



Transforme tes émotions limitées en émotions supérieures



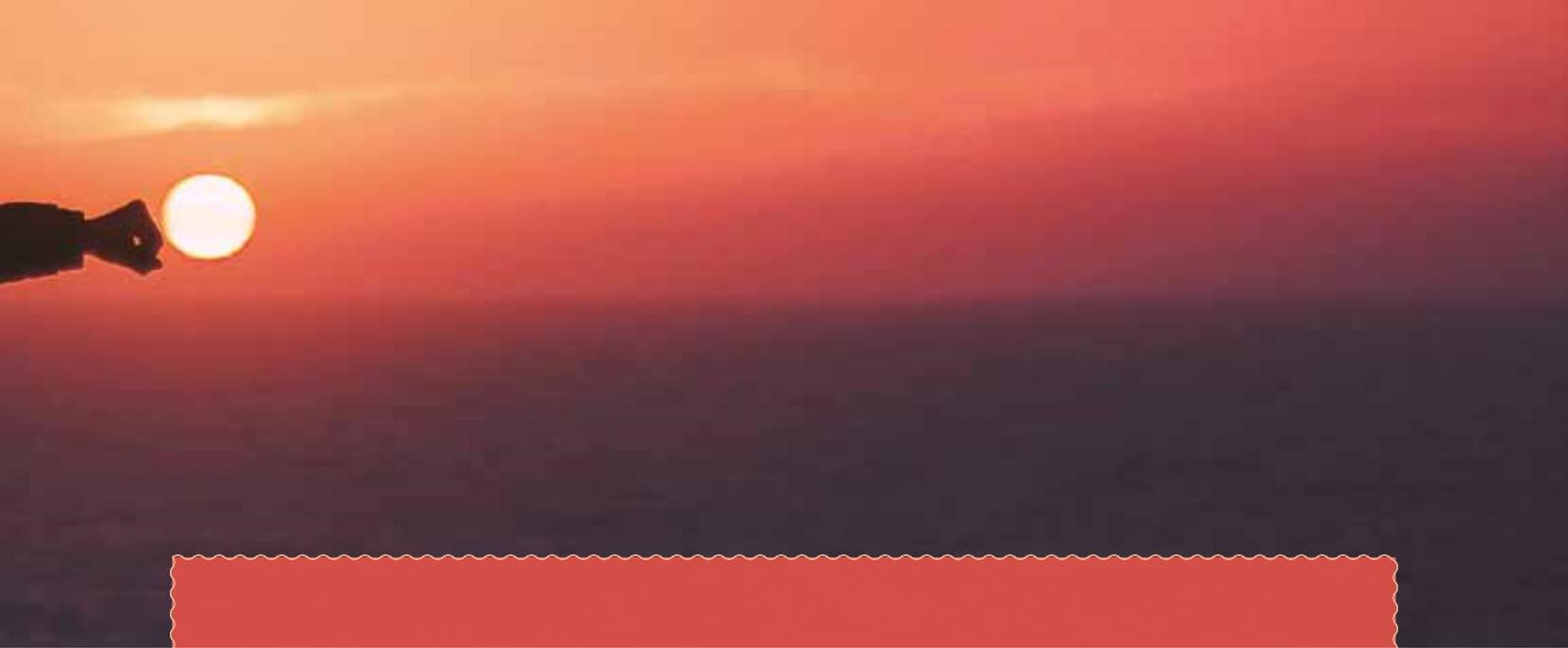
« SORTIR DE NOS POSITIONS DE VICTIME ET ROMPRE
L'ADDICTION À LA SOUFFRANCE »

Regarder les problèmes en face peut faire parfois très peur. Et en même temps, c'est ainsi qu'ils deviennent moins intimidants. J'ai appris à mobiliser le courage de ce regard au cours de ces 5 ans. Les angoisses reviennent, à chaque fois, un peu moins intenses !

Bien souvent, on ne sait même pas que nous avons des croyances qui nous pilotent à notre insu, car c'est le programme. Si l'on veut étudier nos croyances, ou celles des autres, il suffit de regarder nos comportements. Ce sont nos actes qui nous renseignent sur nos croyances inconscientes. Ainsi j'en avais deux assez

incompatibles. Un jour, j'ai réalisé que je croyais au fond de moi que le couple est l'aliénation de l'un par l'autre, le contraire de l'épanouissement. Et d'autre part, je croyais qu'il n'était pas politiquement correct, voire impossible, de vivre dans notre société comme femme célibataire !

Le jour où j'ai déraciné, identifié ces croyances inconscientes, qui avaient piloté mes vies de couple, je me suis dit : « Avec ceci dans la tête, tu ne risques pas d'être heureuse. » Il s'agit là d'une belle injonction paradoxale qui n'offre aucune issue possible ! Deux croyances contradictoires qui font obstacles au bonheur.



Je suis passionnée par l'évolution et nos capacités à nous transformer, à changer. On peut sortir du piège et se libérer quand on connaît le mode d'emploi et les outils qui permettent d'y voir clair et d'être de moins en moins dupe et naïf.

*Mais pourquoi est-ce si dur de changer ?
Le conditionnement a duré si longtemps, que c'est avec patience et longueur de temps que l'on peut se rééduquer !*

