



# SLOWAVE

*3 vidéos  
pour se découvrir*

SLOWAVE - VIDEO 1

*La connaissance de  
soi à travers les  
cycles*

BÉATRICE GOMEZ - LES PORTES DU CHANGEMENT



*Une voie initiatique et sacrée  
dans un cocon en mode Slow  
Life Process*





*Dans la vidéo, j'ai évoqué 3 grands cycles significatifs :*

- 1- LA ROUE D'HUDSON
- 2- LE CYCLE SOLAIRE
- 3- LE CYCLE LUNAIRE

## *Les cycles de vie*

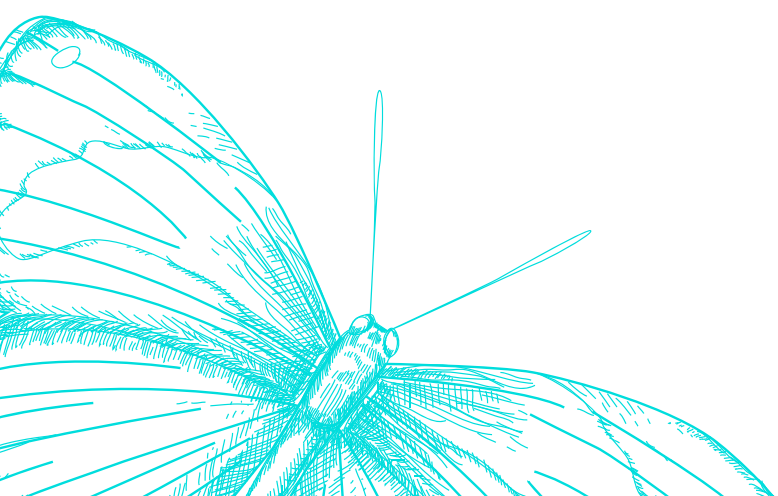


Comme je l'ai expliqué dans la vidéo, nous sommes régis par des cycles et tout dans notre vie, je dis bien tout, est inscrit dans un principe de cycle.

Les occidentaux nous avons tendance à opposer à la mort, la vie. Alors que les orientaux vont très naturellement indiquer la naissance.

Naissance et fin sont deux aspects importants du cycle. L'autre aspect c'est le principe de répétition. Et enfin le dernier aspects c'est l'expansion. Les cycles se répètent certes mais ils ne sont jamais tout à fait les mêmes car nous avons quelque chose de plus que nous n'avions pas dans le cycle précédent. Et ce quelque chose de plus c'est l'expérience.

Tout dans notre vie est répétition. C'est ce que nous explique par exemple le Dr Juan David Nasio, médecin psychiatre et psychanalyste, Professeur à l'université de Paris VII.





Échouer devant les mêmes situations, répéter les mêmes déceptions amoureuses ou amicales, réitérer encore et encore le même comportement destructeur, c'est autant de cycles qui se revivent dans une boucle dysfonctionnante. La répétition a pourtant sa vertu. Elle nous permet d'apprendre, de nous affirmer toujours mieux, de nous épanouir. Mais elle témoigne aussi d'un phénomène, d'une mémoire non résolue, quand nous rejouons encore et encore à notre insu les traumas passés.

Identifier les cycles qui se répètent est donc essentiel afin de sortir des boucles génératrices de souffrances et de sentiment d'échec, pour entrer dans des cycles vertueux et épanouissants.

Pour cela, il est indispensable d'apprendre à se situer dans nos cycles.

## Les domaines de vie

Chaque domaine de notre vie à sa temporalité.

Cela veut dire que nous ne sommes pas au même point dans divers champs de notre vie.

Par exemple, en terme amoureux nous pouvons être au début d'une nouvelle histoire alors que sur le plan professionnel nous pouvons stagner et être dans un train-train ennuyeux.

Il se peut aussi que sur l'aspect financier nous remarquions être en pleine phase de croissance suite à quelques investissements.

Nous voyons donc qu'il est fondamentale de savoir se positionner quant à chaque champ de notre vie.





*Dans ce premier livret de pratique, je veux vous inviter à identifier où vous en êtes dans chacun des domaines principaux de votre vie, en ce moment.*

Voici un panel de domaines (vous pouvez les changer) pour lesquels vous allez pouvoir clarifier où vous en êtes par rapport aux 4 phases proposées :

(cochez la colonne qui vous correspond sans trop réfléchir)

	MOTIVANT	ROUTINIER	PLOMBANT	INSPIRANT
LOISIRS				
AMITIÉS				
COUPLE				
FAMILLE				
ACTIVITÉ PRO				
SANTÉ				
FINANCES				
ALIMENTATION				
BIEN-ÊTRE				
SPORT				





## La roue d'Hudson

Je me suis régalée à redessiner la roue d'Hudson pour une collectivité. Je vous la propose ici pour que nous regardions ensemble de plus près comment utiliser le 1er cycle dont je vous ai parlé : la roue d'Hudson. Elle est aussi appelée "les chapitres de vie" ou "la roue du changement".

Comparez à présent ce que vous avez indiqué dans le tableau par domaines avec les phases de la roue d'Hudson ci-dessous.

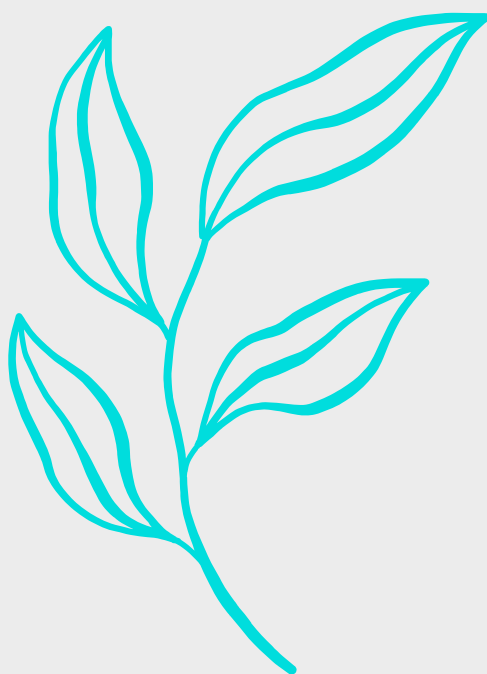
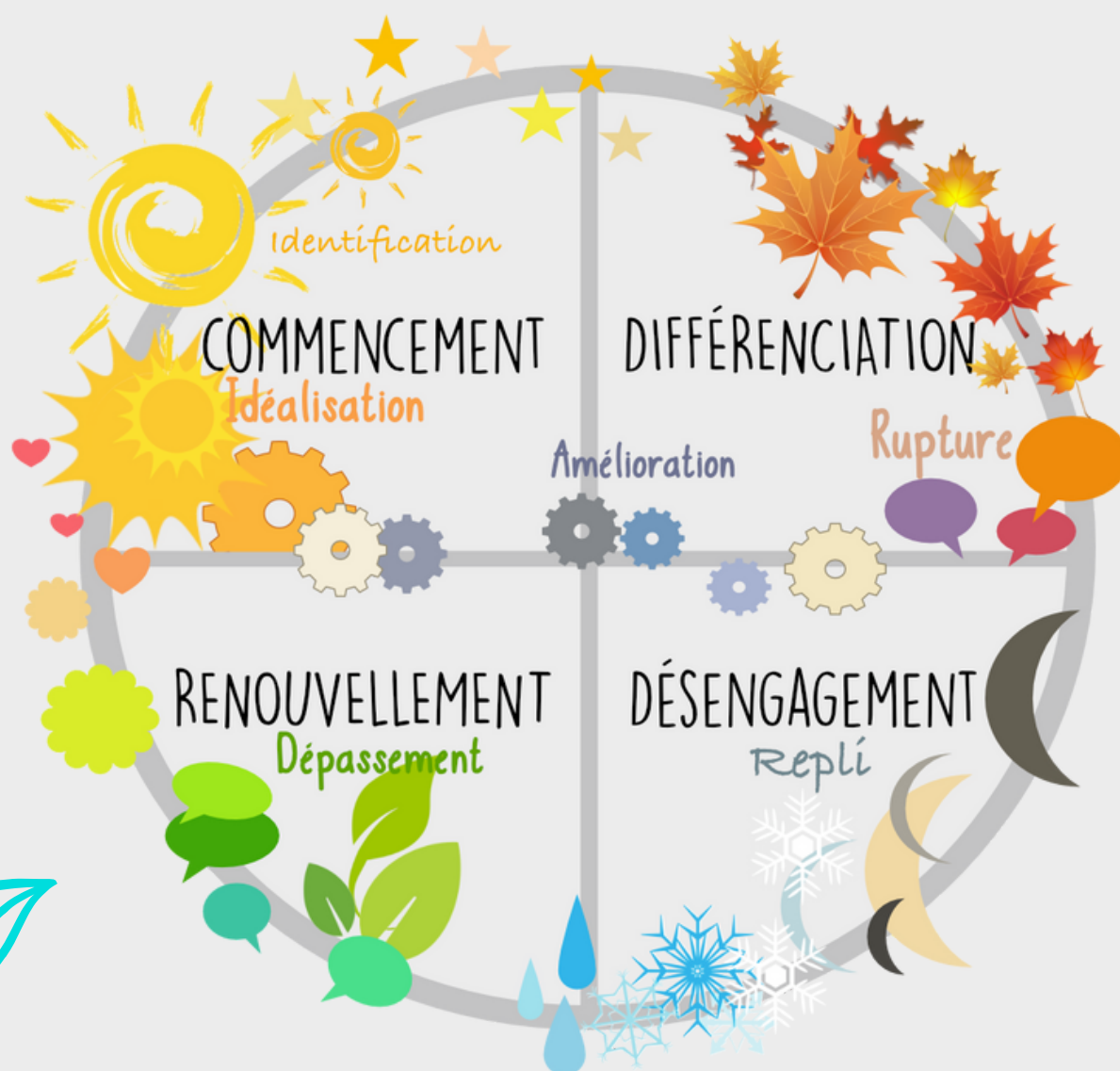
Motivant = phase 1; le commencement, la saison de l'été où tout s'épanouie et se vit intensément.

Routinier = phase 2; tout est bien installé et bien rodé. C'est l'automne, la routine peut amener à constater que l'on s'ennuie un peu.

Plombant = phase 3; c'est l'hiver, le désengagement, on n'y croit plus. C'est pire qu'ennuyeux, c'est étouffant, vide de sens. Le désengagement est tel qu'il est difficile d'avoir envie de poursuivre. On a un grand besoin de repli et de laisser venir de meilleurs jours.

Inspirant = phase 4; le changement s'annonce enfin, c'est le printemps. On est prêt à envisager quelque chose. Les idées vont bientôt germer et apporter du renouveau.

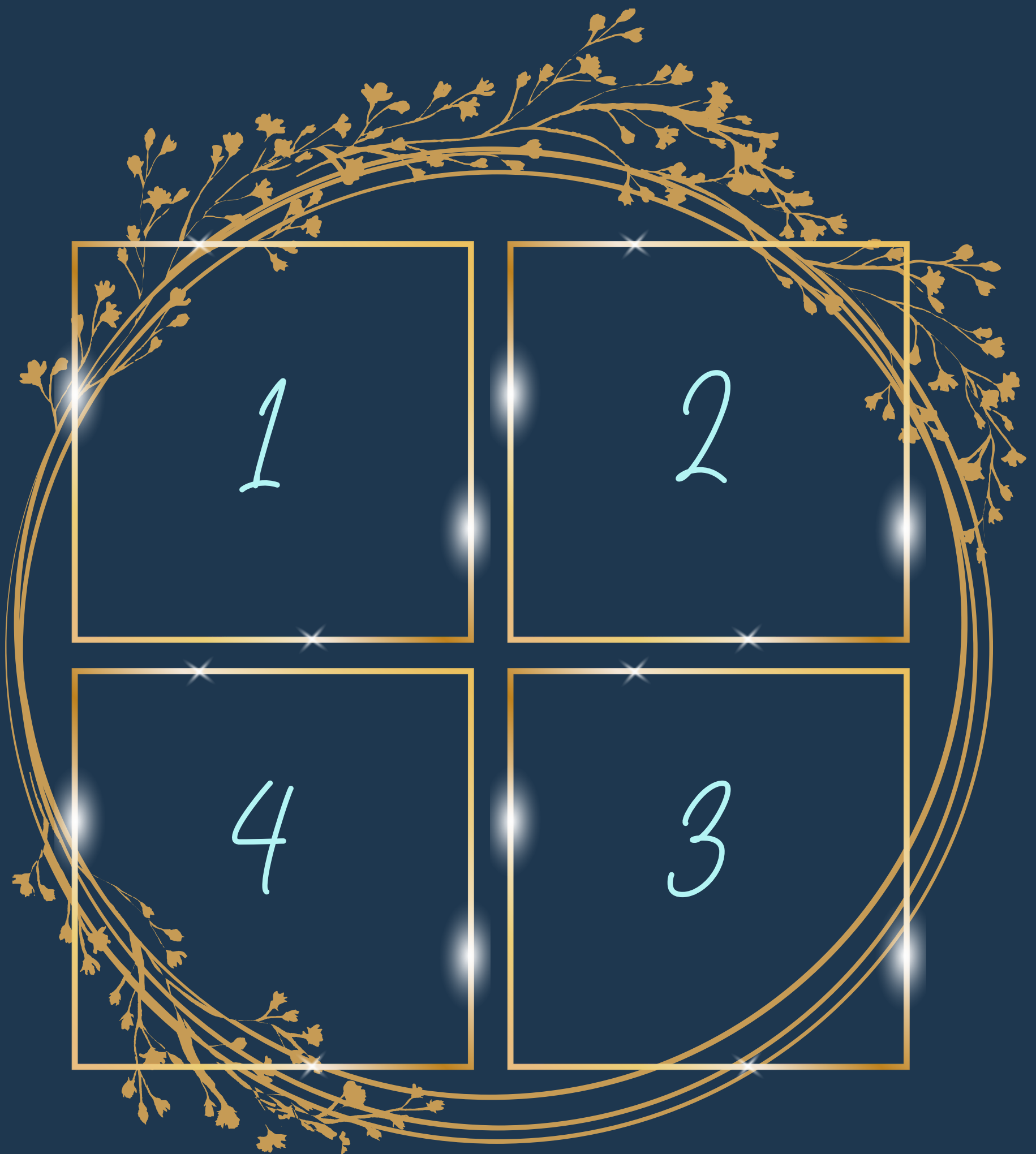
### LA ROUE DU CHANGEMENT (F. HUDSON)



## Focus domaine de vie

Choisissez le domaine de votre choix (tab. p.4) et pour chaque phase du cycle d'Hudson, rédigez ce qui a été marquant dans les phases vécues précédentes.

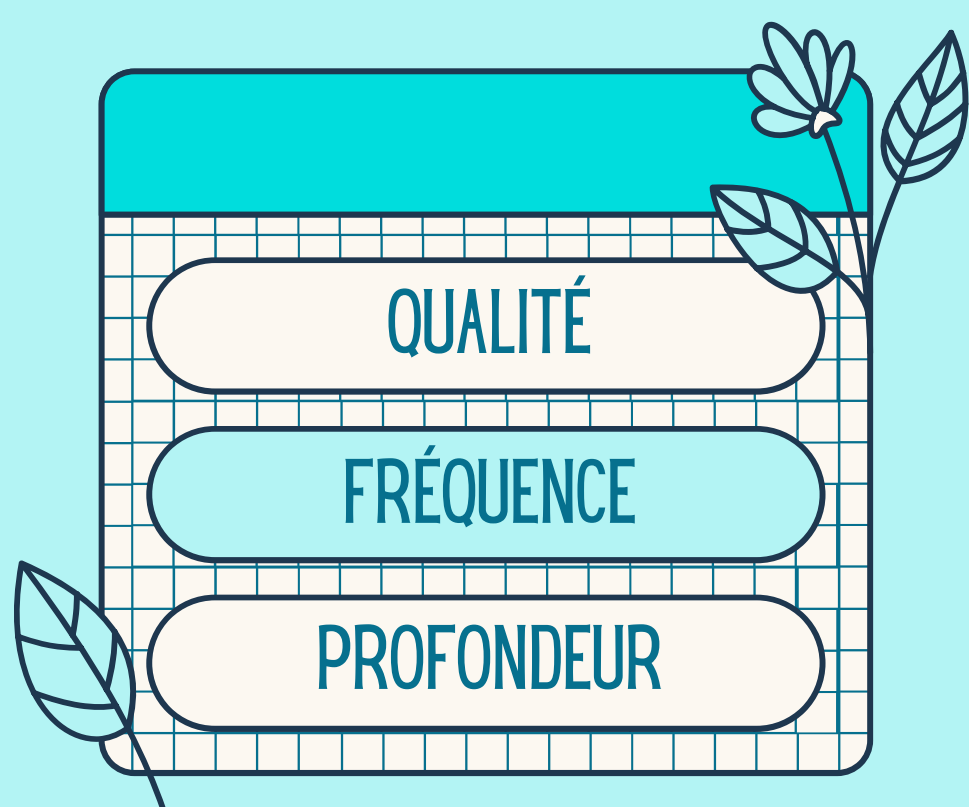
Par exemple, si vous en êtes à la phase 4 (Printemps, en bas à gauche) présentement dans le domaine des finances parce que vous démarrez un projet pour augmenter vos revenus, rédigez alors ce que vous avez vécu de notable dans les phases précédentes de la situation dans laquelle vous étiez avant que ne surgisse ce projet après la phase 3.





En remontant de la sorte dans vos cycles, vous allez pouvoir repérer les répétitions qui vous emmènent irrémédiablement à revivre les mêmes conclusions.

## QUE DÉSIREZ-VOUS CHANGER RÉELLEMENT DANS VOTRE VIE ?



Bien être

Lieu de vie

Environnement

Pratique manuelle

Association

Voyages

Enfants

Clients

Sport

Alimentation

Biens

Lieu de travail

Formation

Santé

Famille

Amitiés

Couple

Partenaires

Ressources

Moyens

Culture

Social

Distractions

Expertise





Retrouvons-nous bientôt dans la  
2ème vidéo de la



# VIDEO Slowave



J'aborderai un autre aspect de  
mon accompagnement pour vous  
amener à libérer votre capacité  
d'agir en conscience.

Béatrice Gomez

