



RAPPEL : LE SPERAR EN 3 ÉTAPES

Observation, analytique, switch



La structure SPERAR

- S** – Situation
- P** – Pensée
- E** – Emotion
- R** – Ressenti
- A** – Action
- R** – Résultat





Étape 1 – SPERAR observation

1

Identifiez la situation que vous avez vécue.

2

Posez-la clairement, la situation est toujours sans jugement (sans JIAD) en ressentant ce que provoque la pensée dans votre corps (le corps mémorise tout).

3

Laissez-vous traverser par la sensation.

★ Utilisez l'échelle d'Hawkins

L'ÉCHELLE DE CONSCIENCE DE HAWKINS

	NIVEAU	VIBRATION	EMOTION	VUE DE LA VIE	BONHEUR
	ILLUMINATION	700-1000	Indicible	La vie EST.	Infini
	PAIX	600	Béatitude	Parfaite	100 %
	JOIE	540	Sérénité	Complète	99 %
	AMOUR	500	Respect	Bénéfique	96 %
	RAISON	400	Compréhension	Sensée	79 %
	ACCEPTATION	350	Pardon	Harmonieuse	71 %
	BONNE VOLONTE	310	Optimisme	Pleine d'espoir	68 %
	NEUTRALITE	250	Confiance	Satisfaisante	60 %
	COURAGE	200	Ouverture	Vivable	55 %
	ORGUEIL	175	Fierté, mépris	Exigeante	22 %
	COLERE	150	Révolte, haine	Hostile	12 %
	DESIR	125	Envie, jalousie	Décevante	11 %
	PEUR	100	Angoisse, terreur	Effrayante	10 %
	CHAGRIN	75	Tristesse, dépression	Tragique	9 %
	APATHIE	50	Désespoir, impuissance	Sans espoir	5 %
	CULPABILITE	30	Reproche, blâme	Malveillante	4 %
	HONTE	20	Indignation, humiliation	Misérable	1 %



Étape 2 – SPERAR Analytique

1

Vérifiez, analysez, si la pensée que vous avez eue a créé la réalité que vous vivez.

2

Géolocalisez le Ressenti dans votre corps et RAYONNER dessus .

3

Si, après cette étape, vous n'avez pas l'envie de modifier la pensée, l'émotion et le ressenti, c'est que vous n'avez pas vraiment libéré...

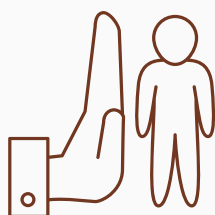
🌟 Utilisez l'échelle d'Hawkins

L'ÉCHELLE DE CONSCIENCE DE HAWKINS

	NIVEAU	VIBRATION	EMOTION	VUE DE LA VIE	BONHEUR
	ILLUMINATION	700-1000	Indicible	La vie EST.	Infini
	PAIX	600	Béatitude	Parfaite	100 %
	JOIE	540	Sérénité	Complète	99 %
	AMOUR	500	Respect	Bénéfique	96 %
	RAISON	400	Compréhension	Sensée	79 %
	ACCEPTATION	350	Pardon	Harmonieuse	71 %
	BONNE VOLONTE	310	Optimisme	Pleine d'espoir	68 %
	NEUTRALITE	250	Confiance	Satisfaisante	60 %
	COURAGE	200	Ouverture	Vivable	55 %
	ORGUEIL	175	Fierté, mépris	Exigeante	22 %
	COLERE	150	Révolte, haine	Hostile	12 %
	DESIR	125	Envie, jalousie	Décevante	11 %
	PEUR	100	Angoisse, terreur	Effrayante	10 %
	CHAGRIN	75	Tristesse, dépression	Tragique	9 %
	APATHIE	50	Désespoir, impuissance	Sans espoir	5 %
	CULPABILITE	30	Reproche, blâme	Malveillante	4 %
	HONTE	20	Indignation, humiliation	Misérable	1 %



Étape 3 – SPERAR Switch



⚡ Le but de cette étape est de faire **évoluer** votre pensée, émotion et ressenti face à la Situation pour ne pas revivre **la même réalité** que le SPERAR observation .



⚡ Également si la **même situation** se représente , et si le switch a été fait et intégré dans le corps , normalement vous **ne ressentez plus** la même chose qu'au moment du SPERAR observation.

MAIS





Étape 3 – SPERAR Switch



⚡ Si lorsque vous vous replongez dans la situation vous êtes **toujours dans la même pensée** alors revenez au SPERAR analytique.



⚡ Car la pensée de départ est restée identique voir très proche : ce qui veut dire que le **SPERAR switch** n'a pas été totalement intégré et que Vous êtes resté dans votre mécanisme **de l'ego** et c'est ok.

❤ Recommencez et invoquez en vous même ✨



L'ARCHE

DES LEADERS INSPIRÉS



✨ Le but de cette étape switch est de décider clairement de l'émotion que vous souhaitez vivre et d'aller chercher au fond de vous le ressenti désiré et de le créer (joie, neutralité..., paix...)

💡 Un vrai SPERAR switch = un vrai switch :



La pensée change



L'émotion change



Le ressenti change



L'action change



Le résultat change

🌟 Utilisez l'échelle d'Hawkins !



Astuce pour créer un switch

Vous pouvez commencer par la fin :

Quelle réalité je veux ?

Quelle action suis-je prêt à poser ?

Quel ressenti je veux vivre ?

Quelle émotion je veux exprimer ?

Quelle pensée je veux choisir ?

Et pour les personnes trop “dans la tête”



 Utilisez l'échelle
d'Hawkins !



Si vous êtes encore dans le même ressenti
inconfortable du SPERAR observation :

**Rayonnez dedans plus longtemps.
Offrez vous de temps.**

⚠ Reprenez le protocole du rayonnement de 7
minutes disponible dans le [drive](#).

Laissez-vous traverser par la pensée
Laissez-vous traverser par l'émotion
Laissez-vous traverser par le ressenti
Vivez pleinement cette honte, cet agacement,
cette peur...

Puis switcher avec votre Fitra vers l'état désiré
(projetez vous avec cette sensation et intégrez la dans votre corps)

Vous pouvez switcher après avoir rayonné.

Et si rien ne se passe, ❤ recommencez jusqu'à
vraiment réaliser les trois étapes.

La douce patience dans la pratique est une clé 🔑



Important

Avant de venir nous voir et nous dire :

“J’ai fait un SPERAR mais ça marche pas j’ai toujours la même Sensation et même pensée, etc...”

Veillez svp à respecter les différentes étapes et à privilégier les écrits court et concis. Cela vous aidera à structurer votre pensée et respecter le process du switch.

Pour rendre le processus efficace : **le Qalam est le plus pertinent** pour identifier plus facilement les pièges de vos mécanismes inconscient. Un SPERAR se construit toujours à l’écrit dans la patience et la structure.

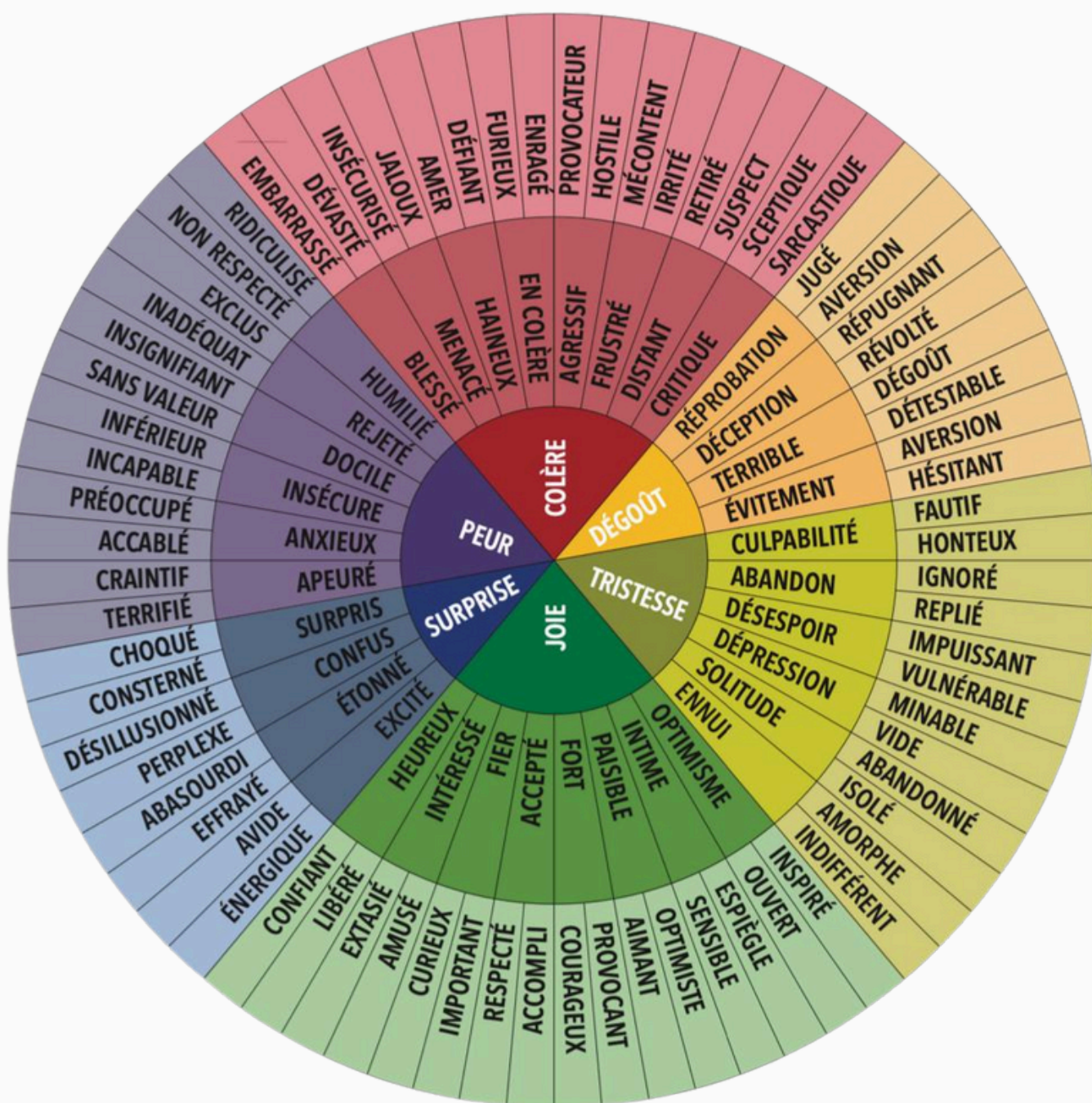
Dans 90% des SPERAR que nous recevons via l’audio le SPERAR n’a pas été fait jusqu’au bout et parfois dès le SPERAR observation , il n’est pas posé dans le respect du processus .

C’est pourquoi nous vous demandons de partagez plutôt vos SPERAR **concis et à l’écrit** pour que l’on voit ensemble si vous avez été au bout des trois étapes.

Fraternellement,
Daouila



La roue des émotions





ANNEXES

L'échelle d'Hawkins

L'ÉCHELLE DE CONSCIENCE DE HAWKINS

	NIVEAU	VIBRATION	EMOTION	VUE DE LA VIE	BONHEUR
	ILLUMINATION	700-1000	Indicible	La vie EST.	Infini
	PAIX	600	Béatitude	Parfaite	100 %
	JOIE	540	Sérénité	Complète	99 %
	AMOUR	500	Respect	Bénéfique	96 %
	RAISON	400	Compréhension	Sensée	79 %
	ACCEPTATION	350	Pardon	Harmonieuse	71 %
	BONNE VOLONTE	310	Optimisme	Pleine d'espoir	68 %
	NEUTRALITE	250	Confiance	Satisfaisante	60 %
	COURAGE	200	Ouverture	Vivable	55 %
	ORGUEIL	175	Fierté, mépris	Exigeante	22 %
	COLERE	150	Révolte, haine	Hostile	12 %
	DESIR	125	Envie, jalousie	Décevante	11 %
	PEUR	100	Angoisse, terreur	Effrayante	10 %
	CHAGRIN	75	Tristesse, dépression	Tragique	9 %
	APATHIE	50	Désespoir, impuissance	Sans espoir	5 %
	CULPABILITE	30	Reproche, blâme	Malveillante	4 %
	HONTE	20	Indignation, humiliation	Misérable	1 %