

Se Détacher des Attachements : La Liberté d'Être Soi

Livre 3 sur 9

Programmation systémique

Ing. Klaus Schlender

2026

Basé sur le cours « *Se Détacher des Attachements : La Liberté d’Être Soi* »
par Nadezhda Solnechnaya

Notes de cours personnelles compilées et adaptées par Ing. Klaus Schlender

<https://luckywaterflow.net>

© 2026 Ing. Klaus Schlender
Tous droits réservés.

Codes

QR

et

Liens



Site Web

<https://luckywaterflow.net>

Cours

<https://luckywaterflow.net/courses>



Instagram

<https://luckywaterflow.net/instagram>

YouTube

<https://luckywaterflow.net/youtube>



TikTok

<https://luckywaterflow.net/tiktok>

Scannez les codes QR pour plus d'informations, de cours et de vidéos.

Contents

1	Livre 3 : Programmation Systémique	3
1.1	Qu'est-ce que la Programmation Systémique ? .	3
1.2	Séréotypes Sociaux : Le Visage le Plus Visible de la Programmation Systémique	6
1.3	Les Trois Conséquences de la Pensée Séréotypée	9
1.4	Le Déguisement Sacré : La "Sagesse Populaire" .	10
1.5	Séréotypes et Violation du Libre Arbitre	11
1.6	La Règle d'Or de la Liberté	12
1.7	Ce que "Forcer le Bien" Signifie Réellement . . .	13
1.8	Séréotypes comme Crochets Énergétiques . . .	15
1.9	Comment la Programmation Systémique Sabote Votre Potentiel	16
1.10	Programmation Familiale (Programmes Généra- tionnels)	17
1.11	Le Mécanisme Réel : Comment les Enfants Sont Programmés	20
1.12	Briser les Programmes Familiaux	21

1.13	Q&R : Programmation Systémique	22
1.13.1	Groupe 1 : Blessures d'Enfance et Sys- tèmes de Croyance	23
1.13.2	Groupe 3 : L'État, le Système et les Lim- ites Personnelles	34
1.13.3	Groupe 4 : Relations et Famille	36
1.13.4	Groupe 5 : Questions Pratiques	41
1.14	Mots de Clôture	45
2	APERÇU DE LA SÉRIE	47

SE DÉTACHER : LA LIBERTÉ D'ÊTRE SOI-MÊME

Livre 3 : Programmation Systémique

Par Ing. Klaus Schlender Basé sur le cours de Nadezhda Solnechnaya Site Web : <https://luckywaterflow.net>

Chapter 1

Livre 3 : Programmation Systémique

1.1 Qu'est-ce que la Programmation Systémique ?

Bienvenue dans le troisième livre de cette série. Le sujet est la programmation — plus précisément, la programmation systémique, et la dimension plus personnelle de la programmation familiale. J'ai passé longtemps à décider où placer ce sujet dans la séquence du cours. Il appartient ici car il s'appuie directement sur ce que nous avons exploré dans le livre précédent : les pensées, les crochets et les mécanismes énergétiques par lesquels opèrent les attachements. La programmation est le niveau supérieur. C'est la façon dont l'influence passe des crochets individuels à des structures de croyance entières.

La programmation systémique consiste en des systèmes de croyance profondément ancrés qui définissent la structure de

la société. Ce ne sont pas des croyances auxquelles vous êtes arrivé par le raisonnement — ce sont des croyances qui ont été installées en vous, souvent avant que vous ne soyez assez âgé pour les remettre en question. La programmation systémique est, dans son essence, une forme de lavage de cerveau : elle façonne votre façon de penser pour que vous fonctionniez d’une manière utile au système, ou à ceux qui le dirigent.

J’ai discuté de la programmation systémique dans de nombreux contextes, et une grande partie de ce matériel existe sous diverses formes dans le domaine public. Ici, nous allons plus en profondeur. Nous examinerons la programmation systémique, la programmation générationnelle, et le rôle que jouent les attachements et autres entités dans la transmission des blocages sociaux à travers les générations et les communautés.

Si nous retraçons la progression de ce cours : dans le premier livre, nous avons examiné la forme la plus fondamentale d’influence externe — l’influence qui opère à travers les parasites énergétiques (attachements) et les égrégores, travaillant à travers le mécanisme des pensées et des crochets. La programmation systémique est le deuxième niveau. Ce n’est pas simplement une influence de base dirigée vers un seul individu. C’est une forme d’influence plus sérieuse, visant à vous faire suivre de faux systèmes de croyance et à construire des blocages par vous-même — car c’est exactement ce que la programmation accomplit.

La programmation ne crée pas seulement des blocages chez des individus isolés. Son objectif principal est de maintenir des sociétés entières à penser dans des cadres très étroits — et de faire en sorte que les gens construisent ces cadres eux-mêmes,

afin qu'ils ne puissent pas les dépasser. Toute programmation systémique vise fondamentalement à vous garder à l'intérieur du système, à l'intérieur des limites permises, à l'intérieur du harnais. Son objectif, énoncé clairement, est de faire de vous un esclave — d'une manière ou d'une autre.

L'influence égrégorique — l'influence des égrégories religieuses, par exemple — est aussi une forme de programmation. À travers ces égrégories, des enseignements et doctrines spécifiques vous sont inculqués, vous enfermant dans un mode de pensée particulier, un ensemble de règles particulier : vous devez faire ceci, vous ne devez pas faire cela, vous devez ceci ou cela. Et dès le moment où vous devez quelque chose à quelqu'un, vous n'êtes plus libre par définition.

Un échange auquel j'ai été confronté illustre cela parfaitement. Quelqu'un a demandé à une personne profondément religieuse : "Quel est le but de votre vie ? Que signifie votre existence pour vous, du point de vue de votre foi ?" L'homme a répondu exactement comme son égrégorie l'avait conditionné : "Je suis né pour souffrir." C'était tout. Son but dans la vie était la souffrance. Il était en paix avec cela. Il était pleinement conscient de comment il vivait et pourquoi. C'est la nature d'une cage : il avait été traité si minutieusement qu'il pouvait dire : "Je souffre, et c'est magnifique, c'est mon but" — et le penser complètement. C'est profondément triste. Son esprit a été comprimé dans ce cadre, et avec une sincérité intérieure complète, il croit que toute l'humanité est née pour souffrir, pour mourir dans la tourmente, et ensuite — bien que personne ne soit revenu pour le confirmer — pour reposer quelque part d'agréable après.

Pour ce livre, cependant, nous nous éloignons spécifiquement

Preview version, page hidden.
(original page 12)

Preview version, page hidden.
(original page 13)

posture de finalité et commence à se considérer comme le dernier mot sur toutes les questions.

Considérez cela d'une perspective spirituelle. Une âme qui a vécu des millions d'années d'existence et de nombreuses incarnations peut naître en ce moment comme un petit enfant. Pendant ce temps, une âme différente — avec beaucoup moins de vies derrière elle — a vécu dans ce monde jusqu'à l'âge de 80 ans. En ce qui concerne les connaissances pratiques de base de ce monde particulier, oui, la personne âgée en sait plus. Mais la profondeur de la connaissance de l'âme, de la sagesse, de la perception ? Cela peut être complètement inversé. L'enfant peut avoir une compréhension de la vie et des gens que l'aîné ne pourra jamais atteindre, simplement parce que l'esprit de l'aîné est trop encombré par les modèles de ce monde particulier.

Ceux d'entre vous qui êtes ici — quel que soit votre âge — êtes prêts à recevoir de nouvelles informations. Et vous devez comprendre clairement : l'âge ne rend pas une personne supérieure à une autre. Il en va de même pour les stéréotypes raciaux, les hiérarchies économiques, et tout le reste. Chacun d'eux est une forme de pensée stéréotypée, et chacun doit être dissous.

Et au-delà des exemples standards — “les garçons ne pleurent pas”, “les femmes devraient être des mères au foyer” — il y a aussi les stéréotypes nationaux comiques : “tous les Russes jouent de la balalaïka”, “des ours errent dans les rues de la Sibérie”, et ainsi de suite.

Tous ces modèles compressent la personne. Ils condensent les gens en une norme moyenne — une version de qualité moyenne d'un individu non libre, se déplaçant selon un cours prédéfini, fonctionnant à l'intérieur de la matrice comme un

Preview version, page hidden.
(original page 15)

Preview version, page hidden.
(original page 16)

ressent, instinctivement : quelque chose ne va pas ici. Je ne veux pas de cela. Et donc le système cherche l'esprit de cet enfant, offrant de nouvelles incitations : "Tu ne veux pas cette carotte particulière ? En voici une différente." N'importe quoi pour garder l'enfant à l'intérieur du système.

Les enfants — avec leurs esprits frais et non encombrés — sentent que quelque chose ne va pas. Ils disent : "Je veux briser ces cadres." C'est précisément à ce moment que le système travaille le plus dur pour les traiter, pour installer de nouveaux stéréotypes : différents des anciens, mais tout aussi limitants.

1.5 Stéréotypes et Violation du Libre Arbitre

L'effet le plus dévastateur des stéréotypes et de leurs schémas de pensée est la violation du libre arbitre.

Le libre arbitre est la loi la plus fondamentale de l'univers. Chaque fois que nous essayons d'imposer nos schémas de pensée à une autre personne — sous le couvert de vouloir ce qui est le mieux pour elle — nous violons cette loi.

Considérez : si vous dites à une femme qui a 40 ans et qui n'a pas envie de se marier ou d'avoir des enfants qu'elle "devrait", qu'elle "doit", qu'elle le "regrettera" — vous imposez votre cadre à son libre arbitre. C'est une âme libre faisant ses propres choix. La certitude que vous ressentez que votre enclos choisi est chaud et bon ne vous donne pas le droit de pousser une autre âme libre dedans. Elle a peut-être parfaitement raison de

Preview version, page hidden.
(original page 18)

Preview version, page hidden.
(original page 19)

perspective. Je partage tout ce que je sais en ce moment — et ce n'est pas forcer le bien, car je ne vous fourre aucun de ces éléments dans la gorge. Je vous offre l'opportunité de prendre ce qui résonne et de laisser ce qui ne résonne pas. C'est la différence.

Forcer le bien signifie que vous essayez de vivre la vie de quelqu'un d'autre à sa place. Vous décidez de ce qui est le mieux pour lui et le lui imposez indépendamment de ses sentiments, de ses désirs ou de sa résistance. Pensez à la mère qui détermine chaque aspect de la vie de son enfant : quelle université, quelle carrière, quel conjoint. Elle fait cela par amour. Elle croit qu'elle sait mieux. Mais l'enfant, grandissant sous cet amour totalitaire, finit souvent profondément malheureux — parce qu'il n'a en fait jamais vécu sa propre vie. Il a vécu la version de sa mère.

Lorsque vous poussez, lorsque vous forcez, lorsque vous insistez — l'autre personne le ressent. Même lorsque ce que vous offrez est véritablement précieux, la pression elle-même génère le rejet. Plus vous poussez fort, plus ils s'éloignent. Mais lorsque vous offrez quelque chose calmement, d'un lieu de partage authentique, sans attachement à savoir s'ils l'acceptent — quelque chose d'entièrement différent se produit. La personne écoute réellement.

La différence réside entièrement dans votre état intérieur. Lorsque vous êtes en paix avec la possibilité qu'ils n'acceptent pas ce que vous offrez, ils ressentent cette paix. Et ils s'ouvrent.

Preview version, page hidden.
(original page 21)

Preview version, page hidden.
(original page 22)

les modèles ne sont pas la vérité — ce ne sont que des modèles. Lorsque vous faites cette décision et que vous la pensez sincèrement, la réalité commence à se réorganiser autour de votre nouveau choix.

1.10 Programmation Familiale (Programmes Générationnels)

Passons maintenant de la programmation systémique globale à quelque chose de plus personnel : ce que j'appelle la programmation familiale, ou programmes générationnels.

C'est la programmation spécifique qui vient à travers notre cercle le plus proche — parents, grands-parents, proches, l'environnement immédiat dans lequel nous avons grandi. Elle est plus personnelle que les stéréotypes sociétaux. Elle cible des individus spécifiques à travers des personnes spécifiques, et elle est délivrée principalement par des attachements qui se déplacent à travers les lignées familiales.

Vous avez probablement entendu des choses comme : “Tous les hommes de notre famille boivent.” “Les femmes dans notre famille finissent toujours seules.” “Nous avons une prédisposition génétique à telle ou telle maladie.” Ou : “Tu es exactement comme ton oncle bon à rien.” “Tu finiras comme ta mère.”

Ce ne sont pas des observations neutres. Chacune est une invitation à consentir à un programme. Chaque fois que quelqu'un dit “c'est comme ça que notre famille est” et que vous l'acceptez, vous acceptez de permettre à ce programme d'opérer dans

Preview version, page hidden.
(original page 24)

Preview version, page hidden.
(original page 25)

1.11 Le Mécanisme Réel : Comment les Enfants Sont Programmés

Lorsqu'un attachement siège sur un parent et que ce parent dit à un enfant : "Tu es mauvais. Tu as tort. Tu n'es pas comme Masha d'à côté" — ce n'est pas simplement une mauvaise parentalité. C'est l'attachement, opérant à travers le parent, essayant de briser la volonté de l'enfant. Il essaie d'installer des crochets, de créer des programmes, et d'établir la base pour une extraction d'énergie à long terme.

Ce qui rend cela si insidieux, c'est que le parent aime sincèrement l'enfant. Le parent pense qu'il fait ce qui est juste — enseigner à l'enfant à s'intégrer dans la société, à devenir une personne convenable. L'attachement voit le danger qu'une âme libre et forte représente pour le système. Il attaque précisément parce que l'enfant représente une menace.

Considérez cela sous un angle différent. Un enfant qui n'a pas encore été traité par le système a encore une perception claire. Il n'a pas encore appris à se méfier de ses sens. Alors lorsque cet enfant dit : "Maman, il y a quelque chose sous mon lit — c'est effrayant", il peut réellement percevoir quelque chose de réel dans le plan subtil. La mère, dont la perception a été complètement obscurcie par des années de programmation systémique, dit : "Ne sois pas bête. Il n'y a rien là." Ce n'est pas seulement inexact — c'est la propre programmation de la mère qui saper activement la perception authentique de l'enfant et la remplacer par une cécité apprise.

L'enfant est programmé de deux façons simultanément : premièrement, pour se méfier de sa propre perception ; deux-

Preview version, page hidden.
(original page 27)

Preview version, page hidden.
(original page 28)

une corde sensible. Beaucoup de gens ont découvert que des choses qu'ils n'avaient jamais tout à fait été capables de nommer avaient soudain un cadre. La reconnaissance que ce que vous avez appelé "ma personnalité" ou "la nature de ma famille" est en fait un programme installé — cette reconnaissance est le début de la vraie liberté.

Ci-dessous se trouve une sélection de questions et réponses tirées de ces sessions.

1.13.1 Groupe 1 : Blessures d'Enfance et Systèmes de Croyance

Q : Comment quelqu'un peut-il travailler à travers les blessures d'enfance ? Je travaille comme psychologue, et je réalise que je porte beaucoup de systèmes de croyance négatifs de mon enfance. Consciemment, je ne me considère pas comme inadéquat ou indigne — tout cela vit au niveau subconscient. Je peux me répéter mille fois que ce que mes parents m'ont dit dans l'enfance ne signifiait rien, que je suis capable et digne du meilleur. Mais la vie montre que ce ne sont que des mots. L'amour et l'acceptation ne sont pas là. Je suis toujours dans la même cage.

R : Ce qui brise ces structures est un type spécifique de prise de conscience — la reconnaissance que ce qui vous est arrivé n'a pas été réellement fait par vos parents. Cela a été imposé à travers eux. Les attachements ont utilisé vos parents comme instruments pour vous briser et installer leurs programmes. Une femme avec qui j'ai travaillé avait des blessures d'enfance

Preview version, page hidden.
(original page 30)

Preview version, page hidden.
(original page 31)

ce qui suscite son intérêt. Qu'est-ce qui s'allume en lui, même légèrement ? Considérez aussi travailler avec l'intention : non pas qu'il fasse ce que vous voulez, mais que cette situation se résolve de la meilleure façon pour lui — que l'incertitude trouve sa résolution naturelle, qu'il arrive d'une manière ou d'une autre à voir sa propre direction. Posez cette intention, relâchez-la, et laissez la réalité se réorganiser.

Q : Pouvez-vous clarifier ce que vous voulez dire par “nous ne devons rien à personne” ? Par exemple — un prêt hypothécaire. Nous ne devons pas le payer, mais nous le faisons, car sinon nous perdons la maison. Au travail, nous sommes payés et en échange nous remplissons certaines obligations. Il semble que nous “devions” après tout. Et séparément : est-ce que prendre conscience d'un programme suffit, ou devons-nous aussi explicitement annuler chaque contrat ?

R : Le prêt hypothécaire était votre choix libre. Personne ne vous a forcé à le prendre. Vous êtes entré dans un contrat de votre propre volonté, et vous pouvez en sortir — le rembourser par anticipation, vendre la maison, louer à la place. Ce sont des choix réels. Le concept de “ne devoir rien” s'applique aux obligations que le système ou d'autres personnes essaient de vous imposer sans votre choix libre : “vous devez avoir un diplôme universitaire”, “vous devez vous marier”, “vous devez expier les erreurs de vos ancêtres.” Ce sont des obligations imposées qui créent un état d'esclave. Les accords réels que vous avez librement conclus sont une affaire entièrement différente.

Sur l'annulation des contrats : la prise de conscience est la première et la plus importante étape. Pour beaucoup de con-

Preview version, page hidden.
(original page 33)

Preview version, page hidden.
(original page 34)

emplois, ai traité avec la bureaucratie. Mais je n'ai jamais été de lui. Le système est un ensemble de décorations de scène. Ce que vous remplissez ces décorations est à vous.

Q : Est-ce un modèle social que le jardin ne devrait pas avoir de mauvaises herbes ? J'étudie les méthodes naturelles du sol, pourtant je tire constamment toute l'herbe et laisse la terre nue. Je m'épuise, je prends du retard avec les plantations, et ensuite je me critique que la terre soit nue ou envahie.

R : Vous avez peut-être un système de croyances à l'œuvre ici : "si je ne retire pas chaque mauvaise herbe, rien ne poussera." Si vous essayez d'appliquer des méthodes naturelles, vivantes du sol mais qu'en interne vous faites tourner l'ancien programme selon lequel cela ne fonctionnera qu'avec la terre nue, vous avez mis en place une contradiction interne — et votre réalité aura tendance à s'organiser autour de la croyance dominante. Vous pourriez essayer de poser une intention simple : "Je veux apprendre la façon la plus efficace et naturelle de soigner ce jardin. Je suis ouvert à découvrir ce qui fonctionne réellement, même si cela diffère de ce qu'on m'a appris." Laissez cette intention guider ce que vous apprenez et essayez. Observez ce qui se passe.

Q : Existe-t-il des stéréotypes positifs ? Qu'en est-il de se laver les mains avant de manger, de ne pas jeter de détritrus, d'être un bon père ou mari ?

Preview version, page hidden.
(original page 36)

Preview version, page hidden.
(original page 37)

R : Personne n’a dit qu’il n’y a pas de responsabilité. En fait, je dis l’inverse : prenez une responsabilité complète pour votre propre vie. C’est une responsabilité énorme. La personne qui blâme le gouvernement, ses parents, ses circonstances — cette personne a remis sa vie à une autorité externe. Elle vit selon le script de quelqu’un d’autre, selon le cerveau de quelqu’un d’autre. Elle n’assume aucune responsabilité du tout.

La vraie responsabilité signifie : je décide comment vivre. Je pense par moi-même. Je ne jette pas de détritrus non pas parce qu’une règle le dit, mais parce que je ne veux pas nuire au monde dans lequel je vis. Je fais des choix à partir de mes propres valeurs, pas de la pression externe.

Lorsque quelqu’un prend réellement la responsabilité de sa propre vie, la question de juste et de mal devient personnelle et intérieure — pas une liste de contrôle imposée de l’extérieur. Et lorsque vous enseignez à un enfant à partir de cette perspective — pas “parce que je l’ai dit” mais “parce que, lorsque tu comprends pourquoi” — vous développez sa capacité à penser, à remettre en question, à évaluer, à choisir consciemment. C’est le fondement d’une responsabilité authentique.

Q : L’idée populaire selon laquelle nous devrions nous lever tôt à 5 ou 6 heures du matin est-elle un programme ? Je suis un couche-tard et je n’ai jamais pu changer cela.

R : C’est peut-être un programme. Je croyais moi-même être un couche-tard — que se réveiller à 6 heures du matin était une torture impossible. Alors que je nettoyais les programmes de la matrice de ma vie, j’ai découvert que je commençais

Preview version, page hidden.
(original page 39)

Preview version, page hidden.
(original page 40)

système perd son emprise sur eux de manière remarquable. Ils vivent toujours dedans. Ils utilisent encore les routes et paient les impôts. Mais les mécanismes qui nuisent à d'autres ne les atteignent pas de la même manière. Cela arrive parce qu'ils travaillent directement avec le matériel de la réalité, pas avec la couche de surface de la présentation du système.

Vous n'avez pas besoin que le système travaille "pour vous" au sens de la domination. Lorsque vous travaillez directement avec le champ d'intention — lorsque vous établissez vos propres règles et vivez selon elles de l'intérieur — la réalité environnante se remodèle autour de vous. Y compris le système. Non pas parce que vous avez dominé le système, mais parce que vous êtes sorti du plateau de jeu. Le système reste le système. Vous n'êtes plus un pion sur lui.

Q : Est-il possible de respecter les choix de quelqu'un lorsque ces choix conduisent à la dégradation sociale — culture pop violente, pornographie, contenu occulte ? Ces choses ne violent pas techniquement mes limites personnelles, mais elles entraînent la société vers le bas.

R : Elles engagent vos limites personnelles — ou elles peuvent. La vraie question est : où sont vos limites personnelles ? Qu'acceptez-vous dans votre environnement immédiat, dans votre maison, dans votre expérience ?

Vous avez le droit de dire : "Je n'accepte pas cela dans mon espace. Ce n'est pas ce que je veux voir ou expérimenter." C'est une limite légitime. Ce que vous ne pouvez pas faire, c'est dire au monde entier comment vivre. Le monde vivra comme il

Preview version, page hidden.
(original page 42)

Preview version, page hidden.
(original page 43)

c'était leur choix. Ils se sont retournés contre moi, m'ont accusé d'avoir changé, d'être anormal. Je me suis senti coupable. Maintenant je comprends : je ne devrais pas pousser là où je ne suis pas invité. Mais ils ne me parlent plus. Comment est-ce que j'efface cela de mon côté ?

R : Ce qui vous sépare d'eux n'est pas quelque chose que vous avez fait de mal — ce sont les attachements sur eux, travaillant pour les empêcher de recevoir ce que vous partagiez. Ces mêmes attachements travaillent pour les empêcher de simplement rester en relation ouverte avec vous, parce que cette ouverture pourrait permettre à l'information et à la conscience de passer à travers.

Ce que vous pouvez faire, de votre côté, est d'établir des limites personnelles — non pas contre votre famille, mais contre les attachements. Déclarez clairement en interne que les attachements sur votre frère, votre famille, votre ami n'ont pas le droit d'interférer dans votre relation avec ces âmes. Vous avez le droit d'avoir une relation avec eux. Les attachements ne peuvent pas empêcher cela à moins que vous ne leur donniez la permission de le faire.

Nous entrerons dans beaucoup plus de détails sur l'aide aux autres proches lorsque nous atteindrons ce matériel. Pour l'instant, la chose la plus importante est de comprendre que le conflit n'est pas entre vous et eux. C'est entre vous et ce qui opère à travers eux.

Q : Mes deux fils ont 16 et 22 ans, tous deux encore "endormis". J'ai essayé de leur expliquer les choses de nombreuses fois, et

Preview version, page hidden.
(original page 45)

Preview version, page hidden.
(original page 46)

1.13.4 Groupe 5 : Questions Pratiques

Q : Je me sens fréquemment épuisé après des interactions au travail. Les gens sont normaux et décentes, pourtant je me sens quand même vidé après. Comment puis-je me protéger ?

R : La question clé est : qu'est-ce qui vous draine exactement ? Quelques possibilités :

Vous êtes peut-être un empathique qui fait passer les états émotionnels des autres à travers votre propre système — ressentant leur anxiété, leur frustration ou leur tristesse comme si c'était la vôtre. C'est vraiment épuisant, et cela peut aussi vous attacher à des programmes et des énergies qui ne sont pas les vôtres.

La pratique ici est de maintenir le contact sans fusionner. Vous pouvez percevoir l'état émotionnel de quelqu'un sans l'absorber. Pensez-y comme du verre — vous pouvez voir clairement à travers sans que l'eau de l'autre côté ne passe. Remarquez. Reconnaissez. Ne fusionnez pas.

Alternativement, vous pouvez simplement avoir besoin de plus de solitude que votre vie actuelle ne le permet, et l'épuisement est un signal à ce sujet plutôt qu'à propos des personnes spécifiques.

Il peut aussi y avoir une extraction énergétique réelle qui se produit dans certaines interactions — quelque chose qui vaut la peine d'être investigué à travers les pratiques que nous avons construites tout au long de ce cours.

Preview version, page hidden.
(original page 48)

Preview version, page hidden.
(original page 49)

quelque part. Elles ont essayé d'acheter un contrat de vous : "acceptez que si vous agissez librement, nous pouvons blesser votre famille." C'était un mensonge conçu pour vous garder paralysé. Déclarez clairement qu'aucune telle permission n'existe. Tenez-vous-y. C'est vrai.

Q : Une fois j'ai senti mon soleil intérieur très clairement — c'était extraordinaire. Et puis immédiatement après j'ai été provoqué en un conflit qui a brisé l'état. Mon mari n'a pas réagi à la même provocation. Est-ce que cela signifie que les hommes ont moins d'attachements ?

R : Pas nécessairement moins — juste différemment exprimés. L'attachement sur vous spécifiquement est allé après ce que vous veniez d'accéder : votre soleil intérieur, votre connexion à votre propre pouvoir. Il a escaladé la situation pour briser cette connexion. Votre mari n'était pas perturbé de la même manière à ce moment-là — son schéma de perturbation est différent.

Si vous portez de la lourdeur dans la poitrine ou les jambes : essayez à nouveau d'allumer votre soleil intérieur. Puis visualisez toute la lourdeur — le poids, la densité, la restriction — comme quelque chose d'extérieur à vous. Quelque chose qui s'est installé sur vous, mais qui ne fait pas partie de vous. Sentez votre soleil intérieur s'étendre, et à mesure qu'il s'étend, voyez tout ce poids simplement vaporisé par sa chaleur et sa lumière. Vous pouvez aussi utiliser un mouvement physique : secouez littéralement votre corps, vos mains, vos pieds — aidez-vous physiquement à déloger ce qui s'est installé sur vous. Combinez le mouvement physique avec la visualisation

Preview version, page hidden.
(original page 51)

Chapter 2

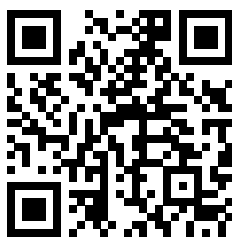
APERÇU DE LA SÉRIE

Se Détacher : La Liberté d’Être Soi-Même Notes de cours
par Ing. Klaus Schlender Basé sur le cours russe de Nadezhda
Solnechnaya sur <https://solnechnaya.zenclass.ru>

- Livre 1 : Le Premier Pas vers la Liberté
- Livre 2 : Pensées et Crochets
- Livre 3 : Programmation Systémique
- Livre 4 : Égrégores et Champs Énergétiques
- Livre 5 : Fausse Pratiques et Portails
- Livre 6 : Limites Personnelles
- Livre 7 : Aider les Proches
- Livre 8 : Pratiques Efficaces pour la Vie Quotidienne
- Livre 9 : Questions et Réponses Finales

Tous les livres disponibles en bundle sur : <https://luckywaterflow.net>

Plus de Livres dans Cette Série



<https://luckywaterflow.net/ebooks>

Les 9 livres disponibles en téléchargement PDF