

Nos émotions négatives deviennent des alliées



« AVOIR LE COURAGE D'Y VOIR CLAIR »

Dans une véritable démarche écologique avec soi-même, accueillir pleinement nos émotions négatives, comme la colère, le dégoût, la tristesse, l'impuissance, le découragement, est un grand cadeau que l'on s'offre. Les accueillir comme un enfant qui a besoin de nous. Écouter les messages qu'elles nous délivrent. Elles nous renseignent sur ce qui ne va pas et que l'on peut changer car « it's your job ! »

Quand elles ont bien été écoutées, nous pouvons alors passer à l'action ! Avoir le courage d'y voir clair. De changer une situation, de passer à l'action et de trouver de nouvelles stratégies pour nourrir nos aspirations non satisfaites.





*Katie nous enseigne de dire merci quand on souffre encore,
car cela nous indique qu'il est temps de sortir une feuille de travail.
Mettre le mental noir sur blanc et l'interroger,
retourner ce à quoi il croit,
c'est un acte d'amour envers soi et les autres.
C'est une délivrance.
Et le chemin vers la fin de la souffrance.*

Les deux méthodes de Katie : les 4 questions et la feuille de travail « juge ton prochain » permettent de décoder ces émotions négatives qui surgissent au quotidien.

Elles permettent de les relier à des besoins non satisfaits et surtout à des histoires que l'on se raconte. Et ces histoires nous piègent dans des comportements qui vont ne faire qu'attirer ce que l'on ne souhaite pas.

