

Le Parcours de Stéphane Bride-Bonnot

Avant 2016, ma descente aux enfers...

[Télécharger mon livre en cliquant ici](#)

Après 2016, voici ma reconstruction
:

Je me suis reconstruit en 1 an !

Le développement personnel et spirituel nous aide à
relativiser face aux événements de la vie.

L'environnement extérieur peut nous aider tout comme il peut
nous détruire.

**Voici un petit résumé de ma
reconstruction en un an :**

Le 2 mai 2016, j'étais au fond du trou, depuis :

J'ai pris conscience que j'ai choisis de vivre les expériences
que je vis sur terre, tout comme la famille qui m'accompagne.

J'ai fait le ménage sur mes blessures de l'âme et mes dettes
karmiques.

J'ai fait connaissance avec mes 7 corps subtils, pour arriver
à comprendre d'ou venaient mes souffrances du corps physique.

J'ai compris et mis en place l'alignement énergétique via les chakras pour que l'énergie circule ici et maintenant partout dans mon corps, de façon limpide.

Cette énergie circulant fluidement en moi, également fluide dans mon environnement et donc dans tous les domaines de ma vie.

J'ai compris quelle était ma valeur fondamentale, et je ne vis maintenant qu'à travers celle-ci.

J'ai découvert l'échelle émotionnelle qui va de la peur à l'amour. J'ai compris que nous devons être dans l'amour inconditionnel pour que tout baigne dans notre vie.

Pour effacer les mémoires des cellules conditionnées dans la peur, j'ai mis en pratique dans ma vie le ho'ponopono.

Ensuite, j'ai découvert qu'il y avait le ho'ponopono occidental et le ho'ponopono oriental, qui est mille fois plus puissant.

J'ai creusé sur les chakras, qui sont les points énergétiques qui bloquent en fonction de nos comportements. Le fait de tout dire en toute transparence sort de votre vie toute douleur au niveau de la gorge, par exemple.

J'ai découvert le conscient, le subconscient et l'inconscient. Le conscient est cette partie de nous qui est impactée par les phénomènes de société qui reposent souvent sur la peur.

Ce que nous appelons inconscient en PNL , c'est ce que nous appelons l'âme en spirituel.

J'ai compris que nous avons des énergies qui nous sont données pour vivre notre mission de vie. Si nous sortons de cette mission de vie, alors les énergies se bloquent, ça génère ce que nous appelons des problèmes matériels ou de santé.

Nous sortons de notre chemin de vie dès lors que nous écoutons

notre mental qui est bridé par des croyances limitantes.

J'ai dû transformer mes croyances limitantes en croyances aidantes.

Concernant les pensées, il y a les positives et les négatives. Les négatives génèrent des émotions toxiques qui apportent la maladie.

Plus nous gardons des pensées négatives, des émotions toxiques, plus nos cellules croupissent dans un terrain propice à développer des maladies graves.

Pire encore, de nos pensées découlent nos actions, qui apportent les résultats.

D'une pensée négative, nous arrivons sur un résultat négatif qui va ancrer encore plus profond notre croyance, ce qui fragilise notre confiance en nous.

Notre cerveau est une machine à penser qui ne s'arrête jamais.

Si nous sommes dans le passé, nous sommes dans la nostalgie ou la mélancolie, cela ne génère pas des émotions de joie.

Si nous sommes dans le futur, nous sommes dans la peur de l'inconnu, la peur de la maladie ou la peur de la mort, et ceci génère un mal-être.

Il faut donc être dans l'instant présent, en sachant que présent = cadeau.

Pour cela j'ai clisonné dans ma tête tout ce qui concerne les gens puisque je ne peux pas les changer. Tout ce qui concerne les faits puisque on ne peut plus les refaire. Il ne reste donc que moi et mon « être ».

Il reste moi ici et maintenant, si mes pensées restent dans le présent, alors tout va bien !

Il ne faut donc pas se soucier de ce que l'on ne maîtrise pas,

et surtout être vigilant sur le focus.

Tout ce que l'on souligne se développe.

Si nous comptons notre argent sur le compte bancaire, et que nous soulignons le manque pour arriver à la fin du mois, nous le développons.

C'est pour cela que j'ai mis en place un cahier de gratitude, qui consiste à remercier 5 points différents qui ont embelli ma journée, chaque jour.

De la même façon sur le corps physique, soulignez vos qualités et ce que vous aimez, et en aucun cas vos défauts ou ce que vous n'aimez pas.

Une fois que tout ça est propre et compris, la loi de l'attraction est beaucoup plus perceptible et favorable.

En effet, on attire à nous ce que l'on vibre.

Il ne suffit pas de passer une commande à l'univers, parce qu'elle nous sera livrée que si elle nous correspond ici et maintenant en fonction de ce que l'on vibre, pour poursuivre notre évolution.

Il faut donc « être » ce que nous voulons être, et naturellement nous aurons le « avoir » qui va avec très rapidement.

J'ai compris que tout est vibratoire, il faut vibrer haut pour attirer haut.

Tout en restant bien ancré.

Par la visualisation créatrice, je visualise les racines qui partent sous mes pieds jusque dans le magma de la terre, c'est l'ancrage. On sent les pieds qui se collent au sol.

On visualise ensuite nos bras et notre tête qui font les branches de l'arbre et on visualise cette énergie qui part

partout, tel le soleil qui balance ses rayons dans le ciel jusqu'à l'infini.

On se met dans l'instant présent, la gratitude, et nous pouvons communiquer avec nos guides spirituels, notre ange gardien.

Plus nous sommes alignés comme ça, plus souvent nous sommes alignés, plus l'énergie passe, et plus des choses magiques arrivent dans votre vie.

Des choses beaucoup plus fortes que vous ne l'auriez jamais imaginé.

Tout va très vite, parce que l'énergie circule très vite.

Ensuite, j'ai fait attention à mon vocabulaire, en particulier les marques d'attention.

Que ce soit pour me parler à moi ou aux autres, j'utilise au maximum les pensées positives inconditionnelles, qui augmentent directement l'estime de soi.

J'adore l'effet miroir.

C'est ce qui m'aide à progresser chaque jour. Puisque chaque individu qui se présente à moi, chaque événement de la vie qui se présente à moi, c'est le reflet de mon âme.

Quand je perçois quelque chose qui me dérange chez l'autre, c'est que je l'ai en moi. Alors je m'arrête je réfléchis et je repars 10 fois plus vite !

Le fait de se responsabiliser change toute notre perception du monde !

L'environnement peut-être toxique, j'ai dû quitter l'Ardèche après ma tentative de suicide pour me reconstruire. Même si pour cela, j'ai dû m'éloigner géographiquement de mon fils de 8 ans à l'époque.

Ensuite, j'ai pris conscience et je continue d'avancer sur l'alimentation, manger moins et manger mieux...

Respecter ce corps qui est notre véhicule terrestre pour transporter notre âme durant cette mission de vie ☐

Depuis avril 2017, tout roule, tout baigne, dans tous les domaines, ce n'est que du bonheur, et c'est avec ces outils que j'accompagne les gens pour atteindre le bonheur absolu ☐

De plus, je suis toujours travailleur indépendant, mais hors système traditionnel... Pas de secrétariat, pas de comptabilité, ni comptable... Je cotise à la retraite des cadres... que du bonheur !