

## Outil NOF (No one Forgotten) Pratique Hope Art 07

### Titre : "RECONNAISSANCE" - JE TE VOIS (GÉNÉROSITÉ)

**Durée** : 30 minutes

L'objectif de l'activité est de développer la compétence de générosité en nous. Nous voulons tous être vus et attendons des autres qu'ils nous "rendent" visibles, en passant leur précieux temps avec nous et en étant présents avec tous leurs sens, en étant émotionnellement disponibles. Voir notre véritable moi (esprit), et non nos formes superficielles et la normalité possible de nos corps. Nous nous connectons à travers ce que nous sommes, pas à partir de notre intellect. Cet exercice crée de l'intimité et régénère le courant d'énergie et d'espoir en nous.

**Étape 1:** Former des couples. Il est préférable de se jumeler avec des personnes que vous ne connaissez pas. Attribuer les rôles de « l'observateur » et de « l'être humain ». L'observateur regarde dans les yeux de l'être humain pendant 3 minutes. Ensuite, ils expriment la "beauté" (\*) qu'ils peuvent VOIR. Dans le corps devant vous. Dans l'âme devant vous. Dans l'esprit devant vous.

**Étape 2:** Changer de rôles et répéter la procédure.

**Procédure de réflexion:** 10 minutes

**Remarque importante:** Chaque couple tente de « reconnaître » l'autre en activant une vision plus profonde qui est capable de voir au-delà des images.

? (\*) Dans cet exercice, nous utilisons le mot beauté avec le sens ancien grec de "ωραῖος" signifiant « celui qui est à l'heure ». On peut dire celui qui est au bon moment, dans le bon corps, avec la bonne forme, au bon endroit, etc. Un lieu où rien ne doit être ou peut être amélioré. Un lieu, où l'esprit s'est exprimé de manière unique et irrépérable.