

La TDSM visuelle

Notes de cours – Extrait de la formation
En route vers l'illumination

Par **Alexandre Nadeau**

Auteur du livre « L'essence du bonheur » avec Le Dauphin Blanc

Créateur de la Restructuration Systémique Intégrale

Créateur de la Fusion Essentielle

Créateur de la Restructuration Biologique

www.alexandrenadeau.com

Une pratique simple

Maintenant, plongeons dans une pratique très facile qui, si elle est effectuée régulièrement, vous amènera une liberté interne de plus en plus grande. À un certain point, les gens qui la feront « assez » vivront un changement permanent (ou plusieurs changements permanents à travers le temps) que j'appelle un point de non-retour.

Il est possible que le changement permanent ne soit pas l'illumination permanente et qu'il soit un gain en clarté d'esprit et en paix émotionnelle, ce qui est déjà merveilleux.

Je dois remercier Jim Dreaver pour ses descriptions détaillées de son expérience dans son livre « End your story, begin your life ». Selon lui, l'illumination permanente se produit lorsqu'un individu n'a plus d'attachement à aucune pensée et croyance et surtout, lorsqu'un individu n'a plus aucun attachement à un concept ou une image de soi (identité personnelle ou professionnelle ou rôle en relation à une autre personne ou en relation avec un organisme).

Quand un individu a transcendé ses pensées, il entre en contact avec sa nature véritable (ce que j'appelle l'Essence dans mon livre « L'Essence du bonheur ») et sait hors de tout doute qui il est parce qu'il le ressent. J'ai souligné le mot « ressent » parce que l'identité d'une personne éveillée n'a rien à voir avec une image de soi ou un concept, c'est une expérience directe et ressentie que nous sommes une expression de la Vie (ou de la conscience pure ou de Dieu si vous voulez).

Lorsque cette expérience est vécue de façon directe et viscérale (pour contraster avec l'expérience de savoir ces choses-là de façon intellectuelle), il se produit une transformation interne permanente chez la personne et même si cette personne peut toujours avoir des pensées et des émotions, elle ne peut plus se « rapetisser » pour s'enfermer dans un concept mental ou une image de soi.

Comme elle ne peut plus s'enfermer dans un concept, on peut dire qu'elle a vécu un point de non-retour et qu'elle est effectivement transformée de façon permanente (et son état dans la vie de tous les jours le prouve).

Maintenant que j'ai expliqué la direction du travail interne vers l'illumination, je vous explique comment j'utilise la TDSM spécifiquement dans ce but.

La TDSM ou technique de dissolution des structures mentales

À l'époque, j'avais créé la TDSM pour aider les gens à se libérer de ce qui les empêchait de vivre régulièrement à partir de leur Essence. Après plus de 4 années de tests, je me suis rendu compte en faisant de la TDSM que je n'avais plus besoin de penser à mon Essence ! Plus je me libérais de mes pensées, plus mon Essence prenait naturellement sa place !

Ceci a beaucoup simplifié ma pratique. Maintenant, je me concentre presque exclusivement sur la TDSM et le reste se fait tout seul la plupart du temps.

J'ai passé des années à faire des recherches et des tests pour essayer de trouver un moyen simple de défaire les conditionnements et la TDSM (près de 7 ans plus tard) répond à cette intention que j'avais à l'origine.

Règle générale, plus une personne utilise la TDSM, plus son Essence est dominante et moins ses conditionnements influencent ses décisions et ses actions. Donc, c'est comme si nous changions de gouvernement interne. Les conditionnements, qui étaient le gouvernement majoritaire, finissent par se retrouver minoritaires et notre Essence qui était le gouvernement minoritaire devient le gouvernement majoritaire. Plus nous utilisons la TDSM et plus notre Essence gagne des sièges à l'Assemblée Nationale ! Ce qui fait qu'à la longue, nos conditionnements n'ont presque plus de capacité de vote et perdent énormément de leur pouvoir. Nous sommes finalement libres de vivre à partir de la totalité de notre Être au lieu de vivre à partir d'un système de croyances restreint.

J'ai testé plusieurs processus reliés à l'illumination au fil des années et c'est le processus le plus simple, le plus rapide et le plus agréable que j'ai testé à ce jour ! Je souhaite que vous l'aimiez assez pour l'utiliser autant que moi !

Exercice 9 : la TDSM

La TDSM est un processus très simple, cependant, en appliquant quelques trucs, les résultats peuvent être beaucoup plus rapides et libérateurs.

Voici les étapes de base de la TDSM :

- 1- Choisissez une pensée ou une croyance qui semble vous limiter.
- 2- Prenez un objet dans votre main ou touchez votre jambe et posant la question suivante : « Qu'est-ce qui est le plus tangible dans la réalité entre cette pensée et l'objet que tu touches présentement ? »

Note importante : si vous répondez « la pensée », changez de main et recommencez l'étape 2. Donc, si vous aviez utilisé la main droite pour faire le processus, utilisez la main gauche. Je ne sais pas pourquoi ça fonctionne, mais c'est miraculeux. Probablement quelque chose à voir avec les hémisphères du cerveau.

- 3- Quand vous avez déterminé que l'objet dans votre main est plus réel que la pensée, posez la question suivante : « Quand tu te rends compte que cet objet est plus tangible que la pensée, qu'est-ce qui se passe avec la pensée comme telle ? »

Note importante : une grande variété de réponses peut apparaître à cette étape. Les plus fréquentes sont :

- **La pensée disparaît.**
 - **La pensée s'en va.**
 - **La pensée sort littéralement de ma tête.**
 - **La pensée se dissout.**
 - **La pensée sort de moi.**
 - **La pensée devient plus faible. (quand vous obtenez cette réponse, il peut être utile de refaire les étapes 1 et 2 jusqu'à ce que la pensée se libère complètement).**
- 4- Demandez : « Quand cette pensée n'est plus là, qu'est-ce que ça te permet d'être ? »

Note importante : ce n'est pas un concours de vitesse, prenez le temps d'attendre qu'une réponse apparaisse spontanément. Laissez votre tête de côté pendant ce processus.

- 5- Demandez : « Quand tu es x (répétez ce qui a été dit à l'étape 4), qu'est-ce qui change dans ton expérience ? Comment te sens-tu quand tu es x? »
- 6- Phase de test. Redis la pensée (ou la croyance) à voix haute et remarque comment tu te sens maintenant en la disant. Y a-t-il une réaction ou une résistance en la disant cette fois-ci ? Est-ce que cette phrase te semble encore vraie ou est-ce que cette phrase a perdu de sa « vérité » ?

Voilà! Vous avez terminé le processus! Quand le processus est bien intégré, ça peut prendre entre 1 et 5 minutes pour compléter le travail avec une pensée.

Les trucs du métier pour de meilleurs résultats

- 1- Comme pour tous les autres processus de développement personnel, ce processus est plus efficace quand nous habitons notre corps. Donc, assurez-vous d'habiter votre corps avant de faire ce processus.**
- 2- Ce processus peut défaire une charge émotionnelle, mais ce n'est pas sa fonction principale. Si une pensée ou une croyance déclenche une émotion forte, il est préférable d'utiliser la technique de l'épaule ou EFT pour défaire l'émotion. Ensuite, faites la TDSM avec la phrase. La combinaison des 2 approches devrait apporter un gros changement dans votre vie.**
- 3- Ce processus n'est pas rationnel ni philosophique. Si vous argumentez à propos de la réalité, il est possible que vous ne fassiez pas l'exercice. Aussitôt qu'un client tient vraiment à une pensée ou me dit que sa pensée est vraie, je lui demande : « Qu'est-ce qui est le plus réel entre la réalité et une pensée? ».**

- 4- **Une objection qui peut apparaître par rapport à ce processus est que les gens ont peur de perdre leur contact avec la réalité s'ils font ce processus. Il faut les rassurer en leur expliquant que nous libérons seulement les pensées et que la réalité sera toujours là. La seule chose qui changera est qu'ils seront capables d'être beaucoup plus présents à la réalité quand leur attention ne sera plus dirigée sur le feu roulant des pensées qu'ils avaient avant. Ils vont effectivement sortir de leur tête et la réalité sera beaucoup plus réelle qu'avant, donc ils ne perdront pas contact avec la réalité, ils seront en fait plus en contact avec la réalité.**

- 5- **Certains conditionnements ou pensées peuvent nécessiter plus d'une répétition pour vraiment disparaître. Il est bon de relire les phrases à voix haute de temps à autre pour se tester. Souvent, le conditionnement semble de plus en plus faible à chaque application de la TDSM.**

Vous connaissez maintenant le processus complet de la TDSM.

Cependant, je veux donner quelques indications pour utiliser ce processus vers l'illumination.

Le but ici est littéralement de vivre une liberté interne (psychologique) de plus en plus grande. Et, pour une expansion rapide de votre liberté interne (éveil, illumination), les meilleurs aspects de votre vie à aborder sont ceux qui semblent vous donner le plus de fil à retordre depuis le plus longtemps et pour lesquels vos réactions semblent le plus « rigides » (habituelles, répétitives).

Évidemment, vous pouvez travailler des aspects de votre vie qui sont moins sensibles au début pour maîtriser le processus. Éventuellement, pour vivre une transformation permanente, vous devrez adresser ce qui vous limite le plus depuis des années.

Maintenant, voici des catégories qui regroupent les aspects les plus importants à travailler :

- 1- **Souhaiter que l'instant présent soit différent de ce qu'il est** : aussitôt que nous souhaitons que l'instant présent soit différent qu'il est ou que le passé ait été différent de ce qu'il a été, nous nous séparons de la réalité, nous perdons notre présence. Donc, toutes les pensées qui commencent par « j'aurais dû, j'aurais pu, il aurait dû, il aurait pu, ça aurait été bien mieux si, ça serait plus facile si, etc. » sont à libérer.

- 2- **Les difficultés relationnelles** : toutes les pensées et les jugements que vous entretenez en boucle envers une personne qui vous donne du fil à retordre.

3- Les croyances reliées à l'illumination ou l'éveil : toutes les raisons pour lesquelles nous ne serons jamais illuminés et toutes les illusions « positives » que nous entretenons par rapport à l'illumination.

Voici des exemples de raisons pour lesquelles nous pourrions ne pas souhaiter vivre l'illumination :

- J'ai peur de cesser d'exister.
- Ça ne me tente pas de passer mon temps à être assis chez nous à ne rien faire avec un sourire béat.
- J'ai peur d'être déconnecté de la réalité.
- J'ai peur que ce soit plate de vivre presque sans émotions.
- J'ai peur que mes proches ne me reconnaissent plus.
- J'ai peur de ne plus être intéressé par mes rêves et de ne plus rien faire.
- J'ai peur de disparaître.
- J'ai l'impression que je vivrais sur une autre planète et de ne plus être compris par personne.

Ce ne sont que des exemples pour vous aider à reconnaître des raisons que vous pourriez avoir de ne pas vivre l'illumination.

Voici maintenant des exemples « d'illusions » positives que plusieurs personnes entretiennent à propos de l'illumination :

- Si je suis illuminé, je n'aurai plus jamais de problèmes.
- Je serai en parfaite santé.
- Tous mes problèmes se régleront d'eux-mêmes.
- Je serai toujours heureux / heureuse à chaque instant.
- L'abondance entrera dans ma vie sans aucune action de ma part.
- Tout le monde m'aimera.
- Je deviendrai un maître et j'enseignerai dans le monde entier.
- Je saurai tout.
- Je détiendrai la vérité.

4- Les pensées reliées à la valeur personnelle que nous croyons avoir : aussitôt que nous avons une pensée qui nous fait croire que nous avons une valeur différente de n'importe quel autre aspect de la création, nous en vivons les conséquences, que ce soit quand nous croyons que nous avons plus de valeur que les insectes ou quand nous nous croyons inférieurs à quelqu'un d'autre.

Voici des exemples de pensées qui touchent beaucoup de gens :

- Je ne vauds rien !
- Je n'ai pas d'importance.
- J'ai peur de ce que les autres pensent de moi.

- Je ne mérite pas d'être heureux / heureuse (ou n'importe quoi d'autre que vous ne méritez pas.
- La vie est difficile.
- Je suis meilleur / moins bon que les autres.
- Ma mère / mon père a dit ou fait xyz et c'est pour ça que je souffre autant aujourd'hui.
- Avec mon passé, c'est normal que j'aie de la misère.
- Je ne suis jamais correct.
- Ça irait tellement mieux si (les autres m'écoutaient, si j'avais plus d'argent, etc.)

J'ai mis des exemples de pensées qui reviennent souvent chez mes clients et qui, une fois libérées, créent une belle transformation en eux.

Je pourrais écrire plusieurs pages de pensées limitatives et trouver d'autres catégories, mais en ce qui concerne l'illumination, ce sont les catégories qui reviennent le plus souvent. Évidemment, **toute pensée ou croyance ou concept qui vous fait souffrir ou vous empêche d'être pleinement qui vous êtes mérite de passer par la TDSM ! ☺**

Une version simplifiée de la TDSM : la TDSM visuelle

Voici mon dernier bébé. Je dois remercier Morty Lefkoe pour toutes ses recherches qui ont inspiré cette nouvelle version de la TDSM.

Mon but est toujours de rendre mes techniques de plus en plus simples à utiliser, alors cette version de la TDSM va dans cette direction parce qu'elle ne demande pas l'utilisation d'un objet.

Exercice 10 : la TDSM visuelle

- 1- Demandez à votre partenaire de trouver une pensée qui limite son expérience de la vie. Quand votre partenaire a trouvé une pensée, donnez-lui les instructions indiquées aux prochaines étapes de l'exercice.
- 2- Regarde autour de toi dans la réalité. Trouve cette pensée dans la réalité physique pour que je puisse y toucher avec mes doigts. Est-ce que tu es capable de trouver cette pensée dans la réalité ?
- 3- Quand tu réalises que cette pensée n'existe pas dans la réalité, qu'est-ce que ça change dans ton expérience ? Qu'est-ce que ça change dans comment tu te sens ?
- 4- Voilà, vous avez terminé une application ! Maintenant, demandez à votre partenaire de vous dire la première pensée qui lui traverse l'esprit et refaites ensemble la TDSM visuelle jusqu'à ce que le temps de l'exercice soit écoulé.

C'est rapide n'est-ce pas ? Même si la pensée revient, à chaque fois que l'on applique la technique, les pensées deviennent de plus en plus faibles et nous nous en détachons graduellement.

Ceci nous permet d'être de plus en plus éveillés.

Vient un moment où on se réveille et qu'on se rend compte que la plupart de nos pensées ne provoquent plus de stress ou d'émotions désagréables en nous ou très peu et au final, illumination ou pas, c'est ce que la plupart des gens recherchent : arrêter de souffrir et se sentir bien (ou heureux).

Apprenez encore plus de techniques efficaces,

visitez

www.alexandrenadeau.com