



## Tous sous emprise de nos émotions positives et négatives !

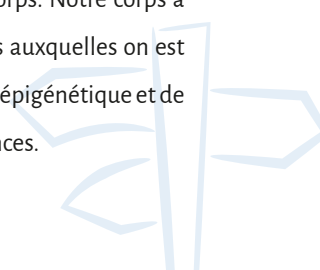
« ON VOIT LE MONDE, NON PAS COMME  
IL EST, MAIS COMME ON EST »

---

Et depuis ce jour, cela fait plus de dix mois que je médite quotidiennement. Puis, je suis allée le voir à Dubaï. Pour une longue retraite de dix jours afin de voir de mes propres yeux la sincérité et la pertinence de son message. J'ai découvert son « Higher Love », comme une ouverture du cœur qui fait voir plus clair sur les voiles de notre identification. Et j'ai commencé à apprendre la patience.

Je me répète, mais je ne le répéterai jamais assez, on voit le monde non pas comme il est, mais comme on est ! Nos croyances comme des images collées autour de nous colorent notre monde. Si ces images te conviennent alors surtout garde-les et quand elles ne conviennent pas ou plus, hop, cherche un moyen de changer d'image !

Pour ma part, dans la récurrence et l'addiction aux pensées négatives qui tournent, je n'avais pas le mode d'emploi pour changer les images. Certains sont convaincus que la seule volonté peut œuvrer au changement, mais tu le sais bien : chassez le naturel, il revient au galop ! Et c'est avec cette découverte ce matin du 15 août que j'ai compris que l'addiction émotionnelle ne se situait pas au niveau de la tête, mais qu'elle était prisonnière du corps. Notre corps a cristallisé des habitudes et il sécrète la chimie des émotions auxquelles on est devenu addict souvent malgré nous. C'est donc une histoire d'épigénétique et de bain neurochimique. On l'appelle aussi la biologie des croyances.



Nos modes de vie occidentaux nous rendent dépendants du stress, du toujours plus vite, de l'impatience, du contrôle... En prendre conscience m'a permis de mettre un terme à la culpabilité. J'ai commencé peu à peu à ne plus croire que j'étais moins bien, moins performante que les autres dans mon aptitude au bonheur. Ça fait beaucoup de bien de se détendre sur ce point. J'ai compris que j'étais simplement humaine et que je pouvais cesser de regarder les images inhumaines qui m'aveuglaient et me faisaient croire que les autres y arrivaient !

Comme l'esprit est devenu le corps, ce sont ces fameux 5 % de conscience qui doivent changer les 95 % d'automatismes ancrés dans le subconscient. En découvrant cet Américain, je commençais à entrevoir qu'il y a un chemin qui me parlait pour pouvoir plonger dans la rivière du changement. Et comprendre qu'il est possible de sortir de la cage, de la prison de nos pensées automatiques en accédant à une reprogrammation plus profonde que la simple prise de conscience de nos mécanismes.

*« Patience et longueur de temps,  
font plus que force ni que rage. »*

Jean DE LA FONTAINE