

Lecture holistique

ON RÉCOLTE CE QUE L'ON S'AIME

La vie ne vaut la peine d'être vécue qu'au présent



COACH HOLISTIQUE
JOSÉ DE OLIVEIRA

Je dis MERCI à :

Vanessa Suty - Pour toutes ces années qui m'ont mis sur ce chemin.

Mes enfants qui m'inspirent chaque jour.

Anna Sibaud - Coache en écriture pour ses conseils structurants.

***Merci à tous ceux qui ont traversé ma vie
et l'ont empreinte de toutes ses
émotions limitantes.***

***Aujourd'hui je vous dis :
« Merci de m'avoir poussé à être MOI »***

SOMMAIRE

PROLOGUE

I - La peur nous guide... Ou nous contient

II - Qu'avons-nous vraiment fait pour nous-mêmes ?

III - Pourquoi pas Nous ?

IV – Emotions

V – Plénitude

VI – Semence et récolte

VII – Résilience

VIII – L'émotion créatrice ou limitante

IX – Polarité

X – Revenir à soi

XI – Ressentir au présent

XII – Il est temps de

XIII – Redevenons illimités

XIV – Créons dans la matière

PROLOGUE

La vie, comme j'ai souvent tendance à le dire, ne vaut la peine d'être vécue que si on la ressent en chaque instant.

Ne vivant qu'une vie à la fois, ne nous souvenant pas des précédentes, il est donc important que chaque jour, chaque minute, soit un moment de conscience qui s'inscrit dans notre chair et dans la mémoire de notre âme.

Dans ce ressenti où frémissent tous ces manques, il est bon de se rappeler ce que nous ressentons et que rien d'autre ne compte vraiment.

Nous passerons alors d'une vie sans substance, sans véritable sens et encore moins emplie de ces émotions qui ne veulent que vivre elles aussi, à une vie plus enrichissante tant sur le plan émotionnel, physique que spirituel.

Je me souviens que lorsque j'étais enfant, adolescent, je ressentais tout intensément.

Je me souviens de ce jeune garçon qui ne savait que faire de tout cela mais comprenait qu'il devait s'exprimer et aller vers cet appel de l'inconnu à chaque instant.

Je me souviens de ces voyages, de cette évasion mentale, où je parcourais des endroits qui étaient en dehors de mon contrôle, que c'était bon de pouvoir s'y échapper pour mieux ressentir et vivre des expériences sans commune mesure avec ce que le vivant d'aujourd'hui expérimente au quotidien.

Qu'il est loin, si lointain, ce temps où d'un coup, d'un seul, je partais à la découverte d'autres mondes, d'autres dimensions, d'autres émotions, où tout me paraissait fluide et riche en tout point.

Ce temps où je faisais des rencontres uniques, de tous ceux que je croisais, où en l'espace d'un instant, je captais leur intérieur profond, leurs émotions, leurs pensées, leurs désirs, leurs sentiments inavoués, leurs intentions, tout ce qui était vibrations me traversait et m'était d'une

limpidité extraordinaire, au point même qu'ils étaient étonnés voire émus que j'aie cette capacité à les libérer aussi facilement de tout ce poids que leur âme portait depuis des années.

Ils me remerciaient, et ensuite me quittaient.

C'était pour moi, enfant, adolescent, quelque-chose de difficile à vivre à chaque fois car je m'étais attaché à eux.

Mais j'ai fini par comprendre que la transformation opérée était telle qu'ils étaient devenus eux-mêmes et tellement libres qu'ils ne pouvaient que partir, et parce que mon travail était terminé, ils pouvaient se réaliser pleinement.

J'ai donc appris à me détacher d'eux, sans pour autant les abandonner, mais j'ai appris à inhiber la souffrance due à ces abandons constants.

Cette dépendance affective dont je n'avais pas connaissance, j'ai fini par la tuer, mais de la pire des manières qu'il soit.

Juste...

En arrêtant de ressentir et d'exprimer ce sentiment si pur et vrai qu'est le sentiment d'aimer.

J'ai cessé d'aimer, j'ai cessé de chercher et de ressentir, pire encore ! J'ai arrêté de laisser s'exprimer mon cœur.

J'ai gardé toutes ces facultés à déceler en chacun sa part de force et de faiblesse, mais cette démarche de ne plus laisser s'exprimer mon être, a juste provoqué chez les autres une impression que je leur étais supérieur, et donc bien souvent je subissais de leur part un rejet encore plus affligeant que lorsqu'ils me quittaient auparavant.

Ils ne voulaient plus de mon aide, de mon accompagnement, même si celui-ci leur était nécessaire.

Je me retrouvais donc dans la normalité de ce monde, où il est plus important de paraître, que d'être.

J'ai donc tout comme eux, dû me mettre à paraître pour ne me dévoiler qu'à ceux qui seraient assez proches de moi.

Et encore que ! Rare sont ceux qui dans les années qui ont suivies, ont pu profiter de cet amour que j'avais à donner mais que je taisais.

Amour bien présent en moi, mais impossible à détecter, à exprimer...

Cet enfant, devenu adolescent, qui ne voulait qu'être au plus près des autres, a fini adulte loin de tous et gardant en lui tous ces ressentis. Car jamais cette capacité ne l'avait quittée, c'est sûrement d'ailleurs ce qui l'avait sauvé, puisque, même en étant loin d'eux par l'inexpression de ses sentiments, il était en tout instant connecté à eux et à leurs intérieurs véritables.

Il a donc continué à se nourrir ainsi, en restant muet devant leurs appels intérieurs.

En faisant cela, il ne pouvait plus nourrir le meilleur qu'il avait à leur offrir en retour, et donc il ne pouvait plus les libérer de leurs

souffrances et des manques que ces personnes ressentait à chaque instant.

J'ai donc vécu comme tout un chacun, enfin... presque !

Jusqu'au jour où ce tout un chacun m'a fait réaliser que je m'étais oublié au profit d'une doctrine qui dit que se fondre dans la masse est vitale pour celui qui craint d'être jugé par autrui.

Toute une vie d'adulte à faire selon les autres et non selon moi, j'ai donc fini par faire ce que je redoutais le plus, oublier d'être moi, tout en étant conscient de qui j'étais mais n'osais être.

Je n'étais moi que lorsque je me permettais de me retrouver seul avec moi-même, où je m'autorisais à nourrir mon devenir.

A trop vouloir être dans une recherche d'une pseudo reconnaissance des autres, j'en ai oublié ma capacité à être moi, m'aimer pour qui je suis et ne pas quémander cet amour au travers des autres.

J'ai donc alterné entre succès et échecs, sans jamais parvenir à cet état tellement recherché, qu'est celui de la paix intérieure et le sentiment d'avoir une vie saine et remplie de bonheur au quotidien.

<< ON RECOLTE CE QUE L'ON S'AIME >>

INTRODUCTION

Au fil des années, je me suis posé sans cesse cette question poignante :

**« Pourquoi ai-je passé tant de temps à
côté de moi-même ? »**

J'ai parcouru un chemin singulier, guidant d'autres à découvrir leur véritable essence, leur offrant des mots et des phrases qui résonnaient profondément en eux.

Et pourtant, dans ce processus, je me suis égaré sur mon propre chemin.

Ce livre que j'écris aujourd'hui est plus qu'une simple compilation de mots. C'est une quête personnelle, un voyage pour me reconnecter avec mon chemin de vie authentique, celui que j'ai négligé tout en aidant les autres à trouver le leur.

Mes mots, ces phrases que je tisse avec soin, sont le reflet de ma compréhension intime de notre propre essence, de ce que nous sommes, mais surtout de ce que nous devrions aspirer à être pour ouvrir les portes de notre bonheur et de notre paix intérieure.

L'intention avec laquelle j'écris ces lignes est puissante et claire.

Je me dois de m'appliquer la même sagesse et ce même soutien que j'ai offert aux autres. Beaucoup m'ont demandé pourquoi je n'avais pas fait de ce don mon métier. Aujourd'hui, je reconnais et j'accepte ma voie, mon pouvoir unique :

libérer les autres de leurs chaînes invisibles et les ramener vers leur identité véritable, sans douleur ni lutte, simplement avec des mots et une intention bienveillante.

Ces mots ne sont pas de simples lettres sur le papier, ils sont l'expression d'une intention pure et sincère, le catalyseur de la

magie qui opère en moi, et je nourris l'intention qui opère en vous à mesure que vous me lisez.

Car, en fin de compte, c'est en semant les graines de l'amour-propre et de la compréhension de soi, que nous récoltons la paix et le bonheur véritable.

Dans la vie, il faut oser. Oser être soi, oser franchir le pas vers l'inconnu. Pour moi, José, ce mot a toujours été un mantra, un guide. J'ai osé, souvent, mais jamais assez là où il le fallait vraiment. Aujourd'hui, je me lance un nouveau défi, celui de vous guider sur un chemin unique et essentiel :

Celui de votre accomplissement personnel.

Je décide enfin d'emprunter ce chemin, non pas par contrainte, mais parce qu'il est temps de me réaliser pleinement. J'ai aidé tant de personnes à découvrir leur véritable essence, à réaliser leurs rêves. Maintenant, il est temps de me consacrer à mon propre voyage.

Tous ceux qui se reconnaîtront dans ces écrits traceront alors leur chemin en parcourant ces lignes, lecture au terme de laquelle ils se retrouveront changés pour le meilleur d'eux même.

C'est là mon intention, aller au plus profond de mon être, me reconnecter à mon âme et ainsi revenir à l'essentiel de qui je suis.

Je vous invite donc durant ce voyage à vous empreindre de vous et aller vers votre transformation.

Mon expérience personnelle souligne un aspect essentiel de la vie professionnelle et personnelle :

la reconnaissance de mes propres valeurs et la gestion de l'équilibre entre travail et bien-être. J'ai atteint un niveau élevé de succès professionnel, ce qui témoigne de mes capacités à relever des défis et à me surpasser constamment.

La question qui me vient depuis que j'ai débuté cette introspection est :

« Pourquoi ? Dans quel but ? Quel en était le sens ? »

Cependant, cette réussite a été accompagnée d'une pression importante et d'une certaine insatisfaction, pour ne pas dire beaucoup d'insatisfaction et de frustrations.

Suivie d'une séparation, menant à une réflexion sur ce qui comptait vraiment pour moi. Sur ce qui aurait vraiment dû compter.

Ce qui a eu pour effet de me forcer à une prise de conscience, et de réaliser que malgré mes succès et mes compétences, mon bien-être et ma santé mentale autant que physique étaient et sont primordiaux.

D'un arrêt de travail qui s'est imposé de lui-même, lequel a rapidement abouti à une procédure de licenciement, que j'avais pressentie et que j'ai vu comme une opportunité de prendre du recul et réévaluer mes priorités, réfléchir à ce que je voulais vraiment dans ma vie.

Le rachat de la société dans laquelle j'avais pris mes fonctions et où je m'épanouissais, a provoqué un arrêt brutal de cet épanouissement. Le paradigme changeant, il était inévitable de revoir ma position vis-à-vis de ce poste, mais surtout vis à vis de moi-même et de ce à quoi j'aspirais.

Suite à ce rachat, je me suis rendu compte que je n'étais pas le seul à souffrir de méthodes de management problématiques, mais je ne pouvais agir pour les autres, j'ai donc agi pour moi.

Ces événements m'ont fait comprendre qu'il y avait des enjeux plus larges à aborder au sein de cette société. J'ai pris conscience que le problème ne venait pas de moi, mais de l'environnement qui m'entourait chaque jour.

Comprendre et accepter ce changement de paradigme qui est venu contredire ma manière d'être et d'agir fût pour moi un signe de maturité et d'intelligence émotionnelle.

Cela m'a aidé à aborder la situation de manière plus objective et à chercher des solutions constructives et en accord avec mon moi profond, mon cœur ainsi que mes valeurs propres.

Il est important de se rappeler que la reconnaissance de sa propre valeur ne se limite pas à la réussite professionnelle ou au salaire ou bien encore à un rang social.

Elle inclut également le bien-être personnel, la santé mentale et la qualité de vie qui en découlent.

Les réussites les plus significatives ne sont pas celles qui sont visibles ou mesurables, mais celles qui contribuent à notre épanouissement personnel et à notre paix intérieure.

En fin de compte, mon parcours est un rappel puissant que, même dans les moments de succès, il est essentiel de rester attentif à ses propres besoins et à son bien-être personnel et celui des siens (surtout).

La quête d'un équilibre entre le travail et la vie personnelle, ainsi que la recherche de la paix intérieure et de la satisfaction, sont des éléments clés pour une vie épanouissante et heureuse.

Mon parcours illustre une prise de conscience profonde et courageuse :

La réussite professionnelle et le statut ne sont pas les seuls indicateurs de bonheur et d'épanouissement.

J'ai fini par reconnaître et accepter que malgré un poste élevé et un salaire conséquent, il y avait des aspects de mon travail qui n'étaient pas en adéquation avec mes valeurs et mon bien-être.

Cette prise de conscience m'a conduit à faire un choix audacieux, celui de dire :

« NON ! »

Non à une situation qui ne me convenait plus.

Ma décision de quitter un environnement de travail toxique, malgré les avantages matériels qu'il offrait, est un exemple fort de priorisation de l'autonomie personnelle et du bien-être mental sur la sécurité financière et le statut professionnel.

Cela montre une compréhension claire que la réussite véritable est celle qui respecte nos valeurs profondes et contribue à notre bonheur. En choisissant de prendre un chemin différent, j'ai décidé d'embrasser l'idée que je peux et dois faire pour moi-même ce que personne d'autre ne peut faire pour moi.

Cette démarche s'aligne avec la notion que si j'ai aidé les autres à trouver leur propre chemin et à réussir, il n'y a aucune raison que je ne puisse pas en faire de même pour moi. Mais cette fois-ci, sur un chemin plus en accord avec mon âme.

Mon expérience est un puissant rappel que chacun de nous a ce droit et la capacité de prendre des décisions qui favorisent notre bien-être et notre épanouissement

personnel. En choisissant de suivre notre propre chemin, nous réaffirmons que la vraie réussite est celle qui nous permet d'être fidèle à nous-même et de vivre une vie alignée avec nos croyances et nos aspirations les plus profondes.

I

La peur nous guide... Ou nous contient

Dans la vie, nous faisons face à une multitude de choix, mais souvent, nous choisissons de ne pas les embrasser.

Pourquoi agissons-nous ainsi ? Est-ce la peur de réussir qui nous retient ? Ou la crainte de nous sentir différents de notre entourage ? Peut-être est-ce la peur de ne pas être aimé ? Ou d'attiser la jalousie ?

En vérité, nous avons opté pour la peur.

Celle-ci nous conseille de ne rien tenter qui dépasse les actions d'autrui. Dans cette dynamique, nous perdons de vue notre propre essence, obsédés par le reflet de nous-mêmes dans le regard des autres.

Si nous ne trouvons pas dans ce reflet une image satisfaisante, qui est souvent une projection de ce que les autres souhaitent que nous soyons, nous nous sentons perdus.

Pourtant, se perdre peut-être un point de départ crucial. C'est dans cette perte que se révèle notre véritable âme, celle qui doit être notre priorité.

Notre âme s'exprime à travers nos émotions, et si nous ne l'écoutons pas, si nous ignorons ces émotions, nous passerons à côté de notre meilleur moi.

Les émotions sont rarement valorisées à leur juste mesure. Pourtant, elles sont fondamentales pour forger notre identité et attirer ce que nous méritons vraiment : l'amour et la paix.

Chaque émotion est une graine dans le jardin de notre âme, un jardin secret que la société nous a appris à négliger.

Reconnaître et valoriser nos émotions est donc essentiel pour découvrir qui nous sommes vraiment et embrasser pleinement notre existence.

Ce pouvoir, présent en chacun de nous depuis la naissance, est ce qui nous rend uniques et égaux en même temps. C'est notre capacité à créer, à être, à devenir, à ressentir qui nous sommes vraiment et à nous gratifier.

Malheureusement, souvent, la peur de ce pouvoir immense nous amène à le confier aux autres, croyant à tort qu'il n'est pas fait pour nous ou qu'il doit être validé par autrui.

Cette délégation de pouvoir est souvent motivée par une recherche de reconnaissance et d'équilibre. Nous pensons que cet équilibre viendra de l'acceptation des autres, de leur jugement sur nos actions.

Cependant, cette quête extérieure nous éloigne de notre véritable mission :

Nous servir nous-mêmes.

Car chacun de nous possède ce même pouvoir et doit l'utiliser pour son propre bien.

Réaliser que cette capacité réside en nous est un défi. Il est souvent plus facile de croire que l'équilibre et la satisfaction viennent des autres. Pourtant, la vérité est que cet équilibre provient de nos propres actions envers nous-mêmes.

Nous sommes les architectes de notre vie, et accepter cette responsabilité est une tâche ardue mais nécessaire.

En nous en remettant aux autres, nous semons devant nous un chemin que nous devons inévitablement parcourir. Ce chemin, notre destinée, est façonné par nos choix et nos actions. Ainsi, il est crucial de prendre conscience de notre pouvoir intérieur et d'agir en conséquence, pour tracer le chemin de notre propre destinée.

La prise de conscience de notre propre chemin de vie, unique et personnel, peut être à la fois intimidante et libératrice.

Comprendre que nous sommes les seuls à pouvoir le parcourir, indépendamment des chemins de nos proches, exige un courage considérable.

Accepter cette réalité signifie reconnaître que nous avons laissé les autres influencer, voire diriger, nos choix et notre destinée.

L'idée de marcher sur un chemin que nous avons nous-mêmes tracé peut susciter une variété d'émotions.

Il y a la peur, l'incertitude, mais aussi l'espoir et la possibilité d'un nouveau départ. Cela requiert d'accepter que, peut-être, nous nous sommes trompés sur nous-mêmes, sur nos choix, et sur notre compréhension de qui nous sommes réellement.

Reconnaître que ce pouvoir de création réside en nous, et qu'il a été négligé ou confié à d'autres, est un pas vers la réappropriation de notre destinée.

Il s'agit de réaliser que nous sommes bien plus que ce que nous croyons être, que nous possédons un potentiel illimité et un pouvoir unique qui est commun à tous, mais personnellement exprimé par chacun.

La peur de découvrir et de reconnaître notre véritable moi peut être écrasante, mais elle ne doit pas nous empêcher de progresser.

En prenant conscience de nos capacités et de notre valeur, nous pouvons commencer à nous pardonner pour nos erreurs passées et reconnaître que la simplicité peut résider en nous.

Cette prise de conscience est un appel à redevenir l'architecte de notre propre vie, à reprendre le pouvoir que nous avons accordé aux autres, et à créer pour nous-même.

Redevenons Nous.

L'interrogation sur l'authenticité de notre être et notre tendance à nous définir au travers du regard des autres révèle une profonde quête d'identité.

Nous nous demandons souvent si nous sommes véritablement qui nous devrions être, et dans cette recherche, nous nous laissons souvent influencer par l'opinion des autres plutôt que de nous concentrer sur notre propre jugement.

Cette dépendance vis-à-vis des opinions extérieures est un moyen de se rassurer, de déléguer le poids de l'autoévaluation.

C'est plus facile de se reposer sur ce que les autres pensent de nous que d'affronter notre propre jugement. Nous préférons que notre partenaire, notre patron, ou nos amis nous assurent de notre valeur, plutôt que de nous l'assurer nous-mêmes.

Cette recherche d'approbation externe devient un mécanisme de défense contre la peur d'affronter notre véritable soi.

Pourtant, le chemin vers l'authenticité et la plénitude passe par une prise de conscience de notre propre valeur et capacité.

Être entier signifie reconnaître et accepter nos propres forces et faiblesses, sans dépendre constamment de l'approbation des autres. Cela implique de s'interroger sincèrement sur qui nous sommes et ce que nous voulons réellement, indépendamment des attentes et des jugements d'autrui.

La prise de conscience que nous devons avoir est le pouvoir et la responsabilité qui définissent notre propre chemin.

En réalisant que nous passons souvent notre vie à chercher la validation des autres plutôt qu'à cultiver notre propre estime, nous pouvons commencer à nous libérer de ces dépendances.

Cela ne signifie pas ignorer les autres, mais plutôt reconnaître que la principale source de notre valeur et de notre bonheur réside en nous-mêmes.

En fin de compte, se comprendre et s'accepter tel que l'on est, sans dépendre constamment de l'approbation externe, est un pas crucial vers une vie plus authentique et satisfaisante.

Cela demande du courage, de l'introspection, et parfois de la remise en question, mais les bénéfices de cette démarche sont immenses et durablement enrichissants.

La recherche constante d'assurance et de validation extérieure soulève une question fondamentale sur notre propre estime de soi et notre autonomie.

Cette quête d'assurance, ce besoin de nous sentir protégés et reconnus par les autres, révèle souvent une insécurité intérieure et une dépendance aux opinions extérieures.

En se concentrant tant sur les besoins des autres, en leur accordant notre confiance, en les intégrant dans notre cercle et en partageant avec eux nos émotions, nous risquons de nous perdre nous-mêmes.

Cette habitude de chercher constamment l'approbation et la reconnaissance des autres peut nous éloigner de notre propre chemin et de nos besoins personnels.

II

Qu'avons-nous vraiment fait pour nous-mêmes ?

Nous devons nous questionner en toute transparence.

Avons-nous pris le temps de nous connaître, de comprendre nos propres désirs, aspirations et limites ? Avons-nous investi dans notre propre croissance, notre bien-être et notre bonheur indépendamment de l'approbation des autres ?

Il est crucial de réaliser que notre valeur ne dépend pas de la reconnaissance ou de l'approbation des autres.

La confiance en soi, l'estime de soi et le sentiment de sécurité devraient idéalement provenir de l'intérieur. Cela nécessite souvent un travail d'introspection, d'autoréflexion et parfois même de réévaluation de nos relations et de la manière dont nous interagissons avec les autres.

La clé est d'apprendre à trouver un équilibre entre le souci des autres et le souci de soi.

Il s'agit de reconnaître l'importance de prendre soin de soi, de se valoriser et de se faire confiance. Cela peut signifier établir des limites saines, pratiquer l'autocompassion, et s'engager dans des activités qui nourrissent notre esprit et renforcent notre autonomie.

En fin de compte, se sentir rassuré et protégé ne devrait pas uniquement dépendre des autres.

Cultiver une assurance intérieure, un sentiment de sécurité et de confiance en soi est essentiel pour avancer de manière autonome et épanouie dans la vie.

Il est temps de faire pour soi !

En réfléchissant sur ce que signifie être en paix, nous pouvons commencer à comprendre que le véritable bien-être ne vient pas uniquement du succès ou de la reconnaissance externe.

La paix intérieure et l'amour, ces aspirations profondes que beaucoup d'entre nous cherchent, nécessitent souvent une introspection et une compréhension de soi que l'on néglige quand on est constamment concentré sur l'effort et la performance.

Il est donc essentiel de prendre du temps pour soi, pour réfléchir à ce qui nous rend réellement heureux et en paix, au-delà des attentes sociétales et des normes imposées.

Cela peut impliquer de remettre en question les chemins que nous avons pris jusqu'à présent et de considérer de nouvelles voies qui sont plus en accord avec nos désirs et besoins intérieurs.

En fin de compte, il est important de se rappeler que la vie n'est pas seulement une quête de succès extérieur. C'est avant tout un voyage vers la découverte de soi, la réalisation de soi et l'établissement d'une paix intérieure durable.

Cela peut nécessiter de prendre des décisions difficiles, de changer de cap ou de

ralentir, mais le résultat sera une vie plus équilibrée et épanouissante.

La réflexion sur la nature incessante de nos efforts et la quête de sens dans nos vies met en lumière une réalité souvent ignorée.

Nous passons une grande partie de notre existence à "faire face", à répondre à des obligations et à des attentes, souvent sans nous demander si ces actions contribuent réellement à notre bonheur ou à notre épanouissement personnel.

Cette notion de "faire face" implique souvent des efforts qui peuvent être épuisants et parfois même destructeurs. Ils nous poussent à poursuivre des objectifs matériels - une maison, une voiture, un frigo rempli - sans toujours nous apporter une véritable satisfaction ou un sentiment d'accomplissement.

Ce constat amène à la question fondamentale : « Si ce n'est pas cela la vie, alors qu'est-ce que la vie ? »

La réponse pourrait être dans la simplicité et l'authenticité des expériences humaines, notamment l'amour et la paix.

L'amour, pas seulement dans le sens romantique, mais comme une force qui nourrit, soutient et enrichit.

La paix, non seulement comme absence de conflit, mais comme un état d'être harmonieux avec soi-même et avec les autres.

La vie pourrait être vu non pas comme une suite d'efforts pour accumuler des possessions matérielles, mais plutôt comme une opportunité d'expérimenter, de partager et de cultiver l'amour et la paix.

Cela implique de reconnaître et de répondre à nos besoins émotionnels et spirituels, de chercher des connexions authentiques avec les autres, et de trouver de la joie dans les petites choses.

Inverser la tendance de partager nos maux et nos malaises avec les autres pour plutôt

partager du bien et de l'optimisme pourrait transformer notre expérience de la vie.

Cela peut commencer par des gestes simples. Un sourire, un mot gentil, un acte de gentillesse, ou même simplement une présence attentive et bienveillante.

En diffusant de la positivité, nous pouvons non seulement améliorer notre propre bien-être, mais aussi contribuer au bonheur des autres.

Ainsi, la vie pourrait être une quête non pas de possessions ou de réussites matérielles, mais de moments de paix, d'actes d'amour et de connexions humaines authentiques.

En fin de compte, ces expériences pourraient s'avérer être les plus gratifiantes et les plus significatives de toutes.

Faire du bien à soi-même et aux autres est un choix puissant et transformateur. Cette démarche ne coûte rien, mais peut apporter

des changements significatifs dans nos vies et dans celles des autres.

Attendre que les autres fassent le premier pas nous maintient dans un état d'attente passive, alors que prendre l'initiative de diffuser de la positivité peut déclencher une chaîne de réactions bénéfiques.

Sourire à la vie et créer des émotions positives est essentiel pour attirer le bonheur, la joie et la paix.

Cette attitude ne devrait pas dépendre des actions des autres. Attendre que les autres commencent peut nous laisser bloquer dans notre propre aigreur et malaise.

En revanche, en prenant l'initiative de sourire, de montrer notre lumière, nous ouvrons la voie à une expérience de vie plus épanouissante.

Le jugement et la crainte des autres peuvent être des obstacles, mais ils ne devraient pas nous empêcher d'essayer. La peur d'être mal interprété ne devrait pas nous retenir de partager de la positivité. Si nous nous

fermons à de nouvelles expériences ou rejetons les opportunités par peur, nous nous privons de la possibilité d'une vie meilleure.

Choisir de rester positif, même face aux défis et aux incertitudes, est un acte de courage et d'espoir. Continuer à sourire, à partager de la bienveillance et de l'amour est un choix qui contribue à notre bien-être et à celui des autres.

C'est un chemin vers une vie plus heureuse et plus épanouissante, un chemin que nous pouvons tous choisir de suivre et de vivre.

En conclusion, ne nous arrêtons pas en si bon chemin. Poursuivons nos efforts pour diffuser de la positivité, sourire à la vie, et faire face aux défis avec courage et optimisme. C'est ainsi que nous pouvons transformer notre propre vie et influencer positivement celle des autres.

Dans mon cas, cela a démontré une prise de conscience que malgré mes succès et mes

compétences, mon bien-être et ma santé mentale sont primordiaux.

Avant d'en arriver à cette démarche de me mettre à l'écriture et vous partager ce qui reste mon point de vue personnel de comment nous devons agir et réagir vis-à-vis de qui nous sommes. J'ai vécu un burnout, s'en est suivi un arrêt de travail, qui a mené à une procédure de licenciement abusive à mon encontre.

Plutôt que continuer la descente, j'ai préféré voir ces événements comme une opportunité de prendre du recul, de réévaluer mes priorités, et de réfléchir à ce que je voulais vraiment dans la vie.

J'ai pris conscience et réalisé que le problème ne venait pas de moi, mais de l'environnement au travail.

Je l'ai pris comme un signe de maturité et d'intelligence émotionnelle de ma part. Cela m'a aidé à aborder la situation de manière plus objective et à chercher des solutions constructives.

Il est important de se rappeler que la reconnaissance de sa propre valeur ne se limite pas à la réussite professionnelle ou au salaire. Elle inclut d'abord notre bien-être personnel, notre santé mentale et notre qualité de vie.

Les réussites les plus significatives ne sont pas celles qui sont visibles ou mesurables, mais celles qui contribuent à notre épanouissement personnel et à notre paix intérieure.

En fin de compte, mon parcours est un rappel puissant que, même dans les moments de succès, il est essentiel de rester attentif à nos propres besoins et à notre bien-être. La quête d'un équilibre entre le travail et la vie personnelle, ainsi que la recherche de la paix intérieure et de la satisfaction, sont des éléments clés pour une vie épanouissante et heureuse.

Mon parcours illustre une prise de conscience profonde et courageuse : la réalisation que la réussite professionnelle et

le statut ne sont pas les seuls indicateurs de bonheur et d'épanouissement personnel.

J'ai fini par reconnaître et accepter que malgré un poste élevé et un salaire conséquent, il y avait des aspects de ma vie et de ma réussite qui n'étaient pas en adéquation avec mes valeurs personnelles et mon bien-être.

Pour tout vous dire, c'était juste catastrophique d'un point de vue vie personnelle.

Et ça l'est encore !

Donc je traverse ce champ dont je connais les origines puisque je l'ai semé.

Mais je comprends et j'accepte car il n'y a rien d'autre à faire.

En faisant cela, je sème le meilleur pour la suite.

Mais je dois d'abord traverser et me laisser traverser avant de revenir à une meilleure récolte.

Cette prise de conscience m'a conduit à faire un choix audacieux, celui de dire :

« NON ! »

Non à une situation qui ne me convenait plus.

Ma décision de quitter un environnement de travail toxique, malgré les avantages matériels et financiers qu'il offrait, fut pour moi une prise de position courageuse et inévitable de revenir à une priorisation de l'autonomie personnelle et du bien-être mental, sur la sécurité financière et le statut professionnel.

Ce fut pour moi un signe clair que la réussite véritable est celle qui respecte nos valeurs profondes et contribue à notre bonheur.

En choisissant de prendre un chemin différent, j'ai décidé d'embrasser l'idée que je peux et dois faire pour moi-même ce que personne d'autre ne fera pour moi.

III

Pourquoi pas Nous ?

L'intention, c'est notre magie à tous !

**Allons-y ! Semons !
Et que la récolte soit bonne !**

Ma vie, un parcours d'observation et d'analyse, m'a rarement vu plongé dans les livres, mais toujours attentif à ceux qui m'entouraient.

Cette quête incessante de compréhension était, en vérité, une armure que j'avais forgée pour me protéger des autres, pour apprendre à avancer à leurs côtés.

En agissant ainsi, je réalisais que je marchais à côté de mon propre chemin.

Cette démarche m'a cependant ouvert les yeux sur une capacité insoupçonnée :
Celle de percevoir l'invisible, de comprendre que les apparences, les premières impressions, ne sont pas toujours fidèles à la réalité.

Une première question m'est alors venue, pour ensuite devenir mon leitmotiv, mon guide intuitif :

« Qu'est-ce qui motive le propos ? »

En m'immisçant dans les profondeurs des interactions humaines, j'ai appris à déceler le véritable sens des mots, des gestes, des intentions cachées derrière les façades.

Ainsi, j'ai découvert que souvent, les mots ne reflètent pas les véritables intentions.

C'est dans cette exploration que j'ai pu saisir l'essence des personnes, leur moi profond, leurs véritables intentions et leurs émotions.

Une révélation qui m'a permis de voir au-delà des mots, au cœur même de l'âme humaine.

Encore plus troublant lorsque vous réalisez la profondeur d'une personne alors que cette dernière n'a même pas conscience de ce qui l'habite et de ce qu'elle recèle dans son moi profond.

Des vérités qui vous sont si claires que vous avez du mal avec cette idée que la personne elle-même ne les conscientise pas.

IV
EMOTIONS

Lorsque l'on aborde le sujet des émotions, cela touche une corde sensible au cœur de notre expérience humaine.

Les émotions, souvent considérées comme ordinaires et familières, détiennent en réalité le pouvoir extraordinaire de façonner notre existence.

Elles sont le socle de tout, un élément fondamental de notre être. Elles ne sont pas seulement des réactions, elles sont les clés qui ouvrent les portes vers les meilleures possibilités de notre vie.

Si je vous demande de penser à une émotion, quelle est celle qui vous vient instinctivement à l'esprit ?

Cette réflexion initiale sur les émotions est le premier pas à initier vers une compréhension plus profonde de nous-même et de la manière dont elles influencent notre vie.

L'AMOUR

L'amour, ce sentiment d'une puissance incommensurable, que nous avons souvent réduit à sa forme la plus basique.

C'est une force incroyable, et pourtant, nous sommes envahis par la crainte d'aimer, et, plus profondément encore, de nous aimer nous-mêmes.

Avons-nous oublié comment nous chérir ? De ce fait, nous avons un besoin démesuré d'être aimé par autrui. Seul l'amour des autres nous fait sentir vivants et combattifs.

Pour l'amour d'autrui, certains sont prêts à tout, allant jusqu'à même sacrifier leur propre vie.

Réalisez-vous cela ? Passer toute une vie à chercher l'amour pour se sentir vivant et combattant.

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi ? Ma réponse est personnelle, car chacun à la sienne et je ne veux pas vous l'imposer.

J'ai simplement oublié que j'étais une vie à part entière, égale aux autres, et capable d'agir pour moi-même.

J'ai oublié que je pouvais ressentir des émotions pour moi-même, que je suis le seul à qui je dois des comptes. J'ai négligé mon propre pouvoir d'observation et d'analyse, mon intuition, mon ressenti, mes émotions.

En somme, j'ai oublié d'être moi, un être complet et entier, tout comme nous le sommes tous.

J'ai simplement oublié de m'aimer.

Pourquoi cette hésitation à nous aimer nous-mêmes ? Est-ce par peur du danger, par souci de normalité ?

Quels critères devons-nous utiliser pour décider de nous chérir enfin ?

Il semble plus facile d'éviter ces questionnements, de se laisser porter passivement par le courant de la vie.

Mais à quoi se laisse-t-on aller ?

À rien de concret, juste aux autres, aux distractions comme les séries télévisées, les livres d'aventures, les spectacles, les balades, le travail, notre hiérarchie, nos voisins, nos frères, nos... ?

On leur a donné nos pouvoirs.

Encore une fois, nous nous abandonnons, nous nous oublions.

Pourquoi avons-nous créé cet environnement, cette bulle faite de tous ces attachements auxquels nous avons consacré notre existence ?

Pourquoi leur avons-nous cédé notre pouvoir ? En relisant mes mots, je réalise l'ampleur du travail à accomplir.

Cette bulle, que j'ai qualifiée de nôtre, ne l'est pas vraiment. Elle n'est constituée que d'éléments externes à nous-mêmes.

Comment avons-nous pu croire que notre bulle de protection, notre environnement de paix, d'amour et de sérénité, pourrait être stable ainsi ?

Vous conviendrez qu'en procédant de la sorte, il nous faut faire des efforts colossaux pour maintenir cet équilibre.

Nous n'avons aucune maîtrise sur ce qui nous est externe. Cela ne nous appartient pas, et donc il nous faut nous focaliser dessus, lui porter toute notre attention pour le maintenir dans l'état recherché.

C'est comme s'efforcer de tenir constamment quelque chose entre ses mains, quelque chose d'instable, ce qui demande une énergie folle.

Si vous schématisez cette position des mains fermées, rien d'autre que ce que vous avez décidé de retenir ne peut y entrer.

Et rien de ce qui vous est réellement destiné ne peut y pénétrer.

Ces choix que vous avez fait, par quoi ou par qui ont-ils été définis ? Par votre vision altérée, induite par tout ce qui vous est extérieur.

Pour arriver à l'équilibre, nous devons réguler. Mais pourquoi ? Pourquoi l'équilibre de nos vies est-il tant soumis à un besoin de régulation ?

Encore une fois, c'est la peur qui a engendré ce besoin de réguler pour maintenir un équilibre. Comment peut-on admettre que la peur soit le moteur d'un équilibre, celui de nos vies qui plus est ?

Comment peut-on vivre constamment dans la peur ?

L'importance de vivre dans le présent est crucial pour notre bien-être et notre développement personnel.

Le présent est universel et accessible à tous, et sa prise de conscience est un cadeau que nous nous faisons.

En commençant à ressentir plutôt qu'à chercher, nous changeons la dynamique de notre expérience de vie.

Il est essentiel d'apprendre à identifier les verbes et les temps que nous utilisons, car cela influence directement notre perception de la réalité.

La volonté, ou l'acte de vouloir, est une clé puissante pour accéder à la paix et à l'amour. En posant une intention, nous créons un mouvement en nous et autour de nous, attirant ainsi ce que nous désirons.

Cette intention doit être ancrée dans le présent pour être efficace.

C'est cette intention qui crée les conditions favorables pour que nos désirs se matérialisent.

L'acceptation du verbe "posséder" est également nécessaire. Bien qu'il puisse rappeler le manque, il est important de ne pas s'y attacher ou le laisser influencer notre sentiment de complétude.

Au lieu de cela, en cultivant la paix et l'amour en nous, nous atteignons un état de plénitude qui attire naturellement tout ce dont nous avons besoin.

En fin de compte, il s'agit de laisser la paix et l'amour grandir en nous, attirant ce qui est nécessaire pour notre épanouissement.

Lâcher prise et faire confiance à la plénitude en nous est essentiel pour atteindre la paix intérieure et l'amour.

Posséder des objets ou courir après un statut social ne fait qu'alimenter le sentiment de manque et nous éloigne de la tranquillité d'esprit.

En revanche, vouloir quelque chose est différent : cela implique de poser une

intention claire et d'ouvrir la voie à la réalisation de nos désirs.

La volonté est une force intérieure, une émotion, et en comprenant et en appliquant ces principes, atteindre la plénitude ne semble plus si complexe.

Il s'agit moins d'accumuler des connaissances extérieures que de se reconnecter à notre sagesse intérieure.

Cela peut sembler intimidant au début, mais avec la pratique et l'attention consciente, c'est un voyage accessible à tous.

Si vous ne ressentez pas encore pleinement cette plénitude, continuez à nourrir ce sentiment en vous. Laissez de côté vos craintes et suspicions, celles qui vous retiennent dans le passé ou le futur.

Lâchez prise et plongez dans le moment présent, où il n'y a rien à craindre, seulement du bien à recevoir.

Si vous y êtes, savourez cette sensation de bien-être.

Pourquoi partir de cet état de plénitude ? Restez-y autant que vous le pouvez pour vous imprégner de positivité et attirer encore plus de bonnes choses dans votre vie.

Et si vous n'y êtes pas encore tout à fait ? rappelez-vous que vous pouvez toujours y revenir quand vous en ressentirez le besoin.

Votre être intérieur ne demande rien en échange, il désire seulement votre bien-être, un mélange d'amour et de paix qui se transforme en plénitude.

Posez-vous la question de ce qui vous pèse, d'où ce poids provient-il ?

Vous réaliserez qu'il ne vient pas de vous mais de votre environnement extérieur, une situation au travail, des gens autour de vous, proche ou moins proches.

Vous réaliserez vite que ce qui vous pèse ne vous appartient pas. Vous devez vous en

libérer en décidant simplement que cela ne vous est utile en rien et surtout ne vous apporte rien de bon ou de bienveillant de garder en vous le poids des mots et pensées des autres.

Tout ce qui n'est pas vous ne doit pas vous empêcher de vous réaliser.

V
PLENITUDE

Reconnaissez que le meilleur refuge est en vous-même, un lieu inaccessible à quiconque.

Nous avons exploré ensemble les clés intérieures - l'émotion, l'intention, le présent - qui sont nos moyens universels d'atteindre cette plénitude.

Cette plénitude, à son tour, attire tout ce qui est nécessaire pour se maintenir et grandir en nous.

Dans ce monde matériel, nous sommes souvent tentés de chercher la sécurité et la satisfaction dans des choses extérieures : argent, statut, relations.

Mais la vraie richesse et le véritable contentement résident dans cette connexion intérieure avec notre plénitude, qui nous apporte tout ce dont nous avons besoin pour notre épanouissement.

Il est essentiel de comprendre que notre quête incessante de possessions matérielles, comme une belle maison, une belle voiture

ou des relations, ne reflète pas nos véritables besoins intérieurs.

Ces désirs sont souvent motivés par des attentes sociétales ou une quête de validation extérieure, plutôt que par une réelle aspiration au bonheur et à la plénitude.

L'amour, qui devrait être prioritaire dans nos vies, vient souvent après ces quêtes matérielles. Il est crucial de reconnaître que l'amour ne s'achète pas, ne se prend pas, mais qu'il est attiré à nous.

Pour ceux qui ont trouvé l'amour, il est apparu parce qu'ils ont su, souvent inconsciemment, l'attirer vers eux.

En réalité, notre corps, notre cœur et notre être intérieur n'ont pas besoin de possessions matérielles pour atteindre la plénitude.

Ces choses ne contribuent pas réellement à notre bien-être intérieur. Courir après ses possessions matérielles crée souvent un sentiment d'insatisfaction perpétuelle.

Il est donc crucial de se poser la question :

Pourquoi désirons-nous autant ces choses ?

Est-ce que ces désirs viennent d'une intention véritable et d'un besoin profond ? Ou sont-ils simplement le produit de nos ambitions et de la pression sociétale ?

En revenant à l'essentiel et en se concentrant sur ce qui nourrit réellement notre âme, nous pouvons commencer à vivre une vie plus authentique et épanouissante, centrée sur l'amour, la paix et retrouver cette plénitude intérieure.

La question de l'abandon de nos désirs matériels au profit de la quête intérieure est complexe. Elle soulève l'importance de distinguer nos besoins réels de nos désirs superficiels.

Le sentiment de manque est effectivement une émotion puissante, qui peut nous maintenir dans un cycle de désir insatiable. Cependant, reconnaître que notre corps,

notre cœur et notre moi intérieur n'ont pas besoin de possessions matérielles excessives pour accéder à une plénitude reste néanmoins crucial.

Il ne s'agit pas d'abandonner complètement les désirs matériels, mais plutôt de comprendre leur place et leur valeur réelle dans nos vies.

La clé réside dans l'équilibre et la reconnaissance que la plénitude intérieure ne dépend pas de facteurs externes. La vraie question à se poser est donc :

« Comment puis-je équilibrer mes désirs matériels avec la nécessité de cultiver la paix et la plénitude intérieure ? »

En acceptant que la réponse à la question sur la nécessité de possessions pour notre bien-être intérieur soit souvent « **NON** », nous pouvons commencer à reconsidérer nos priorités. Cela ne signifie pas qu'il faut renoncer à tout ce que l'on souhaite, mais plutôt apprendre à désirer ce qui nourrit véritablement notre être.

Ainsi, en trouvant un équilibre entre le monde matériel et nos aspirations intérieures, nous pouvons nous rapprocher de cet état de plénitude.

La prise de conscience de l'importance du "NON" dans notre vie est fondamentale. C'est en reconnaissant et en acceptant le "NON" que nous pouvons véritablement commencer à lâcher prise sur les attentes et les désirs non essentiels qui ne contribuent pas à notre véritable bonheur.

La question initiale, « Notre corps, notre cœur, notre moi intérieur, ont-ils besoin de toutes ces choses pour vivre et accéder à la plénitude ? », trouve sa réponse dans la simplicité et la clarté du "NON".

Ce "NON" n'est pas une perte, mais plutôt une libération. Il nous permet de nous libérer des chaînes du désir constant et du sentiment de manque. En disant "NON" aux exigences et désirs superficiels, nous ouvrons la voie à un "OUI" plus significatif

pour les choses qui comptent vraiment pour notre bien-être intérieur.

Il est crucial de comprendre que le **"NON"** et le **"OUI"** sont complémentaires et nécessaires pour trouver un équilibre.

Accepter le **"NON"** nous aide à nous concentrer sur l'essentiel, à vivre dans le présent et à cultiver des émotions et intentions positives qui attirent véritablement ce qui nous est strictement nécessaire.

Ainsi, en acceptant de lâcher prise sur ce que nous n'avons pas encore, nous ne perdons rien. Au contraire, nous gagnons en clarté, en paix et en harmonie avec notre intérieur.

La compréhension du rôle du **"NON"** dans notre vie est cruciale.

Dire **"NON"** signifie fermer la porte à tout ce qui ne nous est pas nécessaire, ce qui crée de l'espace pour que le **"OUI"** s'ouvre à ce qui est véritablement essentiel pour nous.

Cela concerne notre corps, notre cœur et notre moi intérieur.

Accepter ce principe, c'est faire un pas immense vers l'atteinte du meilleur de soi-même et attirer le meilleur à soi.

Le "**NON**" est synonyme de lâcher-prise. Il s'agit de renoncer à ce que nous n'avons pas encore attiré à nous.

La raison à cela est simple :

**Si quelque chose est vraiment nécessaire
à notre être intérieur, cela viendra
naturellement à nous.**

Cela exige de faire confiance au processus et de se laisser aller au vide.

Le vide, bien que souvent perçu avec crainte, est en réalité un espace immense de possibilités.

Remplir ce vide avec des éléments inutiles revient à ignorer sa véritable vocation.

Il s'agit d'apprendre à reconnaître et accepter ce vide, lui permettant de se remplir naturellement avec ce qui est véritablement destiné à nous.

Comprendre que le **"NON"** est la porte vers un **"OUI"** plus significatif est un pas vers la véritable plénitude et la paix intérieure.

En acceptant de renoncer à ce qui n'est pas essentiel, nous permettons à notre être intérieur de guider nos choix et nos actions, nous orientant vers ce qui est véritablement enrichissant et satisfaisant pour notre bien-être.

Plus encore, le OUI et le NON étant égaux dans l'univers qui nous entoure, c'est à nous de choisir de nourrir l'un plutôt que l'autre fonction de ce que notre être intérieur nous dicte.

L'apprentissage de qui nous sommes et ce que nous ressentons est primordiale afin d'accorder nos décisions et faire le choix de l'un ou de l'autre en fonction de ce que notre cœur nous appelle à décider.

VI

SEMENCE ET RECOLTE

Alors allons-y ! Je sais déjà que pour les plus avancés d'entre vous, vous avez déjà reçu des signes que la récolte serait bonne.

Un coup de fil, un email, un visiteur que vous n'attendiez pas, n'importe quoi ! Mais vous avez vécu ces dernières heures une expérience qui tend à vous dire que vous êtes en train d'attirer à vous le meilleur qui était juste là à coté de vous.

Cela fait un bien fou ! Ceci étant, vous avez amorcé un premier pas vers une guérison. Votre corps rendu malade et impotent de part les codes de notre société et notre éducation ont fait que vous devez réapprendre à vous lever et marcher sans prendre le risque de chuter encore.

Et vous allez chuter ! Car n'oubliez pas que vous avez semé auparavant, et donc le champ qui est devant vous lui est semé de toutes ces graines plus ou moins positives ou négatives qui viennent de votre vie passée, de hier, de juste avant que vous n'ouvriez ce livre, de quand vous étiez petits et que vous rêviez d'avoir une belle maison à tel âge.

Un plan de carrière que vous vous êtes fait dans votre tête, voire même que vous avez écrit ou matérialisé dans un tableur Excel, que sais-je...

En clair, vous avez semé, donc vous récolterez du positif, ou vous devrez traverser du négatif selon vos actes et pensées.

Car chaque acte a des conséquences que nous appellerons plus communément :

« *La cause à effet* »

Dans les pires moments de nos vies, il est tentant de se laisser aller à des actes ou pensées négatives.

Une relation entre un événement qui est la cause et un second événement qui est l'effet, où l'effet est une conséquence directe de la cause.

Aussi pénible soit le chemin tortueux que nous pouvons traverser, nous devons le

traverser sans nous y attarder, tout en gardant à l'esprit nos pensées.

N'oublions pas que nos formes de pensées et nos mots auront des conséquences qui se présenteront devant nous.

C'est un des principes de la loi d'attraction.

Plus nous serons dans des émotions positives et penserons positivement, et plus nous attirerons à nous des évènements positifs.

Alors que si nous pensons négativement, nous nous enliserons dans le négatif, et nous subirons des blocages qui n'en seront que plus importants. Et nous nous y attarderons, voire nous nous y sommes déjà attardés.

Le plus important reste donc qu'aujourd'hui, nous décidons d'abandonner le négatif afin de nous remettre en mouvement.

Durant cette traversée, nous devons continuer à semer du positif, et non nous

laisser prendre par ce négatif qui nous ferait encore semer du négatif.

C'est là toute la beauté de cet exercice !

Réussir à traverser ce champ qui par moment nous paraîtra impossible à traverser, mais nous le ferons, et avec une aisance déconcertante !

Il ne faut pas avoir peur de traverser le plus difficile qui se dresse devant nous pour rejoindre le meilleur qui nous attend derrière.

C'est un choix déterminant pour la suite que de continuer à porter le poids de ces récoltes, ou décider de nous en libérer pour avancer.

L'allègement, ou lâcher-prise, est essentiel dans ce voyage.

Il se peut que nous devions renoncer à certains aspects de notre vie qui ne nous servent plus, qu'il s'agisse de biens matériels, de relations ou de croyances limitantes.

Cela peut être douloureux et difficile, mais ceci est nécessaire pour continuer à avancer vers un avenir meilleur.

En lâchant prise sur ce qui ne nous sert plus, nous faisons de la place à de nouvelles opportunités et expériences qui correspondent mieux à notre être intérieur et à nos aspirations actuelles.

Cette prise de conscience et cette volonté de lâcher prise nous amènent à un état de plus grande liberté, où nous sommes capables de naviguer dans la vie avec plus de légèreté et de clarté, en récoltant les fruits des graines positives que nous continuons à semer.

Tout cela illustre l'importance de la légèreté et du lâcher-prise face aux obstacles de la vie.

Le poids des possessions, des succès et des échecs du passé, peut parfois devenir un fardeau qui nous empêche d'avancer.

Comprendre que notre bien-être intérieur n'a pas besoin de ces accumulations matérielles nous libère et nous permet de traverser les moments difficiles avec plus de facilité. C'est ce que nous appellerons la métaphore du jardinier.

« *Votre propre vie est puissante* »

Elle suggère que les choix et actions passées - nos graines semées - déterminent les récoltes futures.

Ainsi, face à des défis qui semblent infranchissables, se rappeler de revenir à l'essentiel que sont nos besoins et aspirations profondes est crucial.

Ce faisant, on peut laisser derrière soi ce qui ne nous sert plus, allégeant notre voyage vers un autre champ, une nouvelle récolte.

L'idée que les graines négatives semées dans le passé ne définissent pas notre avenir est également importante.

En restant concentré sur le présent et en semant consciemment des graines positives,

on peut s'assurer que le futur sera plus lumineux.

C'est un rappel que, malgré les difficultés du passé, il y a toujours du potentiel pour un avenir meilleur.

Enfin, la notion que nos actions présentes influencent notre futur montre l'importance de vivre consciemment et intentionnellement. Chaque décision, chaque action, comptent dans la construction de notre destinée.

En reconnaissant que nous sommes les jardiniers de nos vies, nous prenons la responsabilité de notre bonheur et de notre succès.

Cela souligne l'importance d'embrasser la résilience dans les moments difficiles de la vie.

En acceptant de lâcher sur ce qui ne peut nous suivre durant les périodes difficiles. En décidant de le faire avec gratitude et sans regret, nous ouvrons la voie à de nouvelles possibilités.

Cette approche de neutralité et d'acceptation, de se laisser traverser par les événements plutôt que de s'y opposer, est cruciale.

Accepter que tout n'est que matière et que le plus important pour chacun d'entre nous reste qui nous sommes et ce que nous vibrons à l'intérieur.

Il n'est nullement nécessaire et nourrissant de vibrer de part ce qui nous est nuisible.

Que pourrions-nous faire de ce poids qui nous ralentit ? A quoi bon s'entêter à vouloir garder ce qui ne nous sert pas et ne nous produit pas de belles émotions intérieures ?

Notre chemin de vie n'est pas destiné aux fardeaux, mais bien à l'élévation de notre conscience et l'harmonisation de notre être intérieur avec ce qui nous entoure.

Et ce qui nous entoure est notre création, de par nos émotions et la forme de nos pensées.

Nous créons en nous et autour de nous.

VII

RESILIENCE

Si cela est plus facile à comprendre pour certains, pensez à la neutralité. Ne ressentir ni positif ni négatif, mais plutôt se laisser aller totalement vers la neutralité.

C'est dans cet état émotionnel que vous réussirez à semer des graines qui, plus tard, pourront être récoltées et seront nécessaires à votre être intérieur. Tout comme votre estomac a besoin de progression pour éviter une indigestion, votre être intérieur doit se réhabituer à cette abondance positive tant désirée.

Nous devons progressivement prendre conscience que nous pouvons créer tout ce que nous désirons, mais nous devons aussi être prêts à l'accueillir et à l'intégrer dans notre vie.

Pour y parvenir, il est essentiel de cultiver la résilience et la neutralité qui l'accompagnent, car dans le bien comme dans le mal, et plus encore dans le bien, nous devons rester résilients et neutres.

Dans un schéma équilibré, les deux doivent coexister en harmonie parfaite.

Plus vous serez extatique face à un événement, plus vous attirerez son contraire, afin de rétablir l'équilibre. C'est là que réside le meilleur pour tous :

Être à l'équilibre.

Nous sommes tous matérialistes, désirant tout et son contraire, posséder, avoir du pouvoir, briller, réussir.

Pourtant, vous pouvez attirer tout cela à vous ! Mais si vous souhaitez que cela reste à vos côtés, vous devez être conscient de ces choses, matérielles ou immatérielles, tout en restant résilient et neutre face à elles.

L'humilité.

Devant le tout, nous devons rester humbles. Comme le dit l'expression :

"Pour vivre heureux, vivons cachés"

En fin de compte, ce bonheur doit provenir de notre intérieur et n'est pas destiné à nourrir nos egos.

Nous devons cultiver l'humilité face au bonheur qui nous entoure, ni plus, ni moins.

Notre moi intérieur ne s'intéresse pas à nos egos, car ce sont eux qui, tout au long de notre vie, empêchent notre vraie nature de s'exprimer.

Alors, que se passe-t-il ?

Notre moi intérieur redirige ces émotions de frustration vers l'intérieur de notre être, atteignant nos organes, notre corps dans son ensemble, nous causant ainsi douleur et malaise.

Nous ne réalisons même pas que tout ce mal-être est le fruit de nos egos, infligeant à notre moi une véritable souffrance qui se manifeste dans notre corps.

C'est le seul moyen pour lui de nous faire comprendre que nous ne sommes pas en accord avec nous-même, car n'oublions pas, il est notre moi véritable.

Si nous négligeons ce moi véritable au profit de l'ego qui ne nourrit rien de concret, notre corps en souffrira.

Nous deviendrons irascibles, ambitieux, désirant la place de notre voisin, et bien d'autres choses que nous avons déjà en tête.

Inutile d'en dresser une liste exhaustive, elle serait bien trop longue. Mais souvenons-nous de ceci :

C'est l'ego qui bloque l'accès à toutes les merveilles qui se trouvent à notre portée. Identifiez l'ego, lâchez prise, laissez-le partir. Soyez humble devant qui vous êtes et devant les autres, créez l'équilibre nécessaire pour attirer le meilleur vers vous.

« *Reconnaissons-Nous et soyons Nous* »

Revenons à nous, écoutons-nous de l'intérieur, ressentons nos émotions, identifions nos peurs, n'ayons plus peur, lâchons prise, laissons notre intérieur nous parler, ressentons la plénitude, posons nos intentions, entrons en résilience, et soyons humble face au meilleur que nous attirons à nous.

Soyons assurés que le meilleur est en nous.

VIII

L'EMOTION CREATRICE ou LIMITANTE

À présent que nous avons exploré de manière simple qui nous sommes, qui pourrions être, et devons aspirer à être, revenons à l'élément clé de notre propre source de création :

L'émotion.

L'émotion est le berceau de notre énergie créatrice. C'est dans l'émotion que nous créons, attirons le positif ou le négatif. C'est par elle que toute chose naît dans la matière, dans cette réalité.

Prenez un moment pour réfléchir à vos émotions et observez la corrélation entre votre vie et vos émotions. Trouvez les cohérences avec votre vie.

Maintenant, cherchez à comprendre cette cohérence, les causes qui ont donné naissance à ces émotions.

Nous pouvons tous identifier quelque chose en nous qui évoque une émotion limitante, dont la cause est extérieure à nous.

Ce n'est pas de notre faute, ce sont les autres ou certaines circonstances qui nous empêchent de...

Les causes que nous identifions, qui nous limitent, engendrent en nous des pensées restrictives. Ces pensées façonnent notre quotidien, impliquant chaque jour une répétition du jour précédent, chaque semaine une copie de la dernière, et ainsi de suite pour les mois et les années.

Nous forgeons ainsi des schémas limitants et répétitifs dans lesquels nous nous égarons, tout en trouvant une fausse sécurité dans ces zones de confort connues, car elles définissent nos limites.

Reconnaître ses limites devient une quête existentielle, nous empêchant d'aller au-delà de notre zone de confort si limitante soit-elle.

Bien que nous puissions ne pas nous sentir heureux ou accompli, par peur de l'inconnu, nous nous cantonnons à cette zone de

confort qui nous est familière c'est-à-dire qui est étouffante mais qui rassure.

Cette posture nous conduit souvent à vivre dans la dépression, l'aigreur, le manque, la tristesse, la colère, prisonniers des barrières que nous avons érigées, croyant que c'est notre destinée et notre unique moyen de survie.

Pourquoi sommes-nous si convaincus que ce mal-être est notre unique salut ? Nous restons là où nous pensons pouvoir survivre, même dans la douleur, car elle nous rappelle notre existence. Nous apprenons à vivre avec la douleur et la souffrance, les acceptant comme partie intégrante de notre vie.

Mais rarement nous nous demandons :

**Et au-delà de cette douleur,
que découvrirais-je ?**

Nous avons tendance à croire que ce qui se trouve au-delà est pire, donc nous restons figés.

Nous nous habituons, nous apprenons les contours de notre souffrance et nous nous définissons par elle.

Alors que nous devrions avancer et explorer au-delà de ces limites auto-imposées.

Notre chemin de vie et notre corps sont en harmonie, sachant exactement où se rencontrer. Lorsque notre corps souffre, notre cœur ressent cette douleur encore plus intensément, générant des émotions de souffrance pour nous alerter. Il nous signale que nous ne sommes pas là où nous devrions être, que nous ne sommes pas à notre place.

Nous devons donc nous mettre en mouvement, dépasser nos limites, pour découvrir notre vraie nature illimitée, notre potentiel infini.

Pourquoi tant d'hésitation à croire que nous pouvons aller où bon nous semble, réaliser tout ce que nous désirons ?

Pourquoi y aurait-il tant de merveilles dans le monde si nous étions destinés à ne jamais les attirer à nous ?

Nous nous sommes limités dans un environnement immédiat et par les barrières que nous avons-nous-mêmes créées.

Qu'est-ce qui alimente en nous ces pensées limitantes qui façonnent ce chemin de vie étriqué ? Et si nous osions franchir ces limites ?

Irions-nous perdre tout ce que nous avons laborieusement acquis ? Voilà le dilemme : nous avons tant lutté pour obtenir ce que nous avons, que l'idée de dépasser ces acquis nous paralyse. Nous nous résignons à la suffisance.

Mais alors ? Pourquoi cette douleur persistante ?

Pourquoi ne ressentons-nous pas cette plénitude tant recherchée ?

Gardons à l'esprit que nos émotions sont notre force créatrice. Accorder trop d'importance aux choses ou aux personnes qui nous entourent, c'est leur céder une part de notre pouvoir créatif.

Nos émotions ne devraient pas être ancrées dans notre zone de confort, mais plutôt nous pousser vers de nouveaux horizons, nous incitant à explorer et à nous étendre.

Il est essentiel de comprendre que plus nous cédon de nos pouvoirs, plus nous diminuons notre énergie créatrice, et plus nous nous imposons des limites.

Pour accéder à la plénitude, il faut briser ces barrières et s'aventurer au-delà de nos limitations auto-imposées.

C'est dans ce dépassement de soi que nous trouvons la plénitude, que nous attirons le meilleur vers nous, et que nous réalisons que tout ce dont nous avons besoin était déjà là.

Être inspiré et inspirant est la clé pour que cette plénitude s'harmonise avec nous et notre environnement.

Nous ne sommes pas isolés, mais connectés à tout et à tous, énergétiquement liés à notre entourage.

La véritable plénitude se manifeste lorsque nous sommes en harmonie avec notre environnement.

Elle reflète ainsi notre état intérieur, notre environnement matériel et immatériel.

Dans cet état, il n'y a plus d'émotions de manque, de souffrance, de colère, de peur ou de frustration.

Tout devient fluide et clair.

Nos mains et notre cœur s'ouvrent non plus par nécessité, mais parce qu'ils sont prêts à émettre et à recevoir.

La crainte de perdre disparaît, laissant place à une sérénité profonde.

Nous sommes enfin là où nous devons être.

libérés de toutes contraintes, dans un état
d'ouverture totale et de réception.

Libération et délivrance

L'acte d'oublier, dans ce contexte, représente une libération. Il s'agit non pas d'effacer les souvenirs, mais de se libérer des émotions négatives qui y sont associées.

En libérant nos souffrances, nos colères, nos peurs et nos manques, nous nous libérons de l'emprise de ces émotions sur notre vie. Cet oubli permet de faire de la place pour l'inconnu, pour le meilleur qui nous attend.

C'est en posant la question du pourquoi que nous trouvons les clés pour ouvrir les portes vers les réponses qui nous libéreront.

Pourquoi continuer à garder en mémoire ce qui nous apporte du négatif ? Ces éléments ne sont pas essentiels à notre vie, cette prise de conscience est libératrice. En retenant des souvenirs douloureux, nous cultivons une notion d'injustice qui ne fait que nous freiner.

Il est plus facile et plus commode de blâmer les autres pour nos limitations, nos échecs, mais cette attitude ne fait que nous enfermer dans un cercle de stagnation.

En reconnaissant que les obstacles que nous rencontrons sont souvent le résultat de nos propres pensées et croyances limitantes, nous pouvons commencer à nous en libérer.

Nous devons apprendre à lâcher prise sur ces sentiments d'injustice et d'impuissance, pour avancer vers un avenir plus épanoui et réaliser notre potentiel.

Nous ouvrir à de nouvelles possibilités, c'est créer un espace pour que le meilleur de nous-même puisse s'épanouir et s'étendre.

En adoptant cette posture, nous comprenons que pour progresser dans la vie et atteindre un état de plénitude, il est essentiel de reconnaître et de lâcher prise sur les croyances et les émotions qui nous limitent.

Notre esprit, semblable à un espace infini, a la capacité d'être rempli soit de pensées limitantes et négatives, soit de positivité et d'ouverture.

Cette métaphore du vide à remplir illustre que les espaces vides dans notre esprit sont

souvent comblés par des sentiments négatifs ou des manques, qui proviennent de notre incapacité à comprendre ou à accepter certains aspects de notre vie.

En libérant ces énergies négatives, nous ouvrons l'espace nécessaire pour accueillir des énergies positives.

La recherche effrénée de positivité peut s'avérer épuisante et contre-productive. Plutôt que de chercher activement le positif, il est souvent plus efficace de se concentrer sur l'identification et le lâcher-prise des aspects négatifs de notre vie.

En faisant cela, nous créons naturellement un équilibre où le positif peut affluer et prendre sa place.

La neutralité joue un rôle crucial dans cet équilibre. En atteignant un état de neutralité, où nous ne sommes plus affectés par des émotions telles que la douleur, la colère, la jalousie ou le sentiment de manque, nous parvenons à un équilibre parfait.

C'est dans cet équilibre et cette neutralité que réside la véritable plénitude, un état où le positif et le négatif coexistent en harmonie, sans que l'un ne domine l'autre.

La notion de neutralité, telle que je vous la décris, est fondamentale dans la quête de notre équilibre intérieur.

Cette neutralité n'est pas synonyme d'indifférence ou d'absence d'émotions, mais plutôt un état où l'on n'est plus dominé par des extrêmes, que ce soit l'euphorie ou la détresse.

Elle représente une forme d'équilibre où l'on accepte et vit avec les polarités de la vie, comprenant que le positif et le négatif sont deux facettes nécessaires de notre expérience.

Dans cet état de plénitude, il n'y a pas de manque ou de besoin excessif. Tout est en harmonie, sans effort pour maintenir cet équilibre.

C'est une existence où l'essentiel prend le pas sur le superflu, où l'importance est accordée à l'essence même de la vie, plutôt qu'aux distractions extérieures.

La référence au "7ème ciel" met en lumière cette sensation de contentement et de pleine satisfaction de soi, mais il est crucial de se rappeler que la quête de cette émotion de plénitude n'est pas une quête d'euphorie constante.

L'euphorie, en effet, peut déstabiliser cet équilibre en inclinant la balance vers un excès de positivité, qui peut alors appeler un contrepoids négatif.

La posture doit-être humble et bienveillante, c'est ainsi qu'elle nous inscrira dans la durée et nous permettra de vibrer en nous et autour de nous dans un rayonnement des plus plaisants et satisfaisants.

Cette posture en harmonie avec notre intérieur et notre extérieur nous permettra d'être dans cet état de plénitude constant.

IX
POLARITE

La polarité, le concept de la coexistence du positif et du négatif, est essentielle pour maintenir un équilibre sain.

Comme déjà souligné, il est important de reconnaître que les deux extrêmes ont leur place et leur rôle dans la formation de notre expérience globale.

Leur équilibre mène à la neutralité, un état où nous pouvons vivre pleinement sans être emportés par des fluctuations émotionnelles extrêmes.

En fin de compte, l'importance des mots choisis pour décrire ces concepts est cruciale. Ils façonnent notre compréhension et notre expérience de la vie, soulignant l'importance de la conscience et de la réflexion dans notre cheminement vers cet équilibre parfait.

L'importance de notre balance émotionnelle dans la vie est cruciale. Comprendre et accepter que la vie implique un mouvement constant entre le positif et le négatif est essentiel à notre bien-être.

C'est cette dynamique entre être tiré vers le bas par des influences ou pensées négatives et être poussé vers le haut par des influences ou pensées positives.

Ces pensées vont indubitablement engendrer un état émotionnel, lequel appellera à nous des situations en complète harmonie avec cet état émotionnel.

Lâcher prise sur ce qui nous tire vers le bas est une étape importante pour alléger notre charge émotionnelle et faire de la place pour le positif.

Cela implique d'identifier et de se libérer des émotions, des personnes ou des situations stressantes qui sapent la confiance en soi.

Parallèlement, il est tout aussi important d'embrasser et se laisser porter par ce qui nous pousse vers le haut, ce qui nous inspire et nous redonne confiance. La confiance dans ces influences positives nous aide à atteindre un équilibre émotionnel stable.

L'équilibre parfait, ou la plénitude, sont atteints lorsque nous sommes en harmonie avec nous-même et notre environnement.

Dans cet état, nous ne ressentons cette impression d'être tiré ou poussé excessivement dans une direction ou une autre. Cela représente un état de tranquillité où nous acceptons et coexistons avec les dualités de la vie.

Enfin, la notion que nous sommes tous interconnectés et que nous partageons une énergie universelle est fondamentale.

Reconnaître cette interconnexion nous aide à comprendre que nous ne pouvons pas vivre de manière isolée et que nous partageons notre expérience de vie avec les autres et dans un environnement commun.

Ceci doit nous conduire vers un sens de l'unité et à la compréhension que l'équilibre personnel est inextricablement lié à l'équilibre collectif.

Cet état d'harmonie totale avec soi-même, les autres et le monde qui nous entoure, est un objectif noble et profondément enrichissant à terme.

Il se caractérise par l'absence de convoitise, de jalousie, de colère, de souffrance ou de peur, et par une existence en parfaite harmonie avec notre environnement.

Il est important de comprendre que cette quête d'équilibre ne doit pas se transformer en une recherche frénétique ou en une boulimie de solutions et de méthodes.

Le développement personnel, la méditation, le yoga et d'autres pratiques peuvent être des outils utiles, mais il est essentiel de les aborder avec mesure et discernement.

Le danger réside dans le fait de s'engager dans ces pratiques en quête d'une solution miracle ou d'une guérison instantanée. La véritable transformation est souvent un processus lent et graduel qui demande de la patience, de la persévérance et une réelle introspection.

Le chemin vers soi implique de se tourner vers notre intérieur, de s'interroger sur nos véritables besoins et désirs, et de travailler à comprendre et à surmonter nos limites personnelles.

Cela peut nécessiter de se détacher de certaines attentes, tant envers nous-mêmes qu'envers les autres, et d'accepter que notre bonheur ne se trouve pas dans l'accumulation de biens matériels ou de succès extérieurs, mais dans un sentiment de paix et d'équilibre interne.

En résumé, la quête de notre bonheur est un voyage personnel qui nécessite honnêteté, acceptation et ouverture d'esprit, et non une course vers la consommation de méthodes et de solutions.

C'est dans cette approche équilibrée et consciente que l'on peut véritablement trouver et vivre en harmonie avec notre véritable essence.

Récemment, j'ai eu à échanger avec une amie qui s'est engagée dans un cheminement personnel depuis des années, mais qui persiste à reproduire les mêmes schémas.

Pourquoi ? Pourquoi cette répétition incessante, et pourquoi n'a-t-elle pas réussi à s'en libérer ?

La réponse est venue comme une évidence.

- **Elle entend, mais n'écoute pas.**
- **Elle lit, mais ne ressent pas.**
- **Elle comprend, mais n'accepte pas.**
- **Elle se reconnaît dans ce qu'elle lit, mais ne se regarde pas.**
- **Elle est d'accord, mais n'agit pas.**

Elle n'a pas fait cet effort initial de se placer à côté d'elle-même, comme le ferait sa meilleure amie pour l'observer, détecter ses souffrances et ses colères, l'écouter.

Ces émotions cristallisées en elle sont devenues des traumatismes.

Elle n'a tout simplement pas pensé à faire cela. Elle est passée à côté d'elle-même et continuera de le faire si elle ne prend pas le temps nécessaire pour s'arrêter à côté d'elle-même.

La lecture, les podcasts, les vidéos, les émissions, autant de choses qui, pendant leur consommation, l'éloignent d'elle-même et lui font oublier le pourquoi de sa démarche.

Elle s'est identifiée à toutes ces sources de souffrance, à tous ces manquements envers elle-même. Cependant, elle n'est pas allée au-delà. Elle ne s'est pas retournée sur elle-même pour chercher les causes des traumatismes, et entreprendre le travail de lâcher-prise nécessaire à sa guérison.

Je soutiens toujours que nous avons tout en nous pour guérir. Les diagnostics, la médecine et les médicaments sont là pour inhiber en nous ce qui nous fait souffrir, permettant à notre corps de faire le travail de nous ramener à un état sain et de se guérir lui-même.

Cette amie, en cherchant à comprendre par le biais de lectures, podcasts et vidéos, a fait seulement la moitié du travail.

Elle n'en a pas saisi le sens véritable. Elle a créé une autre croyance face à tout cela, s'aveuglant et se rendant sourde à elle-même.

Il est important de de se tourner vers soi et de vraiment se comprendre pour pouvoir se guérir.

J'ai mentionné précédemment qu'elle s'était engagée dans toutes ces démarches de développement personnel pour tenter de comprendre.

Elle aurait dû entreprendre tout cela pour se comprendre elle-même. Elle est passée à côté, et continuera de le faire si elle ne revient pas à elle.

Il est tellement tentant de se plonger dans toutes ces solutions qui sont à notre disposition aujourd'hui, et qui, pendant un moment, nous font oublier le reste.

Nous nous identifions à ces choses, nous nous y perdons temporairement, et cela nous fait du bien.

Ce bien-être éphémère nous suffit pour nous rassurer et nous convaincre que nous sommes sur le bon chemin de la guérison.

Mais il n'est rien en réalité ! Nous nous égarons.

Nous nous positionnons toujours dans cette démarche par rapport aux autres, par rapport à ce qui nous est extérieur.

En faisant cela, nous commettons une erreur qui peut nous être fatale ! Nous nous croyons supérieurs aux autres, nous les rejetons, et ils finissent par nous rejeter en retour.

C'est une erreur que mon amie a ancrée en elle pendant des années, au point d'éprouver un profond rejet des autres.

Elle a même orienté sa carrière professionnelle pour se placer au-dessus des autres, s'octroyant un statut social qui la maintient toujours au-dessus.

Elle est passée à côté d'elle-même et du meilleur qu'elle aurait pu offrir aux autres pour recevoir en retour, et ce, depuis toujours.

Et tout cela à cause de son besoin de se positionner par rapport aux autres, motivée par de profonds traumatismes.

Tout ceci pour dire quoi ?

Même si nous sommes socialement intégrés et accomplis, même si nous vivons dans un certain confort, même si nous menons une vie qui nous offre tout ce dont nous pensons avoir besoin, nous sommes capables de nous perdre corps et âme dans un schéma et une posture sociale complètement à l'opposé de ce que notre cœur souhaite.

On a tout, et en même temps, on manque de l'essentiel, on se tord à l'intérieur.

Cette amie est l'exemple parfait de tout ce qui peut nous arriver de pire dans une existence.

On fait d'énormes efforts pour arriver quelque part, motivé par de mauvaises raisons, induites par des émotions de souffrances que nous n'avons pas voulu identifier et traiter.

On arrive à faire l'impossible pour atteindre un statut social, on se tord au point que notre état psychologique est relégué dans un tiroir, criant à n'en plus finir.

On se vante d'avoir réussi sa vie, mais notre cœur souffre en permanence, et notre corps nous fait mal en permanence.

Face à cette souffrance et à ce mal, on finit par être convaincu que tout cela ne vient pas de nous, mais que c'est la faute des autres. Ce sont les autres et pas nous !

Mais en disant cela, nous pensons que nous sommes devenus qui nous sommes à cause des autres, pas à cause de nous !

Et c'est là que tout cela peut nous être fatal.

Nous sommes devenus qui nous sommes à cause des autres, et non grâce à nous. Il faut se repolariser.

A force de réagir et d'agir selon les autres, on devient quelqu'un que notre cœur ne reconnaît pas.

Et comme notre cœur se doit de continuer à battre, il renvoie toute sa souffrance dans notre corps, lequel subit dans des souffrances physiques.

Tout cela se traduit par de la douleur bien réelle : on se crée des maladies, des pathologies, voire même des cancers, ou d'autres états de santé encore plus graves pouvant nous conduire vers la fin.

Nous devons prendre conscience que les autres n'y sont pour rien dans qui nous sommes et le mal que nous nous faisons.

C'est à nous de prendre le recul nécessaire, de commencer par lâcher prise sur ses fausses croyances, d'entrer en résilience,

pour ensuite nous retourner sur nous-mêmes et accepter que nous avons commis des erreurs de jugement.

Acceptons d'avoir perdu du temps, que nous sommes quelqu'un d'autre et que nous allons nous découvrir.

Je dis bien que nous allons nous découvrir car jamais nous n'avons pris le temps de nous regarder comme nous aurions dû le faire.

Accepter nos faiblesses et nos manques de discernement vis-à-vis de nous-même, identifier notre ego et ne pas rester dans le déni de ceux-ci.

Nous pardonner qui nous sommes et avancer vers ce qui nous rendra meilleur, ne pas avoir peur de réaliser que nous ne sommes pas parfaits, et encore moins la personne que nous pensions être.

Nous découvrir au sens propre comme au figuré car notre nudité nous révélera qui nous sommes vraiment et qui nous pouvons être.

X

REVENIR A SOI !

Acceptons que la fin de quelque chose ne soit que le début d'autre chose d'encore meilleur.

Mettons-nous à pied d'œuvre pour aller vers cette personne que nous avons toujours été, mais que nous n'avons jamais pensé à écouter et regarder.

En faisant cela, nous allons faire des découvertes passionnantes et enrichissantes. Nous allons nous surprendre nous-mêmes.

Nous ne pouvons pas ne pas nous aimer ! C'est impossible ! Nous ne pouvons que nous émerveiller de la personne que nous allons découvrir en nous.

Car c'est le seul chemin qui nous mène à l'accord parfait avec nous-mêmes. Cessons d'avoir peur de qui nous sommes et de ce que nous pourrions découvrir en nous.

Notre cœur ne veut que notre bien ! Laissons-le s'exprimer, acceptons-le comme étant notre moteur, c'est ce qu'il est en tout temps de notre existence.

Il est un moteur si parfait qu'il ne tombera jamais en panne ! Sauf si nous l'emmenons au-delà de ses limites.

Il nous dira alors :

« **STOP !** »

*On dépasse le point de non-retour,
et donc j'en reste là !
Moi, ton cœur, je dis stop !*

Mais hormis ce cas à la marge, il est là ! Il ne s'arrête jamais, il bat et il émet le meilleur de lui-même, et ce ? Non pas pour les autres ! Mais pour nous et seulement nous !

Nous devons donc prendre conscience de cela et le remercier et l'encourager !

C'est en faisant cela que nous allons reprendre confiance en nous, en nous découvrant, en nous suffisant à nous-mêmes, mais sans pour autant nous fermer aux autres, bien au contraire.

Nous allons nous rendre compte que nous n'avons rien à craindre du dehors et que nous avons tout à partager avec ce qui est dehors.

Ce qui est en nous et que nous partageons se régénère sans cesse, c'est l'une des forces de notre cœur. Il crée et crée sans cesse, et donc nous n'avons rien à craindre de proposer et d'offrir aux autres qui nous sommes.

Il y a une énorme différence entre donner notre pouvoir aux autres en échange d'un retour attendu qui vient peu ou pas, et ce qui devait justement nous nourrir. Et ce, parce que nous n'étions pas capables de créer notre propre énergie.

Car oui ! Nous parlons toujours d'énergie, car nous ne sommes que cela, tout est énergie. Et donc la différence réside dans le fait que nous créons enfin notre propre énergie. Nous devons la reconnaître et l'accepter, nous en gratifier et l'utiliser.

Cette énergie, laquelle puise en la source qu'est notre cœur, laquelle est intarissable dès lors qu'on lui fait confiance, qu'on la considère, et qu'on lui donne toute la place qu'elle mérite dans notre vie et dans notre être.

On appellera cela rayonner, et notre rayonnement sera si puissant et chaleureux que les autres auront plaisir à le ressentir et à nous renvoyer le leur en retour.

Nous arrivons donc à ce moment tant attendu où nous sommes dans le partage avec les autres, non pas de qui nous sommes, mais de ce que nous rayonnons tous.

L'unité.

Elle est ce que nous partageons avec les autres, nous la partageons de manière égale, d'où cet équilibre qui s'installe C'est fluide, c'est simple, sans effort aucun.

Elle va et elle vient sans que nous ayons même à y penser, c'est nous et les autres tout simplement, en pleine harmonie, nous

sommes nous et les autres dans cette plénitude que nous n'osions même pas entrevoir ou espérer voir venir, tellement elle nous paraissait inatteignable.

Et pourtant, nous y sommes parvenus sans effort cette fois-ci ! Juste parce que nous nous sommes retournés sur nous-mêmes, avons cessé de regarder et de juger les autres, avons identifié qui nous étions vraiment et ce que nous devons nourrir.

Nous avons accepté ce changement radical qui a toujours été devant nous mais que nous ne regardions pas. Nous avons fait ce que notre cœur nous demandait de faire : nous aimer, tout simplement.

Et comme nous attirons à nous ce que notre cœur émet, alors enfin est venu à nous ce dont il avait besoin, et rien d'autre !

L'essentiel est enfin venu à lui, il est venu à nous, nous l'avons attiré à nous, comme nous attirons sans cesse et sans relâche toute chose égale à elle-même et à ce que nous

ressentons, sans parfois même nous en rendre compte.

Nos émotions sont comme notre nez au milieu de la figure. Il est là depuis toujours et donc notre vision l'a intégrée et a corrigé son existence au point de nous le faire oublier pour ne pas être gênés.

Et pourtant ! On connaît tous cette expression :

"Comme le nez au milieu de la figure"

Expression que l'on lance lorsque nous sommes passés à côté de quelque chose qui était pourtant là devant nous !

C'est bien à cela que nous faisons référence. Nos émotions sont comme notre nez au milieu de notre visage. Comme nous les exprimons tout le temps, on s'y est habitué et on les a corrigées, donc on n'y fait plus attention, mais elles sont là, constamment. On ne fait qu'émettre des émotions.

Nos émotions se transforment en ondes, émettent et appellent à nous tout ce qui sera en cohérence ou égales à elles-mêmes avec une particularité bien spécifique, liée à notre unité, notre connexion permanente.

La force et l'intensité émotionnelle avec laquelle nous vibrons nos intentions conscientes ou inconscientes vont générer un retour tout aussi puissant, voire bien plus puissant, et donc ce retour amplifiera de façon significative notre situation et notre état émotionnel.

Cette fameuse loi de l'univers qui dit qu'il répond toujours et constamment à nos émotions.

Et il y répond toujours de façon amplifiée, de type x100 ou x1000, voire beaucoup plus encore ! Ceci étant dépendant de notre force et intensité émotionnelle.

Bien, mal, douleur, souffrance, chance, amour, fortune... C'est systémique, elles ne font que cela et rien d'autre.

Tel un champ que l'on sème devant nous, chaque graine d'émotion attirera à nous un jour son égale mais en plus puissante voire beaucoup plus puissante, suivant l'état émotionnel qui l'a nourrie.

Il nous faut donc comprendre cela, prendre conscience de nos émotions, et de ce qu'elles sèment et créent devant nous sur notre seule ordre conscient ou inconscient.

C'est ce qui nous attend sur notre chemin de vie. Ce que nous créons.

Pour attirer à nous le meilleur, nous devons nous recentrer sur nous, identifier nos émotions, libérer et laisser aller celles qui ne nous sont pas bénéfique, rien d'autre.

Suivant l'émotion du jour ou du moment ? Nous devons l'accepter comme étant la graine que nous allons planter.

Si cette graine ne nous convient pas ?

Alors il nous faut faire le travail nécessaire sur nous pour corriger celle-ci et ressentir l'émotion qui nous convient, celle qui sera plantée et poussera devant nous, et que nous serons ravis de récolter.

Ce n'est que cela que nous devons faire, rien d'autre. Sommes-nous en capables ?

Bien sûr que nous le sommes ! Juste, nous devons faire taire nos egos et revenir à nous seuls.

Nous devons nous écouter, écouter notre cœur et ce qu'il a à nous dire, l'entendre et l'écouter, voilà ce que nous devons faire.

Et s'il pleure, s'il a mal et souffre ?

Alors posons-nous la question du pourquoi.

Pourquoi souffre-t-il ? Réconfortons-le en lui montrant que nous l'entendons et l'écoutons, aidons-le à ne plus pleurer, séchons ses larmes, montrons-lui que nous avons conscience qu'il est présent en nous, et qu'il peut aimer enfin !

Montrons-lui que nous ne lui interdisons plus d'être qui il est, et ce pourquoi il est fait.

Oublions les autres et les choses dont il ne veut pas, qui le font pleurer de chagrin et de souffrance.

Montrons-lui que nous avons enfin compris son fonctionnement, et que nous lui faisons confiance, car il est celui qui nous mènera vers cette plénitude qui lui est tant nécessaire.

Posons-nous la question de comment arriver à lâcher prise sur tout et faire naître en nous la bonne émotion.

La méditation est un très bon moyen pour se reconnecter à soi.

Je vous propose donc un exercice très simple afin que vous constatiez par vous-même les effets et le bienfait d'une méditation.

Nous devons nous ancrer, nous reconnecter à la terre et au ciel, comme un fil tendu entre les deux qui passe par notre corps, afin que

terre et ciel exercent une même tension. Alors nous serons à l'équilibre et maintenus droits et stables.

Le but d'une méditation, quelle qu'elle soit, est de vous permettre de lâcher prise sur vos pensées et sur tout ce qui vous traverse, pour que vous soyez centrés sur vous et votre intérieur, que vous ressentiez en vous tout ce qui s'y passe.

La respiration est un élément essentiel dans ces exercices, elle va diriger les flux internes et vous allez reprendre la maîtrise de ce qui vous traverse.

Votre corps et votre cœur en ressentiront les effets les plus bénéfiques.

Commençons : vous devez donc vous tenir debout, bras le long du corps, tête rentrée dans votre menton, cou relâché, les jambes bien droite et parallèle. Positionnez vos jambes de la meilleure façon, afin que vous trouviez une posture qui vous fait ressentir que vous êtes bien debout et stable sur vos

deux jambes, sans que l'une ne soit plus chargée de votre poids que l'autre.

Fermez les yeux, laissez aller vos pensées, laissez-les vous traverser, n'ayez pas peur de ce flot de pensées qui vous traverse, concentrez-vous sur l'obscurité qui vous remplit.

Elle est là pour vous protéger, vous envelopper, et vous offrir une barrière douce mais puissante contre tout ce qui peut perturber votre équilibre.

Vous êtes en sécurité, dans votre bulle, connecté à la terre, au ciel, à l'énergie qui émane de vous mais également de la terre, du ciel et tout autour de vous.

Respirez lentement, par le nez si possible ou par la bouche pour ceux qui ont du mal avec le nez.

Vous devez sentir cette respiration lente mais régulière et sans effort qui vous traverse.

Elle vous purifie, de sorte que votre expiration expulse tout ce qui est charge négative et votre inspiration vous insuffle un air pur et apaisant.

Vous visualisez très bien ces énergies qui vous traversent et ces flux négatif et positif qui se croisent sans perturbation aucune. Vous pourriez même les identifier par une couleur distincte.

Inspirez et expirez profondément, lentement, sans stress ni contrainte.

Laissez venir à vous ce flot qui vous ouvre aux meilleurs des éléments qui sont en vous et vous entourent.

Pensez à appeler à vous les énergies positives que vous avez dispersé dans l'univers et dans d'autres dimensions au cours de cette vie, mais également les autres vies que vous auriez vécu.

Maintenant, laissez venir à vous tout ce que vous souhaitez attirer dans votre vie. Visualisez vos objectifs, vos rêves, et

ressentez-les comme s'ils étaient déjà présents. Vous êtes un aimant à bonnes énergies, à opportunités, à amour et à réussite.

Votre bulle rayonne de cette énergie positive, attirant à vous tout ce qui est en harmonie avec votre être intérieur.

Vous êtes aligné, centré, et prêt à recevoir le meilleur que vous serez capable de créer.

Prenez quelques instants pour ressentir cette connexion, cette plénitude en vous.

Vous êtes en communion avec votre essence profonde, avec la force qui réside en vous. Vous êtes un créateur, un être lumineux.

Vous marchez avec confiance sur le chemin de votre destinée.

Lorsque vous vous sentirez prêt, commencez à revenir doucement à votre conscience quotidienne.

Gardez en vous cette énergie positive, cet ancrage, cette connexion à votre essence.

Vous pouvez revenir à cet espace intérieur à tout moment, il est toujours là, en vous.

Ouvrez doucement les yeux, revenez à la réalité présente, tout en portant avec vous cette lumière, cette énergie, cette force intérieure qui vous guide et vous protège.

Vous êtes prêt à embrasser chaque moment de votre journée avec confiance, amour et gratitude.

Je vous souhaite un voyage continu rempli de paix, de compréhension, et d'épanouissement.

Pendant ce moment, on se reconnecte à notre essence profonde. On se libère du poids des responsabilités, des soucis du quotidien, et on se recentre sur l'essentiel :

Notre cœur, notre âme, notre être véritable.

C'est un instant de pureté, une parenthèse dans le tourbillon de la vie. On se donne la permission d'écouter notre cœur, de ressentir sa puissance, sa volonté de vivre pleinement.

Il est le moteur qui nous pousse à ouvrir notre être au meilleur, à appeler à nous ce qui résonne avec notre véritable nature.

Répéter cet exercice régulièrement devient un chemin vers la maîtrise de soi. Au début, cela peut sembler difficile, car cela demande un effort de revenir au moment présent. Mais avec le temps, cela devient naturel, et la durée de cette expérience s'étend, nous plongeant de plus en plus dans un état de supraconscience.

Cet état est une porte ouverte vers le lâcher-prise, vers une libération physique et mentale. Le corps se relâche, le cœur s'exprime davantage, tout devient fluide, lent, et la clarté s'installe.

Le stress s'évapore, les pensées se dissipent, et on oublie temporairement les aspects contraignants de notre quotidien.

C'est un précieux moment où l'on se réapproprie pleinement soi-même. On appartient entièrement à nous-mêmes, loin des influences extérieures. C'est un retour à

notre essence-même, une redécouverte de qui nous sommes réellement.

Pendant ce moment, nous nous offrons le cadeau de notre propre présence, de notre propre écoute.

Dans cette intimité avec nous-même, nous trouvons la paix, la sérénité, et la force nécessaire pour affronter le reste de notre journée avec une clarté renouvelée.

Nous sommes NOUS !

XI

Ressentir au Présent

La prise de conscience de l'importance du présent est fondamentale dans notre quête de bien-être et de connexion avec notre moi intérieur.

Le présent est la seule réalité tangible et le moment où tout se concrétise. Être pleinement conscient du moment présent, cela consiste à s'harmoniser avec notre essence intérieure, c'est être en accord avec soi-même.

Cette idée, bien que connue de tous, est souvent négligée dans la pratique. En vous concentrant sur le présent, vous commencez à apprécier la simplicité et la facilité avec laquelle vous pouvez ressentir le bien-être intérieur.

Vous commencez à vous libérer des illusions et fausses vérités qui encombrant votre esprit, et à vous affranchir du poids du passé et des incertitudes du futur. Cette réalisation vous permet de revenir vers vous-même, de devenir véritablement vous, libre et léger.

Cette prise de conscience vous permet de comprendre que tout ce dont vous avez besoin pour être heureux et en paix se trouve déjà en vous.

Vous réalisez que vous avez la capacité de transformer votre réalité, de vous libérer de ce qui n'est pas essentiel, et de vous épanouir pleinement dans l'instant présent.

C'est dans ce moment précis, le présent, que vous découvrez votre véritable essence, votre liberté et votre légèreté. Vous ressentez enfin la joie d'être pleinement vous-même.

Ici et maintenant !

L'importance de vivre dans le présent est primordiale pour notre bien-être et notre développement personnel. Le présent est universel et accessible à tous, et sa prise de conscience est un cadeau que nous nous faisons. En commençant à ressentir plutôt qu'à chercher, nous changeons la dynamique de notre expérience de vie.

Il est essentiel d'apprendre à identifier les verbes et les temps que nous utilisons, car cela influence directement notre perception de la réalité.

La volonté, ou l'acte de vouloir, est une clé puissante pour accéder à la paix et à l'amour. En posant une intention, nous créons un mouvement en nous et autour de nous, attirant ainsi ce que nous désirons.

Cette intention doit être ancrée dans le présent pour être efficace.

C'est cette intention qui crée les conditions favorables pour que nos désirs se matérialisent.

L'acceptation du verbe "posséder" est également nécessaire. Bien qu'il puisse rappeler le manque, il est important de ne pas s'y attacher, ou de le laisser influencer notre sentiment de complétude. Au lieu de cela, en cultivant la paix et l'amour en nous, nous atteignons un état de plénitude qui attire naturellement tout ce dont nous avons besoin.

Il s'agit de laisser la paix et l'amour grandir en nous, attirant ce qui est nécessaire pour leur épanouissement.

Lâcher prise et faire confiance à la plénitude en nous est essentiel pour atteindre la paix intérieure et l'amour.

La possession frénétique d'objets ou la recherche constante d'un rang ou statut social ne font qu'alimenter les sentiments de manque et nous éloignent de la tranquillité d'esprit.

En revanche, vouloir quelque chose est différent : cela implique de poser une intention dans le moment présent, qu'elle soit claire, et d'ouvrir la voie à la réalisation de nos désirs.

La volonté est une force intérieure, une émotion que nous transformons en intention, qui nous connecte à notre moi intérieur et à nos véritables aspirations, et ce dans le moment présent.

Le concept du présent est délicat pour nous, prisonniers du temps qui s'écoule.

Le lâcher-prise devient alors une gymnastique mentale, une tricherie avec notre raison. Convaincre notre esprit que tout est en ordre au présent peut devenir un défi, mais c'est la clé pour recevoir la plénitude et l'autosatisfaction.

Il faut poser son intention, en exprimant une volonté claire et établie dans notre esprit comme étant un acquis.

Il faut vouloir, mais également considérer que cela nous est acquis, que c'est déjà là, au présent justement.

Le temps présent est primordial et notre mental qui lutte sans cesse et cherche à nous raisonner selon les codes limitants de notre éducation, voudra nous garder convaincu que la chose n'existe pas et ne nous appartient pas.

Nous sommes plus dans le passé et le futur que dans notre présent, d'où ce manque d'absence de concrétisation dans nos vies.

Il faut donc revenir à une neutralité, laquelle est bien présente dans notre présent pour tout ce que nous avons déjà acquis.

Et donc l'exercice est bien de poser cette intention par une volonté exprimée au présent, et dans la neutralité.

Et ensuite lâcher prise ! Continuer à vivre sa vie quelle qu'elle soit, mais au présent toujours et se gratifier quel que soit les circonstances.

Se sentir heureux d'être qui nous sommes et de ce que nous accomplissons et attirons à nous.

Le manque est notre pire ennemi, il nous faut donc ne rien exprimer en termes d'émotions par rapport à cette intention posée précédemment.

La chose nous est acquise, c'est la nôtre, et elle ne manque à personne et donc il n'y a aucune crainte d'être jaloué par autrui.

L'univers est une ressource illimitée.

Il n'est là au présent que pour distribuer vers ceux qui savent communiquer avec lui dans les bons termes.

Ces termes sont simples, ce qui peut effectivement nous déstabiliser.

Car il répond en tout temps et tout le temps. Charge à nous d'en comprendre le fonctionnement et d'accepter et de s'ouvrir à ses règles.

Être au présent, nourrir ses intentions au présent, faire comme si cela nous était déjà acquis dans ce présent ?

Et comme cela nous est déjà acquis au temps présent, pas de manque ni de frustration et encore moins de recherche de possession qui nous habitent et nous mettent dans une posture qui ne favoriserait pas la chose.

En faisant cela, on perd la mémoire de ce qui est passé et on ne projette rien dans le futur.

Il nous faut vivre le moment présent, et rien d'autre ne compte et ne nous altère à l'intérieur.

Un exemple concret pour aider à la compréhension de cette mécanique quantique, car il s'agit bien de quantique.

Nous sommes les premières machines quantiques et nous n'en avons même pas conscience, pour bien trop de raisons que nous n'évoquerons pas car bien trop long à expliquer et stérile au regard du débat que cela ouvrirait.

Il nous faut juste accepter que nous résonnons avec l'univers tout entier, que nous sommes connectés à tout, que ce soit matière ou antimatière, et que de ce fait nous émettons et recevons.

Cet exemple concret : je voulais gagner un certain revenu à l'âge de 40 ans. Considérant que compte tenu de mon parcours personnel chaotique et du revenu visé, il me faudrait quelques années.

Eh bien l'univers ayant entendu clairement mon intention, il attendit que l'âge soit venu pour me l'octroyer.

Fort de ne pas avoir compris, mais heureux d'y être parvenu au bout de 20 ans de carrière net de galères, je décidai qu'à 50 ans je gagnerais mieux ma vie et donc décidais du montant souhaité.

Eh bien l'univers, lequel lui est fidèle à nos intentions lorsqu'elles sont claires, fut encore au rendez-vous lorsque mes 50 ans furent venus.

Que dire à cela ?

J'ai donc commencé par comprendre et tester notre univers si bienveillant et à notre écoute, et là tout s'est transformé d'une manière que je n'aurais jamais soupçonné.

C'est fort de ce constat que j'ai fait le tour de ma vie, de mes intentions passées, de mes émotions passées, de tout ce que j'ai semé et quand et quelles récoltes, bonne ou mauvaise, j'ai dû traverser durant ma vie.

Mais rien de ce que j'ai découvert et analysé de cette vie parcourue n'était dissonant avec cette règle simple.

Laquelle dit qu'il nous suffit de vouloir pour avoir.

Mais faut-il encore être dans la bonne posture. Et compte tenu de notre éducation ancestrale, il est clair qu'on nous a plus appris à vivre avec le manque qu'à nourrir l'abondance positive.

En conclusion, ce qu'il faut savoir de ces intentions posées est que je n'avais aucune conscience de ce que je semais devant moi et pour quelques années, pour ne pas dire une bonne partie sinon la majeure partie de ma carrière.

J'avais à l'époque posé des limites, visualisé un cheminement, tout ceci inscrit dans une temporalité bien déterminée.

Et donc tout se déroulait plus ou moins bien selon les expériences vécues, mais surtout selon la manière dont je réagissais devant

une opportunité ou une autre, et aussi selon les situations de réussites ou d'échecs qui survenaient.

Tout ceci pour dire qu'à chaque moment vécu, ma posture pouvait ne pas être en adéquation avec mes intentions premières, et le besoin de comprendre et le manque de confiance parfois faisaient qu'effectivement je cheminais vers ce résultat.

Si j'avais lâché prise, pris confiance en moi, compris que la temporalité était une limite non négligeable, alors j'aurais pu attirer à moi bien plus vite ces résultats.

En fait j'ai toujours eu, et j'ai encore, cette capacité à créer devant moi, mais quand on le fait sans en avoir conscience, en ayant des moments de vie où nos émotions sont telles, que la graine plantée ne sera pas bonne à récolter.

Alors le chemin à parcourir devient long, intense et dense dans tous les termes, d'une

extrême positivité à une extrême négativité.

On gagne tout et d'un coup on perd tout !

Alors on se remet au travail et on y va d'arrache-pied ! Et on pose d'autres intentions, et on sème, et on récolte le bon et le mauvais encore et encore...

Jusqu'à dernièrement, où enfin j'ai compris cette règle simple et à laquelle personne n'échappe.

Il faut devant l'adversité rester neutre et avancer sans se poser les questions du pourquoi ça m'arrive à moi et pas à un autre qui me semble moins méritant.

Il faut oublier les codes de cette éducation où le mérite se gagne à la force des bras et de nos actions.

Il faut effectivement être dans le mouvement, sans quoi rien ne viendra jamais à nous, mais il faut surtout cesser de se plaindre et nourrir de mauvaises

émotions, car elles nous ouvriront encore des portes que nous ne voulons plus traverser.

Il faut donc accepter que nous avons semé et que nous devons récolter ou laisser, mais surtout continuer à avancer.

Avancer dans une posture de résilience et de neutralité afin d'aller au plus vite vers le meilleur que nous apprenons à semer en optant pour cette posture.

Et donc seul le présent compte. Ni ce que nous avons fait ou été par le passé, et encore moins ce que nous ne sommes pas au futur, ne comptent.

***Nous comptons au présent,
et seulement au présent.***

Une fois cela compris et appliqué, on se rend compte et on mesure très rapidement que tout nous est possible et que rien n'est jamais écrit du moment qu'on ne laisse pas notre éducation limitante nous dicter la marche à suivre.

Acceptons nos erreurs et notre manque de compréhension de cette règle unique, et avançons vers elle afin qu'elle avance vers nous.

La guerre attire la guerre, c'est pareil pour la paix, la plénitude et le bonheur que nous voulons tous.

Alors agissons selon cette règle et tout finit pour nous sourire.

Nous avons tous des exemples d'expérience de vie qui confirment que selon notre état émotionnel nous attirons à nous des situations qui viennent maintenir, voire renforcer ces états.

La loi de Murphy dit clairement que tout ce qui est susceptible d'aller mal ira mal.

Si cette loi confirme cela, alors elle confirme également que tout ce qui est susceptible d'aller bien ira bien !

Vous comprendrez que tout est question de posture et de formes de pensées, et que ce concept n'a pas de prise sur votre vie.

C'est vous qui décidez si cela ira mal ou bien !

XII

Il est temps de...

Prendre du temps pour soi.

C'est une chose que nous souhaiterions tous faire et pourtant nous avons grand mal à nous l'autoriser.

Nous avons le sentiment que ce n'est pas possible, car nous devons faire, agir et travailler et nous culpabilisons à l'idée que faire pour soi sans se préoccuper du reste ou des autres puisse être pris comme de l'égoïsme, et puisse donc créer du désordre dans notre relation aux autres.

Et tous ce que nous ne voulons pas, c'est justement créer ce désordre et perdre ces relations extérieures.

Lorsque le fait de s'occuper de soi et rien que de soi est perçu comme "profiter", cela peut refléter une mentalité sociétale qui valorise souvent l'activité constante et la productivité au détriment du bien-être personnel.

C'est un point de vue qui tend à nous limiter, lequel ne reconnaît pas l'importance de l'autosoin et de la recherche d'un équilibre dans nos vies.

Prendre soin de soi n'est pas une forme de "profiter" au sens de tirer avantage d'une situation au détriment des autres.

Au contraire, c'est une démarche nécessaire pour maintenir notre santé mentale et physique, favoriser notre croissance personnelle et finalement être en mesure de contribuer positivement à la société.

S'octroyer du temps pour soi n'est pas un luxe, c'est une nécessité.

Cela peut prendre diverses formes, que ce soit la méditation, la lecture, la création artistique, le sport ou simplement se reposer.

Ces moments sont essentiels pour recharger nos batteries émotionnelles et physiques, nous permettant ainsi d'être plus présents et plus efficaces dans nos activités quotidiennes.

Il est important de changer la perception autour de cette idée et de reconnaître que prendre soin de soi est un acte fondamental de responsabilité envers soi-même et envers les autres à terme.

C'est un investissement dans notre bien-être global, ce qui, à long terme, profite à tout notre environnement, personnel et professionnel.

« Pour être bien avec les autres, il faut déjà l'être avec soi-même »

En effet, la notion de "profiter" du temps peut être mal interprétée si elle est perçue comme une prise de quelque chose à quelqu'un d'autre.

Le temps est une ressource universelle, et chacun en dispose à sa manière.

Plutôt que de voir le temps comme une entité limitée à partager, nous devrions

reconnaître qu'il est abondant et accessible à tous.

Le concept selon lequel quelqu'un qui prend du temps pour lui-même le fait au détriment d'autrui rejoint cette notion de rareté et de manque que nous avons évoqué précédemment.

Qui a bien pu faire naître dans nos esprits cette idée que les ressources sont limitées et que chaque part que quelqu'un prend en laisse moins pour les autres ?

Le temps n'est pas une ressource matérielle, mais on nous a fait croire que la quantité disponible était limitée.

Il est continu et renouvelable, offrant ainsi une perspective d'abondance. Nous devons conscientiser et accepter l'idée qu'il est universel et infini pour tous.

Cela souligne également l'importance de remettre en question les formes de pensées limitantes qui nous ont conditionnés.

Identifier ces croyances et les remplacer par des pensées plus positives et émancipatrices peut contribuer à libérer notre potentiel illimité.

Nous avons tous la capacité de redéfinir notre relation au temps et de choisir consciemment comment nous l'utiliserons pour nous, sans craindre de priver les autres de cette ressource infinie.

Le Temps n'est pas

Le concept selon lequel quelqu'un qui prend du temps pour lui-même prendrait quelque chose à autrui reflète une notion de rareté, une idée que les ressources sont limitées et que chaque part que quelqu'un prend en laisse moins pour les autres.

Cependant, le temps est différent des ressources matérielles limitées telles qu'on nous les a inculquées. Il est de ces éléments immatériels dont on dispose au présent et de manière constante.

La clé réside dans la reconnaissance de notre propre pouvoir sur le temps.

Plutôt que de le percevoir comme une ressource extérieure pour laquelle nous devons rivaliser pour afin d'y avoir accès, nous pouvons choisir de gérer notre propre temps de manière éclairée.

Prendre du temps pour soi n'est pas un acte égoïste, mais plutôt une reconnaissance de notre responsabilité envers notre propre bien-être.

Cela souligne également l'importance de remettre en question les pensées limitantes qui nous ont conditionnés jusqu'ici.

Identifier ces croyances limitées et les remplacer par des pensées plus positives et émancipatrices peut contribuer à libérer notre potentiel illimité. Nous avons tous la capacité de redéfinir notre relation au temps et de choisir consciemment comment nous le consacrons, sans craindre de priver les autres de cette ressource abondante.

XIII

Redevenons ILLIMITES !

Comment devenir illimité ?

L'ancrage quotidien, nous reconnecter chaque jour à nous et aux éléments qui nous entourent (terre, ciel, eau, la nature...)

Eradiquer de notre tête, de notre cœur, de notre corps, tout ce qui nous freine et ne nous appartient pas.

Prendre conscience de nous et de notre intérieur, le nourrir de pensées et d'émotions qui nous font ressentir le calme et la paix, avec soi-même et tout ce qui nous est externe.

Nous débarrasser de la colère, de la revanche, de la vengeance, de la jalousie, du manque, de l'envie, de tout ce qui est source de frustration et plus encore.

Être, vivre et ressentir au présent.

Se pardonner, demander pardon aux autres, leur pardonner, oublier tout ce qui nous fait souffrir et nous empêche de nous servir de nous et par nous.

**On ne doit rien à personne
et personne ne nous doit rien.**

Se libérer de ces notions d'appartenance à tout ce qui est en dehors de nous.

Prendre conscience que nous sommes égaux, quelle que soit notre condition au présent. Nous vivons et mourrons tous.

Tout le reste qui nous entoure n'est que du make-up, le fruit de ce que chacun, sans s'en rendre compte, a attiré à lui.

Revenons à nous !

Et soyons assurés que nous sommes notre meilleur allié et serviteur. Nous pouvons tout ! Dès lors que nous nous mettrons en mouvement pour nous ! Et non pas motivés par une quelconque émotion issue d'une pensée en rapport avec une vision et interprétation tronquées de ce qui nous entoure, empreinte des autres et de leurs conditions de vie qui ne nous appartiennent pas.

Posons nos intentions, motivées par une ou des émotions propres à nous et non en relation avec les autres.

En acceptant que certaines choses échappent à notre mémoire, en abandonnant le besoin de tout contrôler, nous découvrons une forme de liberté.

Parfois, ce que la vie nous offre diffère de nos attentes, mais cela peut être une merveilleuse surprise. Il est indéniable que la vie, lorsque nous sommes prêts à recevoir, opère de manière étonnante.

Cela se produit lorsque nous sommes en harmonie avec notre cœur, nos émotions, créant une ouverture pour les opportunités et les relations.

Toutefois, cette réalisation nécessite souvent un combat acharné entre notre cœur, notre mental et notre ego qui tendent à résister au changement.

Le temps s'impose dans ce processus de concrétisation.

Les bonnes surprises de la vie, que notre mental qualifie d'inattendues, sont souvent attendues par notre cœur.

La temporalité entre la conception d'un rêve et sa réalisation dépend largement de notre capacité à écouter notre cœur et nous ouvrir aux champ des possibles via de belles émotions, plutôt qu'à écouter notre raison et essayer de comprendre ce qui manque pour le concrétiser.

La durée nécessaire pour voir nos rêves se matérialiser est directement proportionnelle à la divergence entre les messages de notre cœur et les prescriptions de notre raison.

Il est une réalité : nous préférons écouter notre raison plutôt que notre cœur. Cependant, plus nous prêtons une oreille attentive à notre cœur, plus les éléments positifs affluent rapidement dans notre vie.

Il suffit d'écouter et de faire confiance à ce cœur, sans se préoccuper du quoi ou du qui.

La beauté des surprises réside dans l'abandon du reste, en lâchant prise sur les limitations imposées par notre mental conditionné par l'éducation et d'autres influences externes.

S'ouvrir, voilà la clé, quel que soit le défi que l'on affronte. Plutôt que de se concentrer sur le problème, il faut se focaliser sur la solution, l'opportunité de se dépasser.

Tout ce qui manque dans votre vie tarde à venir parce que vous le nourrissez par une émotion de manque.

Oubliez ce manque, passez à autre chose, lâchez prise, soyez convaincu que vous êtes la solution et non le problème.

Dès que vous vous ouvrez au champ des possibles, en lâchant prise sur ce qui vous manque ou vous bloque, tout commence à se débloquer.

Ce que vous n'espérez plus devient soudainement possible et vient naturellement à vous.

Arrêtez de vous critiquer, cessez de penser que certaines choses ne sont pas pour vous.

Abandonnez l'idée que tout est prédéterminé par les autres ou la société.

Commencez à croire en vous-même, en votre capacité à attirer ce qui est bon pour vous. Souvenez-vous, vous l'avez déjà vécu.

***Lorsque vous avez besoin de rien,
vous avez tout !***

C'est cette notion de besoin que nous devons sortir de nous, nous n'avons d'autre besoin que de nous satisfaire de nous-même.

Pour servir les autres il faut déjà se servir soi.

Pour satisfaire les autres il faut se satisfaire également en tout premier.

XIV

Créons dans la matière

Diagramme de création.
Je vous explique ce que c'est !

Chaque jour en chaque instant nous sommes dans un état émotionnel, lequel va influencer sur notre journée, notre semaine, le mois courant, ou bien encore à plus longue échéance suivant la nature de nos émotions et leur récurrence.

Il est donc important de comprendre ce que notre état émotionnel du moment, sa nature et sa récurrence induisent dans notre avenir plus ou moins proche.

Dites-vous que vous aurez un cancer à 50 ans et il y a de fortes chances que vous l'ayez !

L'idée n'est pas de vous faire peur avec cet exemple, mais simplement que vous notiez l'importance des émotions et des formes de pensées que nous nourrissons, lesquelles se traduisent dans la matière.

Ôtons-vous de la tête que seules nos pensées induisent nos émotions, c'est bien l'inverse qui se produit, on ressent et alors notre cerveau traduit et réagit, et seulement ensuite notre corps agit.

Comme nous sommes parfaitement constitués ! Nous pouvons inverser ce schéma et donc créer d'autres formes de pensées, lesquelles vont induire de meilleures émotions.

Nous avons bon nombre de sens à notre portée pour y parvenir : le toucher, l'odorat, l'ouïe, la vue, le goût...

Et d'autres plus difficile à percevoir mais qui sont les plus puissants, comme l'intuition - ou 6^e sens comme on le surnomme.

N'oublions pas que nos pensées sont la traduction de nos émotions, et que notre cerveau limbique ou bien encore notre glande pinéale, se chargent d'émettre et recevoir.

Vous êtes ce que vous pensez être.

Il nous faut donc jouer avec ces outils qui sont à notre disposition permanente car eux fonctionnent de jour comme de nuit, que nous soyons éveillés ou endormis.

L'idée est donc de nous rassurer par rapport à cela et commencer à créer les bonnes formes de pensées, afin d'attirer à nous ce que nous voulons et non pas ce que nous ne voulons pas.

Rappelons-nous, positif et négatif sont égaux dans l'univers, mais pour notre mental et notre éducation, ils n'ont pas le même poids dans nos vies. Et pourtant si !

Et donc pourquoi nourrir la peur du négatif et non pas le bonheur d'attirer à nous le positif ?

Ce n'est qu'une question de point de vue, et surtout qu'une question de posture.

Et tout ceci n'a rien à voir avec le mérite ou autre notion d'éducation quelconque.

Un exemple concret : nous connaissons tous quelqu'un de près ou de loin une personne qui est heureuse et épanouie, et pourtant vit dans une posture qui n'est pas bienveillante à notre sens, et donc sans mérite aucun au regard des valeurs que nous avons en nous.

Et pourtant ! Cette personne se sent heureuse et pourrait même nous faire du mal et peut-être nous en a-t-elle fait ? Mais elle vit bien et tout roule pour elle.

Cela donc pose question du pourquoi cette mauvaise personne selon notre point de vue, réussit et est heureuse dans sa vie, et pas nous, alors que nous nourrissons la bienveillance et le partage entre tous.

La réponse est simple : tout est question de posture par rapport à soi et aux autres.

- Cette personne s'aime,
- Elle se gratifie de qui elle est,
- Elle s'estime au plus haut point.

Son état émotionnel est en complet accord avec son mental et ses formes de pensées.

Et donc elle attire à elle tout ce qu'elle désire. Elle ne prête aucun pouvoir aux autres, elle a ses pleins pouvoirs.

Et donc pourquoi pas vous ? Pourquoi pas moi ? Il faut nous ouvrir à ce champ des possibles.

La question est de comment y parvenir.

Comment reprendre mes pouvoirs et faire que chaque jour soit meilleur et plus doux ?

Cela reste mon point de vue et vous aurez le vôtre, mais je vous invite à tenter cette expérience, laquelle m'a beaucoup aidé et m'aide encore aujourd'hui.

Ma méthode est donc de tracer mes émotions au quotidien, je n'y arrive pas toujours, mais je m'y oblige car tout cela aide et permet de mieux comprendre cette mécanique quantique.

Et donc dans le cadre de cet ouvrage, j'ai pensé et créé cette méthode qui devrait donc vous permettre de mieux tracer nos

émotions, poser vos intentions, et suivre également ce que la vie vous retourne au quotidien.

L'objectif est donc que chaque jour nous prenions le temps d'identifier nos émotions afin d'en déterminer la prédominante.

Elle peut être négative ou positive, et selon le cas, il faut inverser le processus émotionnel en nous focalisant sur un élément qui nous rassure et nous conforte sur qui nous sommes et la belle personne que nous sommes.

Au début cela paraît difficile car on est dans le brouillard complet et il faut faire le tri de nos pensées et de tout ce qui nous traverse pour aller chercher l'émotion qui doit prédominer ce moment présent.

Cette émotion doit-être belle et réconfortante, elle nous donne un sentiment de légèreté et que rien de mal ne peut nous arriver.

On en revient au temps présent que nous devons nous accorder à nous seul, et nous gratifier d'être là pour nous seule.

Faisant suite à cela, nous poserons nos intentions :

- Trouver un super job,
- Rencontrer l'amour véritable,
- Être en paix avec le monde,
- Faire avancer une situation bloquée,
- Obtenir un rendez-vous dans le cadre d'un projet personnel ou professionnel,
- Trouver une nouvelle guitare,
- Acheter une nouvelle voiture, fiable et dans mes prix,
- Recevoir l'appel d'un ami,
- Identifier ce qui sur le moment nourrit en moi une émotion de manque, et le transformer en une belle intention.

Vous l'aurez compris, l'idée est donc de reprendre la maîtrise de nos émotions et de

ce par quoi nous sommes traversés, pour le transformer et le renvoyer dans l'univers dans la bonne formulation, lequel donc y répondra.

Le but final étant que ce retour soit celui que nous avons nourri par nos émotions et intentions posées.

J'aurais trop d'exemples à vous décrire de ce que ce processus engendre en termes de résultats à terme.

Autant dans le pire que le meilleur, c'est bien pour cette raison que j'ai enfin compris qu'il fallait reprendre la maîtrise de nos émotions, et les remettre dans un ordre qui nous sert et non nous démunit ou nous rend impotents.

Tout est donc question de maîtrise de soi et de conscience des intentions que l'on envoie dans l'univers.

J'ai donc établi cette méthode qui me permet de mieux cibler, corriger, tenter, et tracer.

Parfois, entre une intention posée et le retour attendu, il peut se passer une journée, quelque mois, voire une année.

Le tout est de comprendre que la durée n'est qu'une notion de notre éducation, un point de vue limitant, et que comme nous interagissons tous, forcément nous sommes également parfois dépendants des autres et de leurs intentions.

Nous sommes liés au concept du temps Divin, et donc dans l'invisible le temps n'existant pas, notre relation au temps peut nous jouer des tours.

Il faut donc bien avoir conscience que tout peut se créer dans l'instant et qu'il est là, de l'autre côté de notre dimension, et se présentera devant nous que lorsque notre intention sera unifiée.

Nous connaissons tous cette expression :

« Être là au bon endroit, au bon moment »

L'objet donc de cette méthode est de nous propulser justement dans ce bon endroit et

au bon moment, de provoquer à terme cette posture et donc créer ce que nous voulons attirer à nous.

Le fait donc de corriger son état émotionnel et de poser une ou des intentions claires amènera dans un temps ou une période pour donner un résultat.

Nous allons donc inscrire sur ces diagrammes nos émotions, nos intentions, et ce qui viendra à nous.

Une fois cela tracé, nous pourrons donc mesurer le temps écoulé entre l'intention et le retour, et mesurer l'effet et sa puissance selon l'émotion et l'intensité de celle-ci qui a inspiré l'intention.

J'ai donc créé quelques familles, mais vous pouvez en créer d'autre :

- Amour
- Professionnel
- Financier
- Santé
- Famille / Relations
- Plénitude

N'oublions pas que la plénitude est l'état émotionnel le plus intéressant de tous car il est le plus puissant dans ce sens où nous ne recherchons plus rien et ne ressentons aucun manque, et donc nous n'avons plus rien à corriger en nous, nous sommes en accord parfait avec notre intérieur et notre environnement créé est en pleine adéquation avec lui.

Un exemple de diagramme :

Date : 23/04/2023

Emotion : neutre mais avec un peu de doute
Un peu de mal à corriger une émotion de perte de quelque chose que je ne saurais décrire, et donc je corrige en lâchant prise mais il reste une part de doute à laquelle je ne donne pas de pouvoir mais accepte. Je nourris donc le meilleur pour l'intention du jour qui est liée à un projet professionnel.

Je suis donc honnête envers moi-même et mon état émotionnel que je corrige, et décide d'inscrire la couleur mauve.

Pour le moi le mauve signifiant que je suis claire dans mon intention mais je garde un doute sur le résultat car au final quelque chose me dit que ce projet professionnel n'est pas mon devenir, même je le nourris car il peut me permettre d'assurer mon quotidien et faire face aux charges courantes de ma vie.

Intention posée : un projet professionnel de grande envergure pour lequel je mène des actions en vue d'aboutir. Mon intention est que donc ces actions attirent à moi des réponses « positives » et de belles perspectives d'avenir.

A l'heure où je relis et complète ce livre, le projet est toujours d'actualité mais semble demandé beaucoup de temps, depuis le début je sais qu'il ne naîtra qu'en 2025 pour tout un tas de raisons. Mais il y a des signes qui démontrent que mes intuitions étaient bonnes et donc je maintiens cette intention et continue mes actions en vue d'aboutir.

MERCI



Merci à vous d'être arrivés au terme de cette lecture.

Je vous souhaite une belle vie riche en expériences positives et créatrices.

Mantras

Nous servir nous-mêmes.

Redevenons Nous.

Il est temps de faire pour soi.

Je reprends mes pouvoirs.

Je crée en moi et autour de moi.

Je suis à l'équilibre.

Humilité.

Je me reconnais et je suis moi.

Le meilleur est en moi.

Emotions.

Résilience.

Libération et délivrance.

Je reviens à moi.

Unité.

Je ressens au présent.

Ici et maintenant.

Je suis moi, plein et entier.

Je compte au présent et seulement au présent.

Il est temps d'être au présent.

Je suis au bon endroit au bon moment.

L'univers est mon ami.

Je suis et je crée dans la matière.

PLENITUDE.

coolLibri.com

IMPRIMÉ EN FRANCE
Achevé d'imprimer en mars 2025
chez Messages SAS
111, rue Nicolas Vauquelin - 31100 Toulouse
05 31 61 60 42
www.coollibri.com



COACH HOLISTIQUE
JOSÉ DE OLIVEIRA

On récolte ce que l'on s'Aime



On me qualifie d'atypique car mon parcours de vie tant sur le plan personnel que professionnel l'a toujours été et l'est encore.

J'ai donc décidé de partager cela au travers d'un premier livre, lequel retrace mon parcours d'éveil.

Soigner par les mots, c'est mon don.
Holistiquement vôtre

José DE OLIVEIRA

Coach Holistique

Merci à tous ceux qui ont traversé ma vie
et l'ont empreinte de toutes ses émotions limitantes.

Aujourd'hui je vous dis :

« Merci de m'avoir poussé à être MOI »