

LES SYNCHRONICITÉS

Écouter votre GPS intérieur (ABH)

Page 1 — Comprendre l'idée du GPS intérieur

Dans le système ABH, vous ne fonctionnez pas uniquement avec votre mental. Il existe en vous un **niveau plus global**, appelé **H**, qui perçoit :

- le sens
- la cohérence
- la direction juste pour vous

On peut comparer ce niveau H à un **GPS intérieur**.

☞ Ce GPS ne donne pas d'ordres.

☞ Il n'impose rien.

☞ Il **indique une direction** quand vous êtes aligné avec votre fonctionnement naturel, votre *signature*.

Quand ce GPS est actif, le réel commence à répondre.
Cette réponse prend souvent la forme de **synchronicités**.

RESUME :

Dans le système ABH, votre fonctionnement ne se limite pas au mental. Il existe en vous un niveau plus global, appelé **H**, qui perçoit le sens et la cohérence de votre vie.

Ce niveau H repère la direction juste pour vous, en lien avec votre signature.

On peut le comparer à un **GPS intérieur**.

Ce GPS ne commande pas et ne force rien.

Il n'impose aucune décision.

Il se contente d'indiquer une direction cohérente quand vous êtes aligné avec vous-même.

Lorsque ce GPS est actif, vos actions deviennent plus justes.

Le réel commence alors à répondre de façon fluide.

Cette réponse se manifeste souvent par des **synchronicités**.

Page 2 — Qu'est-ce qu'une synchronicité ?

Une synchronicité est :

- une coïncidence significative
- quelque chose qui arrive "au bon moment"
- sans que vous l'ayez provoqué volontairement

Ce n'est :

- ni un miracle
- ni un message mystique
- ni un simple hasard

☞ C'est un **signal de cohérence**.

Dans ABH, les synchronicités sont produites par le niveau **H** lorsqu'une direction est **compatible avec votre signature**.

RESUME :

Une synchronicité est une coïncidence qui a du sens pour vous.
Elle survient au bon moment, sans que vous l'ayez recherchée ou provoquée.
Elle n'est pas un miracle ni un message mystique.
Elle ne relève pas non plus du hasard pur.
Dans ABH, une synchronicité est avant tout un **signal de cohérence**.
Elle indique qu'une direction commence à s'aligner.
Ces signaux sont produits par le niveau **H**.
Le niveau H perçoit la trajectoire globale.
Il compare vos actes à votre signature.
Quand il y a compatibilité, le réel répond par des synchronicités.

Page 3 — La règle simple des trois synchronicités

Pour éviter de se tromper, ABH propose une règle très simple :

- **1 synchronicité** → possible hasard
- **2 synchronicités** → attention, quelque chose se dessine
- **3 synchronicités cohérentes** → direction positive

☞ À partir de trois signes indépendants mais convergents, vous pouvez considérer que :

« Cette direction est juste pour moi. »

Ce n'est pas une certitude mentale,
mais une **validation fonctionnelle**.

RESUME

Pour éviter les erreurs d'interprétation, ABH propose une règle simple.
Une seule synchronicité peut relever du hasard.
Deux synchronicités attirent l'attention et invitent à observer.
À partir de trois synchronicités cohérentes, la direction devient fiable.
Il est important que ces signes soient indépendants mais convergents.
Ils doivent aller dans le même sens sans avoir été provoqués.
À ce stade, vous pouvez considérer que la direction est positive.
Cela signifie qu'elle est compatible avec votre signature.
Il ne s'agit pas d'une certitude mentale ou intellectuelle.
C'est une **validation fonctionnelle** de votre trajectoire.

Page 4 — À quoi ressemblent les synchronicités au quotidien ?

Les synchronicités sont souvent **simples et discrètes** :

- une personne parle spontanément d'un sujet que vous explorez
- vous tombez plusieurs fois sur la même information
- une opportunité apparaît sans effort excessif
- une rencontre arrive au moment où vous êtes prêt
- une situation se débloque quand vous arrêtez de forcer

☞ Elles ne sont pas spectaculaires.

☞ Elles sont **fluides**.

Quand tout devient trop compliqué,
ce n'est généralement pas le GPS qui parle.

RESUME

Les synchronicités du quotidien sont le plus souvent simples et discrètes.
Elles peuvent prendre la forme d'une personne qui évoque spontanément un sujet qui vous concerne.
Il peut aussi s'agir d'une information qui revient plusieurs fois sans que vous la cherchiez.
Parfois, une opportunité se présente sans effort excessif.
Une rencontre peut également survenir au moment où vous êtes réellement prêt.
Il arrive aussi qu'une situation se débloque dès que vous cessez de forcer.
Les synchronicités ne sont pas spectaculaires.
Elles ne créent pas de tension ni d'urgence.

Elles donnent une impression de fluidité.

Quand tout devient trop compliqué, ce n'est généralement pas le GPS qui parle.

Page 5 — Comment apprendre à écouter votre GPS

1. Réduire le bruit mental

Le GPS ne parle pas en phrases.

Plus vous :

- analysez
- contrôlez
- cherchez à comprendre immédiatement

...plus le signal devient flou.

☞ Première étape : **ralentir le commentaire intérieur.**

RESUME

Pour apprendre à écouter votre GPS intérieur, la première étape consiste à réduire le bruit mental.

Le GPS ne s'exprime pas avec des phrases ou des raisonnements.

Plus vous analysez les situations, plus le signal s'affaiblit.

Le besoin de contrôler brouille également la perception.

Chercher à comprendre immédiatement empêche souvent d'entendre l'essentiel.

Le mental occupe alors toute la place.

Le message global devient flou.

Il ne disparaît pas, mais il se noie dans le commentaire intérieur.

Il est donc important de ralentir ce flux de pensées.

Moins de commentaires permet un signal plus clair.

2. Observer ce qui revient

Posez-vous cette question simple :

« Qu'est-ce qui revient dans ma vie sans que je force ? »

- une idée persistante
- une direction qui insiste calmement
- un thème relationnel récurrent

- une envie stable, sans urgence

Ce qui revient doucement vient souvent de H.

RESUME

Pour écouter votre GPS, il est essentiel d'observer ce qui revient dans votre vie.

Posez-vous une question simple :

« Qu'est-ce qui revient sans que je force les choses ? »

Il peut s'agir d'une idée qui persiste dans le temps.

Parfois, c'est une direction qui insiste calmement, sans pression.

Cela peut aussi être un thème relationnel qui se répète.

Ou encore une envie stable, sans urgence ni agitation.

Ces éléments ne s'imposent pas brutalement.

Ils reviennent avec douceur et régularité.

Ce qui revient ainsi provient souvent du niveau H.

Page 6 — Le rôle de l'action (très important)

Le GPS ne s'active pas par la réflexion seule.

Il s'active par **l'action juste**, même minime.

Exemples :

- appeler quelqu'un sans stratégie
- accepter une invitation neutre
- tester une activité sans enjeu
- poser un acte simple mais honnête

☞ Les synchronicités apparaissent **après** le mouvement, pas avant.

Attendre un signe sans avancer bloque le GPS.

RESUME

Le GPS intérieur ne s'active pas par la réflexion seule.

Penser, analyser ou attendre ne suffit pas.

Il se met en mouvement grâce à l'action juste, même très simple.

Il peut s'agir d'appeler quelqu'un sans stratégie particulière.

Ou d'accepter une invitation sans attente précise.

Tester une activité sans enjeu peut également suffire.

Parfois, poser un acte simple mais honnête débloque la situation.

L'action crée une ouverture dans le réel.

Les synchronicités apparaissent **après** ce mouvement.

Attendre un signe sans avancer bloque le fonctionnement du GPS.

Page 7 — Apprendre à reconnaître un signal juste

Un signal issu du GPS est souvent accompagné de :

- calme intérieur
- sensation de justesse
- clarté simple
- absence de tension excessive

⚠ Attention :

- une excitation très forte
- une peur intense
- un sentiment d'urgence

...proviennent souvent du mental (niveau B), pas du GPS.

RESUME :

Un signal juste provenant du GPS s'accompagne le plus souvent d'un calme intérieur.

Il donne une sensation de justesse, sans effort particulier.

La perception est claire, mais simple, sans raisonnement complexe.

Il n'y a pas de tension excessive ni de pression à agir.

Le corps et l'esprit restent relativement détendus.

À l'inverse, certains signaux doivent alerter.

Une excitation très forte peut venir du mental.

Une peur intense brouille souvent la perception.

Un sentiment d'urgence pousse à agir trop vite.

Ces réactions relèvent généralement du niveau B, et non du GPS.

Page 8 — Ce que le GPS ne fait pas (et c'est normal)

Le GPS intérieur :

- ne donne pas de dates
- ne promet pas le confort
- ne supprime pas les efforts

- ne garantit pas l'absence de difficultés

☞ Il indique seulement :

« Cette direction respecte qui vous êtes. »

RESUME

Le GPS intérieur ne donne pas de dates précises.
Il ne promet pas une trajectoire confortable ou facile.
Il ne supprime pas les efforts nécessaires.
Il ne garantit pas l'absence de difficultés ou d'obstacles.
Ces limites sont normales.
Le GPS n'est pas là pour protéger du réel.
Il n'a pas pour fonction d'éviter l'inconfort.
Son rôle est d'indiquer une orientation globale.
Il signale une direction cohérente avec votre fonctionnement.
Il vous indique simplement : « Cette direction respecte qui vous êtes. »

Conclusion — Phrase clé à retenir

*Ne cherchez pas les synchronicités.
Alignez-vous, avancez simplement, observez ce qui converge.*

*Quand vous forcez, le mental parle.
Quand vous écoutez, le GPS répond.*