**Il y a une autre façon de regarder le monde. Un Cours en Miracles**

 Leçon 33

1. L'idée d'aujourd'hui est une tentative pour reconnaître que tu peux changer ta perception du monde à la fois dans ses aspects extérieurs et intérieurs.

 Cinq bonnes minutes devraient être consacrées aux applications du matin et du soir. Pendant ces périodes d'exercice,

 l'idée devrait être répétée aussi souvent que possible sans te mettre mal à l'aise,

 bien qu'il soit essentiel de le faire sans hâte.

* **Inspecte alternativement tes perceptions extérieures et intérieures**,

 mais sans ressentir un changement trop abrupt.

1. Jette simplement un regard désinvolte autour de toi sur le monde

que tu perçois comme extérieur à toi, puis ferme les yeux et passe

en revue tes pensées intérieures d'une manière tout aussi désinvolte.

* Essaie de garder une attitude aussi détachée dans les deux cas et de maintenir ce détachement lorsque tu répètes l'idée dans le courant de la journée.
1. Les périodes d'exercice plus courtes devraient être **aussi fréquentes que** **possible**.

Des applications concrètes de l'idée d'aujourd'hui devraient aussi être faites **immédiatement** lorsqu'une situation se présente dans laquelle tu es tenté de te troubler.

Pour ces applications, dis :

***Il y a une autre façon de regarder cela.***

1. Souviens-toi d'appliquer l'idée d'aujourd'hui **dès l'instant que**

**tu es conscient d'un bouleversement**.

* Il te sera peut-être nécessaire de prendre une minute ou deux pour t'asseoir calmement
* et te répéter l'idée plusieurs fois.
* Cela t'aidera probablement de fermer les yeux pour cette forme d'application.