



## Expérience Sécurité intérieure Les piliers

### 1. Sécurité extérieure / sécurité intérieure

1.1. Neutraliser l'illusion d'insécurité. Réduire l'assiette des besoins, expandre le champ des désirs (audios de janvier)

**Link:** <https://modules.bouledevie.com/view/courses/30-jours-pour-re-trouver-sa-securite-interieure/1580630-securite-objective-externe-vs-securite-interieure>

1.2. Consolider sa sécurité extérieure

1.2.1. Reprendre sa souveraineté, grandir, être aux commandes

1.2.1.1. La connaissance au service de la sécurité intérieure

1.3. Créer un espace de sécurité en soi, se connecter à son lieu physique et symbolique de sécurité intérieure

1.3.1. Atelier connexion au coeur avec Sarah Fischman, 29 novembre 2022

**Link:** <https://modules.bouledevie.com/view/courses/30-jours-pour-re-trouver-sa-securite-interieure/1580639-connexion-a-son-coeur/5207072-replay-atelier-connexion-coeur-du-29-nov-avec-sarah-fischman-mp4>

1.3.2. Une chambre à soi (à venir)

### 2. (Re)trouver le sens de sa vie, se connecter à plus grand que l'ego

2.1. La spiritualité au service de la sécurité intérieure (Live Anita Rossier du 15 décembre 2022)

**Link:** <https://modules.bouledevie.com/view/courses/30-jours-pour-re-trouver-sa-securite-interieure/1580654-se-connecter-a-plus-grand-que-soi/5313326-replay-atelier-spiritualite-avec-anita-rossier-15-12-mp4>

2.2. Réussir son chemin d'incarnation (Live Bérengère Musard 22 décembre 2022)

**Link:** <https://modules.bouledevie.com/view/courses/30-jours-pour-re-trouver-sa-securite-interieure/1580654-se-connecter-a-plus-grand-que-soi/5331012-replay-atelier-incarnation-du-22-dec-avec-berengere-musard-mp4>

2.3. Remettre l'ego et le mental à leur juste place

2.3.1. La vision verticale du monde : sortir du mode "jungle"

2.3.1.1. Atelier du 03/11/22

**Link:** <https://modules.bouledevie.com/view/courses/30-jours-pour-re-trouver-sa-securite-interieure/1608920-atelier-du-03-novembre-replay-vision-verticale-du-monde/5047426-atelier-du-03-novembre-vision-verticale-du-monde-mp4>

2.3.2. Se désidentifier du mental et de l'ego (ateliers des 10 et 17 novembre 22)

**Link:** <https://modules.bouledevie.com/view/courses/30-jours-pour-re-trouver-sa-securite-interieure/1620604-acceder-au-vrai-moi-se-desidentifier-du-mental>

### **3. Connecter à la véritable confiance en soi (compter sur soi, être son meilleur allié)**

3.1. Se (re)faire confiance, compter sur son corps

3.1.1. Comprendre les sensations d'insécurité générées par le système nerveux (Live Audrey Mellac du 27 octobre 2022)

**Link:** <https://modules.bouledevie.com/view/courses/30-jours-pour-re-trouver-sa-securite-interieure/1580636-le-systeme-nerveux-siege-et-createur-de-nos-etats/5004895-atelier-1-27-octobre-securite-interieure-systeme-nerveux-avec-audrey-mellac-mp4>

3.2. Construire son référentiel interne, écouter sa boussole

3.2.1. Mes valeurs profondes

3.2.1.1. Atelier pratique "déterminer mes valeurs profondes" (06 décembre 2022)

**Link:** <https://modules.bouledevie.com/view/courses/30-jours-pour-re-trouver-sa-securite-interieure/1580640-a-la-connaissance-de-soi-creer-son-referentiel-interne/5246552-replay-atelier-valeurs-du-06-decembre-mp4>

3.2.1.2. Exercice pratique : comment j'incarne mes valeurs au quotidien

3.2.2. Ma Charte en human design, un outil de connaissance de moi

3.2.2.1. Atelier pratique à venir (février 2023 avec Audrey Mellac)

### **4. Soif de sécurité, soif d'amour**

4.1. L'attachement et la sensation de sécurité