

# Le pouvoir de l'esprit

« ET TOI, TU CHOISIS QUEL ÉTAT D'ESPRIT  
POUR TE RÉVEILLER CHAQUE MATIN ? »

---

Dans quel état d'esprit souhaites-tu vivre ?

Dans le manque, l'incertitude, le doute, la victimisation, ou bien...


Dans la confiance, la créativité, une énergie de champion, la curiosité, la volonté de te dépasser toi-même. Dépasser notre identité, nos souffrances, dépasser nos états d'esprit étroits. Dépasser la mesquinerie, le vol de l'autre, le mensonge, la comparaison, l'agression. Quand il t'arrive de changer une croyance limitante importante dans ton système, alors tu changes immédiatement et tu ne vois plus jamais la vie comme avant sur ce point-là.

Nous devons traverser les parts inconscientes de nos comportements pour évoluer.

Nos amis, nos familles, nos maris sont des cadeaux bénis pour pointer du doigt là où ça fait mal ; c'est justement là où il faut regarder l'énergie bloquée d'une vieille croyance douloureuse qui nous bloque encore aujourd'hui.

Une amie me parlait il y a deux jours avec grande agressivité, devant tout le monde alors que l'on passait un bon moment. Je me suis sentie prise en otage et je n'ai répliqué que faiblement, trop étonnée de tant de méchanceté dans un joyeux partage. Cette attitude m'a cloué le bec, m'a renversée et m'a empêchée de dormir.





En effet, je touche une de mes limites et j'ai choisi de ne plus fréquenter les gens que je dérange et qui me parlent mal.

Et en même temps, je vois que mon tremblement intérieur est plus grand que l'offense. Je vais chercher du soutien, en l'occurrence un câlin de ma tante. N'ayant plus de parents, je recherchais l'écoute attentive d'une mère avec son enfant. Elle me l'a donnée ! Puis je traverse mon émotion, je plonge dedans, je la regarde et lui dis : dis-moi ce que tu viens m'apprendre. Cette même tante m'avait appris à lire à 7 ans, car j'étais en retard et tout d'un coup, les images du passé reviennent et je revois cette petite fille que l'on dénigre devant tout le monde, car elle n'arrive pas à apprendre à lire.

Soudain, tout s'éclaire et je comprends mieux ma prise d'otage. Une petite de 7 ans qui n'est pas calibrée pour remettre en place ceux qui se moquent d'elle. Merci à cette amie qui m'a permis de ressortir cette émotion dont je ne savais pas qu'elle était encore blessée et se réveillait au présent.

J'ai pu reprendre le contrôle de mes émotions en incluant toutes mes parts blessées en prenant le temps de la tendresse avec moi. Une fois apaisée, j'ai pu appeler cette amie, et avoir une discussion de cœur à cœur, écouter ce qui s'est passé chez elle. Et lui dire fermement, avec amour, ma limite. Quelles sont les règles relationnelles importantes pour moi. Et elle me dit à la fin : « Et alors ? » Peur des conséquences ? Je perçois chez elle la peur d'être punie. Je réplique : « Alors, rien, j'ai partagé avec toi ce que j'avais à dire et puis rien, aucune conséquence punitive. Je sais voir en toi la part que j'aime, la mienne et je souhaitais pointer et voir aussi nos parts plus souffrantes et je t'exprimais ma limite. »

Je me sens championne, c'est la première fois, cet été 2020 que je parviens à faire tout ceci en moins de 24 heures !!!

Merci à la puissance du voyage intérieur et aux outils de conscience que la vie a parsemés sur mon chemin constellé d'aventures.

Je repars d'aventure en aventure avec l'intention de vivre en paix avec moi-même !!!

