

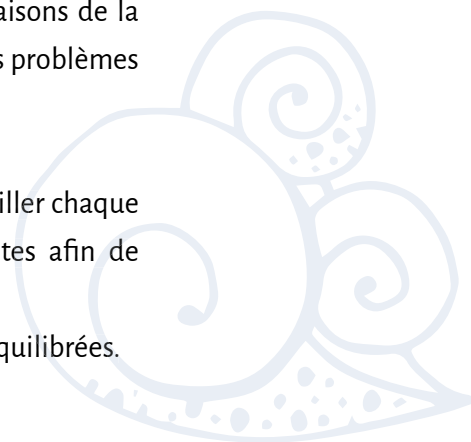
Découvrir et exprimer tes limites

« COMMENCE PAR EN PRENDRE CONSCIENCE
POUR LES EXPRIMER
CLAIREMENT, FERMEMENT ET GENTIMENT. »

J'ai déjà parlé des limites personnelles dans le voyage no 5. En effet, c'est à ce moment de l'aventure que j'ai pris conscience combien ne pas écouter nos limites est quasiment l'une des seules raisons de la création de nos drames personnels, nos souffrances, et nos problèmes de relations.

C'est la raison pour laquelle je cherche résolument à travailler chaque jour sur la reconnaissance et l'affirmation de mes limites afin de développer :

Le pouvoir et la liberté qu'offrent les limites personnelles équilibrées.



DES LIMITES PERSONNELLES
BIEN AJUSTÉES PERMETTENT
DE VIVRE SANS DRAMES !

Les limites personnelles sont très puissantes,
on se comprend mieux.
On comprend que l'on peut choisir
les expériences que l'on vit,
Que l'on peut faire bouger les choses dans sa vie.
On choisit ainsi des expériences
plus enrichissantes.
On se concentre sur ses priorités et son énergie.
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 attirants.
L'on devient soi-même.
« Il n'y a rien de plus sexy que d'être soi-même. »



« LES SIGNES QUI T'ALERTENT
ET QUI INDIQUENT LES LIMITES
MAL DÉFINIES ET SURTOUT NON
EXPRIMÉES À TOI-MÊME,
DONC ENCORE MOINS À TON
ENTOURAGE. »

- **Quand tu te sens mal à l'aise** : ajuste ton champ d'énergie autour de toi (ton aura).
- **Quand monte la colère** : c'est le signe que tes limites ont été dépassées. Pose-toi ces quatre 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 ressens 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.