

Et enfin découvrir les cadeaux cachés !

À TOI DE DÉFINIR LES VALEURS QUI TE TOUCHENT
AVEC LESQUELLES TU SOUHAITES TRACER TA ROUTE !

Je pense aujourd'hui que mes chagrins d'amour m'ont permis de démarrer ma route vers la liberté des histoires que je me raconte dans ma tête.

« Est-ce que tu veux avoir raison ou être libre ? » dit Byron Katie.

« Est-ce que tu veux avoir raison ou être heureux, tu ne peux avoir les deux ? » dit Marshall Rosenberg, le père de la Communication NonViolente.

L'un des secrets est de cesser de penser que c'est l'autre qui est « con », et de commencer à voir doucement « le con » en moi ! J'ai pu récemment constater combien nos valeurs historiques, héritées du système dans lequel on a vécu enfant, demandent à être regardées, remerciées pour évoluer vers nos valeurs d'aujourd'hui, puis celles que l'on va choisir, qui nous plaisent, qui nous font kiffer. Je me sens plus légère de constater qu'il n'y a pas de prédéterminisme définitif qui ne puisse être enrayé. Il suffit d'un signe,

d'un regard pour voir d'où l'on vient et enfin, un matin, pouvoir inventer vers où l'on souhaite aller ! Ce que l'on croit, on le vibre, puis on le vit inexorablement. Comme dit Katie, en se battant contre la réalité plutôt que la regarder, on perd à coup sûr !

Cette expérience m'a permis d'accélérer le processus d'identification des pièges qui nous empêchent d'être heureux. Ce sont souvent des monstres dans nos têtes, des pensées devenues au fil des années des croyances bien installées qui nous font souffrir et que l'on cherche en permanence à confirmer dans nos expériences de vie. Quand les pièges sont identifiés, les monstres deviennent moins horribles et nous laissent tranquilles au quotidien.

En effet, ce que l'on croit, on le vibre, on l'exprime verbalement et non verbalement, puis on le vit.

Notre monde est le reflet de nos pensées. Je vis ce que je vibre. Je vibre ce que je crois.

Je cherche à revisiter les croyances qui me font souffrir afin d'unifier et d'apaiser le mental, car il souffre de croire des mensonges qui mènent à la souffrance. Tout le jeu consiste à sortir du manège pour plus de bonheur, pas d'autre but à mes recherches et mes questions. Selon notre structure et nos missions de vie, le questionnement peut paraître trop intense à certains et pas assez à d'autres, mais la seule question qui demeure est, pour moi, c'est ok ou pas !

Ayant hérité d'un inconscient construit sur des valeurs de tradition, de religion, de sérieux, de fidélité, perfectionnisme, contrôle, travail, résignation, en adhésion ou en réaction contre, je suis dépendante de ce programme. Jusqu'à ce que j'en prenne conscience. Cette programmation des pensées et des croyances vient de notre mythologie familiale et culturelle, et je sais aujourd'hui que ces valeurs sont devenues trop lourdes et sérieuses pour moi.

J'aspire profondément à plus de légèreté, de fluidité, de rires, loin des « devoirs que je me suis infligés ».

Les « mots valeurs » qui me concernent aujourd'hui sont la liberté, le rire, la légèreté, le plaisir, l'enthousiasme et l'énergie ! Un programme plus souriant que le précédent.

Je sais qu'en changeant mes pensées, je change ma vie.

Et avec Katie, je sais aussi que je peux accueillir toutes mes pensées anciennes comme des enfants. Je les écoute avec tendresse. Car si je les rejette, elles reviendront toujours comme des enfants terribles. Je commence à changer de programme avec l'amour, la délicatesse et la tendresse que je cherchais tant ailleurs. Et je dis « avec amour » car ce que je suis, je le suis !

À chacun de trouver les mots magiques qui le réveillent et lui apportent ce qu'il souhaite. À toi de définir les valeurs qui te touchent avec lesquelles tu souhaites tracer ta route !

*« Est-ce que tu
veux avoir raison
ou être libre ? »
dit Byron Katie.*

