

You'

Let's Younite! par Nicolas von Burg

N°
01

Le ressenti

Tout changement concret dans nos vies provient d'un changement dans la nature de ce qui est ressenti. La pensée est un bon serviteur mais elle n'est pas un bon maître; elle a besoin d'être guidée par le coeur et l'esprit.





La préparation mentale m'a débloqué

Je m'appelle Olivier et suis un homme de 36 ans. Avant cette formation de préparation mentale, je me sentais complètement bloqué dans ma vie. Je sentais que je devais changer quelque chose, j'étais déjà allé voir quelqu'un pour essayer d'y voir plus clair mais cela n'avait pas vraiment changé mon état intérieur.

*EMDR signifie - Eye Movement Desensitization and Reprocessing - c'est-à-dire désensibilisation et traitement par les mouvements oculaires.

Je vivais des difficultés dans ma vie privée et ma vie relationnelle, j'avais perdu le goût de vivre et n'arrivais plus à profiter de l'instant présent. Cet état datait de plus ou moins 5 années en arrière, quand j'avais quitté mon ancien lieu de travail. A cela se sont ajoutées des difficultés durant la grossesse de mon amie et des soucis de santé de mon fils à sa naissance.

Quand mon fils est né, j'étais vraiment en mode survie. Ce n'était plus possible pour moi de rester comme cela plus longtemps, que ce soit pour moi et pour lui également. En continuant sur cette pente, je pense que j'aurais fait une bonne dépression. Je suis allé voir une psychothérapeute pendant quelques mois et ai également fait un peu d'EMDR*. Au fond de moi ressortait le mot « accompagnement » et c'est mon amie qui m'a parlé de la préparation mentale suite à ce qu'une kinésithérapeute lui en



ait touché un mot. Pour m'inscrire aux deux formations de préparation mentale proposées par Nicolas von Burg, j'ai finalement agi de manière intuitive.

Quelles valeurs importantes pour toi étaient mises à mal pendant que tu vivais ces difficultés ?

L'injustice. Je me demandais sans cesse pourquoi ce qui nous était arrivé avec ma copine durant la grossesse et à la naissance de notre fils nous arrivait à nous. On n'avait rien fait de mal pour mériter cela.

Aujourd'hui, on a la joie d'avoir un enfant avec une force de vie incroyable. S'il est venu et qu'il est en bonne santé, c'est certainement aussi pour me débloquer.

Que croyais-tu sur toi durant ces moments-là ?

Je croyais que je n'étais pas un bon père, que je faisais faux, que j'étais nul. Je me sentais très triste. Vide. Je me sentais vraiment très seul.

C'est finalement durant ces formations de préparation mentale qu'un changement intérieur profond s'est produit. En arrivant, j'avais décidé que je serais le premier à me présenter et à faire les exercices proposés. J'allais oser.

C'est lors d'un des premiers exercices de la formation préparation mentale spécifique que j'ai été touché profondément et que j'ai pu changer. **Être accompagné pour ressentir ce qui m'appelle dans la vie avec le Cœur et non pas uniquement avec la tête a tout changé¹.**

L'appel profond qui est venu à ce moment-là peut sembler dérisoire dans les mots mais il a signifié énormément pour moi à ce moment-là et a transformé en profon-

deur quelque chose en moi : retrouver la paix intérieure, retrouver la joie de vivre et profiter de l'instant présent.

L'un des jours de la formation où je n'étais pas très bien, j'ai aussi pu faire un exercice en solo avec Nicolas sur le pardon et cela m'a fait beaucoup de bien. Nicolas nous a aussi transmis plusieurs exercices tout simples que l'on peut faire chaque jour. Il y en a deux que je fais régulièrement dans ma voiture en rentrant du travail, et en faisant cela je change tout de suite de mindset (= état d'esprit).

Ce que j'ai vraiment aimé dans cette formation de préparation mentale spécifique avec Nicolas, c'est qu'il donne des outils concrets pour aller mieux, et en plus ces outils ils marchent.

Cette formation de préparation mentale a été l'une des plus belles aventures humaines que j'ai vécue. Vivre ce processus en groupe a été une ressource extraordinaire. On était tous là pour la même raison, découvrir ce qui nous limite et découvrir ce qui nous fait vibrer.

« Pratiquer » l'être humain est l'une des plus belles choses qu'on puisse faire. **X**

¹ LE REGARD DE NICOLAS VON BURG

« Ressentir, voilà le secret. Tout changement concret dans nos vies provient d'un changement dans la nature de ce qui est ressenti. La pensée est un formidable serviteur, mais elle n'est pas un bon maître. La pensée a besoin d'être guidée par le cœur et l'esprit. Lorsque c'est le cas, elle obtient une puissance sans limites. »

Olivier Curty





La joie d'être et de vivre qui je suis profondément

Younting est une pratique de développement personnel et de croissance spirituelle, une aventure humaine mise en puissance par un groupe de participants avec un fort appel d'évolution. Ce processus profond et transformateur vous amène à vivre et ressentir la joie d'être pleinement vous-même, dans des relations harmonieuses et nourrissantes avec les autres et la vie.

Younting a été imaginé et conçu pour vous offrir un véritable espace de transformation intérieure. L'assemblage de ce processus est unique et intègre les dernières recherches et connaissances en neurosciences et spiritualité. Différentes pratiques et moments de coaching personnalisé ainsi que la force du groupe de participants et l'intelligence collective vous permettront d'ouvrir le champ des possibles et de débloquer et ouvrir en vous ce qui a besoin de l'être aujourd'hui.

Nicolas von Burg
Fondateur

La pratique Younting est répartie en plusieurs modules, permettant à chacun de découvrir, perfectionner ou approfondir ses connaissances et les compétences permettant de trouver ou retrouver le chemin du bonheur et du bien-être fondamental.

La pratique Younting du mois

Libération émotionnelle : se libérer l'esprit des contradictions journalières

Les émotions sont de l'énergie en mouvement dans le corps. Parfois, lorsque l'on ressent une énergie d'énerverment ou de contrariété en soi, il peut être utile de faire sortir celle-ci de soi délibérément, en prenant soin de le faire dans un contexte approprié. Si on laisse ce qui nous contrarie agir à l'intérieur de nous, cela nous empêchera très souvent d'agir avec clarté et discernement et participera à ne pas nous faire vivre une bonne journée. Pour se libérer des énergies négatives, une pratique que j'aime particulièrement faire et proposer est celle du « coup de gueule délibéré ». Les étapes de cette pratique sont les suivantes :

1. Trouvez un endroit où vous ne serez pas dérangé et où vous ne dérangerez personne pour les trois prochaines minutes.
2. Prenez conscience de ce qui vous contrarie et faites une "photo" de votre état intérieur.
3. Délibérément, pendant 30 secondes à une minute, à haute voix et en accompagnant vos paroles avec des gestes, faites sortir dans des sons, des mots et des gestes ce qui vous contrarie ou prend la tête. Ne vous faites en aucun cas mal et ne touchez aucun objet pendant que vous laissez sortir cette énergie qui est en vous.
4. Faites trois-quatre grandes inspirations et expirations tout en restant en silence.
5. Faites à nouveau une "photo" de votre état intérieur, et comparez celle-ci avec la "photo" faite à l'étape 2. Si nécessaire, refaites l'étape 3. Sinon, continuez votre journée.

Développement personnel & professionnel Younting

La pratique **Younting** est répartie en plusieurs modules, permettant à chacun de développer les connaissances permettant d'éveiller sa conscience et de trouver le chemin du bien-être fondamental.

Soirée Découverte – 39.- pour 1 personne, 59.- pour 2 personnes

1 soir, 2 heures. Tous les mois dès février 2022.

L'éveil de la conscience - Module 1 – 2'460.-

2 x 3 jours (vendredis, samedis et dimanches). Dès mars 2022.

Le bien-être fondamental - Module 2 – 3'690.-

(Rabais de CHF 600.- pour une inscription groupée aux modules 1 et 2)

3 x 3 jours (vendredis, samedis et dimanches). Dès avril 2022.

Découvrez également l'intégralité de nos formations en PNL, Coaching professionnel, Coaching d'équipe, Préparation mentale, Retraites et Développement personnel Younting, sur notre site internet.