

Sommaire

Remerciements et dédicace Slava Bykov.....	1
Introduction.....	4
1. Les 5 secrets de la maitrise de soi	8
2. Un brin de philo	26
3. Les 9 étapes de la maitrise de soi.....	29
4. Notes de l’auteur Muriel Morandi.....	43
5. Accéder aux pouvoirs de la maitrise de soi grâce à ses 5 sens.....	46
6. Les émotions en lien avec les 5 sens.....	49
7. Comment savoir quel sens activer en lien avec les émotions négatives vécues ?...51	
8. La pratique Only One.....	53
9. Les exercices Only One.....	54
10. Les 5 exercices only one pour acquérir la maitrise de soi.....	55
11. Le 6 ème exercice Only One de l’intelligence intuitive.....	78
12. Tableau récapitulatif « des 5 secrets de la maitrise de soi ».....	83
13. Conclusion et autres suggestions pour approfondir la méthode.....	85
14. Exercices de Brain Gym pour vous remplir d’énergie positive.....	88
15. Exercices de Brain Gym Only One.....	90
16. Notes de l’auteur Dominique Bovey.....	99
17. Des Tests de la discipline Only One à télécharger.....	102
18. Test capital émotionnel.....	104
19. Test des 5 sens.....	116

Première partie du livre de Muriel Morandi

Introduction

Certaines méthodes valent toujours mieux que de ne rien faire. Même si elles sont discutables, on peut laisser défiler le faisceau d'énergie qui passe à travers nous.

Quand la force qui s'éveille en chacun offre la capacité à prendre un nouveau départ dans la vie, on ne peut pas passer à côté de cette chance à saisir qui nous élève au plus haut point de nous-même.

Comment choisissez-vous qui vous êtes ? L'image n'est qu'une illusion comme la couverture d'un livre qui vous donne envie de le lire. Vous êtes bien d'avantage qu'une image, et vous allez le découvrir.

Vous n'êtes pas obligé de défiler le fil de votre histoire, mais découvrir la vérité réveillera en vous des souvenirs du passé. Vous irez chercher des réponses, mais de toute évidence votre mémoire vous fera défaut.

La plupart des gens vivent une vie sans intérêt, sans même savoir quelles sont leurs vocations. Il ne s'agit pas juste de notre vie, mais celle de toutes les générations futures qui importe le plus.

Qu'allez-vous laisser derrière vous ?

Si vous aviez la possibilité de laisser à vos enfants, vos petits-enfants, arrières petits-enfants et à toute votre lignée une méthode simple et facile qui puisse en un instant redonner un pouvoir magique afin de maîtriser votre énergie ne seriez-vous pas comblé ?

Que va donc impliquer votre avenir ? Nous sommes tous censés protéger nos enfants en leur inculquant des valeurs fondamentales et des héritages sûrs.

Souvenez-vous quand vous étiez enfant et que vous preniez une loupe pour voir une fourmilière ou que vous vous amusiez avec des petits insectes ? N'était-ce pas une grande découverte ? Vous n'aviez pas peur de tenir un insecte dans votre main, de collectionner les petites sauterelles dans un bocal, de goûter à la terre et de vous salir le visage avec de la boue. Quand vous entendiez la voix de vos parents, vous étiez rassuré de savoir que quelqu'un était à vos côtés pour s'occuper de vos besoins vitaux. Vous aviez la capacité de voir le monde plus grand et laisser surgir quelque chose d'inconnu chaque jour dans le même visage.

Durant votre enfance, vous avez cheminé à la découverte de vos sens et de tout ce qu'ils vous permettent d'explorer à chaque instant de votre vie

Et aujourd'hui, savez-vous encore vous servir de vos 5 sens ?

S'il y avait un moyen de revenir à la nature même de vos 5 sens pour développer votre sixième sens intuitif, retourneriez-vous à votre enfant intérieur ? Sachant que vous recevriez une aide inestimable qui vous permettrait instantanément de maîtriser vos sens.

Imaginez que vous puissiez à nouveau ouvrir un canal qui puisse vous transmettre un pouvoir vous donnant accès à un potentiel illimité. Que vous puissiez transformer vos peurs qui vous empêchent de vivre pleinement en sachant les contrôler d'une manière très simple.

Croyez-vous que cela pourrait être utile ? Pour passer de l'autre côté du miroir et revenir à votre guise.

Pour mieux se connaître, il faut étudier sa propre magie. Et vous avez tous des pouvoirs magiques depuis votre naissance qui n'attendent qu'à se révéler à vous.

Si vous pouvez revenir par la magie des sens qui fait partie de vous, vous irez chercher en vous toute la puissance de la maîtrise de soi. C'est votre meilleure chance d'arriver à mieux gérer vos émotions et vos superstitions.

Malgré tout ce que vous avez traversé, vous avez toujours une part de vous qui garde confiance en votre avenir. Vous pouvez en toute confiance passer de l'autre côté et ouvrir le portail qui vous permet d'accéder à la puissance qui sommeille en vous.

Une fois que le portail est ouvert, vous allez ressentir une instabilité qui va se modifier au fur et à mesure de votre nouvelle expérience.

N'ayez crainte, tout ce qui se passe ici vous sera révélé en son temps. Vous ne vous perdrez pas aussi facilement, parce que vous méritez votre confiance en vous.

Concentrez-vous sur le présent, sur tout ce que vous n'avez pas encore accompli de merveilleux. Même si vous en doutez encore, cela n'a pas d'importance.

Il suffit de tendre l'oreille et d'écouter ce qui se passe autour de vous pour vous concentrer au mieux et oublier tous vos petits problèmes. Nous avons tous en nous la possibilité, à chaque moment de notre vie de remettre en question nos croyances et de reconditionner nos comportements automatiques inappropriés.

Il n'y a rien qui symbolise autant l'héritage de vos pouvoirs, quand vous les portez en vous, vous devez être entièrement disposé à vous en servir, quand vous serez prêt, vous le saurez, pas avant.

Qu'elle est la question essentielle ? En temps voulu, vous le saurez...

La mauvaise nouvelle est que ce n'est souvent pas le bon moment, et la bonne nouvelle est que c'est toujours le meilleur moment pour improviser quelque chose de grandiose.

Pour commencer une nouvelle histoire, vous devez changer l'intituler et oser vous ouvrir à un nouveau voyage. Si vous voulez reprendre le contrôle de votre propre histoire, vous devez développer votre lucidité d'esprit afin de modeler vos expériences à votre guise.

Il y a des choses que vous préférez maintenir sous silence, par ce que le poids de la douleur est trop lourd à porter. Quand les réponses remontent à la surface, cela peut secouer.

Cependant, c'est parfois essentiel de laisser sortir les émotions enfouies au plus profond de vous afin de reconsidérer votre propre histoire.

Pensez-vous réussir à réparer vos erreurs ? En prenant conscience et regardant les choses telles qu'elles sont. En acceptant votre côté obscur sans même vous juger.

En vous questionnant sans cesse : ai-je pris la bonne décision ? Vous avez déjà la réponse.

Votre instinct vous dira qu'il faut exprimer ce que vous avez sur le cœur, même si vous avez aucune idée de comment fonctionne les choses de la vie.

Que faites-vous quand vous êtes face à des questions existentielles ? Une dose d'anxiété refait toujours surface à un moment donné, malgré tous vos bons efforts. Le pire dans tout cela, c'est que ces moments-là sont impossibles à identifier. Lorsque les événements perturbateurs s'additionnent, vous n'avez plus de crédit pour croire en des circonstances meilleures. Quand la peur est là, il n'y a plus de logique qui tienne. Et vous êtes terrifié, incapable de vous ressaisir et totalement dépourvu de toute solution.

C'est une étrange sensation de ressentir la douleur et la pire des douleurs n'est pas dans le corps, c'est celle de l'âme. Il existe un moyen de soulager cette douleur, en prenant conscience de toute la magie des 5 sens qui unissent l'âme à l'intuition.

Tout va bien, ne vous inquiétez pas. Pensez un peu à vous, la vie passe trop vite. Vous verrez, cela vaut le coup d'essayer une nouvelle approche.

