



EXERCICE 2 : APPLICATION DE L'OUTIL SPERAR : LE RETOUR À L'ALIGNEMENT CÉLESTE

SPERAR

Situation – Pensée – Émotion – Ressenti – action – réalité

Phrase d'ancrage à recopier 7 fois en conscience :

« J'écris pour me souvenir que je suis souverain(e) de mon monde intérieur. »

**Tu ne peux rayonner que si ton carré intérieur est droit :
Ce que tu penses, ce que tu ressens, ce que tu dis, ce que tu fais doivent être alignés.**



S P E R A R O B S E R V A T I O N

- **S : situation “il pleut aujourd’hui”**
- **P : pensée “c’est nul je pourrais pas manger en terrasse avec ma copine”**
- **E : émotion**
- **R : ressenti**
- **A : action “je reste chez moi”**
- **R : résultat/réalité “je suis de mauvaise humeur”**



SPERAR ANALYTIQUE

- **Quelle prise de conscience t'offre l'observation de ce SPERAR ?**
- **Quel lien fais-tu entre ta pensée et la réalité/résultat ?**
- **Ce résultat te convient-il ?**
- **Cette pensée te paraît-elle correcte lorsque tu prends du recul ?**
- **D'où vient cette pensée ?**
- **Est-elle juste et neutre par rapport à ce que tu sais de la situation ?**

J: jugement, I: interprétation, A: analyse, D: diagnostique

Ce n'est pas la situation qui est importante, c'est le sens que nous lui donnons.



S P E R A R S W I T C H

Si la même situation se présente prochainement :

- **Comment souhaites-tu vivre différemment cette situation ?**
- **Quelle serait la pensée neutre face à cette situation ?**
- **Quelle émotion souhaites-tu expérimenter face à cette situation (cf. échelle de Hawkins) ?**
- **Quel ressenti souhaites-tu vivre à l'intérieur de toi durant cette situation (taux vibratoire, échelle de Hawkins) ?**
- **Quelle action souhaites-tu mettre en place ?**
- **Quel résultat souhaites-tu manifester ?**