



7 Steps for Empathic Listening

Dr. Ani Kalayjian

www.Meaningfulworld.com, www.DrKalayjian.com

1. **Listen with your ears: Fully, don't prepare what you have to say next.**

Écoutez avec vos oreilles : Écoutez pleinement, sans préparer ce que vous allez dire ensuite.

2. **Listen with your heart: Hear what is really meant, beyond the words, through heart-to-heart connection.**

Écoutez avec votre cœur : Entendez ce qui est réellement voulu, au-delà des mots, par une connexion cœur à cœur.

3. **Listen with your mind: Listen to what they (the other) went through, where they came from, where they are going.**

Écoutez avec votre esprit : Écoutez ce qu'ils (l'autre personne) ont vécu, d'où ils viennent, où ils vont.

4. **Listen with your entire body: Also observing the other person's entire body.**

Écoutez avec tout votre corps: En observant également le corps entier de l'autre personne.

5. **Listen with prayer: Pray to get help with difficulties.**

Écoutez avec la prière : Priez pour obtenir de l'aide face aux difficultés.

6. **Listen with love: After all that is what bonds us as humans.**

Écoutez avec amour: Après tout, c'est ce qui nous relie en tant qu'êtres humains.

7. **Listen with intention: Listen to be there for others, understand others fully.**

Écoutez avec intention: Écoutez pour être présent pour les autres, pour les comprendre pleinement.

SOUL-SURFING

Dr. Ani Kalayjian

Exercises with diaphragmatic breath, color consciousness, vibrations, movements, mindfulness, organ consciousness, and affirmations with prayer and meditation

1. ROOT CHAKRA: Red -- **CHAKRA RACINE: Rouge**

"I love and nurture Mother Earth. I am loved and nurtured by Mother earth."

« J'aime et je prends soin de Mère Terre. Je suis aimé(e) et nourri(e) par Mère Terre. »

2. **SACRAL CHAKRA: Orange** --- **CHAKRA SACRAL: Orange**

"I am beautiful, handsome, passionate, creative, and enjoy a healthy life."

« Je suis beau/belle, charmant(e), passionné(e), créatif(ve) et je profite d'une vie saine. »

3. **SOLAR PLEXUS: Yellow** - **CHAKRA DU PLEXUS SOLAIRE: Jaune**

"I am courageous, strong and a peaceful warrior. I use positive words, thoughts, and actions." "I create peace within me and all around me."

« Je suis courageux/courageuse, fort(e) et un(e) guerrier/guerrière pacifique. J'utilise des mots, des pensées et des actions positives. »

« Je crée la paix en moi et tout autour de moi »

4. **HEART CHAKRA: Green**--- **CHAKRA DU CŒUR: Vert**

- On the right side: "I love, accept, and respect myself fully and unconditionally."

- On the left side: "I love, accept, and respect my family, friends, community, country, humanity, and all living things fully and unconditionally."

- Secret prayer pose with eyes closed,

"I open my heart and send love to all those who have hurt me, knowingly or unknowingly. Why? Because they are my best teachers and life coaches." I learned patience, unconditional love, and forgiveness.

- Côté droit: « Je m'aime, je m'accepte et je me respecte pleinement et inconditionnellement. »

Côté gauche 2: « J'aime, j'accepte et je respecte ma famille, mes amis, ma communauté, mon pays, l'humanité et tous les êtres vivants pleinement et inconditionnellement. »

- Pose de prière secrète, yeux fermés : « J'ouvre mon cœur et envoie de l'amour à tous ceux qui m'ont blessé(e), consciemment ou inconsciemment. Pourquoi ? Parce qu'ils sont mes meilleurs enseignants et coachs de vie. Ils m'ont enseigné la patience, l'amour inconditionnel et le pardon »

5. **THROAT CHAKRA: Turquoise** -- **CHAKRA DE LA GORGE: Turquoise**

"I am assertive and express myself easily and effortlessly."

"I release all gossip and negativity" and then "I speak mindfully, from my authentic self."

« Je suis assertif/ive et je m'exprime facilement et sans effort. »

« Je libère toutes les commérages et la négativité » puis « Je parle en pleine conscience, depuis mon moi authentique. »

6. **THIRD EYE CHAKRA: Indigo blue. CHAKRA DU TROISIÈME (yeux fermés)**

"Even with my eyes closed, I could see things clearly and effortlessly." "Because I have ignited my intuition."

« Même les yeux fermés, je peux voir les choses clairement et sans effort. »

« Parce que j'ai éveillé mon intuition »

7. **CROWN CHAKRA-- CHAKRA COURONNE**

"I am connected with God and Mother Earth; I enjoy a balanced life." "I am connected to the universe, galaxies and the stars, and enjoy a Meaningful Life." « Je suis connecté(e) à la divinité et à Mère Terre; je profite d'une vie équilibrée. »

« Je suis connecté(e) à l'univers, aux galaxies et aux étoiles, et je profite d'une vie pleine de sens. »