

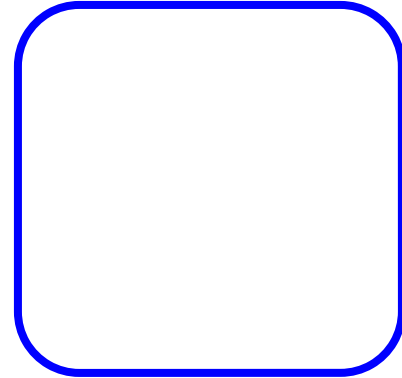
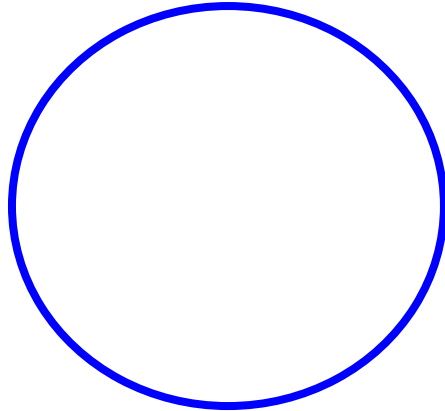
LA PRATIQUE DE « PARLE PAS »

**ETAPE I : Prononcer de manière audible
«Parle pas... Parle pas...»**

**ETAPE II : Murmurer les mots «Parle pas...
Parle pas...»**

**ETAPE III : Connaitre tacitement qu'on ne
«Parle pas... Parle pas...»**

**ETAPE IV : Reconnaître tacitement l'état
«Parle pas...» dans toutes les activités
quotidiennes / Cognition.**



MENTAL / COGNITION
Calme – Objectivité –
Vide de l'esprit

PAYSAGE / OBJET
Calme – Objectivité –
Vide de l'esprit