

JOURS 7 À 9

LÂCHER PRISE



LÂCHER PRISE VS CONTRÔLER

Une manière très simple de l'apprivoiser consiste à l'opposer à son contraire: le contrôle.

- Contrôler ses émotions?
- Le déroulement des choses?
- Savoir ce qu'il va se passer?
- Vouloir que les autres agissent comme nous le souhaiterions?

Mais pourquoi?

Se rassurer? rassurer le mental, savoir... Ne pas avoir de surprise, se protéger?

Dans votre cahier:

- Quels sont les domaines de ma vie pour lesquels j'ai du mal à lâcher le contrôle?
- De quoi a t'elle besoin la facette de Moi-M'aime qui a besoin de contrôler?
- comment puis-je lui apporter cela dans la matière?

La volonté enferme...

Lorsque vous réalisez que vous ne pouvez changer ni les événements ni les autres et que vous pouvez seulement changer votre façon de les percevoir, vous êtes dans le lâcher prise. Car plus vous voulez, plus vous figez, vous m'aime et les autres... votre énergie sera gaspillé et focalisée inutilement.

Comme reçu de l'un de mes maître:

"Ne rien figer ni personnes, surtout pas soi-m'aime"

LÂCHER PRISE

Petit texte des cartes des anges:

"Relâche tout ce qui te renvoi au passé ou te projette dans le futur. ce peut être renoncer à des attentes, à des interdits au contrôle c'est peut être aussi te libérer d'inquiétudes et d'une à une ancienne image de toi-même."

moins de stress, flexibilité, ouverture...

Être dans l'un-stant présent

Faire une distinction entre ce que nous pouvons contrôler, ce que nous pouvons influencer et ce que nous ne pouvons ni contrôler, ni influencer est sans doute une première étape dans le lâcher prise.

Y aller pas à pas... Que suis-je prête à lâcher?

Ne pas se fixer des objectifs trop haut, commencer par de petites choses toutes simples que l'on est prête à lâcher... on ne peut atteindre la 10ème marche sans avoir fait les 9 autres.

Observer, s'ouvrir à la vie, s'ouvrir aux autres et s'ouvrir à soi, accepter ses limites... Avoir la foi, être porté par la vie, s'abandonner à la vie... faire confiance à cet étincelle qui nous anime...

LE MENTAL

Le corps mental fait partie de nous, il est important dans notre structure, dans notre fonctionnement, il nous permet de faire les choses, grâce à lui on sait se brosser les dents par exemple, il apprend, il reproduit...

Mais lorsqu'il est aux commandes, c'est plus "compliqué", il crois savoir, il crois gérer... Il VEUT diriger...

INTUITION VS MENTAL

Comment faire la différence?

L'intuition c'est cette étincelle de lumière, cette ampoule qui s'allume tout à coup et qui dit:

"Je me lèverai bien à 5h00 de matin pour voir le lever de soleil et profiter de la nature"

Le mental c'est celui qui tout de suite après dit:

"c'est trop tôt, tu ne pourras pas te lever, ta voiture à des soucis elle n'arrivera jamais jusqu'en haut, etc.etc."

Le mental c'est celui "qui vous savonne la planche", bien comme il faut, celui qui dit "tu ne peux pas", "pas la peine..."

COOPÉRER AVEC LUI

Dans votre cahier:

- Demandez à votre mental de quoi il a besoin?
- Laissez-le s'exprimer, plus vous le rejetez plus il se fait entendre, offrez-lui un espace d'expression et écrivez, écrivez tout ce qui vous vient en tête, videz les pensées un maximum...
- écrire aux situations et aux personnes qui nous "pèsent"
- s'écrire à soi

"JE FAIS CONFIANCE A LA VIE, EN MOI
ET AUTOUR DE MOI"

NE RIEN FAIRE

Ca vous arrive, un peu, beaucoup, jamais?
de ne RIEN FAIRE...

Expérimenter: installez vous confortablement dans un endroit, canapé, sur le lit, dans le jardin... et ne rien faire... même pas se masser les pieds, ni "méditer".

Dites à votre mental que vous vous occuperez de la vaisselle, du linge ou tout autre activité plus tard... et là vous ne faites rien vous observer... vous faites le vide... S'autorise à faire l'expérience du "vide" peut ouvrir à l'inspiration...

LES MANTRAS

- "Je me libère de cette habitude de contrôle, en moi, la paix et l'harmonie de l'esprit règnent en maître"
- "Je m'ouvre aux autres et à moi-m'aime, j'ouvre mon coeur"
- "Je m'ouvre aujourd'hui, en ce jour, en cet instant au divin et au présent, je me libère du passé et j'ouvre le futur en moi"

PIERRE

L'améthyste aide à calmer le mental

le cristal de roche aide à s'ouvrir aux plans subtils et à ouvrir le chakras couronne...