



Débloqués Désapprendre et réapprendre

« CHASSEZ LE NATUREL, IL NE REVIENT PAS AU GALOP
ET C'EST BEAUCOUP DE BOULOT ! »

Depuis un an, je voyage donc à rompre avec moi-même plus activement grâce à la méditation avec Joe Dispenza. Cet enjeu du passage à l'action m'a révélé l'importance de l'état d'esprit. Croire en soi et savoir que l'on a des capacités dont on n'est pas encore conscient.

Plonger dans l'inconnu, c'est, comme je l'ai raconté, oser conduire une voiture de course, une McLaren sur le circuit des 24 Heures du Mans, et découvrir que je sais faire. Je fais quelque chose de nouveau, avec dextérité. Quelque chose que je n'avais même pas imaginé faire un jour.

Cette surprise nous procure la force de continuer, révèle le courage et nous fait grimper au-delà de nos désirs.

Je te livre une conférence d'Eckhart Tolle qui m'a paru illustrer que ce sont souvent nos états réactionnels inconscients qui bloquent nos actions. C'est humain, et le savoir me permet, pas à pas, de choisir mieux ce qui m'anime profondément, ce qui me rend heureuse. La reprogrammation est lente et je reste confiante et légère quand je regarde l'ascension parcourue. Je suis fière et je sais aujourd'hui que quand on chasse le naturel ancien, acquis par le passé, il ne revient pas et c'est un boulot de chaque jour.

Je te le dis, quand on pose l'intention du changement, on peut découvrir des façons plus joyeuses de vivre. Et cesser de se laisser piloter par défaut par l'ancienne identité, par l'ego réactionnel : cette part de nous qui combat, veut avoir raison, cherche la reconnaissance, met son espoir en l'extérieur, force et travaille dans la contrainte.

« AU CŒUR DE L'EGO »

Le corps de souffrance

Le corps ne fait pas la différence entre une situation réelle et une pensée. Il ne sait pas qu'il s'agit seulement d'une pensée. Une pensée véhiculant de l'inquiétude et de la peur, il comprend je suis en danger, même si c'est la nuit dans son lit. Il y a une intensification de l'énergie. Comme cette pensée est mentale, il n'y a pas d'exutoire et le mental génère davantage d'énergie anxieuse. Cette énergie devient toxique et interfère avec le bon fonctionnement du corps. Cette composante émotionnelle de l'ego, notre identité, diffère d'une personne à une autre. Chez certains, elle est plus importante que chez d'autres... Chez certains, les pensées arrivent si vite qu'elles ne sont pas verbalisées, et ont déjà suscité une réaction dans le corps qui devient une réaction.

Ces pensées prennent leur source dans le conditionnement de la personne, celui de la tendre enfance comme, par exemple, on ne peut pas faire confiance aux gens. C'est une pensée chez une personne

où les relations avec les parents et les frères et sœurs n'ont en rien suscité la confiance.

Des pensées de ce type :

Personne ne me respecte ni ne m'apprécie.

J'ai toujours besoin de me battre pour survivre.

Je n'ai jamais assez d'argent.

Je ne mérite pas l'abondance.

Je ne mérite pas l'amour...

Ces suppositions inconscientes créent des émotions négatives dans le corps et engendrent ensuite une activité mentale et des réactions immédiates. Qu'est-ce qu'une émotion négative ? C'est une émotion qui est toxique pour le corps et interfère avec l'équilibre et l'harmonie de ce dernier : peur, anxiété, colère, ressentiment, tristesse, haine, jalousie, envie sont des émotions qui dérangent la circulation de l'énergie dans le corps. Elles troublent le cœur, le système immunitaire, la digestion, la production d'hormones... Elles font du tort au corps et affectent indirectement



les gens avec lesquels vous entrez en rapport. Et par un processus de réactions en chaîne, d'innombrables autres personnes que vous ne rencontrerez jamais. Il existe un terme générique pour définir les émotions négatives : le malheur ou la misère.

La plupart des gens transportent un bagage inutile aussi bien de nature mentale qu'émotionnelle. Ils se limitent constamment par les regrets, les récriminations, l'hostilité, la culpabilité. Leur champ énergétique est alourdi par une accumulation de vieilles souffrances émotionnelles que j'appelle le corps de souffrance.

Toute émotion négative que l'on n'a pas totalement affrontée pour ce qu'elle est dans le moment n'est pas complètement dissoute.

Elle laisse un reste de souffrance dans son sillage. Les résidus de souffrance de ces émotions négatives très fortes auxquelles on n'a pas fait totalement face et que l'on n'a pas acceptées ni laissé aller se rassemblent et forment un champ énergétique qui vit dans chacune de nos cellules. Ce champ est non seulement composé des souffrances de l'enfance, mais également des émotions douloureuses qui s'y sont rajoutées pendant l'adolescence et la vie adulte. La plupart ayant été créées par la voix de l'ego. C'est la souffrance émotionnelle qui est votre compagne inévitable quand le faux sentiment de soi sert de fondement à votre vie. Ce champ d'énergie n'est cependant pas uniquement individuel, il comporte également la souffrance vécue par les innombrables humains au cours de l'humanité. Guerres, esclavage, pillage, viols, tortures, meurtres et toutes les autres formes de souffrance... Ces souffrances s'accumulent dans la psyché collective de l'humanité...

Le corps de souffrance collectif est une forme énergétique semi-autonome. Une entité faite d'émotions qui vit dans presque tous les êtres humains. Il a sa propre intelligence primitive et la nourriture qu'il lui faut pour se renflouer est une énergie compatible à la sienne. Toute expérience émotionnellement douloureuse peut servir de combustible au corps de souffrance. Il se repaît de pensées négatives et de mélodrames relationnels.

Si vous vivez seul et qu'il n'y a personne dans votre entourage, le corps de souffrance s'alimentera à partir de vos propres pensées et celles-ci deviendront profondément négatives.



S'il y a des personnes dans votre entourage, le corps de souffrance essayera de les provoquer pour se repaître du mélodrame qui s'en suivra. Il est ardu de résister au corps de souffrance d'une personne qui est déterminée à vous faire réagir. Instinctivement, son corps de souffrance connaît vos points les plus faibles et les plus vulnérables. S'il ne réussit pas lors de la première tentative, il remettra ça. C'est de l'émotion pure recherchant davantage d'émotion.

Passer à l'action, côté job, demande de dépasser les peurs, l'addiction inconsciente au « je ne suis pas digne », à la culpabilité, les pensées dévalorisantes de type « je ne vais pas y arriver, c'est difficile, c'est compliqué ». Il ne sort rien de bon avec cet état d'esprit.

Ouvrir la vision et accéder à l'état créatif et aux possibilités infinies qui s'offrent à nous quand on apprend à penser en sortant de la boîte.

Passer à l'action côté perso demande de dépasser la souffrance affective de la peur de l'abandon, des peurs de perdre et de ne pas être aimable. Ne pas être aimable sans être parfaite. Quand dans nos chagrins d'amour, on a l'impression d'un vol avec effraction, d'un manipulateur qui abuse de notre confiance, d'un menteur dissimulateur, d'un flatteur qui cherche son intérêt, c'est que l'on se vole soi-même de ces immenses besoins d'attention, de respect et d'amour qui sont inhérents à notre nature humaine.

Quand l'enfant blessé en nous commence à guérir, alors la vie refleurit et devient plus douce. D'abord envers soi-même, puis avec les autres. Cela se matérialise immédiatement dans ce que l'on crée.

Le bonheur est la voie.

Laisser passer les pensées qui expriment le doute ou la peur.

