autres un peu nostalgiques, sensibles ou dépressives. Être gentil avec tes voisins peut contribuer à un bon climat en général. Pense aussi au nombre de personnes qui peuvent être dans l'impossibilité d'acheter, d'effectuer certaines tâches, que ce soit en raison de maladies ou de conditions physiques... Aide-les, sois gentil avec eux, sois ta meilleure version avec les autres.

---

## LE POUVOIR EST À TOI.

Guide d'appui et suggestions pour affronter la crise.

---

# TU AS CE QU'IL FAUT POUR Y ARRIVER

Tu es puissant(e).

Au long de ta vie, tu as vécu des différentes situations, depuis ton enfance, tu as surmonté des différents obstacles, tu as eu un processus de croissance. Chacune des expériences que tu as vécu aujourd'hui font partie de ton histoire et ta biographie. Dans ton cerveau sont archivées les émotions, les sensations et les expériences... Cherche les expériences de ta vie, où tu t'es senti très heureux, fort, connecté et puissant...

Essaye de te connecter à ce que tu ressens, où tu étais, comment tu te sentais et comment tu te sens... Exprime toi à travers ton corps.

## TU AS CE QU'IL FAUT POUR Y ARRIVER.

Même s'il reste un dernier souffle, qu'il soit illuminé par la vie elle-même...

Que nous sachions que si nous perdons, nous aurons donné tout... Tu es si fort comme le chêne dressé et majestueux...

Aussi vital que les gouttes de pluie qui tombent sur nos terres... Tu as la force de l'arôme de cette terre de feuilles...

Tu es connecté à la nature de la vie elle-même... Demande à elle la vie, la lumière et l'énergie...

---

BPRAXIS.CL

---

TU ES VIVANT(E) C'EST TON MONDE,  
CECI EST TON HISTOIRE...  
L'ESPOIR PRÉVAUDRA SUR TOI  
LA LUMIÈRE QUE PORTE L'HUMANITÉ RÉSIDE DANS TON ADN...  
OUVRE TON COEUR...CROIT...FAIT CONFIANCE...

LE POUVOIR EST À TOI.

**PARTAGE CE LIVRE AVEC QUI  
VOUS PENSEZ QUE ÇA LUI FERA  
DU BIEN DE LE LIRE.**

Livre disponible en 6 langues



[WWW.BPRAXIS.CL](http://WWW.BPRAXIS.CL)

---