



Mini-livre

TRANSFORMATION

DR SONJA GRAF

ÉDITION
DOJO DE NEUCHÂTEL



© Dr Sonja Graf
Correcteur: Andrea Filippo

Un guide pour la transformation intérieure

Que peut apporter la méditation orientale ?

La méditation dans le style “pensez-à-rien-et-relaxez-vous” est-elle adaptée aux personnes qui vivent dans des pays comme la Suisse, où le rythme de vie est intense et exige un engagement important an niveau professionnel et relationnel ?

S'adonner à la méditation sur "rien" recèle des bienfaits indéniables, comme en témoignent les parcours de nombreux maîtres Zen et grands philosophes à travers l'histoire. Ce chemin, empreint de vertu, requiert cependant une discipline rigoureuse et une patience à toute épreuve.



Que cette approche ou cette manière de penser nous plaise ou non, une chose est sûre : nous vivons à une époque ultrarapide, où les communications sont instantanées (au lieu d'attendre une lettre pendant deux semaines, comme il y a 20 ans).

Rares sont les gens qui sont prêts à s'investir dans une discipline sans des résultats concrets après quelques semaines, voire quelques jours. Et c'est tout à fait normal.

Il faut en effet du temps, de la patience et de la persévérance pour obtenir des résultats significatifs dans la plupart des domaines de la vie.

Que peut apporter la méditation occidentale ?

De l'autre côté, au lieu de se concentrer sur une méditation passive de type "pensez-à-rien-et-relaxez-vous", le développement personnel propose, à travers des outils comme le mindset, la visualisation créatrice, la PNL et les pensées positives, une approche active de transformation de soi. Il s'agit d'apprendre à utiliser notre esprit pour qu'il devienne un allié précieux, et non un maître tyrannique.

Nous apprenons à maîtriser nos pensées, à identifier et gérer nos émotions négatives (et destructrices), à éliminer le stress du quotidien ou des situations particulières, à optimiser et harmoniser nos relations interpersonnelles, à accroître notre satisfaction professionnelle, et surtout à améliorer notre qualité de vie matérielle.



Cependant, il est important de souligner que même lorsque nous parvenons à atteindre le niveau de vie matérielle que nous désirons, une question peut persister au fond de nous :

« *Pourquoi tout cela ?* »

N'y a-t-il pas un but plus profond à cette vie que la simple accumulation de richesses ?

La peur la plus profonde ?

- Vous levez-vous chaque matin fatigué ?
- Est-ce que pour vous le mot "Lundi" est synonyme d'exaspération ?
- Êtes-vous parfois stressé et au bout du rouleau ?
- Vous est-il difficile de donner suffisamment d'amour à vos proches ?
- Trouvez-vous que la vie est un champ de bataille, qui se répète, jour après jour ?

Admettons que vous continuiez ainsi.

Jour après jour...

Mois après mois...

Dans ce même état d'esprit, accompagné de ce même sentiment de perte, de tristesse, de stress et de manque de réussite. Avec des relations humaines frustrantes, ce travail sans gratifications.

Dans ce chemin de vie dont vous ne voulez plus.

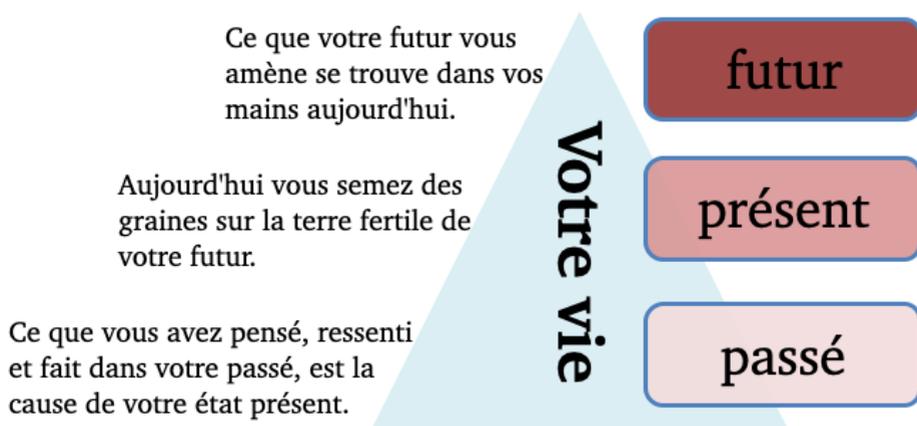
Quel sentiment cette perspective fait-elle naître en vous ?

La plus grande peur des gens ne réside pas dans la peur de mourir. C'est la peur du sentiment d'avoir gaspillé sa vie.

C'est la peur d'arriver aux derniers jours de votre vie. Le moment où vous savez que votre présence ici sur Terre touche à sa fin. Vous vous retournez et voyez derrière vous toutes ces années, tous ces moments, toute votre vie. Subitement, à l'intérieur de vous-même, il ne reste plus qu'un seul sentiment: celui d'avoir gaspillé la seule chance qui vous était donnée.

Êtes-vous en train de gaspiller votre vie ?

Vivez-vous ou faites-vous des choses que vous ne souhaiteriez pas pour vos enfants (et par là leur donnez-vous un mauvais exemple)? Pensez-vous que certaines choses de votre passé constituent des barrières qui vous empêchent de vivre pleinement votre vie ? Y a-t-il une immense différence entre le futur dont vous rêvez et celui qui vous attend actuellement ?



Qu'est-ce qui vous empêche de changer votre vie?

Procrastinez-vous pour entamer votre changement aujourd'hui ?
Ou manquez-vous tout simplement de **temps** ?

Si c'est le cas, **qui d'autre que vous-même vous accordera ce temps précieux ?**

Qui d'autre vous aimera si vous ne commencez pas par vous **aimer vous-même** ?

Quelle voie suivre ?

Est-il possible de mener une vie à la fois bien ancrée dans la société et financièrement prospère, tout en étant remplie de bonheur, de joie et de satisfaction profonde ?



Est-il possible de lier le monde matériel au monde spirituel? Spécialement en Suisse, où l'argent est encore un sujet tabou et où le terme "spirituel" est souvent associé aux adeptes du yoga vêtus de pantalons amples.

Imaginez-vous, dans 6 mois, ayant pratiqué notre programme pendant environ 20 minutes chaque jour.

À quoi votre vie pourrait-elle ressembler ?

- Moins de stress, de pensées et d'émotions négatives
- Une meilleure qualité de vie
- Un revenu, des finances et une situation matérielle stables
- Moins de maladies et de maux dans le corps
- Des interactions de qualité avec les autres personnes
- Et PLUS DE TEMPS POUR VOUS-MÊME !

Est-il possible de changer notre passé, améliorer notre présent et créer le futur de nos rêves?

Quelle voie suivre ?

En travaillant sur le développement personnel chaque jour, vous parvenez à améliorer votre vie quotidienne. Vous réorganisez votre vie professionnelle, stabilisez votre situation financière et vos relations privées.

Votre niveau de conscience s'élève. Votre maturité et votre confiance en soi augmentent.

Et c'est là que l'on rejoint la **méditation occidentale**.

Dans la **méditation orientale**, nous apprenons que plus nous arrivons à contrôler et à diriger nos pensées, plus nous nous rendons compte que nos pensées sont instables. Tels des nuages dans le ciel, elles passent.

Et nous conscientisons le fait que derrière ces nuages, il existe un immense ciel bleu.

Nous cherchons alors à mieux le « voir », à le comprendre, à y être.

Une forme de sérénité s'installe en nous.

Cela nous amène à nous trouver, à répondre à la question profonde « **Qui suis-je ?** »

Nous réalisons que nous sommes celui ou celle possédant une infinité de possibilités, qui crée sa propre perception de la vie, avec ses pensées, ses émotions, sa souffrance, son mal et son bonheur.

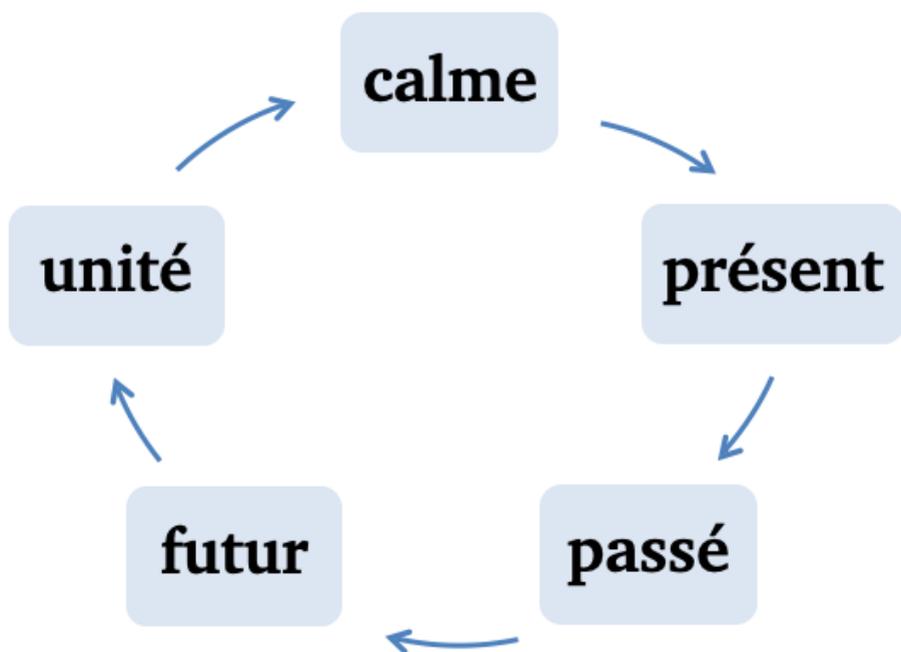
Nous devenons alors conscients que nous sommes Tout.

Un avec Tout

Comment y arriver ?

Cette transformation intérieure est un processus qui demande un entraînement régulier. Elle englobe deux approches de la méditation / développement personnel.

Pour y arriver, voici notre modèle éprouvé de transformation complète en 5 étapes:



Chaque étape de ce modèle est une approche en soi.
Chaque étape peut être utilisée séparément.

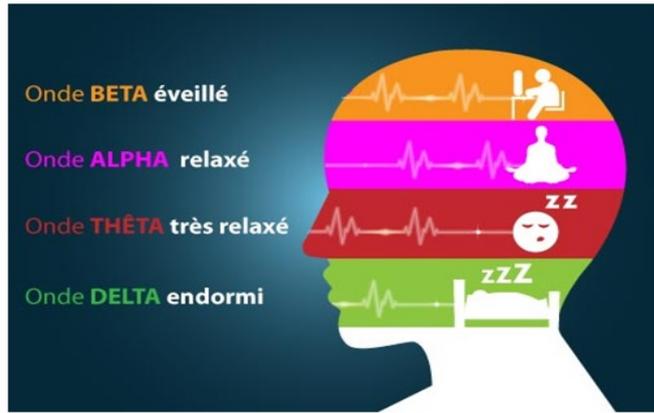
Mais toutes les étapes réunies donnent des résultats durables, qualitatifs et quantitatifs en peu de temps et à long terme.

Etape No 1: Calme

La communication dans notre cerveau s'opère par l'intermédiaire des neurones. Ils utilisent des signaux électriques pour communiquer entre eux. Cette communication génère des ondes cérébrales de différentes fréquences selon l'activité cérébrale en cours.

Pendant la méditation, le cerveau émet des ondes thêta, situées entre 4 et 8 Hz.

Des ondes cérébrales à basses fréquences indiquent que la communication entre les neurones est moins élevée. Cela signifie qu'il y a moins de pensées qui traversent l'esprit.



Le premier pas est d'apprendre et d'entraîner comment calmer efficacement notre cerveau (et notre esprit par extension) en peu de temps.

Un esprit calme nous permet d'avoir des réactions plus adaptées aux situations (sans charge émotionnelle), une clarté dans le raisonnement et une sérénité.

Est-ce plus facile ou plus difficile de travailler avec moins de pensées dans la tête ?

Etape No 1: Calme

C'est encourageant de constater l'effet direct de la méditation et l'apaisement de notre esprit en seulement 10 minutes.

Comment faire:

Demander l'abaissement des ondes cérébrales :

- Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration.
- Prononcez mentalement la phrase suivante : "**Je demande d'abaisser mes ondes cérébrales jusqu'à 20 Hz.** »
- Répétez cette phrase plusieurs fois en vous concentrant sur l'intention de ralentir vos ondes cérébrales.

Visualisation :

- Observez le chiffre 20 devenir de plus en plus petit et lumineux, comme s'il s'éloignait de vous.

Répéter le processus :

- Après environ 2 minutes, répétez la demande pour 15 Hz.
- Visualisez ensuite le chiffre 15 en suivant les mêmes instructions que pour le chiffre 20.
- Attendez 2 minutes supplémentaires, puis répétez le processus pour 10 Hz et enfin pour 5 Hz.



Cet exercice est un excellent remède contre l'insomnie. En le pratiquant, en une semaine, vous arrivez à vous endormir plus rapidement et plus facilement.

Etape No 2: Présent

Le prochain pas est d'améliorer notre vie quotidienne.

Pouvez-vous facilement vous couper du monde, vous isoler et vous donner quelques mois de calme et de silence, loin de toutes vos obligations ?

Non ?

C'est pourquoi, avec notre vie accélérée, remplie d'obligations, une technique de méditation doit absolument :

Pouvoir être facilement utilisée dans la vie quotidienne

&

Être capable d'améliorer notre vie quotidienne

Qu'est-ce qu'une vie optimale?

Une vie optimale est une vie qui nous permet d'atteindre notre plein potentiel et de vivre pleinement chaque instant.

C'est une vie qui est **remplie de sens, de joie et de satisfaction**.

C'est une vie où nous nous sentons **épanouis** sur tous les plans : physique, mental, émotionnel et spirituel.

Éliminer le stress est un premier pas vers l'amélioration de notre vie quotidienne.

Le stress en Suisse:

« Le niveau constamment élevé du Job Stress Index, ainsi que l'augmentation lente mais régulière de l'épuisement émotionnel doivent être traités comme des signaux d'alerte. »

Promotion Santé Suisse 2022



Etape No 2: Présent

Le stress peut avoir un impact négatif important sur notre bien-être physique et mental. Il peut perturber notre sommeil, notre digestion, notre système immunitaire et même notre humeur.

En le gérant efficacement, nous pouvons améliorer notre qualité de vie de manière significative.

Effets du stress:

- Épuisement de l'organisme
- Production d'hormones = coût d'énergie trop important
- L'augmentation du cortisol bloque la production de nouveaux neurones dans l'hippocampe (région du cerveau impliquée dans la régulation de l'humeur), ce qui peut mener à la dépression.
- Certaines défaillances du système immunitaire
- L'insomnie, des maladies cardio-vasculaires, l'hypertension, le diabète de type 2 et le cancer.
- Génération de radicaux libres (vieillesse et mort des cellules).



Etape No 2: Présent

La méditation associée aux mudras (gestes symboliques des mains) peut s'avérer très efficace pour la gestion du stress.

« Je demande que toutes mes causes de stress soient éliminées. »

Mudra:

- La main gauche repose sur le tantien inférieur, le pouce et l'index se touchant légèrement.

- La main droite repose sur le front, paume tournée vers l'extérieur, le pouce légèrement plié, les autres doigts étendus et se touchant. Fermez les yeux.



« Je demande d'optimiser le fonctionnement de mon système nerveux. »



Mudra: Renforcement du système nerveux en position assise : les dos des mains sont placés sur les cuisses.

Ces deux méditations font partie du programme antistress et de la recherche internationale menée par l'Université de Greenwich à Londres. Ce programme a été créé par Zoran et Milica Grujić. Notre école a participé à cette recherche, avec 50 élèves. Les résultats ont démontré qu'après 8 semaines de méditation, le niveau de stress a diminué, la satisfaction au travail a augmenté, tout comme la proportion d'émotions positives (European Journal of Training and Development, 2015, Vol. 39).

Etape No 3: Passé

Nous ne pouvons changer que ce dont nous sommes conscients, n'est-ce pas ? Si nous savons d'où vient le problème, c'est déjà une partie de la solution. Mais, et c'est un grand "**MAIS**", comment changer les choses que nous ne reconnaissons pas ?

Des choses situées dans notre subconscient. Des choses qui y sont entrées entre l'âge de 1 et 4 ans. À l'âge où nous ne pouvons pas faire de choix conscients des valeurs de soi-même, des autres ou de la vie !

Système d'activation réticulaire (SAR) : **La source de la plupart de nos problèmes**

Le système d'activation réticulaire (SAR) fait partie de notre cerveau. Il est responsable du **filtrage** de toutes les informations que nous recevons.

Le SAR est une structure nerveuse du tronc cérébral, à l'interface des systèmes autonome, moteur et sensitif.

Son rôle est de **trier** les milliers d'informations qui nous entourent pour ne **percevoir** que celles qui sont **importantes** pour nous. Ce tri se fait selon :

- **Ce qui nous préoccupe** à ce moment présent
- **Nos croyances limitantes**



Etape No 3: Passé

Notre subconscient est un réservoir de croyances, souvent acquises dès l'enfance, qui influencent nos pensées, nos émotions et nos comportements. Malheureusement, certaines de ces croyances peuvent être négatives et limitantes, nous empêchant d'atteindre notre plein potentiel.

Si nous sommes préoccupés par certains problèmes, avec la croyance limitant que c'est dur (par exemple) et que nous n'arrivons pas à les résoudre, parmi les informations que nous percevons, les informations qui arrivent à notre conscience (permis par le SAR) sont celles qui vont confirmer nos croyances que c'est dur et que nous n'y arriverons pas.

Comment changer le passé?

C'est là qu'intervient **la régression** avec un coach. Cette technique permet d'accéder à notre subconscient et d'identifier les croyances négatives qui nous freinent. En les prenant conscience, nous pouvons les remettre en question et les remplacer par des croyances positives et affirmatives.

Grâce à la régression, nous pouvons :

- **Libérer notre potentiel** en nous débarrassant des croyances qui nous limitent.
- **Augmenter notre confiance en nous** en adoptant des croyances positives sur nos capacités.
- **Améliorer nos relations** en développant des croyances saines et constructives sur les autres.
- **Vivre une vie plus heureuse et plus épanouissante** en accord avec nos valeurs et nos aspirations profondes.

Etape No 4: Futur

Avez-vous toujours en vous les yeux d'un enfant croyant aux miracles et à toutes les possibilités que la vie peut vous apporter ?
Ou n'osez-vous pas ?

Quel est l'horizon de votre imagination ? Trois mois, trois années ? Et si vous regardez un peu en haut, vers votre droite (sans tourner votre tête), pourriez-vous vous voir dans ce futur imaginatif ?

La plupart d'entre nous sont fatigués de se battre jour après jour avec des problèmes: le travail, la famille, les amis, l'argent ou l'entourage.

La plupart d'entre nous sont découragés et indifférents.

Et si nous restons dans cette indifférence, quel est le prix que nous devons payer ? Le prix mesure en amitié, l'amour, sérénité, bonheur ?

Une chose est cruciale : à chaque moment de votre vie, vous avez le choix. Soit vous continuez de marcher dans la même direction et vous obtenez les mêmes résultats qu'aujourd'hui, soit vous décidez de prendre une autre direction et changez profondément votre vie.



Il n'est pas de vent favorable pour celui qui ne sait pas où il va.

Sénèque

Etape No 5: Unité

Quel est le sens de la vie?

Pourquoi tout cela?

Y a-t-il une raison à notre existence?

Qui-suis je?

D'où est-ce que je viens?

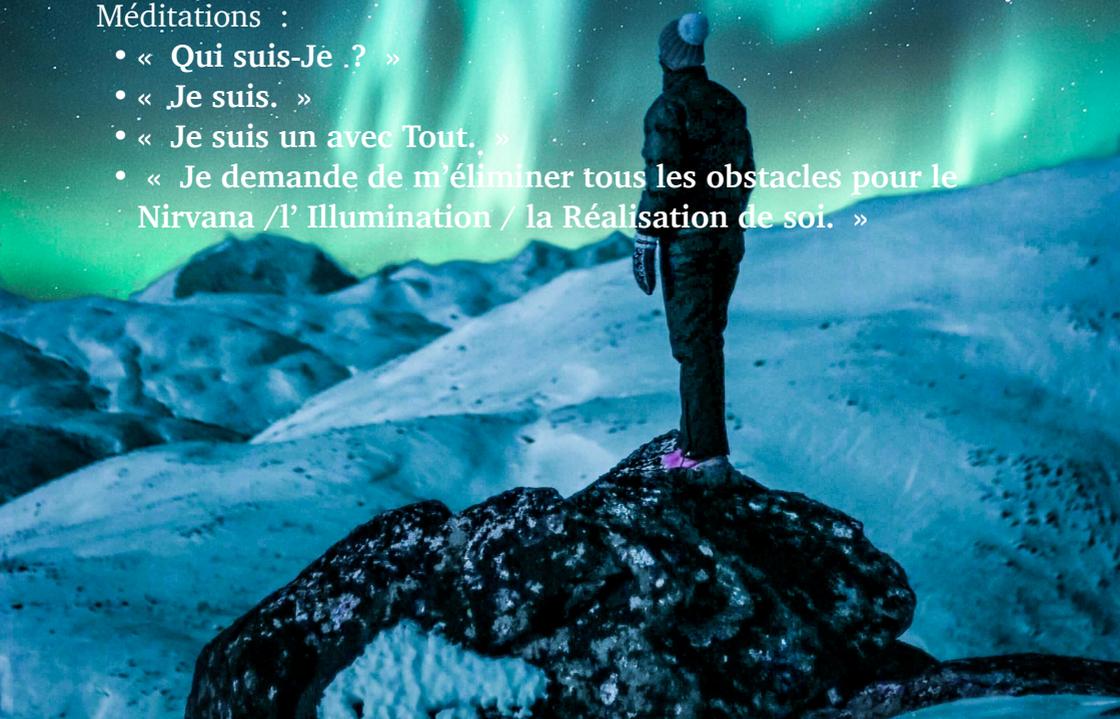
Toutes les explications jusqu'ici, tout le questionnement autour de notre passé, présent, futur, de nos vibrations et de notre état matériel, tout cela n'est qu'une ouverture, un avant-goût de la partie du développement de la conscience.

La recherche sur les questions les plus profondes nous ramène vers l'espace vide à l'intérieur de nous, vers l'immense univers derrière nos pensées et émotions.

Le développement spirituel est un processus d'auto-reconnaissance et un désir éternel dirigé vers l'UN.

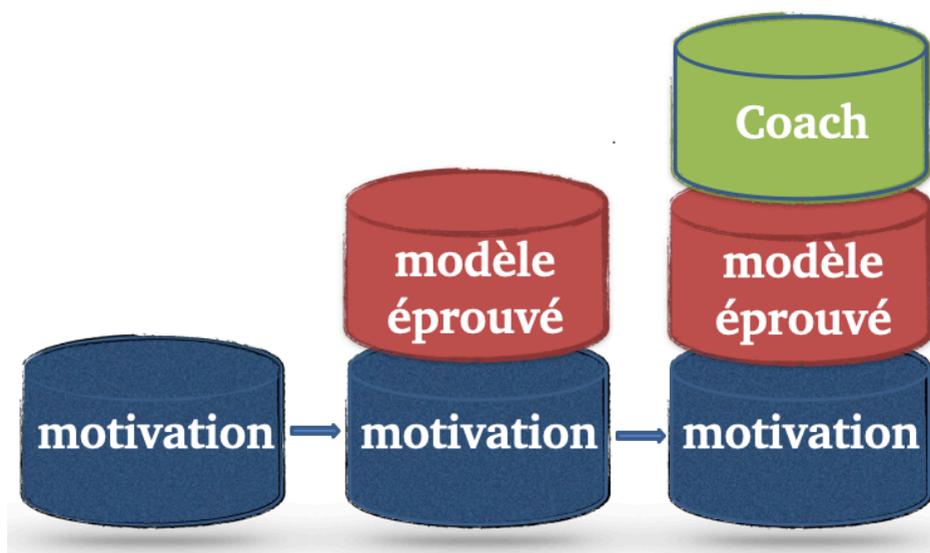
Méditations :

- « **Qui suis-Je .? »**
- « **Je suis. »**
- « **Je suis un avec Tout. »**
- « **Je demande de m'éliminer tous les obstacles pour le Nirvana / l' Illumination / la Réalisation de soi. »**



Les étapes vers la réussite

Au cours de chaque discipline ou nouvel apprentissage, nous rencontrons des paliers optimaux qui marquent des étapes clés dans notre progression. Ces paliers représentent des moments où notre compréhension et nos compétences atteignent un niveau supérieur, nous permettant de passer à un stade d'apprentissage plus avancé. Identifier et franchir ces paliers est essentiel pour une progression efficace et satisfaisante.



La motivation est un élément crucial dans la quête d'une vie optimale et d'une spiritualité épanouissante.

Si vous aspirez à une existence plus riche et plus gratifiante, si vous êtes las de subir les aléas du quotidien sans pouvoir influencer leur cours, alors votre niveau de motivation est sans doute suffisant pour vous engager dans une démarche de transformation profonde.

Mais cela ne suffit pas !

Le secret de la réussite

Un modèle éprouvé est nécessaire pour savoir dans quelle direction aller.

Une fois que vous avez trouvé la détermination de commencer le voyage, une carte routière est indispensable.

Avec tant de livres, d'explications et de vidéos, il est important de trouver un système qui vous correspond et qui a déjà fait ses preuves ! Votre chemin est uniquement votre chemin !

Mais cela ne suffit pas!

C'est bien de marcher tout seul, mais pourquoi ne pas se faire aider par quelqu'un qui est déjà passé sur ce chemin et qui en connaît les dangers et les raccourcis ?

Un coach est une personne qui peut reconnaître en vous la lumière dans laquelle vous vous trouvez réellement – votre lumière est votre conscience individuelle. Un coach est une personne qui voit vos potentiels et vous aide à les exprimer. Finalement, le coach est une personne qui a pour travail principal de vous pousser là où se trouve votre plus grande résistance.

Pour atteindre vos objectifs, un système éprouvé est essentiel.

Motivation de votre part, une série d'exercices et une méthodologie d'enseignement favorisant un changement profond, ainsi qu'un accompagnement personnalisé à chaque étape de votre processus sont des éléments clés pour réussir.

Le prix de cette transformation ?

Notre développement a un prix, tout comme notre apprentissage. Mais ce prix n'est pas un simple coût, c'est un investissement! Investir en vous-même, c'est investir dans votre avenir, dans vos proches et dans la personne que vous aspirez à devenir.

Pourquoi est-il important d'investir dans son développement personnel ?

- Pour atteindre vos objectifs : Le développement personnel vous donne les outils et les compétences dont vous avez besoin pour réaliser vos rêves.
- Pour améliorer votre qualité de vie : En apprenant à mieux vous connaître et à développer vos talents, vous pouvez créer une vie plus épanouissante et plus heureuse.
- Pour avoir un impact positif sur le monde : En investissant dans votre propre croissance, vous avez le potentiel de changer le monde pour le mieux.

Un investissement dans votre bien-être et votre avenir.

Ensemble, nous allons :

- Identifier les croyances négatives qui vous freinent et les remplacer par des pensées positives et affirmatives.
- Développer des stratégies concrètes pour atteindre vos objectifs et réaliser vos rêves.
- Renforcer votre confiance en vous et votre estime de soi.
- Cultiver un état d'esprit positif et optimiste.
- Apprendre à gérer vos émotions et votre stress.
- Créer des relations saines et épanouissantes.

Le prix de cette transformation ?

Ce programme comprend :

- Des leçons privées individuelles
- Des mini-coachings téléphoniques hebdomadaires
- Des exercices et des devoirs à réaliser à la maison
- Des séances de travail et de méditation quotidiennes
- En bonus : une plateforme anti-stress avec 21 semaines de méditations, vidéos et programmes.

INVESTISEMENT

3 séances privées en 3 mois

Programme personnalisé

10 min devoirs / jour

Mini coaching 1x / semaine

Membership site

798.-

7 séances privées en 3 mois

Programme personnalisé

15 min devoirs / jour

Mini coaching 1x / semaine

Membership site

1'798.-

12 séances privées en 3 mois

Programme personnalisé

25 min devoirs / jour

Mini coaching 1x / semaine

Membership site

2'898.-

Transformation

N'attendez plus pour créer la vie que vous méritez !

Mon programme de coaching personnalisé de trois mois vous offre un accompagnement complet et sur mesure pour vous aider à atteindre votre plein potentiel.

Contactez-moi dès aujourd'hui pour en savoir plus et réserver votre première séance.

Votre première séance dure environ une heure et est gratuite, sans engagement.

Après la séance, vous réfléchissez quelques jours si cela vous convient, et vous prenez votre décision en toute tranquillité.

Il n'y a aucune pression dans le développement personnel.

Sur le chemin de la vie, nous rencontrons de nombreuses personnes. Il nous appartient de discerner celles qui sont là pour nous inspirer et nous aider à progresser.

Maintenant, vous savez le prix de votre transformation.

La question que vous devez vous poser est : combien vous coûtera de ne pas changer ?



Nos excuses



De nombreuses personnes aspirent au changement. Elles en rêvent, le désirent. Mais rares sont celles qui franchissent le pas et s'engagent véritablement sur le chemin de la transformation personnelle.

Il est bien plus aisé de se retrancher derrière des excuses pour justifier l'inaction : manque de temps, personne adéquate introuvable, enfants en bas âge, surcharge de travail, finances insuffisantes... La liste des prétextes est infinie.

Cependant, derrière ces justifications se cachent souvent des peurs, des doutes et des croyances limitantes qui nous empêchent d'avancer.

Imaginez avoir un mètre d'Ikea. Un mètre tout entier. Coupez ce mètre à l'endroit qui correspond à votre âge actuel (si vous avez 54 ans, coupez-le à 54 cm). Maintenant, imaginez combien d'années vous allez vivre. Bien sûr, il est impossible de le savoir avec certitude, mais admettons, par hypothèse, que vous vivrez jusqu'à 98 ans. Coupez donc le mètre à 98 cm.

Ce qui vous reste, entre 54 et 98, c'est le reste de votre vie.

C'est entre vos mains de décider comment vous allez le vivre.



Osez !

Changer n'est pas toujours facile.

Cela demande du courage, de la persévérance et une remise en question profonde. Mais c'est aussi un processus incroyablement enrichissant qui nous permet de nous réaliser pleinement et de vivre une vie plus authentique et plus épanouissante.

Alors, si vous aspirez réellement au changement, ne laissez pas les excuses vous freiner. Prenez le temps de réfléchir à ce qui vous retient et confrontez vos peurs.

Osez franchir le premier pas et engagez-vous sur le chemin de la transformation personnelle.

**La vie est un mystère qu'il faut vivre
et non un problème à résoudre !**



Dr Sonja Graf

Docteure en sciences économiques à l'Université de Fribourg, je suis responsable d'écoles d'aïkido à Neuchâtel qui comptent plus de 150 élèves. J'enseigne l'aïkido, l'Aïki-gym aux enfants, la méditation et les armes japonaises.

Ma profession de base est le management. Cette expertise s'est développée lors de l'organisation de divers événements liés à l'aïkido. Mon préféré (en plus des stages de l'association, des stages jubilés et rencontres annuelles allant jusqu'à 700 personnes) est l'échange culturel qui a eu lieu entre des enfants de Suisse et du Japon, organisé pour la première fois en 2014 puis une deuxième fois en 2018.

J'ai terminé ma formation en PNL pour la reprogrammation du passé à San Francisco, USA. Depuis plusieurs années, j'accompagne des personnes motivées dans leur changement vers des résultats atteignables et des changements durables. Je travaille avec des jeunes en collaboration avec l'université de Neuchâtel, et des adultes avec la formation Assertivité en collaboration avec la ville de Neuchâtel.

Mes centres d'intérêt sont l'estime de soi, la confiance en soi, le programme anti-stress et la reprogrammation du passé.

Votre propre bien-être est votre principale contribution à cet univers.





« La vie, ce n'est pas d'attendre que les orages passent. C'est d'apprendre à danser sous la pluie. »





Dr Sonja Graf

DOJO DE NEUCHÂTEL

MAILLEFER 11 D

079 247 57 31

SONJA@DOJO-NE.CH