

Comment vous libérer des identités qui vous font tant souffrir ?

Étape n°2 – Jouez avec vos identités pour les déjouer.

1 Introduction

Voici le résumé de la [vidéo n°2](#). Cette vidéo présente la seconde étape du processus d'éveil de la Conscience « [Être Créateur](#) » pour vous aider à vous libérer des identités qui vous font souffrir.

Après avoir pris Conscience des identités qui vous font souffrir dans la [première étape](#), je vous propose aujourd'hui d'apprendre à jouer avec, à les mettre en mouvement, car c'est une des manières les plus puissantes que je connaisse pour vous en libérer.

En l'appliquant de votre mieux, vous allez retrouver votre liberté d'Être, vous ne serez plus obligés de leur obéir, vous saurez entrer et sortir de ces identités à votre guise. Les identités seront redevenues des rôles dont vous serez détachés. Vous vous sentirez plus libre, plus heureux, plus Vivant et plus pleinement Vous-même.

Cette étape correspond à l'angle « Qui Vous Croyez Être » du « Triangle de l'Être », c'est la phase de libération des identités. Les étapes suivantes seront présentées dans les prochaines vidéos, soyez attentif et restez à l'écoute.

1.1 Prérequis importants

Pour bénéficier de cette étape du processus et des suivantes, il est nécessaire que vous ayez mis en œuvre [l'étape n°1](#) pour prendre conscience de vos identités. Si vous avez appliqué cette [étape précédente](#), vous avez récolté des informations sur vos identités, vous avez pris des notes et vous avez eus des prises de Conscience sur ce qu'elles sont.

Relisez vos notes si nécessaire, et vous êtes prêts à commencer [l'étape n°2](#) pour jouer avec vos identités.

Alors, choisissez une des identités que vous avez reconnue dans [l'étape précédente](#) et préparez-vous à jouer avec, à la mettre en mouvement...

2 Résumé de l'étape n°2 « Jouez avec vos identités pour les déjouer »

Cette étape va consister à mettre prendre Conscience des différentes caractéristiques de ces identités par l'auto-observation de vous-même.

2.1 Préparation → Choix de l'identité et connexion :

Avant d'appliquer cette seconde étape, il est bien sûr nécessaire que vous ayez implémenté [l'étape n°1](#). Ce qui veut dire que :

- Vous avez pris Conscience d'une ou plusieurs de vos identités,
- Vous avez reconnu certaines de leurs caractéristiques qui vous permettent d'en prendre Conscience quand elles s'activent en vous.
- Vous avez noté ces informations dans un carnet.
- Vous les avez baptisées en leur choisissant vous-même le nom qui vous semble le plus approprié.

Maintenant que vous connaissez certaines de vos identités, vous êtes maintenant prêts à jouer avec dans cette [seconde étape](#).

Mais si ce n'est pas le cas, ou si vous n'êtes pas encore suffisamment au clair avec vos identités, je vous invite donc à implémenter d'abord cette [étape n°1](#), pour revenir ensuite à nouvelle étape. Vous trouverez toutes les informations utiles sur l'étape n°1 ici :

<https://www.etrecreateur.com/video-1-prendre-conscience-des-identites-qui-vous-font-souffrir/>

Comme il peut être difficile au début de jouer avec les identités au moment même où elles se déclenchent automatiquement dans une situation, je vous propose de le faire **en différé**.

Voici comment faire cela :

- Choisissez une ou des identités/rôles que vous avez reconnues et nommées dans [l'étape n°1](#), une identité avec laquelle vous êtes prêt à jouer.
 - Pour votre première expérience, je vous recommande de choisir une identité pour laquelle vous avez identifié l'état émotionnel principal et les sensations physiques qui la caractérisent : cela vous facilitera la suite ...
- Choisissez un moment de disponibilité, où vous avez du recul sur la situation qui a activé l'identité et surtout où vous avez la liberté d'aller à la explorer votre monde intérieur, sans être dérangé.
- Connectez-vous à l'identité, c'est à dire, laissez ce rôle vous imprégner, mais d'une manière volontaire et consciente cette fois. Pour cela, vous pouvez :
 - L'évoquer avec le nom que vous lui avez donné.
 - Relire vos notes de l'étape n°1 pour vous remettre dans la peau de ce personnage.
 - Évoquer en imagination une situation dans laquelle elle s'est activée. Remémorez-vous les détails et prenez conscience de ce qui se passe en vous.
- Prenez votre temps, restez à l'écoute, jusqu'à constater que vous êtes bien connecté. à cette identité. L'indicateur le plus important à connaître est le changement de votre état émotionnel, et la présence de sensations, tensions et vibrations dans le corps. Prenez conscience de ce changement d'état.

Phase 1 du processus : Se libérer des identités qui vous font souffrir – étape n°2

- Adoptez l'attitude d'un « Acteur » qui s'apprête à jouer un rôle. Et aussi celui d'un metteur en scène et d'un réalisateur pour apporter les nécessaires variantes et évolutions au rôle que vous allez jouer.
- Prenez-le comme un jeu : ici « jouer un rôle » veut à la fois dire l'incarner et **vous amuser** à cela. Ou du moins, si cela n'est pas encore possible, faites de votre mieux pour prendre cela comme un jeu.

Vous êtes maintenant prêt à aller à jouer avec vos identités pour les déjouer.

2.2 Jouez avec l'identité

Voici les manières de jouer avec vos identités que je trouve les plus pertinentes. Ce sont celles qui ont eues le plus d'impact sur moi et aussi pour celles et ceux que j'accompagne en Coaching, séminaires ou ateliers.

Ce ne sont que des propositions, vous êtes Libres et Créateurs. Alors, choisissez ce qui vous convient, adaptez à votre situation si nécessaire, et laissez le reste. Vous n'êtes pas obligés d'explorer toutes ces possibilités, une seule peut suffire. Il vaut sans doute mieux en choisir une qui vous plaît et l'approfondir plutôt que de les essayer toutes à moitié.

2.3 Jeu n°1 : Entrer et sortir de l'identité

Le premier jeu, et peut-être le plus important, est celui d'entrer et de sortir intentionnellement et librement de l'identité. Quand vous arriverez à entrer dans une identité et à en sortir à volonté, vous en serez libre et cette identité ne sera alors plus qu'un rôle sans le pouvoir de vous faire souffrir. Vous serez aussi libre de faire évoluer ce rôle à votre avantage, dans une expression plus représentative de Qui Vous Êtes Vraiment.

Au début, il pourra vous sembler difficile d'entrer dans le rôle. Et peut-être plus difficile encore de l'interrompre pour en sortir une fois que vous êtes « Possédé » par l'identité : le rôle est alors très « Collant ». Et pourtant, en vous entraînant à entrer et sortir de ce rôle par votre **Libre-Arbitre**, cela devient de plus en plus aisé jusqu'à ce que vous puissiez y entrer et en sortir librement et aisément.

Il est juste nécessaire que vous réalisiez ce jeu avec persévérance, confiance et en gardant l'état d'esprit ludique qui l'anime.

Il y a 2 façons que vous pouvez utiliser pour entrer et sortir d'une identité :

1. Par l'imagination.
2. Par le corps.

Utilisez-les à votre guise jusqu'à ce qu'il soit clair pour vous que cette identité n'est pas Vous, que ce n'est qu'un rôle que vous êtes libre de jouer ou pas. Pour cela, il vous suffit d'entrer et sortir suffisamment de cette identité pour ne plus en être prisonnier.

Les bases de l'éveil de la Conscience pour Révéler le Vrai Vous : approche « [Être Créateur](#) »

Phase 1 du processus : Se libérer des identités qui vous font souffrir – étape n°2

Je vous recommande d'utiliser les 2 façons qui se complètent et se renforcent...

2.3.1 Par l'imagination

Il vous suffit de fermer les yeux et de visualiser l'identité de manière dissociée, c'est à dire, comme si vous l'observiez depuis l'extérieur, en tant que spectateur depuis votre fauteuil et en appréciant tranquillement le spectacle. Vous pouvez ainsi faire jouer et rejouer à cette identité les situations les plus délicates. Cette manière de visualiser va vous aider à réaliser que cette identité, ce n'est pas vous, ce n'est qu'un rôle que vous observez comme n'importe quel autre rôle dans une pièce de théâtre.

Pour sortir du rôle, revenez- à Vous-même : ouvrez les les yeux et de prenez conscience de votre expérience présente : respiration, sensations corporelles et perception immédiate de votre environnement.

2.3.2 Par le corps.

Vous allez délimiter un espace sur le sol qui représentera la scène sur laquelle va aller jouer le rôle de l'identité.

En faisant un pas en avant, vous entrez sur cette scène et vous entrez aussi dans le rôle pour le jouer. Faites alors de votre mieux pour « Faire comme si » et simuler de votre mieux ce rôle habituel. L'important ici est de réaliser que vous faites exprès de jouer ce rôle et que vous n'êtes pas forcé de le jouer. Vous êtes donc libre à tout moment de l'interrompre et de le reprendre.

Avec un pas en arrière, vous cesser de jouer ce rôle et vous rester juste Vous-même. Et comme pour la méthode de l'imagination, reprenez contact avec le moment présent et donc avec Vous-même par l'écoute de la respiration et des sensations corporelles.

2.4 Jeu n°2 : « Moduler » l'identité

Ce jeu, comme le précédent, peut se faire en imagination ou directement par le corps, je ne reviens pas sur cet aspect.

Vous avez sans doute remarqué cette capacité des identités à être « collantes » : une fois qu'elles se sont activées, il est difficile d'arrêter de penser et de réagir selon ce **conditionnement**. Vous êtes comme possédé par ce rôle. C'est pourquoi, en plus d'y entrer et d'en sortir intentionnellement, je vous propose de les jouer, mais autrement : en les modulant.

« Moduler » une identité, c'est la jouer d'une manière différente. C'est jouer ce même rôle avec des variantes, en faisant évoluer le personnage dans différentes directions pour le défiger . Et c'est justement en faisant bouger ce personnage que vous allez vous libérer de poids ce celui-ci. Nous sommes vraiment ici dans la partie « Mouvement » du principe MAC.

Comme pour le jeu précédent, c'est en vous entraînant, avec patience et persévérance que vous allez constater les meilleurs résultats.

Phase 1 du processus : Se libérer des identités qui vous font souffrir – étape n°2

Il existe bien des manières d'ajouter du mouvement à un rôle pour le faire évoluer et je vous encourage à trouver les vôtres. Mais, dans un premier temps, je vous propose 3 manières qui sont les plus efficaces selon mon expérience :

1. Diminuer et exagérer.
2. Ralentir et accélérer.
3. Inverser → Switcher.

2.4.1 Diminuer et exagérer

C'est comme si vous aviez un bouton de volume qui correspond à l'intensité avec laquelle vous jouez cette identité. Vous allez vous amuser à faire varier le volume. De 0 % à 200 %.

Par défaut, quand cette identité se déclenche de manière automatique, le volume est à 100 %, car vous êtes complètement dedans.

Au-dessus de 100 %, vous exagérez le rôle, vous entrez dans la caricature. Alors qu'est-ce que cela serait d'en faire plus, si vous jouiez ce rôle à 125, 150, 175 et même 200% ?

C'est tout à fait paradoxal, mais quand vous jouez le rôle plus intensément, plus fort, plus grand et en l'exagérant, non seulement cela ne le renforce pas, mais comme cela vous demande une sorte d'effort, vous prenez vite conscience que vous le faites exprès, et que c'est bien vous qui avez le contrôle du volume de ce rôle.

Donc, commencez entrer dans le rôle à 100 %, puis amusez-vous à l'exagérer et à explorer différentes manières de le caricaturer.

Terminez à chaque fois par une pause pour sortir du rôle et revenir à vous-même. Respirez, relaxez-vous, et si nécessaire, faites d'autres types de mouvement ou de postures qui n'ont rien à voir avec ce rôle, mais qui vous font du bien. Vous pouvez ainsi faire plusieurs cycles d'exagération, selon différentes intensités et modalités, selon ce que vous sentez qui vous fait le plus de bien.

De la même manière, vous pouvez aussi explorer la diminution du rôle, en entrant à partir du rôle habituel à 100 % et en faisant progressivement diminuer le volume à 0 %, au stade où ce rôle disparaît complètement et où vous êtes à nouveau pleinement Vous-même.

Comment cela serait si vous jouiez ce rôle de manière plus subtile, moins visible et évidente ? Comment serait ce rôle s'il était joué à 75, 50 ou même 25 % ?

Et quand vous arrivez à 0 %, il est temps faire votre pause, de respirer, ressentir et revenir à l'instant présent et donc à Vous-même. Vous pouvez alors réentrer dans le rôle à 100 % et le diminuer à nouveau. Mais vous pouvez aussi repartir de 0 % et réaugmenter progressivement vers 100 % et pourquoi pas 200 %.

Vous êtes Libres de moduler alors le rôle selon votre inspiration de 0 % à 200 %, dans tous les sens et selon votre inspiration. La seule règle est de toujours terminer le dernier cycle à 0 %, pour revenir à Vous-même et de faire cette pause, en étant complètement sorti du rôle.

Phase 1 du processus : Se libérer des identités qui vous font souffrir – étape n°2

À vous de jouer, cette manière est une variante du jeu n°1 qui ne se faisait seulement à 0 % et 100 %. En le pratiquant, vous allez vite remarquer que la libération de l'identité est bien plus aisée quand le rôle est modulé de cette manière que quand il ne l'est pas. Mais c'est à vous de voir ...

2.4.2 Ralentir et accélérer

Si vous avez compris la manière précédente « Diminuer et exagérer », alors vous allez trouver celle-ci simple, car le principe est le même. Au lieu de faire varier l'intensité du rôle, vous allez faire varier la vitesse, en le ralentissant et en l'accéléralant entre 0 % et 200 %.

Je vous suggère de commencer par entrer dans le rôle à 100 % comme dans le jeu n°1. Vous pouvez ensuite le jouer en accéléré jusqu'à 200 % puis vous le ralentirez jusqu'à 0 %. À ce stade, le rôle disparaît et vous retournez à Vous-même, dans l'immobilité paisible.

Vous pouvez ensuite improviser des variations et trouver celles qui fonctionnent le mieux pour vous. Veillez juste à toujours terminer à 0 %, dans l'immobilité.

2.4.3 Inverser → Switcher

Il s'agit ici de trouver une ou plusieurs manières d'inverser le rôle et de les jouer. C'est souvent plus difficile que les 2 premières manières, mais sachez que jouer un rôle opposé à celui d'une de vos identités habituelles va créer en vous un Mouvement et donc un espace de liberté : vous ne serez alors plus prisonnier de cette identité si vous savez jouer son opposé. !!!

C'est facile à comprendre si vous réalisez que les identités sont une limite que vous mettez à vous-même. Quand vous déclarez être « Ceci », vous déclarez implicitement que vous n'êtes pas le contraire « Cela ». En vous mettant à jouer aussi « Cela », vous effectuez un mouvement hors du champ d'expression de cette identité, vous reconnaissez donc que cette limite est factice, et que vous en êtes Libre.

Je vous recommande de commencer comme pour [l'étape n°1](#) par observer et noter ce que serait un rôle inversé de cette identité. Reprenez les notes que vous avez faites pour cette identité et pour chacune de ces caractéristiques, notez pour chacune une ou plusieurs inversions possibles.

Maintenant, c'est à vous de choisir. Car vous n'êtes pas obligé de tout inverser, prenez juste une ou plusieurs caractéristiques que vous allez inverser et laissez le reste. Commencez simple au début, même une toute petite chose inversée dans l'identité habituelle suffit pour commencer.

Cela peut même être des choses très simples comme :

- L'identité à tendance à se pencher, le rôle inversé se redresse.
- L'identité se met à hausser le ton le rôle inversé murmure.
- L'identité se plaint, le rôle inversé exprime sa gratitude.
- L'identité se sent triste, le rôle inversé est en colère !
- L'identité est figée, le rôle se met à marcher.

Les bases de l'éveil de la Conscience pour Révéler le Vrai Vous : approche « [Être Créateur](#) »

Phase 1 du processus : Se libérer des identités qui vous font souffrir – étape n°2

- Etc.

À Vous de jouer. Commencez alors à jouer le rôle normalement. Faites une pause. Puis jouez le rôle inversé, ou plutôt le rôle habituel avec une ou plusieurs caractéristiques inversées.

Quand vous êtes à l'aise avec le rôle inversé, vous pouvez ajouter d'autres caractéristiques. Et surtout, vous pouvez « **Switcher** », c'est-à-dire passer directement du rôle habituel au rôle inversé et vice-versa.

Amusez-vous à switcher dans tous les sens, entre le rôle habituel, le rôle inversé sur une ou plusieurs caractéristiques et aussi avec la pause dans l'instant présent, où vous êtes pleinement Vous-même.

2.5 Jeu n°3 : Danser l'identité

Une des possibilités que je recommande le plus pour vous libérer d'une identité par le mouvement, c'est de la danser. Danser ici n'est pas une danse formelle ou académique, mais une danse libre, celle qui laisse l'identité s'exprimer, celle dont vous avez besoin pour vous libérer de celle-ci. Elle est donc spontanée et improvisée, et il n'est pas nécessaire de savoir danser.

Cela fonctionne, parce qu'une identité est comme une activité conditionnée qui se loge dans votre corps et en particulier « dans la tête ». Cette identité est constituée d'une énergie qui a tendance à se figer et se répéter, et aussi de pensées et croyances limitantes qui l'accompagnent.

Avec la danse, vous allez laisser la tête de côté et donc l'histoire et les pensées résiduelles de celle-ci. Vous allez danser cette identité d'abord à partir de vos émotions, pulsions et sensations corporelles. Vous allez les laisser se déployer par la danse, et ce faisant, l'énergie contenue dans cette identité va pouvoir se libérer par l'expression de la danse.

Ainsi, quand vous êtes connecté à l'identité, au lieu de la laisser discuter et réagir comme elle le fait habituellement, sentez l'énergie de cette identité dans votre corps et demandez-vous :

- Comment s'exprimerait-elle dans la danse ? Comment danserait cette identité ?
- Quand je me sens connecté à cette identité, quels mouvements me viennent ?

Puis, **sans attendre ni réfléchir**, entrez dans cette danse spontanée avec les mouvements qui vous viennent spontanément. Pour bénéficier de votre danse, ces indications vous seront utiles :

- N'utilisez pas la pensée ou la parole pour danser, la danse c'est seulement du mouvement. Laissez le corps produire les mouvements dont il a besoin pour se libérer. Si vous sentez que vous avez besoin de verbaliser, utilisez plutôt des cris ou des sons modulés avec votre voix.
- Restez dans le mouvement continu. Ici, la danse est un mouvement sans interruption. Le mouvement s'arrête seulement quand la danse se termine, avec la phase de repos pour revenir à Vous-même.
- Restez en contact avec vos sensations corporelles durant tout le mouvement de cette danse. Ce que vous ressentez, redonnez-le alors à la danse.

Les bases de l'éveil de la Conscience pour Révéler le Vrai Vous : approche « [Être Créateur](#) »

Phase 1 du processus : Se libérer des identités qui vous font souffrir – étape n°2

- Veillez à ce que vos mouvements restent libres et les plus naturels possible. Ce sont les mouvements que produit votre corps sans avoir à y penser, ce sont des mouvements spontanés. Veillez donc à ne pas entrer dans des mouvements répétitifs. Si vous voyez que vous êtes entrés dans une répétition de mouvements depuis 1 ou 2 minutes, vous n'êtes plus dans la danse. Changez alors quelque chose pour interrompre ce cycle répétitif de mouvement et le renouveler.
- Au fur et à mesure que vous entrez dans la danse, explorez de nouveaux mouvements, laissez grandir et s'élargir, s'aérer, se déployer et laissez la fluidité apparaître.
- Comme pour tous les autres jeux, terminez la danse et revenez à Vous-même par une pause en Présence : ralentissez puis restez immobile, détendu, ouvert, aligné avec le moment présent. Écoutez vos sensations et l'énergie qui circule, respirez tranquillement.

Comment vous sentez-vous après cette danse et la phase de repos qui la termine ? Si vous le désirez, vous pouvez laisser émerger un nouveau cycle de danse. À chaque fois, vous constaterez que danser depuis cette identité est différent : la danse évolue. Les énergies circulent à nouveau, l'identité et se décante et évolue. Peu à peu, cela devient une forme ou un rôle que vous êtes libre de jouer, ou pas ...

Notez que s'il est possible de faire ce jeu avec la visualisation, je recommande ici la danse avec le corps physique et non en imagination, l'impact sera beaucoup plus fort !

2.6 Jeu n°4 : Dessiner (+ et écrire).

Comme pour la danse, pour ce jeu, vous n'avez absolument pas besoin de savoir dessiner ni d'être écrivain d'ailleurs. J'ai regroupé « Dessiner » et « Écrire » dans le même jeu, car les principes sont similaires. Ce sont ceux utilisés en « Art-Thérapie » ou dans certains ateliers d'écriture. Cette manière est particulièrement adaptée pour vous aider à exprimer les aspects inconscients de vos identités.

Voici comment procéder :

- Choisissez une identité et connectez-vous à son énergie.
- Réalisez un premier dessin de l'identité dans son état d'origine. C'est le dessin « 0 », la représentation de l'identité telle qu'elle est actuellement en Vous. Cela peut-être un croquis très simple, un bonhomme-allumettes, une représentation symbolique. Ne cherchez pas le beau, visez plutôt le juste.
- Complétez et ajoutez des couleurs si vous trouvez cela pertinent pour que ce que vous ressentez à propos de cette identité figure sur votre dessin.
- Pensez à indiquer au minimum le nom de l'identité sur votre dessin.
- Enfin, vous pouvez ajouter des mots ou de courtes phrases pour décrire ou donner plus de sens à ce que vous venez de dessiner.

Les bases de l'éveil de la Conscience pour Révéler le Vrai Vous : approche « [Être Créateur](#) »

Phase 1 du processus : Se libérer des identités qui vous font souffrir – étape n°2

- Votre dessin est terminé quand vous sentez que vous avez exprimé tous les aspects de cette identité ou quand vous sentez un signal intérieur vous indiquant que votre dessin est terminé. Vous pourrez toutefois y revenir ultérieurement si vous avez l'élan de le compléter plus tard.
- Terminer cette phase par une pause en Présence, dans une contemplation face à votre dessin. Détendez-vous, gardez les yeux ouverts face à votre œuvre, respirez tranquillement et laissez-vous ressentir ce qui se passe en vous, en restant ouvert et dans la Présence. Restez ainsi tant que vous sentez que c'est juste ou jusqu'à ce que vous sentiez un apaisement.

Bravo, vous avez fait votre premier dessin illustré. Pour aller plus loin et mettre plus de mouvement, je vous invite maintenant à faire un ou plusieurs autres dessins qui vont exprimer l'évolution de cette identité. Prenez un moment pour vous centrer et pour vous connecter à cette identité. Puis demandez-vous :

- Comment ai-je besoin de la faire évoluer pour en être libre ? Qu'est-ce que j'aurai besoin de changer dans sa représentation
- Comment serait cette identité si j'en étais libre ?

Il ne vous reste plus qu'à reprendre ce processus et à dessiner cette identité redevenue un rôle en actualisant sa représentation pour que celle-ci soit guérissante. Vous pouvez ainsi faire plusieurs dessins qui représentent l'évolution de cette identité jusqu'au moment où vous vous sentez en paix et libre.

Le test, c'est de vous sentir en Paix face à tous vos dessins. C'est aussi quand vous vous remémorez les situations où elle s'était manifestée dans votre vie : vous ne ressentez plus de stress.

3 Pour conclure

À vous de choisir un ou plusieurs de ces jeux et de les pratiquer à votre guise, jusqu'à vous sentir en paix et libre. Et qu'il soit clair pour vous que ce n'est qu'un rôle et non qui vous êtes.

Le test, c'est de ne plus être stressé en repensant aux situations où cette identité s'est manifestée. Et c'est aussi de ne plus en ressentir par anticipation pour l'avenir dans des situations similaires. Vous n'êtes plus stressé ni démuni, car vous savez que vous saurez faire face. Vous n'êtes désormais plus obligé de réagir selon les vieux conditionnements de cette identité. Vous savez aussi rester en Paix et répondre au mieux à l'évocation d'une situation future.

Pensez à terminer tous ces jeux de mouvement et d'énergie par une étape de retour à Soi, par une pause, du repos, c'est-à-dire un non-mouvement, pour faciliter l'intégration du processus.

Faites-moi part des résultats de vos expériences dans l'espace des commentaires [ci-dessous](#) : ce qui s'est passé, comment vous vous sentez maintenant, vos prises de conscience, vos nouvelles décisions, etc. Aidez-moi à vous aider : j'ai besoin de vos retours et je les prends en considération pour vous offrir des processus toujours plus adaptés à la Réalisation de Ce Qui est essentiel pour Vous.

Les bases de l'éveil de la Conscience pour Révéler le Vrai Vous : approche « [Être Créateur](#) »

Phase 1 du processus : Se libérer des identités qui vous font souffrir – étape n°2

Je vous retrouve bientôt dans la prochaine vidéo, dont le thème sera le troisième composant du processus MAC, A comme Amour et aussi A comme Attitude. D'ici là, je vous souhaite une magnifique rencontre avec Vous-même, mettez du mouvement dans votre Vie et soyez heureux, ensemble et en Conscience, Marc.

4 Références :

- Page du site de l'étape n°2 « Jouez avec vos identités pour les déjouer », pour accéder à tout le contenu, poser des questions et commenter : <https://www.etrecreateur.com/video-2-jouer-avec-vos-identites-pour-les-dejouer/>
- Page du site de l'étape n°1 « Prendre Conscience de vos identité » : <https://www.etrecreateur.com/video-1-prendre-conscience-des-identites-qui-vous-font-souffrir/>
- Si vous voulez que vos amis bénéficient aussi de ce processus et qu'ils reçoivent eux aussi ce cadeau et ces vidéos, partagez ce lien, merci : <https://www.etrecreateur.com/recevez-votre-cadeau-conscience-en-action-2018/>
- Pour accéder à la playlist contenant l'ensemble des vidéos déjà parues, voici le lien :« <https://www.youtube.com/playlist?list=PLp2RiQeEu0QV9fN4niR0ZlyuWKjNw-MZY> ».
- Pour être accompagné individuellement, en profondeur et « sur-mesure » dans ce processus d'éveil de la Conscience : <https://www.etrecreateur.com/coaching-de-l-etre/>