

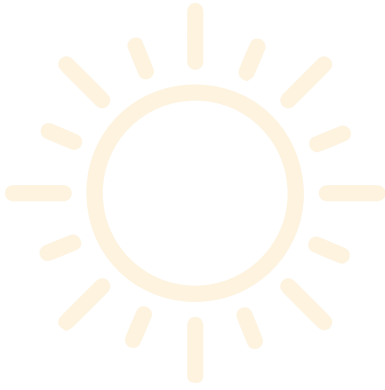
Libérer l'énergie bloquée

ET RÉACTIVER LES RÉSONANCES POSITIVES

Observer, voir, nommer.

J'ai donc entrepris le voyage car je voyais le miroir de mes expériences qui me criait : « mais ce n'est pas possible, je crée l'enfer dans mon paradis ! » J'ai commencé l'escalade, le saut et je suis partie en croisade pour comprendre ce qui se tramait ! J'ai découvert comment sortir de la position de victime, comment abandonner mes positions de sauveuse : le triangle des jeux psychologiques qui rend fou à haute dose ! Victime, bourreau, sauveur.

J'ai expérimenté le burn out, qui m'a montré comment une part de moi, l'hyperactive, performante, travailleuse, avait envahi le terrain. Donc l'hyperactive qui visait sûrement trop l'excellence. Pour surfer sur le dénigrement de soi, la perte de confiance totale, l'envahissement et laisser les autres prendre le pouvoir sur ma vie ! Surtout les hommes qui, finalement, ne me choisissaient pas. Quand l'empathie trop grande ne nous sert plus du tout, il n'y a pas de limites claires, pas d'affirmation de ce que l'on veut, et l'on est toujours tourné vers l'autre, finalement, pour s'en nourrir !



J'ai eu le courage d'aller à la rencontre de tous les monstres en moi, pour retrouver enfin peu à peu les talents, les qualités et tout le positif que j'avais oublié en chemin !

En miroir, j'ai rencontré, à Dubaï, un coach exceptionnel, Steve, qui a su me renvoyer tout ce dont je suis capable et tout ce que je savais faire. Ses questions paradoxales m'ont aidée à dénouer la pelote qui s'était embrouillée dans ma tête. Début 2019, j'avais perdu toute confiance et toute cohérence. À fréquenter de trop près l'incohérence, le non-respect, le mensonge, la dissimulation, je m'étais brûlé les ailes !

Quand on n'est pas choisie, ça fait mal, c'est l'abandon, le rejet, la rupture, l'effondrement parfois... Et en même temps ce fut mon cadeau absolu. Celui qui m'a été offert pendant près de cinq, un long chemin de patience et de détricotage pour enfin commencer à savoir me choisir moi-même !

Quand l'autodévaluation et le manque de confiance nous servent !

Quand tu te fais critiquer devant tout le monde par un animateur, un professeur, une personne ayant l'autorité, tu reçois en miroir tes doutes et tes hésitations ! C'est le signe de commencer à communiquer autrement et à chanter une nouvelle mélodie.

Décider de tracer sa route dans le plaisir, la création, la douceur et l'accompagnement bienveillant plutôt que l'agression, la force, l'obligation ou le devoir.





Ainsi, j'ai appris à choisir ce qui me convient le mieux, loin des sentiers battus de mon pilote par défaut ! Le doute est porteur de créativité, il ouvre le focus convergent et étroit vers un focus divergent et large. Et en même temps, seule la clarté d'esprit permet ensuite de bâtir sa maison.

Clarifier son discours quand c'est possible. Se mettre en résonance avec l'énergie des personnes avec lesquelles on communique, et s'entourer de personnes confiantes.

Entrer en résonance avec des gens qui nous apportent du réconfort.

Dire « stop » à l'épuisante excellence.

Viser la lune pour le plaisir,

Et en même temps arrêter de viser la lune !

L'infinie tendresse des paradoxes

et de la voie du milieu !

Stopper le dogme de l'ultraperformance ne signifie pas renoncer à la performance !

Le poison, c'est la dose, dit souvent mon fils Matthieu !

La voie c'est d'y voir clair.

Regarder comment tu fonctionnes,

Ce que tu aimes,

Ce qui te fatigue,

et changer ce que toi tu décides de changer !

Sortir du mode conquête, compétition, comparaison, jugement, flatterie et dénigrement.

Le « tu es merveilleux » est aussi fratricide que le « tu es nul ». Le « tu qui tue ».

Le flatteur te met sous emprise.

L'agresseur te met à terre.

Le fuyant t'agresse par le miroir du vide.

Savoir à tout moment que je suis digne de recevoir !

Savoir qu'exprimer ses limites, ça s'apprend,

Savoir dire à l'autre ce qui nous touche chez lui,

Nous émeut, nous agresse,

et laisser cet espace de sécurité autour de moi,

toujours me permettre

De choisir l'énergie qui m'entoure.



