

La rose de la permission

APPRENDRE À GÉRER SES LIMITES PERSONNELLES



Aimer, écouter et permettre...

Grâce à l'image de la rose de la permission, j'ai pu visualiser comment mettre mes limites. Les écouter, les identifier, les respecter et savoir les dire m'a permis de sortir du manège !

Cette fois-ci « tracer ma route » m'a propulsée au cœur d'un programme de formation de Jeffrey Allen sur l'énergie. J'y reviendrai plus en détail dans Voyages intérieurs 7 ! C'est lui qui m'a chuchoté le secret de la rose de la permission. Je trouve cette image poétique et elle résonne fort en moi car je ne savais pas bien exprimer mes limites !

Autour de ton champ énergétique, tu imagines une rose qui délimite ton champ et celui des autres. Ainsi la limite est claire et tu ne deviens plus l'énergie de l'autre. Tu te comprends mieux, tu ne te perds plus. Tu décides quelle est ton énergie, tu identifies celle de l'autre. Et tu peux ainsi décider ce que tu fais entrer dans ton champ et ce que tu laisses à l'extérieur.

Il nous apprend à devenir un ninja énergétique, c'est-à-dire à prendre conscience et à gérer les champs énergétiques que l'on diffuse autour de nous et ceux que l'on absorbe des autres. Le ninja choisit les expériences qu'il souhaite. Quand c'est nécessaire, il évite les autres. Il le fait dans l'énergie et aussi dans le monde physique. Quelqu'un s'approche. Il dévie sa trajectoire. Il le fait calmement, naturellement. Sans mauvaises intentions. Sans résistance ou défense. Il ne passe jamais en force.

Nous connaissons nos limites. Nous ressentons l'énergie. Nous recevons des informations de la part du monde, mais nous ne devenons pas ces informations.

LES SIGNES QUI T'ALERTENT ET QUI T'INDIQUENT QUE TES LIMITES SONT MAL DÉFINIES :

- **Tu te sens mal à l'aise** : ajuste ton champ d'énergie autour de toi (ton aura).
- **Tu sens la colère** : c'est le signe que tes limites ont été dépassées. Pose-toi ces 4 questions :
 - Ai-je communiqué mes limites ?
 - Est-ce que j'étais conscient d'avoir des limites ?
 - L'autre personne a-t-elle compris ?
 - Ai-je moi-même respecté mes propres limites ?
- **Quand tu transportes de la rancune**, c'est un signe de limites mal définies. Tu laisses entrer l'énergie de l'autre et tu ne la laisses pas partir. Alors qu'elle demande à être libérée.
- **Quand tu cumules des problèmes dans ta vie**, tes limites sont mal équilibrées : cesse d'absorber des choses et de les transférer aux autres. Quand tu es souvent indécis, continue d'ajuster tes limites et tu sauras peu à peu ce que tu veux. Et tu sauras l'exprimer aux autres.
- **Quand tu es affecté par certaines personnes** et que tu ne reconnais pas tes réactions.



DES LIMITES PERSONNELLES BIEN AJUSTÉES PERMETTENT DE VIVRE SANS DRAME !

*Les limites personnelles sont très puissantes, on se comprend mieux.
On comprend que l'on peut choisir les expériences que l'on vit,
et que l'on peut faire bouger les choses dans sa vie.*

On vit des choses plus enrichissantes.

On se concentre sur ses priorités et son énergie.

Les choses nous dérangent moins si l'on définit bien ses limites.

On crée la vie que l'on souhaite,

On n'est plus freiné par les problèmes des autres.

Et, cerise sur le gâteau : les autres nous trouvent plus attirant.

L'on devient soi-même.

« Il n'y a rien de plus sexy que d'être soi-même. »

