Naître de ses sens

Énergéticienne
Psycho-corporelle

Energéticienne, Facilitatrice,
pour t'accompagner à cheminer
en conscience vers TOI-MÊME.
Libérer des mémoires limitantes,
trans-générationnelles, Karmiques
Pour te connecter à ton Âme

Sylviane Battaglia
Cherbourg-en-Cotentin
https://naitredesessens.fr

Bonjour :-) Je m'appelle Sylviane & j'accompagne
avec des pratiques énergétiques (entre autres),
à la libération émotionnelle, mentale, physique, énergétique,
de la mémoire cellulaire & karmique,
se « désidentifier » des souffrances **& connecter l'Être**

Je vous aide à voir les situations, autrement... à être acteur-actrice de votre vie. A la vivre en conscience, grâce à des pratiques que j'intègre dans mon quotidien depuis des années. Parfois facile, parfois moins, selon l'état dans lequel on se sent :-)

Dans ce livret, je vous partage mes expériences de vie durant lesquelles je chemine, depuis quelques années déjà. J'y ai exprimé des situations parfois joyeuses, parfois tristes parfois difficiles. Des articles parfois pour interpeller ! Parfois juste pour me permettre de cheminer en moi-même ...

Dans tous ces articles, vous trouverez ces pas à pas intérieurs ; parfois j'ai buté ; parfois je me suis remise en questions ; Tantôt j'ai accusé « l'autre » de ce que je vivais ; Situations dans lesquelles je me suis souvent sentie perdue et pourtant, j'ai insisté, j'ai persévéré. J'ai souvent voulu arrêter ce chemin et une voix résonnait en moi. Je sentais à l'intérieur que c'était juste, que c''était LE bon chemin... et je suis arrivée là où j'en suis aujourd'hui « Dans l'accompagnement de l'Être ». Ce n'est ni égotique, ni excessif. Je suis passée par tellement de difficultés, et ce mot résilience prend tout son sens ! Les pratiques, formations, stages, rendez-vous avec des thérapeutes depuis 2003, m'ont permis de libérer le carcan dans lequel je m'étais enfermée, par protection, par inconscience et par instinct de survie.

Les situations que j'ai vécues et que vous allez lire se sont toujours transformées en positif, parce que c'est ça la vie ! Rien ne dure, tout se transforme. C'est la prise de conscience qui permet le début du chemin et continuer jusqu'à la transformation intérieure est le chemin. Ce n'est pas NOUS qui transformons, **CA se transforme** quand il y a accueil de ce qui se vit au dedans, et quand on se laisse traverser par ce qui nous arrive. Oui, pas toujours facile je le conçois, j'y suis passée :-) et j'y passe encore car, je chute encore, sauf que la différence est notable ! Je comprends, de l'intérieur, le jeu du mental, de l'ego, des empêchements, croyances.. et c'est comme une pelote emmêlée, je la démêle, parfois ça se fait rapidement, parfois il est nécessaire d'un peu plus de temps. Et ce qui est bien, c'est que du temps, nous en avons. Il n'est pas ce temps linéaire.. Tout ce que l'on vit a un impact dans notre quotidien, et dans celui du voisin. Tout est inter-connecté, tout est énergie, tout est vibratoire. Que vous le croyez ou non, cela n'empêche pas à cette énergie d'exister. Comme la terre, quoi que nous fassions elle existe, et existera après nous !

LA VIE, c'est le chemin, non le but !

Puissent ces articles, par mon expérience, contribuer à votre cheminement intérieur, sans prétention aucune. Peut être à vous poser des questions sur ce que vous vivez, sur « comment vous le vivez ». A voir que nous vivons tous-tes, des situations plus ou moins agréables. A voir que vous n'êtes pas seul-e à vivre des difficultés ou des facilités, des remises en questions, des doutes etc... A voir que l'autre n'est que notre reflet miroir. Et que ce que l'on voit chez l'autre, il est également en soi (ça, c'est difficile à comprendre, à entendre, à intégrer.. certes ! C'est cela le chemin :-)

Puisse ces livrets vous amener (peut être) à voir autrement et à prendre les responsabilités qui sont les nôtres par rapport à « comment nous vivons ce que nous vivons ».

Comment nous accueillons et comment vous accueillez ce qui se vit dans le corps, parle juste de SOI, de blessures émotionnelles, de croyances entretenues (consciemment ou inconsciemment) sur tel ou tel sujet, sur telle ou telle personne ; sur des modes de fonctionnement, des limites du mental, des émotions, refoulées.. du corps & surtout de l'Âme, de la Spiritualité ! un sens à la vie ?... en tout cas, elle a donné un sens à la mienne !

Peut-être que mes expériences vont résonner en VOUS. Peut être pas. Et si cela peut vous consoler, il y a toujours, vous entendez, **toujours une solution**... (pas du point de vue du mental, de l'ego qui est limité), du point de vue de l'Être, de l'Âme, du Cœur.

Quand il y a ACCUEIL, quand il y a «JE ME LAISSE TRAVERSER par ce qui est »
Quand nous voyons les pensées, sans les juger

Quand nous observons et ressentons la peur pour ce qu'elle est :
une émotion qui parle de soi, qui empêche d'être, de faire...
La peur est naturelle, pour autant, voir s'il y a réellement danger,
et le danger est souvent amené par le mental, les pensées, voyez-le, voyez-les :-)

UNE solution arrive toujours, d'elle-même...
Expérimentez & voyez ce qui émerge !!

Ce n'est pas un livre ! Ce sont des expériences de vie, retranscrits depuis 2015. Je les ai condensé en un document PDF et les ai positionné les uns après les autres (du plus ancien au plus récent à la fin) et tels qu'ils étaient sur mon ancien site internet. Sur le nouveau site, je n'ai pas voulu les intégrer, car pour moi, c'est ancien, et ce nouveau site m'amène à me renouveler. De fait, je vous offre ces PDF.. les uns après les autres :-) Pour l'instant, il y a le PDF 1. Les autres sont en cours de façonnage, simple.

Tout est en l'état, tels que je les ai écrits et nullement modifiés. Ils font partie de mon cheminement intérieur et de mon évolution. C'est la raison pour laquelle je n'ai rien retouché.

Tout est expérience et ces expériences m'ont beaucoup appris sur moi et sur mes aspirations profondes qui viennent de plus en plus au devant la scène. Et, encore sur des blessures hé oui… c'est comme cela que l'on transforme, en prenant conscience de ce qui se vit en soi. Et merci à tous ceux & celles qui m'ont donné l'opportunité de vivre ces expériences qui m'ont permis d'aller vers moi-m'aime !

Soyons le Changement que nous voulons voir dans le monde - Gandhi

Le monde ne peut changer si nous nous changeons nous-mêmes, de l'intérieur !
A chacun-chacune d'œuvrer.

Tel le colibri, chacun peut faire sa part. C'est par l'expérience que le changement peut s'effectuer et non par le savoir qui n'est que intellectuel. Combien de fois j'entends les personnes que j'accompagne dire « JE SAIS ».. et pour autant, leur vie ne change pas. (aucun jugement de ma part) **POURQUOI ?** Parce que le changement ne peut se matérialiser se concrétiser QUE par l'Expérience Et apprendre de nos expériences nous permet d'évoluer. Sinon la vie nous remet les mêmes situations jusqu'à tant que l'on comprenne (pas que intellectuellement:-)

Et, que l'on agisse an accord avec qui nous sommes ! Des ÊTRES lumineux, des ÂMES venues nous incarner pour expérimenter la matière et nous souvenir de qui nous sommes.

Je continue à cheminer jour après jour, et j'ai des hauts et des bas comme tout un chacun. La seule chose est la conscience que je mets dans ce que je vis. L'éternelle constance est le changement, comme les saisons.. qui vont et viennent, chaque trimestre. Nous pouvons également nous transformer comme les saisons, nous embellir, lâcher l'ancien, connecter la joie, le partage, la bienveillance etc. Pour cela, il est nécessaire, que dis-je, indispensable de transformer notre intérieur, par la connaissance de SOI, par la libération des blessures de l'enfance. Cela ne signifie pas qu'il est nécessaire de les revisiter, non ! Cela signifie qu'il est nécessaire de voir comment vous êtes, comment vous vivez avec les blessures de l'enfance, pour vous en libérer.

Et choisis qui tu as envie d'incarner,
Qu'as tu à cœur de vivre ?
Qu'as-tu envie de connecter ?

La peur qui limite, qui enferme ?
Elle est liée à l'éducation, les croyances, les expériences de vie...

Ou

l'Amour qui ouvre, qui irradie,
L'Amour, c'est la connexion au COEUR, et non à la raison.
Il impulse, il irradie de lui-même, il amène joie par lui-même !
Vous l'avez déjà expérimenté quand vous aimez quelqu'un-e
et quand ce quelqu'un-e vous aime en retour.
Alors qu'est ce qui fait que vous vous connectez peu à lui ?

J'entends : « oui, mais vous comprenez pas, j'ai eu une enfance malheureuse, j'ai été rejeté-ée, on ne m'a pas aimé-ée, je n'ai pas été désiré-ée... »

Oui, j'entends, je comprends ! Nous avons, TOUS, en nous des blessures, de l'enfance, comme je le disais plus haut. Aujourd'hui, vous n'êtes plus cet-te enfant, vous n'êtes plus obligés-ées de nourrir ces blessures.. Je comprends, je l'ai fait également ! A un moment donné, je me suis posée des questions : ^pourquoi j'agis de telle manière ? Pourquoi je reproduis ? … et j'ai cheminé vers Moi-m'aime ! Pas à pas... pour guérir les blessures du passé, pour faire la paix avec ce passé, pour me pardonner, pour pardonner... et surtout pour M'AIMER ! C'est un long chemin, qui ne finit pas, car nous sommes venus pour cela ! Retrouver notre connexion à notre Âme ! Qui est venue, juste pour expérimenter !!

J'ai à cœur de vous accompagner,
de t'accompagner à cheminer vers toi-m'aime !
Car la clé est L'AMOUR, La Connexion à l'Âme,
à notre guide intérieur, à notre Cœur, qui est le Temple de l'Âme.

Ce sont nos limites, nos conditionnement qui tournent en boucles, nos peurs, nos croyances, les transmissions trans-générationnelles, nos vies karmiques, selon les rôles que nous avons joué... qui nous empêchent de connecter l'Être que nous sommes.

Prends soin de toi ! Prenez soin de vous ! Car le monde a besoin de TOI ! De VOUS !

Laisse toi guider & inspirer par le texte qui t'appelle,
ou tu peux lire ce document, comme une histoire...
Vis l'expérience qui vient à toi et qui parlera au dedans.

Expérimenter ce qui est !

10 09 2015

Nous sommes telle la fleur de lotus qui ne demande qu'à éclore !
Tel le bébé qui vient de naître
et qui expérimente la vie à chaque instant !

Comme la fleur de lotus a besoin de vase, de soleil, d'eau pour grandir et éclore, l'Être a besoin de situations, de dualités pour **EXPÉRIMENTER QUI IL EST** !

Ces situations du quotidien vont lui donner l'opportunité de les transformer, ou pas, selon le sens qu'il donne à ce qu'il vit.

Comme le bébé qui vient de naître à besoin de chaleur, d'attention, d'amour, d'être nourri afin qu'il grandisse et vive, l'Être a besoin de se respecter et de s'aimer lui-même pour pouvoir s'élever.

Comme l'enfant qui apprend à marcher passe par des phases "je rampe, je marche, je trébuche, je tâtonne, je tombe...", est aidé par son papa et sa maman qui le relèvent, le soutiennent, l'accompagnent, l'encouragent... l'Être a besoin de prendre soin de lui, d'être à l'écoute de ce qu'il vit, de ce qu'il ressent, en se donnant beaucoup d'attention et de bienveillance, en s'écoutant au dedans.

L'enfant vit des expériences et apprend quand il trébuche ou tombe. Il en est de même pour tout Être qui apprend de ses expériences quand il tombe, et se relève, pour expérimenter à nouveau.

Plus nous choisissons et acceptons d'expérimenter ce qui s'offre à nous, plus nous avons la possibilité de choisir ce qui nous convient, et par là-même, de transformer ce qui ne nous convient pas.

La vie est expérimentation !

Certes ! Vous allez me dire que certaines expériences sont très douloureuses et que vous ne savez pas toujours comment y faire face ? Bien sûr que certaines expériences sont douloureuses ! Bien sûr qu'il est difficile parfois de remonter la pente !

Et si la réponse était :

"Apprenons à vivre le moment présent, quel qu'il soit,
ici et maintenant, avec qui nous sommes, ce que nous ressentons...
Autorisons-nous à être pleinement avec ce qui est là.

Apprenons à voir ce que nous n'aimons pas !
c'est présent pour nous montrer et nous apprendre quelque chose sur nous !

Apprenons à aimer ce que nous avons, ce que nous sommes ! et vivons pleinement !

Apprenons à chercher à l'intérieur de nous, au lieu d'aller à l'extérieur ..

Cela vous étonne ? **vous interpelle ?**

Un exemple concret qui va vous parler, j'en suis sûre !

> *"J'ai vécu une situation assez difficile avec une personne proche : des reproches, des mots plus violents les uns que les autres, du non-respect. Elle a fait quelque chose et en fait me le reprochait... bref, une situation du quotidien que tout le monde a vécu ou peut être amené à vivre. J'étais très en colère contre elle. Je lui en voulais vraiment ! C'était une situation que je n'avais pas vécue depuis très longtemps, je ne comprenais pas ce qui m'arrivait ! et ça prenait vraiment la tête !*
>
> *Puis, à un moment donné, je me suis dis "ok, tu es en colère contre X !! hé bien, ok autorise-toi à la vivre pleinement !"*
>
> *Je me suis donc permis de ressentir mes émotions et de les vivre (comme si la personne était en face de moi). Et au bout d'un moment, je me suis aperçue que ces sentiments que j'avais contre X, en fait, je les avais contre moi ! Je me sentais très en colère contre moi de ne pas m'être écoutée dans certaines situations vécues avec X. Cette émotion contre X était une émotion que j'avais envers moi-même, à la hauteur de la non écoute envers moi !"*

"L'autre est mon propre reflet", il est **"mon miroir"**

Qu'est-ce-que cela signifie ?

Que ce que je crois de moi, ce que je pense de moi (par exemple, si je me dis que je ne suis pas à la hauteur, que je ne suis pas quelqu'un de bien, etc...) hé bien, je vais attirer une personne (ou plusieurs) qui va, par son comportement ou sa manière de parler me faire, vivre ce que j'explique plus haut. Si je ne me sens pas à la hauteur, par exemple, je peux attirer une personne qui va me rabaisser. Si je me prends pour une victime, je peux attirer un bourreau.. ainsi de suite. Et si, en plus, je réagis à ce que la personne dit ou fait, cela signifie que j'ai quelque chose à régler qui ne l'a pas été ; tout dépend comment je le vis émotionnellement.

N'est-il pas étrange de nous voir défendre
plus farouchement nos erreurs que nos valeurs. - auteur inconnu

> *« Pour en revenir à mon histoire, ce que cette personne m'a renvoyé de moi, c'est donc la colère et le non respect que j'avais à mon égard (car à maintes reprises je ne m'étais pas écoutée, ni respectée). Ses propres émotions et ses reproches que je n'acceptais pas m'invitaient à aller voir mes propres émotions, sentiments !*
>
> *En m'étant autorisée à ressentir mes émotions et à les accepter, j'ai pu les transformer ! hé oui, c'est possible ! »*

Parfois il faut du temps pour transformer ses émotions, c'est normal, mais ce qui est sûr c'est que le fait de les accepter est un pas vers la libération. Il m'a été nécessaire de les regarder en face, d'être avec moi-même, mon ressenti, l'acceptation de ce que je vivais.. être pleinement AVEC (et non rejeter ce que je vivais).

Chaque situation conflictuelle ou non acceptée, émotion refoulée... est présente pour nous montrer quelque chose nous concernant et qui n'est pas résolue.

L'important n'est pas ce que nous vivons, mais comment nous le vivons !
Et la manière dont nous allons le vivre va nous délivrer un message
sur le chemin parcouru ou à parcourir.

La manière que nous avons de réagir (en réaction, en opposition, ou sans réaction)
nous dit si un conflit a été résolu, selon comment nous réagissons justement.

Et chacun va le vivre différemment, selon son histoire familiale, ses expériences, ses croyances, son éducation, les limitations qu'il s'impose... nous n'attirons pas les mêmes situations car nous n'avons pas à apprendre ou à transformer les mêmes choses.

(cela dit je ne parle pas non plus de situations dramatiques, telles les guerres, conflits violents.... cela ne peut s'expliquer en quelques lignes).

Ne vous identifions pas à nos émotions, nous ne sommes pas nos émotions !
Elles sont juste là pour nous permettre d'apprendre quelque chose sur nous,
c'est notre corps qui parle au travers d'une émotion, d'un ressenti.

Vous vous sentez triste : ressentez votre tristesse profondément et acceptez l'état dans lequel vous êtes.

Vous vous sente en colère : ressentez la colère profondément et acceptez l'état dans lequel elle vous met.

Vous n'y arrivez pas ? alors acceptez de ne pas y arriver, accepter que vous sentez dans l'incapacité de changer quoi que ce soit à votre état (pour l'instant...). Peut être que vous y arriverez un peu plus tard (ou pas).

Que l'on accepte ou pas une situation ne change pas la situation. Accepter peut justement transformer l'état dans lequel on se trouve.

Et si une situation similaire arrive une autre fois, notre comportement va changer (selon la manière dont nous aurons géré la première).

Pour autant, nous sommes bien d'accord
"je ne dis pas de faire du mal à l'autre", non !

Je dis d'*accepter l'émotion qui est présente ; cela permettra peut-être de voir ce que cela vient réveiller en vous ; quelque chose qui vient vous parler de vous et que "l'autre", par le biais de la situation, du "conflit" est venu vous montrer".*

De toute façon, même si vous n'avez pas d'info sur ce que cela vient vous révéler sur vous-mêmes, le fait d'accepter l'émotion qui vous traverse va la transformer, à un moment donné ; à vous de faire l'expérience :-)

Ne me croyez pas sur parole, **EXPÉRIMENTEZ** !

Ceci est mon expérience et ma vision, à vous de vous faire votre propre opinion, par l'expérience.

Pensées pour interpeller

24 09 2015

Beaucoup de choses me trottent dans la tête ! Comment changer, comment apporter quelque chose. Qu'est-ce que je peux apporter (l'idée surtout était apporter quelque chose au plus grand nombre… ouahhh je suis qui pour faire ça, et quoi d'abord ? quel dilemme et surtout comment ?

Je n'en avais aucune idée, ni comment je pouvais le faire… Et ce matin, en me réveillant, je me dis « voilà, c'est ça » !! Ce que je suis en train de faire ! de vous écrire.

Tout le monde dit « il faut que ça change »,
il faut que ltelle structure, organisation fasse ceci ou cela !
Et pourquoi ne pas commencer par soi ? Tout le monde connaît cette phrase !!

"Soyons le changement que nous voulons voir dans le monde." (Gandhi)

Je sais que j'ai envie également de ce changement. Je me dis que puis-je faire ? que puis-je modifier dans ma vie ? Dans ma façon de vivre, pour que cela impact sur le plus grand nombre, sur l'environnement …

Déjà depuis quelques temps je ne mange plus de viande (je ne supporte plus de savoir que je contribue à la souffrance des animaux… voir les reportages sur les abattoirs !!! :-(on ressent, on voit leur souffrance, c'est insoutenable, c'est pas humain ! le sommes-nous d'ailleurs ? Il y en a déjà qui vont réagir en disant
« tu vois la vie en rose, tout le monde n'est pas gentil… c'est utopique… et pourquoi cela le serait-il ? je ne vous demande pas d'arrêter de manger de la viande, mais peut être vous demander ce que vous pourriez CHANGER DANS VOTRE VIE pour que cela impact de manière positive, en premier sur vous ! puis sur votre famille, sur l'environnement, sur votre bien-être, sur les animaux… A vous de voir. Il y a autant de possibilités, d'ouverture que de personnes.

Ces pensées ne sont pas là pour vous dire que vous feriez bien de faire ci ou ça, loin de moi cette idée, mais juste vous interroger sur ce que VOUS, vous pouvez changer dans VOTRE quotidien (si vous en avez envie, bien sûr), votre manière de vivre, de penser…. Mais le but est d'interpeller !! quand même :-)

Est-ce que tout le monde connaît « **UN MONDE MEILLEUR** » ? j'adore ce film ! c'est magique ! triste aussi, mais magique ! (pour ceux qui sont intéressés, regardez le sur internet, c'est magnifique, une vraie leçon de vie). je raccourcis l'explication : c'est un prof qui demande aux élèves de sa classe comment pourraient-ils faire pour que le monde soit meilleur. Un petit garçon en rentrant chez lui voit une personne sans domicile fixe.

On sent qu'il cogite dans sa tête et 5 minutes après on voit la personne manger chez le garçon et dormir dans le garage (au passage, sa mère n'est pas au courant). Quand sa mère voit cet inconnu, elle prend peur… et lui demande de partir. …

je vous passe les détails. En fait pour ce garçon le but est de faire quelque chose qui n'est pas facile, qui lui demande de la ressource, et le but (pour lui) étant d'aider ceux qui en ont besoin. Et il a demandé à cet homme (parce que si ça s'arrêtait là ce serait trop facile) de faire la même chose pour quelqu'un qui en aurait vraiment besoin et ainsi de suite, la dernière personne aidée va en aider 3 autres… et cela sans fin….. UNE CHAINE HUMAINE, une VRAIE !!!!!! :-) Et il a fait ça avec 2 autres personnes,

Je ne vous raconte pas tout, parce que ça c'est que le début du film !! regardez le film

Le but n'est pas de vous parler de ce film, mais de vous donner un exemple. En regardant ce film, je me suis ouhaoouuu, je sais c'est un film !! Aider un autre oui! nous pouvons aussi commencer à nous aider nous-mêmes ; à changer quelque chose : cela peut être dans notre manière de voir les choses ; de penser à des choses plus positives ; de modifier notre manière de manger ; de cultiver bio ; de donner la nourriture que l'on ne veut pas ; de jeter les détritus dans des poubelles… d'être ouvert à d'autres manières de pensées, de voir ; être plus tolérant(e) avec ses amis, ses voisins, être plus patient(e) avec ses enfants, ses beaux parents…sa famille… je ne sais pas ce ne sont que des exemples.

Arrêter de tuer les animaux pour vendre leur fourrure, arrêter de faire souffrir les êtres humains pour de l'argent, pour du pouvoir…… liste non exhaustive !! :-)

Certains vont me dire : « Et toi tu fais quoi ? ». Voilà, je commence ! A partir de maintenant (cela fait un moment que j'ai commencé, mais là je le pose officiellement si je puis dire !) je décide de dire ce que je pense et ce que j'ai en moi, même si certains me prendront (peut être) pour une hurluberlue ; Ne pas me ranger au plus grand nombre parce que c'est comme ça, parce que ça se fait comme ça ! Oser être Soi, oser être en accord avec soi, même si ça dérange ; et si ça dérange certains, ça leur appartient. Si chacun change quelque chose dans sa vie, de manière positive, il y aura des répercussions positives

Ce texte n'a aucune prétention, seulement l'envie de partager, d'échanger si vous le souhaitez, avec plaisir ! d'interpeller (ça c'est sûr!) ; d'accepter qu'il y ait une autre manière, une autre vision que la sienne... accepter de voir les choses autrement ; de se dire qu'un autre monde est possible !! il suffit que chacun y mette du sien... sans reprocher à son voisin que lui ne fait rien pour changer... d'essayer de changer un tant soit peu notre quotidien, chacun à sa manière pour le bien du plus grand nombre ! :-)

Jugement, non jugement

05 12 2015

Beaucoup de choses me trottent dans la tête ! Comment changer, comment apporter quelque chose. Qu'est-ce que je peux apporter (l'idée surtout était apporter quelque chose au plus grand nombre… ouahhh je suis qui pour faire ça, et quoi d'abord ? quel dilemme et surtout comment ? j'en avais aucune idée, ni comment je pouvais le faire… Et ce matin, en me réveillant, je me dis « voilà, c'est ça » !! Ce que je suis en train de faire ! de vous écrire. Tout le monde dit « il faut que ça change », il faut que le gouvernement fasse ci ou ça !

Et pourquoi ne pas commencer par SOI ?

J'entends souvent le mot « non jugement »(peut être vous aussi). Qu'il est important d'être dans le non jugement ; important de ne pas juger l'autre, « *arrêtes de juger, personne n'est parfait* » ! Nous avons tous jugé et sommes tous à juger : ce qui est bon, ce qui ne l'est pas ! Ceux qui font telle chose de telle manière, « *c'est pas bien, c'est pas comme ça qu'il faut faire… moi je ferais plutôt comme cela !…* ».

Je fais partie de ceux et celles qui n'aiment pas juger.. pour autant qui jugent quand même ! Et en discutant avec une amie, j'ai vu le mot « jugement » d'une manière différente. Je vais vous raconter cette belle expérience. En parallèle j'ai voulu voir ce que disait le dictionnaire sur ce mot. Il y a d'autres explications, pour autant celle-ci me plaît, et corrobore ce que j'ai vécu et la manière dont je l'ai vécue :

« Activité de l'esprit permettant de juger, d'apprécier les êtres, les choses, les situations de la vie pratique et de déterminer sa conduite : Une éducation qui vise à former le jugement »

Juger permet de savoir ce qui est bon pour soi et ce qui ne l'est pas, au travers d'une situation qui éveille justement ce « fameux »jugement. Voici la situation que j'ai vécue :

> « Je me suis trouvée à être invitée chez un ami (Je l'appellerai X).Nous étions une quinzaine. Je le voyais discuter, convaincre de ce qui était bon et de ce qui ne l'était pas ! Il faut faire comme ceci, il faut voir les choses comme cela... Il avait endossé le rôle de « je sais mieux que vous ». Je le regardais faire, c'était amusant, car tout en ayant ce rôle de « je sais mieux que vous », en parallèle il avait un côté qu'il voulait humble. Je sentais quelque chose qui me gênait sans arriver à mettre le doigt sur quoi !.
>
> En discutant le lendemain avec une amie (je l'appellerai A), je lui parle de cette scène et en même temps je m'entends parler et je me vois « juger » « X ». Je dis à « A », que « X » *est dans le pouvoir, il dit qu'il ne le veut pas et il joue le rôle de chef.*

Lui qui dit qu'il est important de faire attention à la manière dont on dit les choses, sans vouloir convaincre, il prend ce rôle du chef. En parlant à « A », je prends conscience de ce « fameux jugement » que j'émets sur mon ami.

Puis, c'est comme si je m'extrayais de mon dialogue et je vois au-delà du jugement que j'ai porté ; je regarde en face ce qui m'a gênée dans cette situation et qui me renvoie à ce que je peux vivre : **le pouvoir que je peux avoir sur l'autre ou les autres**. Voir que je peux également jouer ce rôle dans ma vie.

Ce « je sais mieux », et cela réveille en moi ce « **je ne veux plus de cela** ».

"L'insupportable est de reconnaître chez l'autre,
ce que je cherche à nier chez moi" – J.Salomé

J'ai vu, par le biais de cette situation qui a réveillé un jugement, ce que je désire pour moi ;
ce que la situation me révèle sur moi et ce qui n'est plus acceptable dans ma vie.
Si j'étais restée sur « il joue le rôle de chef, c'est n'importe quoi, il est dans le pouvoir.... »
j'aurais été dans le jugement, je vais dire « négatif » ; car dans ce cas, je n'apprends rien de la situation, je n'apprends rien sur moi. Cependant, je me suis vue le juger et j'ai vu ce qui me gênait et que je ne voulais pas (plus) dans ma vie ; pour moi c'est un « jugement positif » car cela induit, une conduite à tenir.

Personne ne sait mieux que soi. Personne ne peut dire ce qui est bon pour soi. Nous pouvons parler de nos expériences, dire ce que cela nous apporte ou nous a apporté, ce que cela nous faire vivre ; nous pouvons échanger, sans pour autant diriger et croire que nous avons la science infuse.

Pour moi, aujourd'hui, je vois le jugement comme un outil qui permet de mieux se connaître ; de voir ce qui me gêne en l'autre et que je peux avoir en moi... et là le jugement a une belle connotation, de transformation intérieure par l'extérieur :-)

Voir le regard que l'on porte sur un événement, sur une personne …
Si l'on en passe par le jugement, voir au-delà de ce jugement porté ; s'en extraire...
Il est un bien nécessaire si l'on en arrive à déterminer
ENSUITE sa propre conduite à tenir...

A Expérimenter si le cœur vous en dit !

Être, Être avec, Être pour

30 10 2016

On se demande toujours comment faire pour accueillir une émotion, un jugement, une situation difficile...

Justement on n'a rien à faire ; on a juste à **ÊTRE AVEC**.. **Être avec** l'émotion, Être avec le conflit. Être avec l'événement...

Être avec, c'est accueillir cette émotion, reconnaître cette sensation, cette situation... comme si on accueillait un enfant, son enfant intérieur qui est blessé ; ne pas le rejeter, l'accepter tel qu'il est... C'est se poser un instant

Être avec cela signifie regarder ce qui se passe EN SOI.

Quand la situation, l'émotion arrive : comment je suis ? comment je me sens ? qu'est-ce-que je ressens ?

Rester avec ! avec toutes ces sensations, toutes ces émotions qui me submergent... ou peut être que je ne ressens rien ! **Rester avec** ! rester en contact, les voir, les regarder. Ne pas les occulter.

Plus j'occulte quelque chose, plus je suis contre quelque chose chose, plus ça se renforce. Regardez ce qu'il se passe autour de nous : les conflits, les guerres... : on est contre la guerre, contre les viols, .. contre notre ennemi...

Soyons pour ! Pour la PAIX, pour la bienveillance,
pour le respect de soi et d'autrui, pour l'amour de soi.. soyons pour.

Rester avec. Restez avec vous-même ! À chaque instant ! Comment vous vous sentez en cet instant et gardez cette sensation, ressentez-là. Vivez la ! ressentez la jusqu'au plus profond de vous-même, **pour être avec elle**... Et plus vous serez avec, plus cela va se transformer ; *plus vous serez contre, plus vous l'amplifierez*.. **Que choisissez vous ?**

Nous sommes tous créateurs ! Choisissons nos pensées... si vous n'y arrivez pas, acceptez de ne pas y arriver. Vous vivez une situation difficile ? acceptez la ! cela ne veut pas dire que vous ne pouvez pas changer la suite.. (vous ne pouvez pas changer ce qu'elle a été, ce que vous avez vécu).. mais restez avec ce que vous ressentez, là, tout de suite ! Ne vous débattez pas, accueillez cette situation, comme si vous accueilliez un enfant qui pleur, qui a du chagrin. Quand un enfant pleur, a du chagrin, vous ne le rejetez pas, vous l'accueillez dans vos bras. Faites la même chose avec vous-mêmes. Soyez doux, respectueux, bienveillant avec vous-mêmes ! Accueillez vous tel(le) que vous êtes. Nous avons tous des forces et des faiblesses.

Accueillons nos forces et accueillons nos faiblesses. Plus nous nous accueillons avec nos faiblesses, plus nous les voyons, mieux nous voyons nos fonctionnements et plus cela se transforme.. Vivre le tout, sans se juger de quoi que ce soit ! Accueillir ce qui est, dans l'amour de qui vous êtes ! Juste ***Être, Être avec, Être pour***...

Si vous n'acceptez pas et vous n'arrivez pas à être avec ; si vous êtes "contre" quelque chose, "contre" quelqu'un, "contre" vous-même et que vous n'arriviez pas à vous en sortir...

Inversez les mots : lâchez le fait d'être contre quelque chose, pour aller avec ce quelque chose pour lequel vous n'adhérez pas. Acceptez de ne pouvoir lâcher cela ; **acceptez d'être avec** ce que vous n'arrivez pas à lâcher ; Acceptez de ne rien pouvoir faire... Accueillez le fait que vous n'arriviez pas !

Vous ne pouvez pas changer ce qui vous arrive là, tout de suite. Si vous avez souffert, si vous avez une blessure, vous ne pouvez pas la changer ! Elle a existé. Ce que vous pouvez changer c'est le regard que vous avez par rapport à elle, par rapport à cette blessure. Laissez-vous vous accueillir dans cette blessure ; abandonnez-vous à ce que vous vivez, avec vos émotions, avec vos sentiments ! Accueillez, tout, totalement !

Une blessure est difficile à transformer, si vous ne l'accueillez pas, si vous ne vous accueillez pas dans ce que vous avez vécu ! Et surtout dans COMMENT vous l'avez vécu !

Accueillez-vous, avec un regard bienveillant pour pouvoir la transformer ! Essayez de changer de regard sur la situation, prenez un autre point de vue, changez de place, essayez de voir autrement... Qu'avez-vous appris de cette situation, et essayez d'en ressortir le positif.

Accueillez que vous n'arrivez pas ! Donnez vous de la bienveillance et de la douceur quand vous n'y arrivez pas ! Et donnez-vous de la bienveillance et de la douceur quand vous y arrivez !

Restez avec ! Quelque chose va se transformer de l'intérieur ! Même si c'est infime, quelque chose va changer. Ressentez en vous, recentrez-vous, sentez, accueillez, aimez-le, aimez vous avec ce que vous vivez, et comment vous le vivez !

Je vous invite à une rencontre avec vous-même !

Ménage de printemps

11.05.1016

Je ne sais pas vous comment vous vivez les énergies actuelles, mais moi ça déménage ! C'est vraiment le grand ménage intérieur et extérieur. Le ménage au niveau des habitudes ; le ménage au niveau de mon entourage ; le ménage aussi bien de mon intérieur, dans mon corps, que de mon appartement.

Il y a des choses incroyables qui se passent depuis le début de l'année, et j'ai l'impression que cela fait 6 mois tellement c'est puissant et tellement c'est quotidien, parfois très fatigant, et en même temps quand ça se transforme c'est ouahouuu magique !

C'est vraiment le grand ménage de printemps

On dit que le ménage de printemps c'est balayer ce qui ne sert plus
et c'est tout à fait ça changer des habitudes, arrêter avec les situations qui ne conviennent plus, qu'elles soient amicales, amoureuses, professionnelles, alimentaires...
stopper les situations qui prennent de l'énergie
alors qu'elles ne sont plus justes, plus d'actualités ;
Changer notre manière de voir la vie, les situations ;

Il n'est pas nécessaire de changer toutes les habitudes,
cependant, effectuer le tri nécessaire
comme on fait le tri dans ses vêtements parce qu'ils sont vieux,
passés de mode ou que tout simplement on n'en veut plus,
parce qu'on veut du renouveau dans sa garde robe.

Pour pouvoir faire de la place au nouveau, il est nécessaire de balayer, nettoyer l'ancien. En plus 2016, c'est une année 9 ; le 9 c'est le nettoyage, ne rien commencer avant d'avoir fait un tri nécessaire, indispensable pour accueillir le changement ; nettoyage qui affecte tout le monde. Prendre du temps pour soi pour aller voir tout simplement ce qui n'est plus d'actualité, ce qu'on est ok de changer parce que trop vieux (des croyances par exemple) et que cela ne sert à rien, et voir ce qu'on est ok de garder aussi, parce que c'est tout simplement bon dans sa vie ; et mettre du nouveau, de la vie, de l'entrain, pour être dans la vie, et non dans les habitudes. Les habitudes c'est ce qui nous empêchent d'avancer, on reste dans notre train train quotidien parce que ça rassure, mais ça enlève de la vie, l'instant où tout peut se présenter à soi, mais vu que l'on reste dans ses habitudes, on ne peut même plus le voir, ce nouvel instant qui peut être magique... mais encore faut-il vouloir s'ouvrir à d'autres horizons, d'autres personnes, d'autres activités, d'autres manières de faire, d'être.. Même notre cercle d'amis : c'est génial les amis, ils nous connaissent, on les connaît, nous sommes dans un cocon, ça rassure, il n'y pas d'inquiétude ;

Mais oser aller vers des personnes que l'on ne connaît pas, juste pour échanger, oser découvrir, oser se montrer tel que l'on est, oser aller vers l'inconnu, on y réfléchit à deux fois... la peur n'est pas le danger. La peur c'est souvent ce qui nous empêchent d'aller de l'avant. Regarder ce qui empêche de faire, ce qui empêche d'aller vers, ce qui empêche de prendre la décision pour aller vers la vie...

En tout cas c'est ce que je vis en ce moment. Et pour aller vers le nouveau, vers le changement, il est important de me changer moi-même, de sortir de ma zone de confort pour aller vers de nouvelles expériences, vers ce que je ne maîtrise pas ; même si je ne maîtrise rien, mais c'est ce qui rassure dans les habitudes, on a l'impression de tout maîtriser :-) Je m'aperçois qu'à chaque fois que j'appréhende quelque chose (une situation nouvelle, un nouvel échange..) et que je vais vers ce nouveau, hé bien c'est magique ! Parce que j'envoie l'information à mon corps que oui c'est possible d'oser aller vers ce que je ne connais pas et que c'est une belle expérience qu'il m'est nécessaire de vivre, parce que c'est ça la vie. La vie est mouvement, la vie est changement... et en restant dans mes habitudes, je nie la vie.

Lorsque j'ose aller vers le nouveau, il y a une joie qui s'installe parce que oui c'est réalisable. Alors que si je reste dans ma zone de confort, qui me rassure, je sais presque à l'avance ce qui va se passer dans ma vie, aucune surprise ! et les peurs reviennent parce que je n'ose pas emprunter le chemin du nouveau, le chemin du changement, je n'ose pas aller vers ce que je ne connais pas par peur de ce qui pourrait arriver. Que pourrait-il m'arriver d'ailleurs ? Je regarde souvent les enfants, leur insouciance, leur joie de vivre et je me dis qu'il est bon de redevenir enfant et de laisser ses doutes de côté. Je me décide, j'ose aller vers ce qui me rend joyeuse, j'ose aller vers ce qui m'anime, j'ose aller vers la vie parce que essayer, c'est y aller. Ne pas oser, c'est m'oublier.

Expérimentez !

Osez cette magnifique rencontre avec vous-même.. une nouvelle version de vous-même, de qui vous avez envie de devenir !

Prendre soin de soi

06 04 2016

Vous vous demandez comment prendre soin de vous, au quotidien ?

Il suffit de le vouloir, un peu chaque jour...

Une dose de patience... pour soi et les siens
Une dose d'humour, de joie et de bienveillance
Une dose d'émerveillement de ce qui nous entoure
Une dose de générosité : donner et recevoir...

Regarder ses pensées et lâcher son besoin de contrôler.
Vivre sa vie, la savourer, la déguster..
à chaque instant elle a quelque chose à nous montrer.
Savourer les liens avec autrui et les cultiver

Cultiver le savoir-être... plutôt que le savoir-faire...

Oser être soi et vivre ses rêves...

Expérimentez, chaque jour, à chaque instant...

Se choisir dans la vie.

Belle semaine à tous !

L'Amour de soi dans le silence de l'Être

21 04 2016

Je suis partie une semaine pour Être en silence et vivre le plein silence ; Je ressentais ce besoin d'aller vers moi, en moi, dans le silence de l'être, tout en étant dans un groupe ! Arrêter le mental, les pensées incessantes, arrêter les questionnements sur ma vie.. m'arrêter, un instant, pour être avec moi... Expérience magique, magnifique, intense...

Être dans un groupe, sans se connaître, sans parler,
sans rire, sans échanger une parole, ni même un regard.

Juste être avec, avec soi, avec ce qui me traverse, ce qui est présent, sans rien juger, tout en étant ensemble dans l'énergie du moment présent...

Une expérience étonnante ***au COEUR de SOI***

J'ai vécu des moments palpitants de retour vers moi-même,
des moments de doute où le mental venait me perturber, prenait de la place, de l'ampleur.. l'impression d'étouffer, d'exploser.

Des moments physiques douloureux où le corps réagissait à ce que mes pensées me faisaient vivre...

Et... des moments extatiques où je voyais mes pensées aller et venir, s'imbriquer les unes dans les autres, comme une balle de ping pong qui va et vient à vitesse grand V ; Et moi, j'étais là, en train de me regarder penser, avec la conscience de moi en train de penser et les pensées qui allaient et venaient, sans me juger de quoi que ce soit, sans rien rejeter, sans ressentir une seule émotion, sans rien d'autre **que le plaisir d'être là, avec ce qui est !**

Puis....sans prévenir, sans m'y attendre, sans contrôler quoi que ce soit...

vint le silence parfait !
instant de plénitude, de paix profonde !
la perfection de l'instant présent à l'état pur ! *Ouhaouuuu !*
La conscience de soi et du tout !

Ça a duré un instant, instant magique qui, cela dit, m'a paru éternel ; l'espace temps n'existe plus justement ! Instant magique que je n'essaye même pas de retrouver, car je sais qu'il reviendra à moi quand je serai de nouveau prête !

Expérience magnifique de communion, de paix, de douceurs pour moi, d'amour pour moi, tout simplement !

Et également d'amour pour tous ceux qui étaient là, qui étaient comme moi, à regarder les démons passés, les démons du passé.. et accueillir dans le cœur le présent...

Les mots sont tellement faibles et insignifiants par rapport à ce que j'ai vécu...

L'Amour de SOI dans le silence de L'ÊTRE

Ceci est mon expérience que je vous partage, car cela est possible !
Expérimentez

Observer les pensées

21 04 2016

« Nous sommes le résultat de nos pensées
Avec nos pensées nous créons le monde » – Bouddha

Depuis quelques années, je chemine vers une meilleure connaissance de moi... sur les fonctionnements, croyances, sur les pensées que je peux entretenir sur qui je crois être, sur ce qu'il faut faire, ne pas faire, ce qui est bon etc...

Il est reconnu que les pensées sont à l'origine des limitations que chacun-e s'impose, et ce, de manière consciente ou non.

J'étais (et je peux encore le faire :-)), quelqu'un qui réfléchissait beaucoup, beaucoup dans le questionnement, dans le mental, avec des pensées incessantes. J'étais toujours en train d'imaginer des scènes, d'échafauder des plans, de ressasser les situations négatives, de critiquer certaines que je vivais. Je me les répétais encore et encore, dans ma tête, inlassablement et je croyais ce que mes pensées me disaient. D'ailleurs, je ne me posais même pas la question sur leur fondement... je croyais que c'était la réalité! Jusqu'à ce que j'apprenne grâce à différentes pratiques, que **les pensées ne SONT SURTOUT PAS la réalité et qu'il est important de ne pas s'identifier à elles**.

J'ai appris à les observer, à voir ce qu'elles me disent sur moi, sur ce que je vis et comment je le vis. J'apprends encore au quotidien à les transformer en douceur. Cela ne se fait en un jour, et cela m'arrive de me laisser entraîner par elles... cela fait des années que je fais ce cheminement intérieur, cette introspection, et ce chemin m'apprend beaucoup sur moi, sur autrui et sur la vie, sur les situations et les personnes que j'attire.

Aujourd'hui, chaque fois que j'ai une pensée négative, restrictive, je la regarde pour voir ce qu'elle vient dire et je la modifie en pensée positive. Je me visualise dans une situation opposée à la pensée première. Chaque fois que j'ai un jugement sur une situation que je vis ou sur un sentiment limitant que j'éprouve envers moi ou envers quelqu'un, je les regarde et je les modifie *(parfois cela m'est facile, parfois plus difficile... cependant je persiste à pratiquer et à rester consciente de ce à quoi je pense)* ; car ce ne sont que des pensées. L'ego veut nous faire croire qu'on est meilleur qu'untel, qu'on fait mieux que celui-ci ou celle-là. Que, du fait qu'on ait tel travail, tel statut, cela autorise à juger l'autre car il n'est pas sur le même chemin, car il ne pense pas de la même manière etc...

Plus je prends conscience de mes pensées, plus je m'élève au niveau de ma conscience, au niveau de situations plus agréables et positives pour moi. Et quand je n'arrive pas à transformer, je reste avec ces pensées et je les laisse défiler, en essayant de ne pas les juger, en me connectant à ma respiration et en laissant être ce qui est. Je me regarde penser, faire ..

Et je sais que quand je reste dans des pensées restrictives, limitantes, négatives, j'attire à moi des situations identiques. Je peux vous dire que je ne fais le maximum pour ne plus dans ce schéma là :-)

C'est difficile me direz-vous ? J'ai envie de vous dire OUI et NON ! Oui parce que personne ne nous apprend enfant, à nous dissocier des pensées. Et NON car c'est une gymnastique de l'esprit ; plus nous prenons conscience de nos pensées et plus nous apercevons que ce sont elles qui guident notre vie la plupart du temps. Et il est possible d'être attentif à elles, pour ne pas leur laisser la place.

Nous avons le pouvoir de les diriger vers le bon, le bien, le mieux pour soi, pour autrui. A chaque instant, le plus possible, être conscient de ce qu'elles disent, de ce qu'elles veulent nous faire croire sur nous, sur les autres, sur ce qui est bon, sur ce qui ne l'est pas, sur ce qui doit se faire et sur ce qui ne doit pas... et s'en distancier, en se disant que ce n'est pas la réalité ! Jusqu'à ce que cela soit ancré en nous... répété, répété inlassablement.

Pour déprogrammer quelque chose, une situation, il est nécessaire, en premier lieu, de prendre conscience de comment on fonctionne avec cette chose, cette situation. Prendre conscience c'est bien, mais cela ne suffit pas. Il est nécessaire dans un second temps, de poser des actes pour modifier cela, sinon rien ne va changer. Par exemple, si je souhaite apprendre l'anglais, je sais qu'il faut me former, lire, regarder des films en anglais pour pratiquer... mais si je ne me mets pas en action, je n'apprendrais pas l'anglais. C'est la même chose pour les pensées. Passer à l'action. Puis il faut persévérer car c'est en persévérant dans une direction qu'il pourra y avoir modification du comportement, là en l'occurrence, un mode de pensée. Une action à mettre en place, un peu chaque jour pour changer les pensées, va devenir une habitude et je ne pourrai plus m'en passer, car j'aurais goûté à quelque chose de bon pour moi.

Exercice Pratique :

Quand vous n'allez pas bien, que ce soit mental, physique, émotionnel... (même quand vous allez bien d'ailleurs :-) : je vous invite à vous centrer en votre cœur, et à respirer profondément. Prenez le temps de sentir l'inspiration profonde ; l'expiration profonde, plusieurs fois de suite. Puis regardez vos pensées défiler ; observez ce qu'elles disent ; observez ce qu'elles veulent vous faire croire ; observez comment vous vous sentez dans votre corps ; observez ce qu'elles veulent vous faire vivre de limitant pour vous et/ou pour les vôtres ! **Et ne les jugez pas**. Puis, vous pouvez choisir en conscience de les transformer en visualisant quelque chose d'agréable, de bon et qui vient du cœur.

Observer les pensées, c'est quoi ?

C'est comme quand vous regardez des nuages. Vous les regardez défiler, vous ne pouvez pas les arrêter ? Non, vous pouvez vous arrêter à regarder un nuage, à imaginer une forme à travers lui, mais vous ne pouvez pas l'arrêter défiler. hé bien c'est la même chose avec les pensées : vous pouvez les regarder ; vous pouvez les laissez défiler ; vous pouvez vous arrêter à observer une pensée particulière ; vous pouvez également décider de la transformer, de la modifier sans vous y identifier à elle ; puis vous revenez en votre centre, en votre cœur et vous respirez de nouveau, 1, 2, 3... respirations profondes. Ecoutez-vous du dedans. Au départ, cela peut être plus ou moins facile, car les pensées sont tellement présentes qu'il n'est pas évident de les laisser aller et venir, mais c'est une gymnastique de l'esprit qu'il est nécessaire de pratiquer afin que cela devienne une habitude, un peu chaque jour. Ce sera comme votre respiration, cela deviendra naturel. Plus vous prendrez conscience des pensées nuisibles, moins elles prendront le pouvoir sur vous et mieux vous serez dans votre tête, dans votre corps, dans votre vie ; en meilleure relation avec vous-même et avec les autres. Et si vous n'y arrivez pas, essayez un peu chaque jour. Rappelez vous quand vous avez pratiqué un sport, quel qu'il soit.. vous n'y êtes pas arrivé du premier coup ; ici c'est exactement la même chose, il suffit de persévérer.

Il est possible de DÉCIDER de les observer
sans les juger, sans faire de commentaires :

*« J'observe mes pensées, c'est tout ! Puis **JE DÉCIDE** de me centrer sur mon cœur, sur ma respiration et je les laisse passer. Je peux **DÉCIDER** de les transformer en créant une visualisation mentale positive et **JE DÉCIDE** de rester avec cette visualisation positive ».*

C'est une hygiène de vie, comme vous vous levez le matin, vous prenez votre douche, vous vous habillez, ou vous déjeunez, c'est dans vos habitudes n'est-ce-pas ? Alors il peut en être de même : **vous pouvez acter un rituel avec vos pensées**, pour les ramener sur du positif.

Plus vous prendrez conscience des pensées, plus vous pourrez voir ce qui ne fonctionne pas dans votre vie, plus vous verrez comment vous vous êtes laissé dirigé par elles. Plus vous dirigez vos pensées de manière positive, plus vous attirerez à vous des situations positives.

Certains vont avoir des pensées qui vont trouver des excuses :-) « ah, je n'ai pas le temps, je suis toujours en train de courir, à bosser, m'occuper de telle ou telle chose". « Mais tu comprends pas, c'est facile pour toi, tu as le temps et patati et patata ».

OUI, je sais je l'ai dit aussi, auparavant et plus d'une fois :-) Et j'ai envie de dire « Hé bien OUI, justement, c'est parce que vous ne prenez pas le temps, que vous êtes envahi par toutes ces choses à faire ».

Ceux & celles qui voudront le faire, vont prendre conscience qu'ils et qu'elles peuvent se laisser happer par les pensées et donc trouver un moyen : *« Ah oui, je vais tester. Aujourd'hui, je décide de m'occuper des pensées, de les regarder sans juger.*

De voir ce qu'elles disent sur moi, ou l'autre... pour transformer ce qu'elles me disent sur moi ou l'autre ».

« Qui veut faire quelque chose trouve un moyen,
qui ne veut rien faire trouve une excuse » - Proverbe

Encore une fois, les pensées ne sont que des pensées, Elles ne sont pas la réalité. Quand nous sommes dans nos pensées, nous sommes en train de voir hier, demain, une situation qui n'a pas été agréable ou qui a été agréable mais qui est dans le passé et donc qui n'est plus ! Regarder les pensées, c'est **choisir de revenir à soi**, avec la respiration, avec l'intention de les diriger dans l'instant présent, afin de mieux vivre cet instant. Plus nous sommes dans le présent et conscients de ce présent, de ce qui se vit en nous, de comment nous le vivons et mieux nous le vivons ; puisque nous n'échafaudons pas de plan sur le futur ou sur le passé ; nous sommes complètement présents à ce qui est là, maintenant.

J'en fais l'expérience chaque jour et de plus en plus, je vois mes pensées et **JE DÉCIDE** de les regarder, de les laisser défiler et de les transformer dès qu'elles ne me conviennent pas, car ce n'est pas la réalité ! Et **JE CHOISIS** de créer le moment présent en modifiant les pensées afin qu'elles soient empreintes de douceur, de bienveillance, d'amour pour moi et autrui. Et vous que choisissez-vous ? Car cela est VOTRE choix... Si vous ne pouvez pas ou ne voulez pas, je vous invite justement à aller voir ce qui fait que vous ne voulez pas ou ne pouvez pas..

Est-ce que ce sont vos pensées qui vous disent cela ? Vous disent-elles « tu ne peux pas, tu n'es pas assez ceci, tu es trop cela... c'est pas possible, tu peux pas y arriver... Elle dit n'importe quoi, on ne peut pas... J'ai pas le temps ...»

JE VOUS INVITE A REGARDER CES PENSÉES
*juste un instant ! Et **SANS LES JUGER** !*

Car plus vous les jugez, plus vous les renforcez et plus présentes elle sont...
Si vous voulez les balayer d'un revers de main,
vous fermez une porte certes, mais elles reviendront par la fenêtre.

Les pensées nous disent quelque chose sur nous, sur des croyances *(je ne parle pas de religion)*, des limitations, des fonctionnements, des conditionnements, vécus dans des situations du passé et que nous nous laissons vivre au présent...

Expérimenter, prendre conscience, poser des actes, persévérer,
avec bienveillance et sans jugement
sur ce qu'il est possible de faire ou pas...

Je vous invite à une rencontre avec vous-même
Mieux Être pour Mieux Vivre Ensemble !

Ceci est ma vision et mon expérience et vous avez votre libre-arbitre pour expérimenter et vivre VOTRE expérience ! Prenez soin de vous !

Journée de la Paix

22 09 2016

Le 21 septembre était la journée de la Paix. Cela m'a interpellé, dans le bon sens du terme et l'envie de vous partager mon ressenti et mon vécu sur ce mot « paix ».

Pourquoi Une journée ? Pourquoi ne pas vivre la paix chaque jour et donner un sens à cette paix ?

La paix commence déjà en Soi et au quotidien.

Plus je suis en Paix avec MOI, plus je suis en Paix avec les AUTRES. Plus je décide de vivre cette paix, d'aller vers cette paix intérieure, mieux je la ressentirais et plus je vais la rayonner à l'extérieur.

Il est important de faire un pas après l'autre pour aller à la rencontre de soi-même, pour mieux se connaître, connaître ce à quoi on aspire, connaître ce qui nous fait vibrer, connaître nos côtés sombres…

Comment voulons-nous qu'il y ait la paix dans le monde si à l'intérieur de soi il y a du jugement, de l'intolérance, de la négativité, pour soi, en soi et pour les autres ? Si nous avons de l'intolérance envers soi, il y en aura toujours envers les autres. S'il y a du jugement pour soi, il y en aura envers les autres… Il y a toujours cette notion de « je suis mieux que… » ou de « l'autre est moins bien que… ». « Est-ce que je m'aime comme je suis ? Est-ce que je m'accepte comme je suis ? Est-ce que je suis dans le jugement de tout ce qui ne correspond pas à ma vision ? » ou est-ce que j'accueille ce que je suis, ce que je fais, avec mes forces et mes faiblesses, et j'accueille que les autres peuvent être différents de moi ?».

Vous allez me dire « c'est loin d'être facile ». C'est vrai que ce n'est pas facile, on ne nous l'a pas appris ! On ne nous a jamais dit que tout était en NOUS ! On nous a toujours appris à aller à l'extérieur de nous, à aller chercher les connaissances à l'extérieur….

Mais le fait que personne ne nous ait appris comment faire,
ne doit pas nous empêcher d'apprendre, de rechercher,
et de trouver la réponse en NOUS !!

C'est un choix, une volonté d'aller vers ce à quoi nous aspirons tous. Nous avons envie de paix, de bienveillance, de générosité, de partages…

Alors, si cela raisonne en vous, cela commence **PAR VOUS!**

Si j'ai envie de vivre la Paix à l'extérieur de moi, je dois d'abord aller dans mon intériorité, pour la chercher en moi. On dit bien « *qui cherche trouve* » Et bien aller voir ce qui me gêne en moi, aller voir ce que je n'accepte pas de moi. C'est un travail au quotidien, c'est un chemin.

Le chemin est à l'intérieur, le vivre pas à pas, avec bienveillance pour chaque pas, comme on accompagne un enfant quand il apprend à marcher.

« L'important n'est pas le but, c'est le chemin »

Pour vivre pas à pas la paix en soi, il est nécessaire de revisiter ses certitudes, croyances, limites, conditionnements… c'est toujours un travail sur soi, d'acceptation de ce que nous sommes ; de lâcher-prise, de non jugement sur soi, sur ce que je vis, sur comment je le vis.

Et **JE CHOISIS** « *comment j'ai envie de vivre ma vie* ». **Je CHOISIS** ! Si j'ai envie de vivre la paix, je choisis de vivre la paix à l'intérieur et je mets en place ce qu'il est nécessaire afin de transformer mes dualités. Et pour vivre la paix à l'intérieur, c'est accepter aussi ses propres limites, ce qui va nous permettre de les transcender.

Si nous n'acceptons pas ce que nous sommes, ce que nous vivons…
comment serait-il possible de le transformer ?

Ce n'est pas possible ! Alors le premier pas, c'est d'accepter TOUT ce qui est en SOI ! Prendre le temps d'aller visiter son intériorité et tout notre vécu.

Comment faire pour trouver la paix en SOI ?

Il n'y a pas de recette miracle. Encore une fois, c'est un chemin, une expérience, un pas après l'autre...

Je me tourne toujours à l'intérieur de moi, quoi qu'il arrive ; et je ressens ce que je vis quand il m'arrive quelque chose :

Quelle blessure je nourris, quelle blessure je réveille ?
Qu'est-ce qui me gêne ?

Et observer ses pensées (cf article sur les pensées). Les pensées ne sont pas la réalité, elles ne sont que des pensées ! Ne pas s'identifier à elles ! C'est notre égo qui veut encore contrôler par peur du changement. Observer ses pensées et les laisser passer ! Observez-les sans jugement. Et chercher la paix à chaque instant. Et s'il y a une situation qui génère une émotion ou un sentiment désagréable, c'est la même chose, regardez ce que cela vient vous faire vivre, ce que cela vient dire sur vous. Tout est là pour nous faire grandir, pour nous faire comprendre, pour apprendre sur nous-mêmes, ce qui nous amènera à comprendre les autres.

« Connais toi toi même et tu connaîtras l'univers » - Socrate

Par exemple, je ne peux pas demander aux autres d'être tolérants, gentils, de ne pas faire telle chose, ou de ne pas juger … si je juge ou suis intolérante.

« Fais ce que je dis mais pas ce que je fais ! »

Comment voulez-vous que « l'autre » vous écoute si vous n'appliquez pas ce que vous prônez ?

« Je ne peux pas prôner la paix à l'extérieur de moi, si je ne suis pas en paix à l'intérieur »

« Je ne peux pas demander à l'autre d'être tolérant, si je suis intolérant(e), si je n'accepte pas que les autres voient les choses différemment de moi.. ce n'est pas ça la tolérance ».

Aller voir, toujours, en soi, tout le temps,
c'est un « travail » quotidien.

Ce que je peux vous dire, c'est que dans ma vie, c'est de plus en plus doux avec le temps, ça s'apaise de plus en plus à l'intérieur de moi. Il m'en a fallu du temps justement, des années, et ça s'apaise parce que j'ai osé regardé mes démons en face, mes limites, mes croyances erronées..

Je suis de plus en plus en paix avec moi-même, donc, je suis de plus en paix avec les autres. Bien sûr que parfois je réagis un peu plus fort ; pour autant, ce qui est sûr, c'est qu'à chaque fois que je suis en réaction à une situation, je vais voir ce que cela réveille en moi comme blessure, ce que cela révèle sur moi. Et plus je vais regarder les blessures présentes, sans les juger, plus je vais être en mesure de les transformer et plus je vais être en accord avec ce que J'AI CHOISI DE VIVRE !! Être en accord avec la partie de moi-même que j'ai envie de nourrir, de rayonner, de vibrer… LA PAIX ! Dès que je peux, dès que j'en ai les ressources.

Si vous avez envie d'être en paix dans le monde, il est nécessaire de commencer d'abord par être en paix avec vous-mêmes ! Allez voir ce qui vous en empêche. Allez voir ce qui vous bouleverse, ce qui vous touche, ce que vous jugez en vous, ce que vous jugez chez les autres, ce que vous rejetez en vous et chez les autres.. Tout ce que vous vous faîtes à vous-mêmes, vous le faites aux autres. Commencez à aller voir pourquoi vous ne pouvez pas être en paix avec vous-mêmes… Et là, la paix viendra poindre à l'horizon, prendra sens en vous, et elle pourra jaillir dans le monde. Le commencement c'est SOI avec SOI.

« Soyons le changement que nous voulons être dans le monde » – Gandhi

On voit toujours la poussière qui est dans l'œil du voisin, mais on ne voit jamais la poutre qui est dans le sien… vous connaissez ce vieil adage ?

Commençons par arrêter de juger les autres
pour aller voir ce que je juge en moi.
Commençons par arrêter de rejeter les autres,
pour aller voir ce que je rejette en moi.
Commençons par arrêter de renier les autres,
pour aller voir quelle partie de moi je renie.

Commençons à aller voir pourquoi je n'aime pas les autres,
pour aller voir quelle partie de moi je n'aime pas…

Cela fonctionne sur 3 niveaux
et chacun des niveaux par rapport aux autres :

Moi avec les autres
Moi avec moi
Les autres avec moi

Si Je me rejette → je rejette les autres → les autres me rejettent
Si Je ne m'aime pas → je n'aime pas les autres → les autres ne m'aiment pas
Si je juge les autres → les autres me jugent → Je me juge
Si je suis intolérant → je suis intolérant avec les autres →
les autres seront intolérants envers moi etc…

Livre - les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même /
La guérison des 5 blessures - L. Bourbeau

Vas voir en TOI, car c'est en Toi qu'est la clé !

Plus je vais à l'intérieur de moi, plus je me connais et plus je transforme ce qui ne me convient plus, en conscientisant ce que je n'aime pas de ce que je fais, sans le juger.

Aller en soi pour trouver la paix. Choisir le bon, le beau, le vibrant en vous et transformer ce qui ne vous convient pas.

Regardez ce que vous aviez choisi de vivre jusqu'alors et qui ne vous convient plus aujourd'hui, car vous avez pris conscience des fonctionnements bloquants.

Tout ce qui se passe aujourd'hui est le reflet de ce qui se passe à l'intérieur de nous. Tout vole en éclats, cependant il y a de plus en plus de personnes qui se posent des questions. Qui se disent que ce n'est pas ça la vie. La vie c'est joie, abondance, partages, respect, amour.. regardons la nature, elle se reproduit sans fin, sauf quand l'homme veut la contrôler !

Comme exemples nous avons les films « *DEMAIN* », « *EN QUÊTE DE SENS* »… Cela est réel et existe un peu partout dans le monde !!! NON CE N'EST PAS le monde des Bisounours, non ! Il est possible de CHOISIR un autre monde, de choisir ce qui est bon pour soi, et non au détriment de l'autre. Car ce que je fais à l'autre, je le fais à moi-même (cf *les 3 niveaux cités ci-dessus*).

« Comment puis-je bien vivre avec les autres, si je ne suis pas capable de bien vivre avec moi-même et me donner ce à quoi j'aspire?
Comment puis-je bien vivre avec les autres et avec moi-même, si je laisse mes pensées me guider, mes croyances me contrôler et mes limites me faire dysfonctionner ?
Je reprocherai encore et encore aux autres, ce que je n'arrive pas à me donner moi-même ! ».

Ce « travail », comme tout développement personnel, commence par SOI
Demande du temps, de la persévérance, de l'écoute,
Du non jugement sur ce qui se vit, et beaucoup d'Amour pour Soi.

Comment voulez-vous que les autres soient en paix avec vous, si vous êtes, ni en paix avec vous-même, ni avec eux ?

Comment voulez-vous que les autres vous acceptent, si vous ne les acceptez pas comme ils sont et si vous ne vous acceptez pas tel(le) que vous êtes ?

Si je m'accepte, les autres m'acceptent et j'accepte les autres. Si je suis en paix avec moi, les autres le seront avec moi et je le serai avec eux…

Vous pourriez peut être dire « *Et si j'accepte les autres, mais ils ne m'acceptent pas ?* »… Je vous dirai que cela signifie, peut être, qu'une part en vous ne vous accepte pas complètement, pas totalement. Vous n'acceptez qu'une partie, celle qui vous plaît et vous n'acceptez peut être pas « certaines faiblesses » en vous. Regardez ce que vous reprochez aux autres et vous pouvez vous l'attribuer à vous-mêmes, sans jugement encore une fois. Osez regarder en vous !

Le jour où vous vous accepterez complètement, totalement,
les autres vous accepterons.

Et quand bien même certains ne vous accepteraient pas, cela n'aura plus d'importance pour vous, car vous vous accepterez tel(le) que vous êtes, et du coup, vous accepterez les limites de l'autre. Cela ne viendra plus toucher une blessure en vous, ou alors vous saurez prendre le recul nécessaire pour y faire face et transformer.

Je sais que ce n'est pas toujours facile à comprendre, ou à vivre, mais ce dont je suis sûre aujourd'hui, c'est que plus je lâche mes attentes sur moi, sur les autres, plus c'est fluide dans ma vie.

Je suis de moins en moins en réaction par rapport à un comportement qui m'aurait fait réagir fortement il y a quelques temps (il n'y a pas si longtemps que ça d'ailleurs…

Ceci pour vous dire qu'il est possible de se changer
& de changer notre vision de la vie

Nous projetons à l'extérieur ce que nous sommes à l'intérieur. Plus je vois les qualités chez les autres, plus je vois mes qualités. Plus je vois les faiblesses des autres et que je suis en « réaction » par rapport à elles, plus je peux me dire que j'ai les mêmes… Je ne peux pas « transformer » l'extérieur, il m'est nécessaire de travailler mon intérieur.

C'est un travail de longue haleine que je fais depuis des années, et
JE COMMENCE ENFIN à ENTRE-APERCEVOIR
les possibilités de ce que nous pouvons créer,
pour nous-même et pour les autres..
de ce que nous pouvons vivre
*si **NOUS DÉCIDONS, SI NOUS CHOISISSONS cette voie** !*
rien de moins que cela !

Ceci est mon expérience et elle ne s'est pas faite sans heurts, sans peines, sans colères, sans jugements bien sûr ! et j'en passe :-). Je me suis faite accompagnée par des thérapeutes qui m'ont guidée, pas à pas. J'ai réussi, avec leur aide précieuse, à transformer les blocages que je m'infligeais, à transformer des croyances, des peurs, des limites que je m'imposais… Il en a fallu de la persévérance et de l'écoute, pour aller vers l'amour de soi ! ET le jeu en vaut vraiment la chandelle car aujourd'hui je vis la vie à laquelle j'aspire !! Et si c'était à refaire, je referai exactement le même parcours car c'est mon expérience, avec toutes ses difficultés et mon vécu qui m'ont permis d'être qui je suis aujourd'hui, ET J'AI CHOISI.

Je vous invite à expérimenter et à aller à la rencontre de vous-même !
Mieux Être pour mieux Vivre Ensemble

Ceci est mon expérience et vous avez votre libre-arbitre pour expérimenter et choisir de vivre la vôtre.

C'est en soignant la cause intérieure..
que l'on peut se libérer de la conséquence extérieure

A l'écoute du Cœur

25.05 2017

14 ans sur Toulouse en recherche, mieux me connaître, à sentir, ressentir, apprendre, désapprendre.. à me former à des techniques, à vivre, à toucher le fond parfois, souvent, pour remonter toujours plus haut.

De longs moments de mal être, de doutes, de désespérance qui surgissaient en moi.

De grands moments de joies, de partages, d'intégration, de remises en questions, de compréhension…

Pourquoi être là, pourquoi chercher à comprendre ? À transformer ?
Qu'est ce que je cherchais à comprendre d'ailleurs ? À transformer ?
Une recherche de moi, en moi.
Une quête de connaissance intérieure grandissait de plus en plus.
Pas un savoir théorique, de livres.. non !
Une expérience profonde, de vie, moi avec moi, d'échanges de moi à moi ;
de pratiques concrètes qui me permettaient d'aller voir ces pensées,
ces doutes, ces moments d'auto-flagellation…

Oui je suis passée par des états de non-vie, de non-envie. Des moments où plus grand chose me rattachait à elle. Des moments où j'avais envie de partir, loin de ce que je vivais. Des moments de souffrance intense, d'isolement, de questionnements durant lesquels j'allais toujours plus profond et je lâchais de plus en plus en profondeur, pour vibrer qui j'étais de l'intérieur. Des moments de bonheur intense aussi !

Cependant, toujours en fond
ce sentiment de ne pas être à ma juste place..

De thérapeute en thérapeute, de rencontres en rencontres qui m'ont permis d'aller toujours plus vers moi, en moi. D'aller à la recherche de cet être que je ne connaissais pas tout à fait.. ou devrais-je dire pas du tout. Je me connaissais au travers des croyances de mes parents, de ma généalogie, leur éducation, leur vision de la vie, leurs peurs, leurs doutes, leur rigidité dans leur croyances.. Je leur sais gré de tout ce qu'ils m'ont appris, inculqués, car je sentais en moi ce besoin de m'en défaire, pour aller à la rencontre de moi-même.

14 ans sur Toulouse ; un sentiment de 14 ans de vie entre parenthèse, qui m'ont permis de me trouver, d'apprendre sur moi, d'apprendre à prendre soin de moi, de parfaire des techniques, des pratiques.. pour me dire que j'en avais fini avec cette ville. Ville rose, ensoleillée, ouverte et parfois distante, parfois superficielle ; qui ouvre les bras sans les fermer *(dicton de Toulouse sur les toulousains qui dit qu'ils ouvrent les bras pour accueillir chacun et ne les referment pas).*

Je remercie Toulouse et tous les toulousains que j'ai croisés
Amis, relations durables ou d'un jour, les partages magnifiques,
rencontres tout aussi sublimes lors de soirées.

Les situations plus ou moins difficiles de la vie, tensions…
dans le cadre professionnel ou personnel ;
pour tout ce que cela m'a apporté, tout ce que j'ai appris, vécu, engrangé, transformé… et tout ce que la vie ne m'a pas apportée.

Car au final, c'est grâce à ce que je n'ai pu trouver que j'ai vécu des questionnements aussi forts les uns que les autres. Questionnements qui m'ont, enfin, permis de me trouver et d'apporter les réponses à mes questions.

Questions que je me posais depuis un moment sans,
pour autant avoir les réponses :
« de quoi j'avais envie ? Où avais-je envie de le vivre ?
Avec qui avais-je envie de le vivre ?
Qu'est-ce que Toulouse m'apporte aujourd'hui ?. »

Et c'est en me posant ces questions, que l'évidence m'apparut.. plus rien pour moi sur Toulouse.. d'ailleurs tout se fermait au fur et à mesure de mes démarches.

Une évidence que j'ai ressentie dans mon corps, une jubilation extrême parcourait tout mon corps, m'envahissait et en parallèle une peur : la peur du changement !

Cette jubilation qui m'a fait contacter que tout est encore à vivre, à voir, à expérimenter… sur Cherbourg. Dès que j'ai pris ma décision de partir, tout s'ouvrait de nouveau, tout était fluide, tout avait un sens et cette joie qui ne m'a pas quittée depuis. Cherbourg, ville où j'ai vécu 15 ans et que j'ai quittée pour Toulouse qui m'a permis de me chercher et me trouver, pour m'apprécier et m'aimer de l'intérieur ; me cultiver pour germer et rayonner qui je suis.

Un chapitre se termine sur Toulouse
et un nouveau commence avec Cherbourg…

Cette ville où je suis arrivée début mai, et dès le premier regard, un sentiment me submerge. Ce sentiment d'être enfin à ma place. Une joie inextinguible d'être enfin dans la vie, l'envie, le sourire d'être… Un bonheur m'envahit.

Depuis que je suis arrivée, je démarche différentes structures, le cœur ouvert à tout ce qui est, à ce qui m'arrive, à ce qui s'ouvre, à ce qui ne peut se faire sans pour autant resté fermé… j'accueille sans préjugés, sans attendre quoi que ce soit, sans me dire que ce n'est pas possible… car tout est possible !! Et m'offrir ce cadeau de juste expérimenter la vie…

De belles rencontres de Cherbourgeois et Cherbourgeoises, avec des résultats positifs sur ce que nous pouvons nous apporter mutuellement… un échange de savoirs, de connaissances, de pratiques, de visions !

Tout est ouvert, tout s'ouvre et s'élargit devant moi…

le chemin est là, juste devant ; juste un pas après l'autre… et oser expérimenter ce qui vient à moi en accueillant complètement et totalement tout ce qui est et qui je suis…et sortir de ma zone de confort qui m'étriquait, me renfermait sur moi-même et m'empêchait d'exploiter qui j'avais envie d'être…

Je ne sais pas ce que sera demain, pour autant, je laisse venir les synchronicités…
car oui la vie m'amène vers ce à quoi j'aspire..
Accompagner le plus possible, le mieux possible,
ceux qui le souhaitent, vers le bien-être, un mieux-être… vers soi-même !

Ce partage de mon expérience pour vous inviter à expérimenter la vie, ce qui vous anime, ce que vous aimez, et accueillir également ce que vous n'aimez pas, sans préjugés, sans le juger ni le rejeter. Allez vers vous-mêmes. Offrez vous ce bonheur d'aller vers ce à quoi vous aspirez. Écoutez-vous du dedans et laissez être, laissez faire les choses, qui viennent à vous… le cœur ouvert !

Ceci est mon expérience et vous avez votre libre-arbitre pour expérimenter ou non, et vivre VOTRE expérience !

Pouvoir – Vouloir sortir de sa zone de confort

Nous avons tous des habitudes, des connaissances qui nous rassurent (amis, parents, collègues…) avec qui nous sommes plus ou moins bien ; avec lesquelles nous échangeons plus ou moins ; avec lesquelles nous sommes en interaction, en relation ; nous aimons certaines personnes et sommes bien avec elles ; nous aimons moins d'autres personnes, sommes beaucoup moins bien avec elles…

QUE FERAIS-TU, SI TU N'AVAIS PLUS PEUR ?

J'Oserais suivre mon intuition, au lieu d'écouter la raison.

J'Oserais dire librement ce que je pense et ressens, au lieu d'appréhender la réaction de l'autre.

J'Oserais réaliser mes rêves, au lieu de m'accrocher à une sécurité illusoire.

J'OSERAIS VIVRE TOUT SIMPLEMENT !

09..07 2017

ET pourtant nous restons dans ce quotidien qui ne nous sied pas toujours et avons du mal à entrevoir autre chose. Nous avons tous vécu cela.

Nous avons peur de changer nos relations, peur de changer de travail, peur de ne plus avoir d'amis, peur de perdre une certaine notoriété, une certaine image de soi ; et du coup, nous pouvons rester dans une situation qui ne nous convient plus, parce que nous la connaissons bien ; pas de changement, pas de questionnement, pas de remise en question, pas de peurs qui pointent à l'horizon car les habitudes nous rassurent !

Que se passe-t-il en soi quand nous vivons cela ?
Nous posons-nous la question pour savoir ce qui est bon pour soi ?
Nous interrogeons nous sur nos propres envies, besoins ?
Sur ce qui pourrait être différent et peut-être mieux pour soi ?

Souvent, non ! Et pourquoi ?

Par peur du changement justement ! Par peur de cet inconnu ! Cette « zone de confort » qui n'est pas toujours agréable, nous laisse dans nos habitudes, dans notre train-train quotidien qui nous envahit par des choses plus ou moins acceptables, plus ou moins agréables pour soi, et pour autant, nous ne faisons rien pour en changer, car en sortir effraie ; cela pose trop de questionnements sur ce que l'on ne connaît pas, de doutes sur ce qui est possible de voir, de faire ; de doutes sur soi, sur nos capacités, notre confiance en soi, notre estime de soi… Par conséquent, nous laissons ces habitudes nous « berner ». Aucune surprise ? aucune envie ? aucune joie ? Et nous trouvons toujours de bonnes excuses pour ne pas changer.

J'aime bien ce proverbe, il est très parlant et très vrai :

« Qui veut faire quelque chose trouve un moyen.
Qui ne veut rien faire trouve une excuse » - Proverbe

Combien de fois, j'ai entendu dire (et j'ai pu dire certaines phrases aussi :-), « mieux vaut tenir que courir »… « je ne suis pas bien dans ce boulot, mais au moins j'ai un travail et une paye», « je m'ennuie, mais je ne risque pas de trouver un travail comme celui-là », « les collègues sont pas sympas, mais je m'en accommode.»… « je n'aime plus mon mari ou ma femme, mais si je pars je vais me retrouver seul(e)…

Et pourquoi cette croyance que ça va être difficile de changer ? De partir ? D'aller vers cet inconnu qui nous paralyse ? Parce que quand on est dans cette « zone de confort »... tout est prévisible, tout est connu, même si on n'est pas bien, ça rassure énormément ! On croit que tout est sous contrôle, on ne contrôle rien ! Ni personne ! Il y a quelque chose qui plaît dans ces habitudes, mais y-a-t-il épanouissement ? Y-a-t-il un bien être ?... le corps en pâti.

Le corps et le moral... Et le changement fait peur ! La nouveauté ! « *Je ne me vois pas changer de travail, refaire mes preuves ; vivre seul(e) car j'ai peur de me sentir isolé(e)* »... et bien d'autres raisons...

Et comment oser sortir de cette zone de confort ?
Comment aller vers l'inconnu ?
Comment s'épanouir dans l'inconnu ?
Prendre conscience de notre zone de confort,
vouloir en sortir (condition indispensable)
et oser faire un pas après l'autre... .

J'ai envie de changement et en même temps j'ai peur du changement (pour le cas où ce serait beaucoup moins bien que ce que je vis actuellement).

J'ai envie de changer de travail et en même temps j'ai peur de changer de travail. (pour le cas où ce nouveau travail serait beaucoup moins bien, et moins bien payé).

J'ai envie de faire de nouvelles rencontres et en même temps j'ai peur de faire de nouvelles rencontres. (apprendre à connaître de nouvelles personnes, apprendre à faire confiance...). et bien d'autres exemples...

Quand on arrive un temps soit peu à se projeter dans le futur, on aperçoit souvent cela de manière négative car on reste persuadé que ce sera difficile et qu'on ne pourra pas y arriver, qu'on ne peut prétendre au bonheur... du coup on préfère rester en terrain connu. Surtout ne pas prendre de risques...

« Derrière toute peur se cache un désir » – Jacques Salomé

Je me souviens quand une de mes filles était adolescente, elle souhaitait sortir avec ses amies et je l'en empêchais par peur qu'il ne lui arrive quelque chose... donc je lui interdisais tout simplement toute sortie. Un soir, je suis allée à une conférence de Jacques Salomé. Conférence qui a été transformatrice par rapport à cette peur là pour ma fille.

Jacques Salomé expliquait que dans une relation nous avons à prendre conscience de soi, de l'autre et de la relation entre l'autre et soi. Il matérialisait la relation avec un foulard que 2 personnes tenaient ; et chacune doit prendre soin de son côté du foulard et de la relation en elle-même (composantes : moi, l'autre et la relation).

Il y a eu des exercices pratiques intéressants, et quand Il a dit cette phrase :

« Derrière toute peur se cache un désir »

J'ai compris que derrière ma peur pour ma fille il y avait également un désir. Désir pour elle, qu'elle s'amuse dans sa vie, qu'elle profite avec ses amies. Désir pour moi de la voir profiter de la vie également... La compréhension de cette phrase n'a pas été que intellectuelle !! il s'est passé quelque chose à l'intérieur de moi, qui m'a fait prendre conscience profondément de ma peur et de mon envie, pour ma fille.. et pour moi.

Et savez-vous ce qu'il s'est passé quand je suis rentrée le soir ?

J'ai dis à ma fille : "*je te laisse sortir avec tes amies, profiter avec elles ; la seule condition, est que tu me dises où tu vas et quand je te demande de rentrer à une certaine heure, que tu respectes*".

Ma fille n'a pas compris ce qui m'arrivait !! :-) je lui ai expliqué la conférence, la prise de conscience.. et elle a eu du mal à réaliser ce que je venais de l'autoriser à faire... et moi je n'en revenais pas non plus du résultat incroyable que cette simple phrase avait eu sur moi. Ceci dit, j'étais prête à sortir de cette zone de confort, sinon il n'y aurait eu aucun effet sur moi.
Voir ma peur était une chose ; ma zone de confort était dans le fait que ma fille ne sortait pas et une croyance qu'il ne pouvait rien lui arriver... J'avais l'impression de maîtriser la situation et les risques.. pas du tout bien évidemment. En me permettant de voir et de prendre conscience que j'avais peur qu'il lui arrive quelque chose et l'autoriser à sortir avec ses amies m'a fait sortir de cette zone de confort ; et également donner à ma fille la possibilité de sortir de sa propre zone de confort. La sienne était peut-être d'accepter tout ce que je disais sans me contredire ou sans essayer de me faire changer d'avis ! ou peut être que ça la rassurait que je lui interdise de sortir. Je ne sais pas ! ce que je sais, c'est que sortir de ma zone de confort m'a permis d'expérimenter d'autres possibles. De contacter la joie, ma propre joie et celle que j'ai partagée avec ma fille.

[2] Que ce soit d'expérimenter de nouvelles relations, un nouveau travail,
une nouvelle activité sociale, une nouvelle vision de la vie...
cela permet d'ouvrir de nouveaux horizons, de nouvelles perceptions,
de nouvelles perspectives et de se nourrir intérieurement.

Oser aller voir ses habitudes, ses envies de changements, prendre conscience de cette zone de confort qui n'est pas toujours la vie que l'on voudrait vivre et qui n'est pas toujours heureuse pour soi ; pour autant qui rassure... Oser se poser les bonnes questions ; oser se remettre en question ; oser faire un pas vers qui nous sommes vraiment, un pas vers ce à quoi nous aspirons, pour nous épanouir pleinement...

Et ce qui est magique dès que nous sortons de notre zone de confort,
c'est l'envie qui est présente d'expérimenter de nouvelles choses

Plus nous nous ouvrons, plus nous expérimentons d'autres situations et sortons de notre nouvelle zone de confort, plus de nouvelles situations viennent et nous permettent de nous épanouir.
Et quand on expérimente, quand on sort de sa zone de confort, on trouve ça très facile !

Et on peut se dire :
« ah si j'avais su,j'aurais fait ça plus tôt ! J'aurais fait ceci ! J'aurais dit cela !! »

Si je peux me permettre un conseil, ne regrettez pas de ne pas en être sorti(e) avant ! cela ne changera rien ! C'est le passé, et on ne peut changer le passé. Observez que vous avez eu des réticences, des résistances... et c'est ok ! :-) La prochaine fois vous ferez différemment, c'est sûr.

Et si vous n'êtes pas encore prêt(e) à sortir de votre zone de confort,
c'est ok aussi ! Observez ce qui est, ce que vous sentez,
voyez ce que vous gagnez à y rester... et ce, sans vous juger.
Et, regardez ce que vous perdez à y rester...
Pensez à tout ce que vous pourriez explorer de nouveau pour vivre vos aspirations.

Peut être demain, oserez-vous expérimenter autre chose, en sortant de votre zone de confort...

Ceci est mon expérience et vous avez votre libre-arbitre pour expérimenter ou non, et vivre VOTRE expérience !

Les Habitudes

01.10.2017

Nous parlons souvent de ce mot « habitudes ».

Que les habitudes créent la dysharmonie ou crée une apathie, la non-envie, la procrastination…

Il est vrai qu'il y a des habitudes néfastes pour soi et des habitudes agréables, positives…

Néfastes ? Lesquelles ?

J'ai envie de dire cela dépend de chacun, à partir du moment où les habitudes enferment quelqu'un dans quelque chose de désagréable ou empêche de…

Empêchent d'être dans la joie, empêchent de partager avec ceux que l'on aime, empêchent de vivre, empêchent d'être à notre propre écoute, à l'écoute de nos besoins, de nos envies…

Empêchent d'être à l'écoute de ce qui est « juste » pour soi, en respect avec soi, et avec autrui. Ce sont ces habitudes là qui sont néfastes pour notre évolution, pour notre bien-être !

Il pourrait être intéressant de faire une introspection,
de prendre le recul nécessaire sur ces situations ;
en premier lieu avoir le courage de vouloir les changer,
pour ensuite, faire ce qu'il faut pour les changer…
un pas après l'autre, un jour après l'autre…

Le changement ne se fait pas en un jour,
car nous avons tous pris des habitudes depuis que nous sommes nés.

Et quelles sont les habitudes qui font du bien ?… là aussi, pour chacun cela va être différent.

Pour ma part, les habitudes qui me font énormément de bien, commencent dès le matin.

Dès que je me réveille, j'ai pris l'habitude de faire des exercices de relaxation, de respirer profondément, puis de méditer. Cela peut durer 5 minutes, comme cela peut durer 30 minutes…

Le tout est que je sois à l'écoute de ce moment pour moi. Parfois il y a des choses qui émergent, l'intuition, des idées d'exercices pratiques, des choses à mettre en place dans ma vie…

parfois, c'est juste un moment pour me centrer, me connecter de l'intérieur, pour m'ancrer dans le moment présent et lâcher tout ce qu'il y a à lâcher (doutes, peurs…).

Parfois les pensées s'évadent, et c'est ok également. Dès que je m'en aperçois, je me centre au niveau de ma respiration…

Chaque matin, je prends cette habitude car cela me fait énormément de bien. Cela me pose, m'ancre et je ressens à chaque fois, l'énergie qui circule, des picotements, des frissons. Je ressens mon corps, ma respiration, ce qui est présent. Cela m'apaise du dedans, cela me réjouit, cela me donne de la force, de l'énergie, et cette sensation/impression que dans ces moments-là tout est possible ! Car oui, je suis convaincue que tout est possible ! Et que c'est nos pensées, croyances, limites que nous vivons parfois (consciemment ou inconsciemment) qui nous empêchent de ressentir toutes ces possibilités que la vie nous offre ; encore faut-il être à l'écoute des signes, des messages (un livre, une parole d'une ami ou d'un inconnu, une chanson…)

Depuis des années que je « travaille » sur moi, je me sens de plus en plus ancrée dans ma vie, dans ce que j'aspire à être, ce que j'aspire à vivre.. Des années de labeur certes, parfois facile, parfois difficile, parfois très difficile ; avec cette impression que parfois la chute est rude, tomber toujours plus bas, toujours plus profond…. et quand, enfin, je lâche la volonté d'un résultat particulier, (car je ne pouvais plus rien faire d'autre que lâcher), cela s'ouvre, la vie m'ouvre des portes, me donne la possibilité de remonter la pente et de m'épanouir dans mon quotidien.

Ce sont ces habitudes du matin que je vis, que parfois je « m'oblige à vivre » car parfois j'ai la flemme… (méditation, relaxation, respirations..) car je sais que ces moments sont bénéfiques pour moi, pour me reconnecter à moi. Et qu'il n'y a que moi qui puisse le faire pour moi. Il n'y a que moi qui puisse m'apporter ce à quoi j'aspire depuis longtemps.

L'amour de soi, le non jugement !! par toujours facile c'est sûr ; le partage, partager sans avoir peur de donner, sans avoir peur que l'on me prenne quelque chose… c'est quoi ce quelque chose ?

Qu'avez-vous peur que l'on vous prenne ?

Un exemple… une personne que j'ai rencontrée propose des ateliers avec des enfants, dans un club. Quand elle a su que je proposais des ateliers enfants, relaxation, gestion du stress etc.. elle m'a demandé si elle pouvait assister à une séance ? Je lui ai dit oui, bien sûr! et quand elle m'a dit pourquoi, j'ai senti en moi, un blocage.. l'ego ? Elle m'a dit qu'elle voulait avoir des pratiques pour donner aux enfants afin que les séances qu'elle propose, puissent leur procurer détente… j'ai senti en moi un blocage.. j'ai senti qu'une partie de moi ne voulait pas, car cette partie avait peur qu'elle « prenne » mes outils et qu'elle en profite !! qu'elle prenne mon job. j'ai observé ces pensées, ces peurs. Je les ai accueillies, sans me juger et j'ai senti en parallèle une autre partie en moi qui, elle, est complètement ok pour donner, pour transmettre ; donner ces outils à cette personne, pour qu'elle puisse à son tour les transmettre à ces enfants qui en ont plus que besoin au quotidien.

Alors oui, parfois je sens ces réticences à vouloir donner sans compter.. car l'ego veut être sur le devant de la scène. il veut contrôler, il veut être sous les projecteurs, il est le meilleur ! ?? (qu'il croit…).

Et, en parallèle, je sens aussi en mois une autre partie qui veut donner sans compter et que c'est juste. Juste pour moi, de moi à moi et juste avec cette autre personne.

Quand je sens mes peurs, je les regarde sans les juger. J'entends mes propres besoins (de reconnaissance, sur mes valeurs… et mes peurs…) et j'entends ceux de la personne en parallèle. Je ressens ce qu'il se passe en moi, grâce à cette situation que la vie m'amène à vivre…

Et me direz-vous, quel rapport avec le temps que je m'accorde le matin ?

Hé bien, justement, ce temps que je m'accorde le matin me permet d'intégrer pleinement qui je suis et ce que je vis, et comment je le vis. Ce temps me permet de lâcher ces peurs, lâcher cet ego qui veut contrôler, qui veut le pouvoir. Le pouvoir sur moi et sur la vie. J'observe cela, par le biais de la méditation.

Je sens ce qu'il se passe dans mon corps, dans ma tête et j'accueille cela, j'accepte cela… et cela s'évanouit car je reste avec et je ne me bats pas « contre »…. se battre contre quelque chose qui ne nous convient pas ou contre quelqu'un renforce la problématique ; c'est lui donner plus de pouvoir (à la situation ou à la personne). Accueillir ce qui est, c'est le transformer… ça se transforme, tout seul, avec le temps, l'expérience, la patience.

Tous ces moments que je m'accorde, chaque matin, me permettent de me poser en moi, de m'accueillir, d'accueillir mes faiblesses sans me juger, sans les juger et comme je les accepte, elles n'ont plus lieu d'être et s'apaisent en moi… Ces moments que je m'offre le matin sont un vrai moment de bonheur, de ressourcement. Un moment où je connecte la joie, la paix, la douceur…

Et parfois, le matin, je n'ai pas le temps. Ou plutôt je ne prends pas ce temps. Et devinez quoi ? Hé bien ces matins-là, je me sens moins bien ancrée dans le moment présent, je me sens moins centrée dans mon corps ; je ne ressens pas l'énergie de la même manière ; je me sens un peu coupée de moi. J'exagère ? Hé bien non, j'en fait l'expérience chaque matin, que je prenne du temps pour méditer ou non. Ce temps est un joyau, c'est primordial pour moi. Et je ressens de la gratitude chaque matin pour ce temps que je m'offre à méditer. Je médite pour ce que je vis, pour ce que j'accepte, pour ce qu'il m'est difficile d'accepter. Je remercie chaque jour, ce que je vis, que cela soit facile ou non. Car selon mon point de vue, toute expérience amène quelque chose. De chaque expérience ressort quelque chose.

« Qu'est-ce que je vis à l'intérieur de moi quand je vis cette expérience ? »

Plutôt que de me dire « qu'est-ce que cette personne me veut ?
Pourquoi elle me fait ça ? Elle veut me prendre quelque chose ?
ou se dire que ce n'est pas juste… ».

Je me dis : *« qu'est ce que je vis lors de cette situation ?*
Qu'est ce que cela me fait à l'intérieur ?
Qu'est ce que je ressens comme sensations, comme émotions ?
Qu'est ce que cela dit sur moi ?».

Et là, l'information passe, parce que je me mets à l'intérieur de moi, je suis en introspection, sans accuser l'autre de ce qu'il me dit ou fait… Qu'est-ce que la situation vécue me révèle sur moi ? Qu'est-ce que cette situation vient me dire sur moi ? Sur mes croyances ? Sur mes limites ? …

Plus j'accueille, plus cela se transforme.
Plus je contrôle, plus je rejette un fait ou une personne,
plus cela se renforce…
Je suis persuadée que vous avez déjà fait l'expérience de cela, non ?

Et quand je ne peux pas accueillir ce que je vis ? J'accepte (malgré tout) de ne pouvoir accueillir ce que je vis… Quand j'en veux à « l'autre » de ce qu'il me dit ou me fait et que je ne peux accueillir. Quand je n'arrive pas à accepter une situation… J'accepte d'en vouloir à cette personne (sans pour autant lui faire de mal), j'accepte de ne pouvoir accepter la situation que je vis.. et j'attends que cela se transforme, car cela se transforme toujours ; parfois il faut du temps, pour autant ce qui est sûr c'est que cela se transforme dès qu'il y a acceptation de ce qui est (car il est impossible de changer ce qui est, ce qu'il s'est passé). On ne peut changer ce qui a été. On ne peut changer les événements qui se sont passés, aussi douloureux soient-ils. Ils ont été, on les a vécus. On ne peut revenir sur le passé, on ne peut revenir en arrière…

Il n'est possible de changer que ce qui est en SOI,
que ce qui dépend de soi, en accueillant ce qui se vit en soi,
et comment cela se vit en soi…
c'est le premier pas pour aller vers soi.

Car il est impossible de changer les autres.
Et ces moments que je m'octroie le matin, ces moments dès le lever,
m'amènent à des prises de conscience, à poser
et à laisser être ce qui est, pour m'accueillir dans ce que je vis.

Plus l'homme a d'habitudes, moins il est libre et indépendant – Emmanuel Kant

ça dépend lesquelles.
Si c'est l'habitude de se remettre en questions :-)

Expérimentez ! Vous saurez du dedans !

Ceci est mon expérience et vous avez votre libre arbitre pour accueillir, ou refuser ce qui est – à faire ce premier pas, si le cœur vous en dit, ce premier pas vers vous-même !

Et voilà, merci de m'avoir lue.

J'espère que cela vous a interpellé
a touché votre Âme ! ;-)

Beau cheminement vers vous-même !

Prenez soin de vous !