



F • DES ÉTAPES VERS LA VISION CLAIRE

En appliquant la méthode et l'art de vivre présentés ici, vous allez tôt ou tard avoir accès à des flashes de vision claire, c'est-à-dire une vision naturelle. De même, vous allez prendre conscience des facteurs émotionnels, psychiques et alimentaires qui améliorent ou font régresser votre vue. C'est ici que commence la vision claire de :

- ce qui me correspond,
- ce qui est juste pour moi,
- prendre ma place et oser me positionner,
- faire mes deuils,
- remettre en question mes croyances, mes idées,
- m'engager dans une hygiène de vie vertueuse.

Nous nous apercevons rapidement que revenir à une vision naturelle et claire prend racine dans une discipline d'une part et dans le désir profond d'être soi, d'être clair et authentique dans ses besoins, ses valeurs et ses aspirations d'autre part. Il est vital de se reconnecter avec ce qui nous donne l'envie de nous lever le matin, ce qui nous met en joie, nous stimule. De même digérer et intégrer son passé est certes délicat et inconfortable mais redonne énergie, clarté et liberté.

Je vous invite à faire régulièrement le test de Snellen, en page 27, de remplir le tableau de progression et de célébrer chaque étape vers la vision claire.