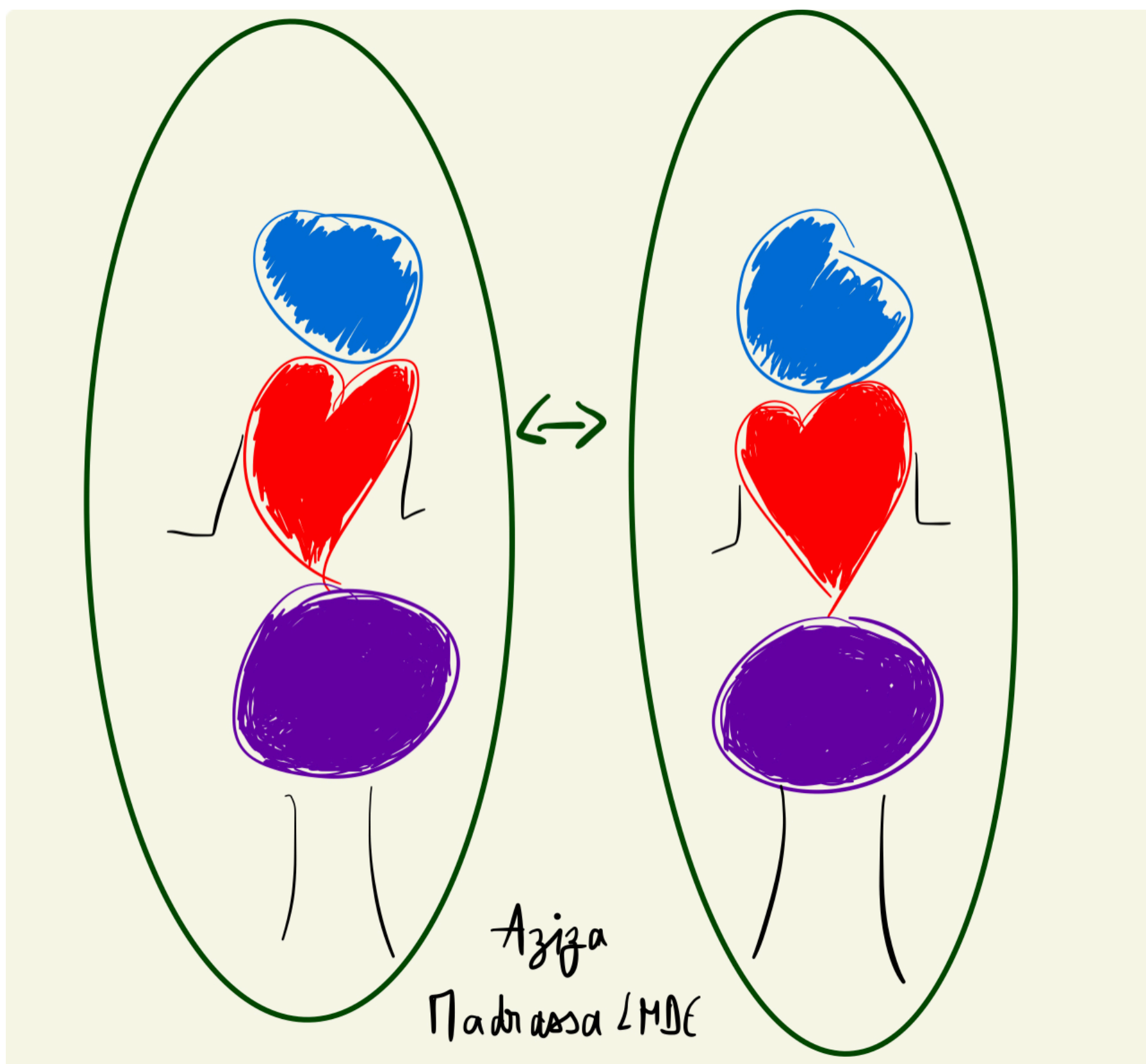


Les Editions Madrassa LMDE

Série lumière sur « Apprendre à se Comprendre et Comprendre les Autres »



Avant-propos

Bienvenue

Ravie d'avoir une nouvelle lectrice dans la série « Apprendre à se Comprendre et Comprendre les Autres »

Si t'es là, c'est parce que t'as envie d'offrir le meilleur de toi à tes enfants en classe ou à la maison

J'essaie aussi, et je peux te dire que j'ai passé 10 ans à m'étudier et étudier l'humain

On pense que Enseigner&Eduquer et même Développer ses projets c'est juste ça; alors que ça sous entend bien plus que ça, toutes nos sphères relationnelles sont impactées du couple, à soi, en passant par les enfants, la famille, les amies... tout est impacté et soit ça passe, soit ~~ça casse~~, **soit entre deux** mais c'est très inconfortable

Je te propose de balayer ce que ça implique Enseigner, Eduquer et Developper ses projets, afin de mettre la lumière sur cette compétence socle « **Apprendre à se Comprendre et Comprendre les Autres** »

Des séries qui ne sont pas là pour te rassurer mais pour te bousculer

Pour être sûre de recevoir les mails ajoute contact@madrassalmde.com et maternelleprimaire@gmail.com dans tes contacts

Si tu ne veux plus recevoir mes mails tu peux te désabonner à tout moment en cliquant sur UNSUBCRIBE ou DESABONNEMENT en bas de mails

Certains mails aux sujets sensibles sont susceptibles de passer dans les spams

Ce sont des prises de conscience piliers que tu as choisi de recevoir

Tu recevras ensuite de temps en temps des mails spontanés de ma part avec l'envie de t'écrire et te partager ce qui m'aide au quotidien.

Ce qui va suivre:

#1 Intro process ACCA

#2 Les interprétations, où est le vrai du faux

#3 Est-ce que t'as déjà posé cette question avant de déposer ta charge émotionnelle chez quelqu'un

#4 De l'auto-pollution du cerveau à une relation saine avec soi

#5 Mouvement de décadence et de développement personnel

#1 Intro process ACCA

Tu n'imagines même pas ce que ça représente pour moi cette compétence

Process ACCA

Apprendre à se Comprendre et Comprendre les Autres

♥ Imagine ton quotidien plus conscient

♥ Ta qualité relationnelle plus consciente

C'est ce que je vis et ce que je veux pour nos enfants

Et ça passe forcément par nous!

Tu verras que c'est tout bénéf pour toi et toutes les sphères de ta vie: couple, foyer, classe, projets, business, client, association...

Une conscience décuplée inchaALLAH pour des relations humaines !

La BASE des formations de vie!

#2 Les interprétations, où est le vrai du faux

Ah les histoires qu'on se raconte!

👉 Est-ce que tu as vu passé mon fabuleux tarif ?

Pourquoi je te parle de prix ? Alors que je suis censée t'apporter de la lumière sur Apprendre à se Comprendre et Comprendre les Autres? Tout est lié, c'est très subtile, je te conseille de poursuivre la lecture jusque'à la fin tu verras ;)

J'ai posé un programme complet sur les bases fondamentales #relationàsoi et #relationsauxautres , la base de la base et seulement pour un tout petit prix et même en paiement plusieurs fois

Oui t'as bien lu!

👉 Comment tu interprètes ça ? ça serait intéressant d'aller regarder ce que tu te dis sur ça

Si une de tes interprétations t'indique qu'il y a un piège

👉 Il n'y en a aucun, d'ailleurs j'ai déjà eu des retours l'étonnement sur ce tarif et pourtant

- Ce programme s'est construit sur 10 ans
- Des investissements dans + de 40 formations et l'énergie que ça prend en arrière plan de ma tête pour décortiquer ce que je te propose dans d'autres formations et raccorder le nécessaire l'utile et le concis pour ce thème
- + de 15 heures de travail couché sur papier
- Montage et mise en ligne 2 semaines
- J'ai même eu une poussée d'herpès et des aphtes: signe que je bosse trop chaque fois que je fini une formation ^^ (oui désolé mais c'est la real life ;)
- Total des videos + de 4 heures enregistrées + tu pourras avoir accès à mes groupes zoom une fois par mois

Et si tu me connais mon temps est précieux et je ne le donne pas à n'importe quoi ni à n'importe qui + mon NRJ pour quelque chose qui n'en vaudrait pas la peine

Les interprétations peuvent nous mener très loin dans nos pensées et nous amener dans de longues histoires interminables 😊

Si ça te fait du mal de ruminer, si tu veux te simplifier le mental et obtenir plus de qualité de vie alors c'est très probablement fait pour toi

Ce petit prix c'est un choix avec lequel je suis en phase pour te donner de l'élan à comprendre de manière urgente la complexité humaine générale, individuel et l'individu dans le groupe (foyer, amies, projets, entreprises..)

Ce fabuleux prix est aussi un choix sur lequel je me sens en phase comme tout mes autres choix car je prends soin de mes choix, voilà tu peux passer à autre chose au lieu de ruminer là dessus si tel est le cas ^^

#3 Est-ce que t'as déjà posé cette question avant de déposer ta charge émotionnelle chez quelqu'un

Penses-tu que tout le monde est apte à t'écouter et te conseiller?

Comme tt le monde j'ai vécu des moments relationnels hyper complexe et je pense que c'est pas fini

Oui, parce qu'une formation ou 1000 ça sauve pas la vie

Par contre ce sont des causes pépites 🌟 qui te donnent des enseignements clés pour les affronter avec #sagesse , que ces relations durent moins longtemps et en retirer plus rapidement des leçons de vie

😞 Avant j'avais tendance à tout garder en moi, à ruminer tout ça dans mes pensées, à ruminer ça à chaque fois que j'avais l'occasion d'en parler, sans même prêter attention si la personne en face de moi était apte à entendre ce que j'avais à dire

On croit que parce qu'on va mal dès qu'on croise quelqu'un on a le droit de tout lui balancer

Du coup petite question pour toi: **quand tu vas mal et que t'as besoin qu'on t'écoute est-ce que t'as déjà demandé à la personne en face si elle était d'accord pour t'écouter, si elle était apte* à t'écouter?**

--

**Apte psychologiquement à entendre sans que ça ne lui fasse du mal et apte à ce que la charge émotionnelle que tu lui refiles elle sait le gérer pour ne pas le stocker?*

--
Alors bien évidemment certaines personnes n'ont absolument pas conscience de ça, je n'avais pas conscience non + mais je bosse à vivre en conscience des répercussions que je peux avoir sur l'autre de plus en plus ce qui m'amène maintenant à demander autant que possible l'autorisation de la personne à me donner son temps et son énergie juste pour m'écouter quand je ne vais pas bien

Tu bosses à ça?

T'as envie de bosser à + de conscience?

Je le fais pour les autres car j'aimerais qu'avec moi aussi les personnes puissent prendre en compte que parfois je ne suis pas apte : famille, enfants, amies, collègues...

Tu connais les enfants qui viennent déverser leurs émotions sur toi à longueur de journée 🤔 on peut leur enseigner aussi



Le rapport à soi et à l'autre est enseigné dans le process ACCA et ça facilite les relations humaines

Des relations + conscientes

#4 De l'auto pollution du cerveau a une relation saine avec soi

On s'auto-pollue très sérieusement avec les histoires qu'on se raconte

Tu sais quand:

- 🙄 Quelqu'un ne te répond pas à tes messages tout de suite
- 🙄 Quand tu as vu « lu » chez la personne mais qu'elle ne répond pas tout de suite
- 🙄 Quand t'as vu une scène ou lu/entendu une parole, un acte et que tu te racontes tout un tas d'hypothèses
- 🙄 Y'a pas de like sur mon post donc ça veut dire ça n'intéresse pas
- 🙄 Qui va aimer mon idée personne tfaçon

..

🤪 Autant de situation qui nous poussent à se raconter un tas d'histoires

😞 Puis ça tourne et ça tourne dans la tête sans jamais s'arrêter et comme ça suffit pas on surenchérit en pensant au scénario le plus dur qui pourrait arriver ou la plus grande histoire rocambolesque digne des films américains

🙄 Et pour la plupart du temps se tromper sur ce qu'on s'est raconté

Tout ça pour ça 😂

J'pense que tu vois ? 😊

Voilà moi tout ça je bosse un max à me dire « Kheyr inchaAllah » y'a sûrement un kheyr 😊

Et ça fait toute la diff 🙌

🌱 Au niveau mental et physiologique c'est énorme comme ça devient plus écologique pour ta santé, ton NRJ, ton tps que tu peux du coup allouer à autre choses que 1000 suppositions

Et on passe en mode:

- 😞 Ah elle a vu mon msg mais n'a pas répondu? Elle doit sûrement être oqp
- 😞 Les personnes ne like pas c pas grave j'ai kiffé réfléchir sur ce sujet
- 😞 Les gens proposent la même chose? Ah moi aussi j'aimerais m'y mettre j'aime trop je veux apporter ma touche ma pierre à l'édifice

...

🙌 On décortique tout ça dans la formation **process ACCA-Apprendre à se Comprendre et Comprendre les Autres** et tu pourras même profiter de mon expertise pendant les zoom de groupe car très souvent je viens mettre des 🙌 sur des pensées et energivores et t'aider à te recentrer sur l'essentiel

🙌 Toi 🙌

🙄 Parce que les autres t'en sais rien de ce qu'ils pensent et pk ils font ce qu'ils font

🌱 Il en va d'avoir une relation saine avec soi

🌱 Et donc forcément une relation saine avec les autres

#5 Mouvement de décadence et de développement personnel

Quand tu t'occupes de t'étudier c'est phénomal

tu t'es jamais entendu dire:

"je comprends pas pourquoi tu dis ça"

"je comprendrais jamais les gens qui font ça"

"je comprends pas pourquoi tu tues ta santé avec ça"

"vazy laisse tomber on se comprend pas"

Ici je te partage 2 TYPES D'EGO

👉 1er type:

- Le "moi je"
- je vais mal
- Moi il m'est arrivé ça
- Moi ceci moi cela en mode victime et cercles de pensées négatives interminables

♥️ Tkt c'est pas un jugement c'est un état qu'on a toutes vécu et si je suis là à t'enseigner ça c'est que j'ai traversé ce type là pendant des années!

C'est pas la posture la + élatrice d'ailleurs pour toi, ton entourage et tes projets, ta santé, c'est même hyper auto-toxique

👉 2ème type:

- L'ego sain, que j'appelle aussi l'égo soigné et qui appelle à être sain aussi envers les autres
- Qui prend place dans 4 positions clés que je décris dans la formation process ACCA
- Qui tourne en boucle aussi dans ses pensées mais vertueusement, il se préoccupe donc autant de lui que des autres (dans sa capacité à le faire)

Se tourner vers soi c'est mieux se tourner vers les autres

D'ailleurs dans la formation je développe un schéma du mouvement de développement et de décadence personnel

Honnêtement ce schéma a été puissant 🙏 dans la compréhension dans ce dans quoi je suis tombée et ma éveillée à me resaisir

😞 Si tu connais les problèmes de procrastination, nourriture émotionnelle, + envie de rien, rouspéter tt le tps, perdre son tps dans l'inutile, fumer, boire, médisance, jalousie, auto-sabotage etc ce schéma te donne des pistes de réflexions concrètes

♥️ Aucun jugement là non + qui n'a pas connu ça?

⚠️ Attention: L'idée c'est pas de te sauver dans cette formation, j'en ai pas le pouvoir, mais tout changement commence par l'engagement d'en savoir plus, la prise de conscience et la compréhension pour ensuite démarrer des micros actions vers le mieux-être, c'est le but

Mon souhait est que ça cesse ce jugement et cet auto-jugement destructeur et qu'on puisse adopter une posture collective constructrice et élatrice

Si tu crois que je rêve, oui depuis 2012 exactement et j'y bosse aussi et toute seule, j'ai été la cause de beaucoup de prise de conscience par la grâce d'Allah alors rêvons et agissons

Jme considère juste comme une lampe torche dans ce que je découvre qui m'a aidé moi d'abord

A chacune d'en saisir ce qui est pertinent et définir sa direction par la suite

Se former pour s'Aider à Aider les enfants

Formations&Consultations

www.formation-madrassalmde.com

infos&questions: maternelleprimaire@gmail.com



Suivez-nous sur :



Instagram:

@madrassalmde



Facebook:

Madrassa LMDE



maternelleprimaire@gmail.com



madrassalmde.com