

Apprendre à ne pas croire tes pensées !

NOTRE CERVEAU NOUS JOUE DES TOURS. IL CRÉE UN
ÉCART ENTRE LA RÉALITÉ ET NOS PERCEPTIONS.

« Rien d'extérieur à moi n'est la cause de ma souffrance, ce sont
mes pensées qui me font souffrir. » Byron Katie

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

Mes histoires me ralentissaient, me perturbaient et elles
étaient souvent fausses. J'interprétais les intentions des
autres en fonction de mes prismes de lecture.

Par la méthode « The work », j'ai appris au fil de l'eau à
décoder les jugements que je portais sur les autres et
sur moi. Il y en avait des tonnes et ils me rendaient assez
malheureuse. Cadenassée dans mes histoires, Katie m'a
permis mes premiers « envols vers la liberté ».

Le travail de Katie est une démarche permettant
d'identifier et de remettre en question les pensées qui
sont à l'origine de toute la souffrance du monde. Elle
a fait une dépression sévère à la trentaine, pendant
plus de dix ans. Un matin, au fond de son désespoir,
elle a vécu une prise de conscience soudaine. Elle
a compris que quand elle croyait ses pensées elle
souffrait, et que lorsqu'elle ne croyait pas ses pensées,
elle ne souffrait pas.

Au lieu d'essayer désespérément de changer le monde
pour qu'il corresponde à ce que l'on croit qu'il devrait
être, il est possible de remettre ses pensées en question.
Elle a élaboré cette méthode simple et puissante
« Le travail », qui montre comment se libérer soi-même.
Le travail a été comparé aux dialogues socratiques et aux
enseignements bouddhistes. C'est simple, surprenant et
accessible à tous. Et ne nécessite qu'une feuille de papier.

Il permet d'accéder pas à pas à :

- aimer ce qui est,
- s'en tenir à ses propres affaires,
- accueillir ses pensées avec compréhension,
- mettre le mental (son système de pensée) noir sur blanc.

Cette méthode d'interrogation m'a permis de
comprendre et d'analyser comment mon système de
pensée s'était structuré par défaut. J'ai pu approcher
toutes les croyances qui m'entravaient. Et quand
on les détecte alors, on en rit de plus en plus, on les
regarde avec amour et un jour ces pensées polluantes
s'envolent, d'elles-mêmes, sans violence. C'est
l'enseignement de Katie.

« Rien d'extérieur à moi n'est la cause de ma souffrance, ce sont mes pensées qui me font souffrir. »

Byron Katie

