

GILLES GUYON
avec la collaboration de Vanessa MIELCZARECK

MESUREZ VOTRE CONSCIENCE

*Vous connaissez votre Q.I. (quotient intellectuel) ?
Une grande première : découvrez aujourd'hui votre Q.C.
(quotient de conscience)*

 *Editions*
Quintessence

Des mêmes auteurs :

Les livres de Gilles GUYON

Le Coaching pour tous, Éd. Quintessence, 2005.
Des actions pour changer votre vie, Éd. Quintessence, 2004.

Les livres de Vanessa MIELCZARECK

L'Intelligence Intuitive, Éd. Quintessence, 2003.
Le Voyage de Léa, Éd. Jean-Claude Gawsewitch, 2006.
Coachez votre intuition, Éd. du Seuil, 2007.

Les CD de Vanessa MIELCZARECK

Développez votre Intuition.
Harmonisez votre être.
Développez votre enfant intérieur et libérez l'adulte.
[autoédition, 2003]

LES DVD

Découvrez le coaching de vie, de Gilles GUYON.
Découvrez la force de l'intuition, de Vanessa MIELCZARECK.
[autoédition, 2006]

Mail : lunion@wanadoo.fr
Site : www.coachingintuition.com

© 2008 — Éditions Quintessence
SARL Holoconcept
Rue de la Bastidonne — 13678 Aubagne Cedex — France
Tél. (+33) 04 42 18 90 94 — Fax (+33) 04 42 18 90 99
www.editions-quintessence.com
Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.
ISBN 978-2-913281-88-2

PRÉAMBULE

Testez votre niveau de conscience

Je vous propose de découvrir ce livre, soit en le lisant page après page, soit en choisissant un thème qui vous concerne ou qui vous intéresse. En bas de chaque page, inscrivez votre coefficient de conscience en entourant « OUI = 1 point » si vous le saviez, ou « NON = 0 point », si vous ne le saviez pas. Puis calculez au fur et à mesure le total de votre score. Évaluez ainsi votre niveau de conscience actuel.

Si vous ne voulez pas être influencé(e) dans votre résultat, ne lisez l'introduction qu'après avoir effectué le test.

INTRODUCTION

Pourquoi ce livre aujourd'hui ?

Vous êtes les créateurs de votre bonheur ou de votre malheur. Croyez-vous ne pas avoir un tel pouvoir ? **Sachez que vous ne cessez de créer avec vos pensées et vos émotions sans vous en rendre compte la plus part du temps. Tout ce qui se passe dans votre réalité est une réponse à vos demandes, désirs, souhaits intérieurs, c'est également un véritable miroir de qui vous êtes.**

Cette allégation vous paraît incroyable, et vous vous dites : « Non, ce n'est pas possible que **rien ne soit le fruit du hasard !** »

En lisant ce livre, en faisant ce test sur l'évaluation de votre degré de conscience actuelle, votre vie va changer. Vous ne pourrez plus la voir de la même manière, parce que votre regard et votre compréhension des faits auront été modifiés.

La lecture de ce livre va vous amener prendre conscience que, **dans ce monde, tout a un sens.**

Vous constaterez, à votre grande surprise, que vous n'avez accès qu'à une petite partie de conscience de vous-même et de votre environnement, bien qu'intuitivement il vous arrive d'avoir des éclairs de lucidité. Cette existence « ordinaire » est appelée aussi « vie de sommeil ».

Si vous êtes dans ce cas, vous devez sans doute avoir l'impression de subir votre vie. Certes, ceci est très désagréable

à entendre. Eh oui ! Vous n'êtes peut-être pas conscient de votre propre responsabilité, dans ce qui vous arrive, du matin jusqu'au soir !

En réalisant ce test composé de cent questions, vous calculez votre coefficient de conscience. Chaque page ouvre votre esprit à une compréhension plus créatrice des choses et vous devenez de plus en plus conscient.

Vivre en conscience, c'est être à l'écoute de tous les signes, les messages, les synchronicités qui se produisent en abondance dans sa vie. Ce livre vous offre un éventail très large de décodages du langage des signes.

Plus vous développez votre conscience, plus elle vous permettra d'entrer dans un autre monde et de voir toute l'étendue de la créativité qui œuvre dans notre Univers.

Le hasard n'existe pas !

Tout a une raison d'être et rien n'est le fruit du hasard. Tout ce qui vous arrive sur le plan personnel, matériel, familial, professionnel, amical, social... a une signification et peut se décoder d'une façon précise. Votre environnement, habitation, voiture, vêtement, animal, mobilier, passion, voyage, maladie... tout ce qui fait partie de votre vie, tout ce qui vous entoure et ce qui vous arrive, correspond à un synchronisme.

Je vous suggère de laisser tomber vos œillères, de sortir de vos habitudes, de votre mode de pensée et de votre zone de confort, bien que ce ne soit pas facile. Ce nouvel état d'esprit peut vous sembler, dans un premier temps, irréel. Toutefois, nier cette réalité peut aussi être une façon de vous protéger pour ne pas sentir l'impact de votre propre responsabilité au sujet de ce qui vous arrive.

Il est naturel que vous vous demandiez si de tels faits ne sont pas de simples coïncidences. Vous pouvez reléguer ces informations au rang de circonstances aléatoires ou à l'inverse les reconnaître comme réelle potentialité capable de métamorphoser le cours de votre vie. Pour ma part, je ne crois pas aux

coïncidences dépourvues de sens, je certifie que chacune d'elles sont autant d'indices qui appellent notre attention.

En accordant de l'intérêt à la « lecture consciente » de la vie, vous pouvez comprendre, apprendre et entendre distinctement les messages qui vous sont destinés.

Le contenu de ce livre est le fruit de recherches et d'observations personnelles effectuées depuis de nombreuses années. Les consultations individuelles, les cours, les formations, les ateliers, les conférences que mon épouse Vanessa Mielczareck et moi-même avons effectués nous ont permis d'étudier comment ces lois de la vie se manifestent. En accompagnant des centaines de personnes vers plus de conscience d'elles-mêmes, nous les avons vu apprendre à se connaître et à se respecter et ont littéralement changé leur vie. **Cette conception de l'existence remonte à la nuit des temps. Il arrive juste un jour, un moment où chacun peut découvrir cette conception de l'existence.**

Aujourd'hui, vous savez, au fond de vous, qu'il est temps de jeter un autre regard sur la vie. C'est une occasion d'en finir avec votre pessimisme, vos plaintes, vos problèmes, la critique de la société...

C'est la méconnaissance des lois universelles qui font vos difficultés actuelles, alors je vous invite à choisir de vous dépasser, de faire un pas vers une nouvelle vie. Vous pouvez saisir l'opportunité de ce test et l'utiliser comme un outil de transformation et d'ouverture de votre conscience.

« Muscler » votre conscience est une expérience unique qui va vous permettre de lâcher votre passé, vos schémas négatifs pour vous rendre plus responsable. Vous allez pouvoir réellement vous interroger sur les vraies raisons de ce qui vous arrive dans l'existence. Les réponses vous permettront de vous sentir enfin plus libre, mieux dans votre peau... un peu plus « maître de votre vie ».

Tout évolue. Au Moyen Âge, nous mettions des sangsues sur le corps des malades pour leur éloigner le mal. De nos jours,

pour nous soigner, nous disposons, certes de la médecine officielle, mais aussi de l'acupuncture, de l'homéopathie, du massage, de la visualisation, de la sophrologie, de la naturopathie, de la pensée positive, etc. Actuellement il existe une véritable ruée vers le mieux-être. En effet, chaque année, en France plus de 300 salons professionnels répertoriés dans des guides proposent des techniques et des produits susceptibles d'améliorer notre bien-être. Il y a quelques années, ces manifestations étaient organisées par quelques personnes sensibles à ce sujet ; depuis peu, ce sont aussi des initiatives prises par des mairies (sur la demande de leurs concitoyens) qui proposent le salon du bio, de l'harmonie, de l'habitat écologique...

Nous sommes à l'aube d'un changement des mentalités et des comportements, nous savons tous qu'il est nécessaire. Être capable de reconnaître l'imminence d'une transformation, c'est déjà l'occasion de se préparer à l'envisager. C'est pourquoi il est important de rester ouvert aux nouvelles idées qui pourraient apporter des réponses novatrices à bon nombre de nos problèmes actuels.

Certes, ce livre est une fenêtre ouverte sur une dimension de ce monde, encore très peu connue du grand public. Ce n'est seulement qu'au travers d'ouvrages divertissants, de contes, de mythes, que certains initiés osent en parler. Souvenons-nous de *Merlin l'enchanteur*, ou encore de nos jours, de l'histoire d'*Harry Potter* ou même des films traitant de l'extraordinaire, comme la *Guerre des Étoiles* ou *le Seigneur des anneaux*...

**Tout ce que vous faites
est le reflet exact de qui vous êtes intérieurement.**

Ce qui vous arrive est l'expression de votre psyché, de votre vie émotionnelle, de vos convictions et de vos attentes. Pourquoi ? Parce que vos pensées conscientes et inconscientes émettent en permanence des vibrations, et selon la loi d'attraction, elles vous reviennent sous différentes formes. Je parle aussi d'inconscient, car bien sûr personne ne souhaite volontairement être malade ou avoir un accident... Comme je

l'ai évoqué plus haut, il existe un lien étroit entre vos pensées, vos émotions dont il faudra être conscient pour changer ce qui vous arrive et les évènements qui affectent votre existence.

Chaque être humain crée lui-même sa propre vie et qualifie des évènements comme bons ou mauvais selon les circonstances.

En vous rendant compte de cela, vous pouvez davantage prendre votre vie en main. Dès que vous comprenez les causes profondes de ce qui vous arrive, vous pouvez changer ce qui ne vous convient pas et agir au mieux pour les résoudre.

Exemple : si, à un moment donné, vous vivez une situation déplaisante qui entraîne un stress psychologique important (difficile à supporter), celui-ci va se transposer en un stress physiologique. Dérégler votre horloge biologique interne déclenche un signal, par exemple une maladie. Si vous acceptez qu'il puisse y avoir un lien de cause à effet, vous allez commencer alors à remarquer ce que la maladie indique (ce que le *mal a dit*).

Des signaux nous alertent sur ce qui ne nous correspond pas et, en les prenant en compte au fur et à mesure, on peut réajuster les choses au mieux. Ne serait-ce déjà qu'en se posant les vraies questions dès qu'il se passe une situation problématique :

- « Pourquoi suis-je enrhumé à ce moment ? » ;
- « Pourquoi le moteur de ma voiture est-il tombé en panne ? » ;
- « Pour quelle raison me suis-je attiré cela ? »...

Chacun a une capacité d'introspection et, grâce à elle, le pouvoir de se guérir, de retourner les choses à son avantage. Dès que vous aurez davantage conscience d'être responsable de ce qui vous arrive, allez-y doucement, ne culpabilisez pas, ne vous jugez pas. Quoi qu'il en soit, aimez-vous ! Là où l'on dépose de l'amour, les choses sont plus faciles.

La conscience en éveil, vous allez ainsi, petit à petit, découvrir la signification des évènements que vous rencontrerez. Ils

sont peut-être des signaux sur votre chemin pour voir votre disharmonie, et trouver l'équilibre.

Tout ce qui existe est régi par la loi de l'équilibre : notre Univers, la Terre en parfait équilibre sur son axe dans la galaxie, la nature, les animaux et bien sûr les humains y sont soumis.

Si ce que nous émettons va à l'encontre de l'équilibre, de la création, cela nous revient souvent d'une manière désagréable, toutefois il s'agit d'une alchimie juste pour notre propre évolution. Si vous n'arrosez pas une plante, elle meurt. Si vous poussez quelqu'un, il tombe. Si vous critiquez une personne injustement, vous serez critiqué à votre tour.

La lecture de ce livre vous permet d'apprendre à décoder ce qui vous amène à vivre tel ou tel évènement, à trouver le sens caché de chaque situation. Selon ma conviction, aucun fait ne se manifeste par hasard. Je n'ai pas encore trouvé d'explication à tout, loin de là, mais j'ai pu vérifier maintes et maintes fois la justesse de ce fonctionnement. J'enseigne ce concept universel dans mes formations et je constate que les personnes changent réellement et évoluent plus rapidement.

Ce livre est un outil exceptionnel de compréhension, d'investigation et de transformation des mentalités. Il s'inscrit dans la lignée des recherches métaphysiques, de la psychologie moderne, tout comme dans celle de la science quantique.

Changer votre vie, maintenant !

En prenant en compte les signaux, les coïncidences, en les écoutant et en corrigeant votre attitude, votre vie sera plus facile, et plus joyeuse. Si à l'inverse, vous refusez d'écouter et de comprendre les messages, vous allez continuer à « émettre » des problèmes, qui risquent de s'amplifier ou de revenir sous une autre forme, plus tard. Lorsqu'ils s'aggravent, c'est pour vous aider à vous rendre compte que vous faites fausse route, que vous n'êtes pas sur la voie qui correspond à vos aspirations. Vous prenez le risque d'aller sur un chemin qui vous mènera vers la souffrance, la non-existence de « vous m'aime ». Cela

pourrait aller, à l'extrême, jusqu'à une maladie dégénérative ou un accident.

Lorsque vous aurez fini votre test d'évaluation de votre niveau de conscience, vous saurez que la vie n'est pas le fruit du hasard et vous pourrez plus facilement changer. Dès ce moment, vos habitudes, comportements ou pensées pourront désactiver la source du conflit qui est à l'origine de votre mal-être. Vous pourrez plus aisément retrouver la santé, le bien-être, la joie de vivre, et avoir une vie qui vous correspond réellement.

En acquérant une meilleure communication avec vous-même, vous allez pouvoir mieux communiquer avec les autres. Vous pourrez proposer ce nouveau point de vue à votre famille, à vos amis, au travail, etc.

Imaginez une entreprise prenant en compte ce livre : elle pourrait diminuer son absentéisme, le nombre d'accidents et augmenter l'efficacité individuelle, etc. Avoir accès à la conscience, c'est pouvoir se servir de la créativité de chacun avec beaucoup moins d'efforts.

Lorsque cette conscience des choses devient comme un second langage, cela offre des opportunités dans la vie. Vous remarquerez le tissu des coïncidences qui vous entourent, et vous réaliserez même que les plus petits événements sont porteurs de sens. Nous sommes tous des miroirs pour autrui et les relations sont des instruments de rencontre avec vous-même.

La création, tout comme la vie, est un montage et une organisation merveilleuse, **un miroir grandiose** où une coïncidence constitue un signe de l'intention de l'esprit qui est, en tant que tel, un message. Les « miracles » seront maintenant peut-être moins pour vous le fruit du hasard. Ils peuvent même devenir de l'ordre du quotidien, grâce à votre propre connaissance de la conscience.

Les plus grands pionniers de la physique quantique disent que cette dernière ne pourrait jamais être comprise à moins d'intégrer **la conscience** comme composante essentielle de la réalité fondamentale.

La conscience est orchestrée par une grande et vaste intelligence qui demeure au cœur de la nature et se manifeste en chacun de nous à travers ce que nous appelons l'Âme. Lorsque nous apprenons à vivre au niveau de l'âme, bien des choses se produisent. Nous prenons alors conscience des schémas subtils et des rythmes synchroniques qui gouvernent toute vie.

Si vous vivez votre vie en prenant conscience de tout ce qui est, vous vous reliez avec le champ énergétique sous-jacent de l'infini des possibles où la magie opère, où « l'âme agit ».

Je deviens ce que je pense !

1 | LA MALADIE

- **SITUATION** : Vous êtes malade.
- **CONSCIENCE** : La maladie est toujours le résultat d'un déséquilibre intérieur (une partie de soi non écoutée, non respectée) et, selon le type de disharmonie présente, vous allez avoir telle ou telle « MAL A DIT ». Vous êtes enroué : qu'est-ce que vous n'arrivez pas à dire ? Vous avez les oreilles bouchées : qu'est-ce que vous ne pouvez plus entendre ? Vous voyez moins bien : qu'est-ce que vous ne voulez plus voir ? Vous vous cassez la jambe : dans quelle direction ne voulez-vous plus aller, à quoi n'avez-vous pas dit stop ? ... Apprenez à écouter le langage de votre corps pour pouvoir vraiment changer les choses.
- **ACTION** : Des ouvrages spécialisés peuvent vous donner les décodages possibles pour la plupart des « mal a dit » (voir les livres de la bibliographie).
- **QUALITÉ À DÉVELOPPER** : L'écoute des symptômes de votre corps.

Coefficient de conscience

Le saviez-vous ?

OUI = 1 point • **NON** = 0 point

(entourez 0 ou 1 point et ajoutez 0 ou 1 à votre total)

Total =

2 | LE VÊTEMENT

- **SITUATION** : Vous portez toujours des vêtements plutôt foncés, qui recouvrent et cachent tout votre corps. Exemple : un col roulé, un pantalon ample, des manches longues, de longues tuniques. Ou à l'inverse vous portez des vêtements près du corps, des matières fluides, des couleurs, vous montrez vos jambes, vos bras en osant le décolleté.
- **CONSCIENCE** : Dans le premier cas, vous vous dissimulez derrière votre tenue vestimentaire. C'est une manière inconsciente de vous protéger du regard des autres ou de leurs possibles critiques... Certaines personnes peuvent aussi cacher leur mal-être ou une honte d'elles-mêmes, afin de ne pas être perçues et dévoilées par leur entourage. Dans le second cas, vous êtes plutôt à l'aise avec vous-même, bien dans votre peau et votre corps, et vous portez des habits qui vous révèlent et vous mettent même en valeur. Vous faites du vêtement un atout pour montrer qui vous êtes.
- **ACTION** : Essayez un autre style de vêtement en ressentant ce que cela vous fait. Vous comprendrez davantage l'influence du choix des vêtements que vous portez et cela pourra aussi vous permettre de changer de style.
- **QUALITÉ À DÉVELOPPER** : L'adaptation à la nouveauté.

Coefficient de conscience

Le saviez-vous ?

OUI = 1 point • **NON** = 0 point

(entourez 0 ou 1 point et ajoutez 0 ou 1 à votre total)

Total =

3 | CE QUE L'ON N'AIME PAS

- **SITUATION** : Il y a des personnes que vous n'aimez pas, des situations que vous avez du mal à supporter. Malgré vos efforts, vous n'arrivez pas à changer cela.
- **CONSCIENCE** : Nous n'aimons pas les personnes ou les situations qui nous montrent consciemment ou inconsciemment que ces mêmes choses existent en nous. En réalité, le reflet sur autrui de nos propres problèmes révèle notre propre image. Ce sont nos attitudes négatives, nos déséquilibres et tout ce que nous n'aimons pas chez nous, qui nous sont renvoyés. Tout cela représente seulement l'écho de notre côté « négatif » ou « ombrageux », de ce que l'on ne connaît pas, de ce que l'on n'accepte pas chez soi.
- **ACTION** : Listez tout ce que vous n'aimez pas chez au moins trois personnes de votre entourage. Faites la même chose avec trois situations qui vous sont désagréables et voyez ce à quoi elles font écho en vous.
- **QUALITÉ À DÉVELOPPER** : L'acceptation des aspects « négatifs » de vous-même.

Coefficient de conscience

Le saviez-vous ?

OUI = 1 point • **NON** = 0 point

(entourez 0 ou 1 point et ajoutez 0 ou 1 à votre total)

Total =

4 | L'HABITATION

- **SITUATION** : Vous habitez « rue des Martyrs », dans une impasse, près d'une prison, d'une déchetterie ou d'un rond-point... Votre maison est délabrée ou sa construction n'est pas achevée. Ou bien vous résidez « avenue de la Liberté » sur un terrain ouvert, non clôturé, la vue est dégagée... Votre maison a de grandes baies vitrées, votre appartement est élevé dans les étages, ou encore vous vivez à la campagne près de la nature, des arbres, au calme...
- **CONSCIENCE** : Votre habitation correspond à ce que vous êtes et donc elle vous représente symboliquement dans le moment présent. Par exemple : si vous habitez dans une impasse, sans doute qu'une partie de vous est bloquée. Si votre habitation se situe en ville, la sécurité et la proximité sont importantes pour vous ; si elle est à la campagne, peut-être aimez-vous vivre plus au calme... Votre appartement au 6^e étage peut permettre de voir venir les choses de plus loin ! Un petit studio peut traduire habituellement le besoin de vous recentrer sur vous-même.
- **ACTION** : Déterminez ce que le choix de votre résidence, et la manière dont elle est conçue signifie pour vous.
- **QUALITÉ À DÉVELOPPER** : La souplesse d'esprit.

Coefficient de conscience

Le saviez-vous ?

OUI = 1 point • **NON** = 0 point

(entourez 0 ou 1 point et ajoutez 0 ou 1 à votre total)

Total =