



## **Un cœur attentif**

### **Un voyage vers la force intérieure et la compassion**

#### **Comprendre l'esprit, transformer ses schémas et vivre avec sens**

##### ***Un cœur attentif : A propos***

« Un cœur attentif » est un programme transformateur de 12 semaines, développé par la Fondation pour le développement de la compassion et de la sagesse (FDCW), une organisation affiliée à la FPMT qui propose des programmes séculaires. Ce cours s'inspire du programme « Créer des cultures de compassion » conçu par Pam Cayton (<https://oiccctraining.org/>). Ce cours a été conçu afin d'aider les participants à développer une compréhension plus profonde du fonctionnement de l'esprit. L'objectif est de se libérer progressivement des schémas de pensée et de comportement destructeurs, tout en cultivant une saine confiance en soi et des relations plus authentiques, harmonieuses et empreintes de compassion avec les autres.

##### ***Qu'est-ce qui est inclus ?***

« Un cœur attentif » est un programme structuré de 12 semaines conçu pour aider les participants à comprendre l'esprit, à transformer leurs schémas comportementaux et à vivre une vie pleine de sens. Le cours explore trois axes d'apprentissage fondamentaux : la connaissance, la force et la compassion, guidant les participants vers une vie plus heureuse et plus riche de sens.

##### ***Le cours se déroule sur 12 séances :***

- Séance 1: La quête du bonheur
- Séance 2: Comprendre comment les choses existent
- Séance 3: Développer une saine confiance en soi
- Séance 4: La compassion – Ouvrir son cœur
- Séance 5: Pleine conscience, réflexion et pensée critique
- Séance 6: L'intention consciente : Qu'est-ce que je veux vraiment ?
- Séance 7: L'interconnexion
- Séance 8: Accueillir le changement
- Séance 9: La perception
- Séance 10: Transformer les émotions néfastes
- Séance 11: L'empathie
- Séance 12: Cultiver la compassion

A chaque séance, vous pourrez entendre un contenu inspirant sur chaque thème, suivre des méditations guidées, partager votre compréhension et votre expérience. Et pour ceux qui le souhaitent, des liens vers des vidéos seront proposés pour approfondir le sujet chez vous entre chaque rencontre. Vous serez également invités, pour entrer pleinement dans la transformation, mais en fonction de vos possibilités, à écrire chaque jour quelques phrases pour plonger plus profondément encore dans chaque thématique.

