

Laure Zanella

Libération émotionnelle



Pour se défaire des souffrances du passé
et faire entrer plus de joie dans sa Vie !

Index

<u>Introduction</u>	p.3
<u>Etape N°1 : Quel est votre objectif ?</u>	p.6
<u>Etape N°2 : Introspection</u>	p.7
<u>Etape N°3 : Se focaliser sur ce que l'on veut vraiment</u>	p.9
<u>Etape N°4 : Le lâcher-prise</u>	p.11
<u>Etape N°5 : Vous accordez-vous le droit à l'erreur</u>	p.14
<u>Etape N°6 : Notre pouvoir personnel</u>	p.16
<u>Etape N°7 : Responsabilité</u>	p.18
<u>Etape N°8 : Se libérer de l'attachement</u>	p.20
<u>Etape N°9 : Il n'est pas nécessaire de résoudre le problème pour libérer l'émotion négative</u>	p.28
<u>Etape N°10 : Technique de libération émotionnelle – L'EFT</u>	p.31
<u>Etape N°11 : Suivez le flot de la Vie</u>	p.34
<u>Etape N°12 : Identifier ses besoins profonds</u>	p.36
<u>Etape N°13 : Se recentrer sur soi</u>	p.38
<u>Etape N°14 : Transformer ses croyances</u>	p.40
<u>Etape N°15 : Identifier le déclencheur de l'émotion négative</u>	p.42
<u>Etape N°16 : L'émotion qui se cache derrière toutes les autres</u>	p.44
<u>Etape N°17 : La peur et le besoin de contrôle</u>	p.46
<u>Etape N°18 : Ce qui est et ce qu'on en fait</u>	p.49
<u>Etape N°19 : Le corps de souffrance</u>	p.52
<u>Etape N°20 : Le pardon</u>	p.54
<u>Etape N°21 : L'amour de soi</u>	p.58
<u>Etape N°22 : Le fabuleux pouvoir de la gratitude</u>	p.61
<u>Etape N°23 : Identifier ce qui nous fait du bien</u>	p.64
<u>Etape N°24 : La guérison de l'enfant intérieur</u>	p.65
<u>Etape N°25 : Appuyez-vous sur vos souvenirs heureux</u>	p.67
<u>Etape N°26 : Ho'oponopono</u>	p.69
<u>Conclusion</u>	p.71
<u>Liens utiles</u>	p.73



Introduction

Qui sur cette Terre n'a jamais connu la souffrance ? Qui n'a jamais été triste, qu'il s'agisse d'une vague mélancolie ou d'une douleur qui nous accable complètement et nous paralyse ? Qui n'a jamais fait l'expérience de la colère, de la frustration, du ressentiment, etc. ?

Chacun de nous a vécu un chemin qui lui est propre et traîne derrière lui ses « casseroles ».

Chacun, si tant est qu'il ait passé un minimum de temps sur cette planète, sait ce qu'est une émotion négative et à quel point ces émotions peuvent être douloureuses et pesantes, y compris sur le plan physique.

Il m'arrive souvent de croiser des gens qui pensent que c'est ça la « normalité ». Que la Vie, c'est une sorte de parcours du combattant, d'enfer quasi permanent, où il ne peut y avoir que quelques rares moments de joie ici ou là. Je l'ai cru moi aussi pendant longtemps.

Ce que j'affirme aujourd'hui, c'est que la paix intérieure, la plénitude et le bien-être sont l'expression de notre véritable nature, et que nous ne sommes absolument pas condamnés à poursuivre notre chemin avec toutes ces souffrances sur le dos.

Nous avons l'entière possibilité de nous en défaire, dès à présent, de nous libérer de nos chaînes et d'aller vers qui nous sommes vraiment, d'expérimenter la joie et la satisfaction, non pas à travers ce que nous faisons, mais juste à travers qui nous sommes, sans qu'il y ait besoin de « dérivatifs » extérieurs pour nous extraire de cette souffrance à laquelle nous pensons être condamnés.

C'est ce que je vous propose de découvrir dans cet ouvrage, à travers les 26 étapes que je vais vous présenter.

L'objectif est d'une part de « déblayer le terrain » de tous les gravats qui nous empêchent de nous sentir vraiment bien, d'ouvrir la porte au flux de bien-être qui coule naturellement vers nous pour accéder à une vie plus joyeuse et lumineuse au quotidien. Le second objectif de ce cheminement intérieur est de faire de cette joie et de cette lumière de nouvelles habitudes de vie.

Nous allons aborder tout un tas d'aspects qui vous permettront d'aller dans ce sens, sous l'angle théorique pour certains, et sous forme d'exercices pratiques et concrets pour d'autres.

Les exercices proposés au sein de ce livre sont toujours faciles à mettre en pratique et non contraignants. Vous pouvez donc commencer à les utiliser immédiatement si vous le souhaitez ou les garder sous le coude pour plus tard.

Je vous encouragerais quoi qu'il en soit à mettre en pratique concrètement les outils transmis pour

avancer dans le sens désiré, car comprendre les choses ne suffit pas à ce qu'elles fassent effet. Il est important de poser des gestes concrets pour amener des changements dans sa vie, mais chacun doit néanmoins aller à son rythme et suivre son ressenti intérieur. Faites toujours ce qui sonne juste pour VOUS avant tout, et écoutez votre petit guide intérieur. Il n'y a pas de règles sur la façon idéale d'utiliser les outils proposés ici. À chacun de voir ce qui lui convient le mieux.

Certains auront envie de s'y mettre de suite et d'expérimenter immédiatement les éléments partagés, d'autres préféreront intégrer dans un premier temps tout ceci de façon théorique, avoir une vue d'ensemble, et commencer à tester les méthodes et exercices transmis « à tête reposée », une fois la première lecture terminée.

Voyez ce qui vous convient le mieux. Si j'avais un seul conseil à vous donner à ce sujet, ce serait de suivre votre inspiration, votre élan intérieur, car quand on se laisse porter par ce petit guide en nous et qu'on fait ce qui sonne juste pour soi, on ne peut qu'aboutir à de jolis résultats :-)

Au cours de ce cheminement, nous allons travailler notamment sur les peurs, la colère, toutes les souffrances liées au passé et la façon dont on peut s'en libérer. Nous allons également travailler sur le pardon à travers un outil concret, sur le lâcher-prise, les émotions et la façon de s'y confronter pour s'en libérer, etc.

Pour le second objectif, nous allons mettre en place différentes techniques qui vous permettront de vous recentrer sur du positif, de vous sentir de mieux en mieux et de faire affluer de plus en plus de joie dans votre vie, de façon durable.

En somme, il s'agira de faire de la place en libérant tout ce qui est pesant et douloureux pour revenir à notre état naturel de bien-être (ou y venir tout court et découvrir un état d'être beaucoup plus lumineux que celui avec lequel on a pu avancer jusque-là)

Voilà pour le petit tour d'horizon du programme de cet ouvrage, en vous en souhaitant une belle découverte !

PARTIE I : Clarification intérieure et libération émotionnelle



Etape N°1 : Quel est votre objectif ?

Pour démarrer, je vous propose en premier lieu de faire le point sur vos objectifs et attentes.

Quelles sont les raisons qui vous ont poussé à lire cet ouvrage ? De quoi auriez-vous besoin pour vous sentir plus heureux et libre, pour être bien tout simplement ? Quels sont vos objectifs et vos souhaits en suivant ce cheminement intérieur ?

Prenez de préférence des notes écrites à chaque fois qu'un exercice d'introspection vous est proposé, car le fait d'écrire permet de tout poser à plat et rend plus facile l'accès à nos schémas intérieurs. Je vous dirais également que le subconscient enregistre environ 90% de tout ce que l'on écrit, aussi, quand on pose ses intentions ou qu'on se projette de cette façon, la matérialisation concrète de nos souhaits et les résultats à tous points de vue seront bien plus rapides à intervenir.

Concernant vos objectifs, pour les uns il s'agira peut-être d'aller creuser en profondeur pour se défaire de grosses souffrances liées au passé alors que d'autres souhaiteront simplement amener un équilibre plus grand dans leur vie et grimper de nouvelles marches en matière de joie et de bien-être.

Prenez le temps de vous interroger à ce sujet, et voyez quelles sont vos motivations et vos besoins.

La clarification intérieure est le point de départ de toute transformation !



Etape N°2 : Introspection

Je vous propose de poursuivre ce cheminement en allant explorer ce qui se passe au niveau de vos émotions. Il est en effet important de mettre en lumière concrètement ce qui se passe en nous afin de pouvoir retrouver notre liberté et notre bien-être.

Il arrive souvent qu'une émotion en masque en fait une ou plusieurs autres, et c'est en identifiant les émotions présentes que nous allons pouvoir lâcher prise à leur sujet.

La colère que nous ressentons en surface peut par exemple cacher une profonde tristesse, parce que nous nous sommes sentis abandonnés, laissés pour compte, parce que nous avons eu l'impression de ne pas être aimés, etc.

Cette colère peut aussi cacher de la peur : peur d'un nouvel échec, peur de l'inconnu, peur de tout un tas de choses, et du coup, la colère sert uniquement de carapace qui nous empêche de nous retrouver face à notre peur.

Il se peut aussi que la colère que vous projetez sur quelqu'un ou quelque chose d'extérieur à vous soit en réalité une colère tournée contre vous-mêmes, parce que vous estimez avoir fait de mauvais choix, avoir fait n'importe quoi ou encore avoir manqué de lucidité et vous êtes fait avoir, etc.

Pour avoir la possibilité de libérer une émotion négative, il est nécessaire de la reconnaître, de l'accepter et de l'accueillir.

Tant qu'une émotion n'est pas entendue, elle va revenir à la charge de plus en plus fortement jusqu'à ce que nous acceptions de la regarder en face.

Pour cet exercice, allez à votre rythme, en douceur.

Ce que je vous propose, c'est dans un premier temps de définir un aspect de votre vie ou une situation qui, pour vous, représente le plus gros nœud à votre avancée.

Une fois que vous avez déterminé la situation par laquelle vous voulez commencer, notez sur une feuille une phrase qui résume cette situation, afin d'avoir simplement un point de repère.

Ensuite, prenez un peu de temps pour vous apaiser intérieurement dans un premier temps, ce que vous pouvez faire en fermant simplement les yeux, en respirant profondément et en redirigeant votre esprit systématiquement sur votre respiration. À chaque fois qu'une pensée vient, recentrez-vous sur l'air qui entre et sort de vos poumons et faites ceci pendant quelques minutes.

Quand vous vous sentez suffisamment serein, observez quelles sont les émotions qui remontent en vous par rapport à la situation ciblée et notez-les.

Un point important : vous n'êtes pas vos émotions. Les émotions sont quelque chose qui est séparé de vous, qui existe en dehors de vous, et que vous ressentez simplement, mais elles ne définissent pas qui vous êtes.

Si vous dites « Je suis triste » / « Je suis en colère » / « Je suis frustré(e) » cela revient à vous identifier à votre émotion et rend plus difficile le fait de s'en détacher.

Notez plutôt ceci : « Je **me sens** triste » / « Je **ressens** de la colère » / « **J'éprouve un sentiment** de frustration » etc.

Parlez toujours de comment vous vous sentez, de ce que vous ressentez, des sensations que ça provoque en vous plutôt que de dire que vous êtes votre émotion, car au niveau de l'inconscient, cela a des répercussions fortes et aura tendance à vous maintenir dans l'état duquel vous voulez justement sortir.



Etape N°3 : Se focaliser sur ce que l'on veut vraiment

Nous allons aborder maintenant une notion importante, aussi bien pour votre équilibre intérieur que pour la bonne marche de tous les domaines de votre vie d'un point de vue concret.

La loi d'attraction dit que nous attirons toujours à nous ce à quoi on pense, ce en quoi on croit et ce vers quoi on dirige notre attention la plupart du temps.

Ça veut dire que lorsqu'on rumine constamment un problème, lorsqu'on est constamment dans la colère, dans la frustration, dans le ressentiment et tout ce qui s'en suit, on attire à soi plus de pensées qui vont nous maintenir dans ces états négatifs et plus de circonstances concrètes qui auront le même résultat.

Vous ne devez cependant pas avoir peur en vous disant que vous allez vous enfoncer de plus en plus, car il n'y a aucune raison pour que ce soit le cas.

La clé, c'est de faire basculer notre point de focalisation vers ce que l'on veut vraiment, la majorité du temps.

La majorité, ça veut dire au moins 51% de notre temps !

Il n'y a nul besoin d'être positif et serein en permanence, d'être tout le temps dans la joie et l'enthousiasme pour attirer de belles choses à soi.

Il est évident que plus on va grimper sur cette échelle des émotions, et plus il y aura d'événements et de circonstances joyeuses qui vont se manifester à nous, mais le simple fait de semer de petites graines de lumière et d'instaurer progressivement de nouvelles habitudes de vie va nous permettre de faire cette bascule et d'inviter de plus en plus de joie au sein de notre existence.

Quand je vous ai proposé de déterminer quels étaient vos objectifs et vos attentes, il y a des chances que vous ayez évoqué vos blocages et les émotions négatives dont vous vouliez vous libérer. Il s'agit donc de tout ce dont vous ne voulez plus dans votre vie.

En dirigeant constamment votre attention vers ces éléments, vous en attirez de semblables à vous.

Je vous propose donc à présent de redéfinir vos objectifs en parlant de ce que vous voulez vraiment. Faites le par écrit à nouveau, car ce sera d'autant plus productif.

Voilà comment vous pouvez procéder de votre côté : notez sur une feuille ce dont vous ne voulez pas ou plus. Ensuite, notez sur cette même feuille ce que vous voulez vraiment et ensuite, observez

comment vous vous sentez en relisant et en repensant à la première partie, puis faites de même avec la seconde. Remarquez-vous le changement au niveau de ce qui se passe en vous quand vous pensez à ce dont vous ne voulez pas et quand vous vous recadrez sur ce que vous voulez vraiment ? Expérimentez à plusieurs reprises si nécessaire, jusqu'à prendre pleinement conscience de la différence qui existe au niveau de votre ressenti.

Eh bien c'est une clé extrêmement importante, pour tous les domaines de notre vie.

Le fait de penser ou de prêter attention à ce dont vous ne voulez pas vous fait émettre une fréquence vibratoire qui attire à vous des expériences concrètes de même nature, sans parler du fait que vous vous sentez mal. Cela provoque en vous des sensations désagréables qui viennent justement vous dire que vous êtes en train de diriger votre attention vers quelque chose qui ne cadre pas avec ce que vous voulez vraiment, et ça vous sert ainsi de signal d'alarme qui vous donne l'occasion de revenir à vos véritables aspirations.

De la même façon, quand vous dirigez vos pensées et votre attention vers ce que vous voulez vraiment, vous vous sentez extrêmement bien et vous attirez à vous des expériences correspondantes.

C'est une nouvelle habitude à prendre, qui peut certes sembler subtile, mais qui est très précieuse.

Prêtez attention à la façon dont vous pensez et dont vous vous exprimez et en douceur, prenez l'habitude de remplacer les « je ne veux pas ... » par des « voilà ce que je veux : ... »

Ça aura un impact énorme sur votre vie et sur votre bien-être aussi.

Si vous voulez vous défaire de la colère, vous pourriez par exemple noter « Je veux me sentir serein(e), libre et en paix »

Si vous vous sentez triste, ce que vous voulez vraiment pourrait être de ressentir une joie profonde et durable dans votre vie.

Voyez de quelle façon l'exprimer pour que ça sonne juste pour vous, et commencez dès à présent à focaliser votre attention vers ce que vous voulez vraiment, car c'est ça qui va attirer le résultat souhaité dans votre expérience de vie, et ça marche ainsi pour tout :-)



Etape N°4 : Le lâcher-prise

Nous allons aborder à présent le lâcher-prise, car il est important dans toute démarche de développement personnel et particulièrement quand il y a un chemin de guérison à faire. En effet, tout ce qu'on retient en soi agit à la longue comme une sorte de poison qui ternit notre joie naturelle, qui nous rend aigris, sans vie, fermés, etc.

Le but est donc de se défaire de ces valises pleines de cailloux qui concrètement ne nous servent à rien et ne font que nous encombrer et alourdir le voyage.

Essayez dans un premier temps d'examiner la chose sous cet angle : considérez les émotions négatives qui vous pèsent, celles dont vous aimeriez vous défaire.

Avez-vous le sentiment que la colère, la frustration, la tristesse, la rancœur, les inquiétudes, les doutes, ou tout autre sentiment négatif vous apportent quelque chose ?

La réponse peut être un oui. En effet, il arrive parfois qu'on « veuille » inconsciemment se maintenir dans une émotion négative parce que cela a un impact sur notre entourage et nous permet d'obtenir quelque chose qu'on pense ne pas pouvoir obtenir autrement.

Vous pourriez par exemple sans le vouloir rester enfermé dans de la tristesse parce que du coup, ça pousse les autres à prendre soin de vous, à vous bichonner ou à vous donner de l'affection, ce que vous pensez peut-être ne pas pouvoir obtenir autrement qu'en étant triste.

Ce type de schémas n'est jamais volontaire, mais en fonction de votre vécu, de votre cheminement, de la façon dont vous avez été élevé, vous avez adopté certains fonctionnements, et ces fonctionnements peuvent vous faire croire qu'il n'y a qu'en réagissant d'une certaine façon que vous pourrez atteindre tel objectif.

Comme toujours, quand on veut démonter un schéma négatif, il faut commencer par l'identifier et en prendre conscience.

C'est l'introspection qui va nous servir de guide ici. Posez-vous toujours des questions et décortiquez, analysez, creusez plus en profondeur, jusqu'à ce que vous ayez le sentiment d'être allé au fond des choses.

Identifiez les états négatifs dans lesquels vous vous retrouvez régulièrement enfermé en ayant le sentiment de ne rien pouvoir y faire.

Faites une liste écrite des différentes émotions négatives qui circulent régulièrement en vous et dont

vous aimeriez vous libérer.

Ensuite, voyez ce qui se passe par rapport à votre entourage quand ces attitudes s'activent chez vous.

Comment réagissent vos proches, quels sont les résultats que vous obtenez, qu'est-ce qui se passe en vous, y a-t-il quelque chose à y gagner ?

Prenez vraiment le temps de réfléchir à ce sujet et de voir de quoi il retourne.

Le fait d'identifier les schémas en place vous aidera à prendre rapidement du recul à ce propos et à tomber de moins en moins souvent dans le piège, parce qu'en y voyant clair à ce sujet, vous pourrez vous dire « tiens, je suis de nouveau en train de réagir de cette façon... » et vous pourrez arrêter la machine en marche et faire un autre choix pour ne plus répéter inlassablement les mêmes scénarios destructeurs et épuisants.

Pour en revenir à nos émotions, la question était de savoir si ces émotions négatives que vous maintenez en vous vous apportent quelque chose, ou si au final, elles ne se contentent pas juste de vous pourrir la vie et de la rendre plus terne ?

Si vous avez cette impression, comprenez que vos émotions ne sont pas des entités dotées d'une conscience qui décident par elles-mêmes de s'accrocher à vous !

C'est VOUS qui les maintenez en vous, même si c'est inconsciemment, mais en comprenant vraiment ceci, vous comprenez aussi que vous avez le choix entre :

- Continuer à les garder en vous
- Accepter de les laisser aller

Selon vous, lequel de ces deux choix sera le plus productif et donnera les résultats les plus joyeux ?

La réponse semble bien sûr évidente, mais posez-vous la question quoi qu'il en soit, car c'est le fait de faire cette démarche, de vous interroger réellement à ce sujet qui vous permettra de ressentir en vous comme une évidence le chemin qui sera le plus positif pour vous.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponses, juste les vôtres ! C'est à vous de décider de ce que vous voulez vraiment et de la façon juste de vivre votre vie.

Parlons donc du lâcher-prise plus concrètement.

Voilà un terme qui revient constamment. Tous les enseignements en développement personnel (moi y compris :-)) parlent de l'importance du lâcher-prise, mais c'est quoi au juste ?

On lâche prise, on laisse aller ce qui nous pèse... C'est bien joli, mais comment on s'y prend concrètement ?

Et j'en viens à « [la Méthode Sédona](#) » dont je voulais vous parler, de Hale Dwoskin (l'un des enseignants apparus dans « [Le Secret](#) »)

Cette méthode est vraiment très simple, et elle est pourtant extrêmement efficace.

Son principe est le suivant :

Lorsque vous êtes confronté à une émotion négative, prenez le temps de considérer votre émotion, et posez-vous les questions suivantes :

– Qu'est-ce que je ressens dans le MOMENT PRÉSENT ?

Cette première question sert à identifier l'émotion (ou les émotions) et à en prendre vraiment conscience

– Est-ce que je peux me permettre de l'accueillir / de l'autoriser à être là ?

En donnant la permission à votre émotion d'être là, vous reconnaissez que c'est vous qui avez le pouvoir sur celle-ci, et donc, que vous avez aussi la possibilité de faire un autre choix : celui de la laisser aller :-). Plutôt que de vous voir en « victime » de votre émotion, vous reprenez votre juste place et vous ouvrez la porte à d'autres possibilités plus lumineuses

– Est-ce que je peux la laisser aller ?

Là, vous vous interrogez sur votre capacité à la laisser partir, vous prenez conscience ici aussi de votre pouvoir personnel, vous prenez conscience du fait que vous n'êtes nullement obligé de garder en vous cette émotion pesante

– Est-ce que je veux la laisser aller ?

Dans la logique des choses, nous souhaitons tous nous libérer de ce qui nous pèse et avoir la possibilité d'avancer dans la sérénité et la joie. Mais il se peut aussi que d'autres raisons inconscientes vous poussent à vouloir garder en vous votre émotion, et le fait de faire le point à ce niveau vous aidera à lâcher prise, même si votre réponse devait être un non

– Quand ?

Ici, vous déterminez quand vous voulez lâcher cette émotion pesante, et vous prenez conscience du fait que vous pouvez décider de le faire TOUT DE SUITE ! Vous n'avez pas besoin de continuer à avancer avec ce fardeau ! Vous avez tout à fait la possibilité de décider ici et maintenant de laisser aller cette émotion et d'être libre.

Ces 5 questions sont le fondement de cette merveilleuse Méthode et en prenant l'habitude de vous les poser à chaque fois que vous serez confronté à une émotion négative, vous verrez que vous allez pouvoir lâcher de plus en plus rapidement ce qui vous empêche d'avancer le cœur léger et joyeux, pour accéder à une vie bien plus riche, et attirer à vous par la même occasion des expériences de plus en plus belles et enthousiasmantes ! Même si on peut avoir tendance à se demander comment ces simples questions pourraient avoir un quelconque effet, je vous inviterai simplement à faire le test et à voir ce que ça donne. Essayez sur plusieurs émotions qui vous pèsent, ou lorsqu'une émotion désagréable se manifeste, profitez-en pour utiliser cette méthode et voyez ce qui se passe. J'en ai retiré pour ma part d'immenses bienfaits, et j'ai commencé à faire de cette pratique un réflexe qui est vraiment libérateur et apporte énormément !



Etape N°5 : Vous accordez-vous le droit à l'erreur

Je vous propose pour cette nouvelle étape un petit travail d'introspection qui vise à identifier votre positionnement face à vous-même.

De quelle façon avez-vous tendance à vous juger vous-même ?

Faites-vous preuve de bienveillance envers celui ou celle que vous êtes ? Cultivez-vous la tolérance, la compréhension, la douceur à votre sujet ? Ou avez-vous plutôt tendance à faire preuve de sévérité, à être intransigeant(e) et à placer la barre toujours plus haute ?

Si c'est le cas, essayez d'identifier le pourquoi de cette attitude envers vous-même.

Agissez-vous ainsi seulement envers vous, ou aussi envers les autres ? Quelle que soit votre réponse, voyez là aussi pour quelles raisons vous agissez ainsi, à quoi ça vous ramène.

Pensez-vous devoir poursuivre dans ce sens, qu'il s'agit de la seule voie possible, ou avez-vous le sentiment qu'un autre chemin pourrait être plus salutaire ?

Quelles que soient vos réponses, là encore, je vous propose d'argumenter et d'aller creuser plus loin sur les raisons qui vous conduisent là.

Autre aspect que je vous propose d'examiner : Vous accordez-vous le droit à l'erreur ?

Trouvez-vous acceptable le fait de se tromper, de faire un « mauvais » choix ou de ne pas être parfait(e) ?

Comment vous sentez-vous à ce sujet, et que ressentez-vous en faisant cet exercice ?

Le but de la manœuvre est de prendre conscience de la façon dont vous vous considérez et traitez vous-même, car le fait de se rendre vraiment compte de certaines injustices qu'on peut commettre contre soi-même ouvre la porte à d'autres modes de fonctionnement.

Le choix vous appartient toujours et il n'y a que vous au final pour décider de la façon dont vous allez avancer à présent.

Je vous dirais quoi qu'il en soit que le fait d'être rigide ou sévère envers vous-même ne vous mènera nulle part.

Ce sont toujours l'appréciation, l'amour et la bienveillance qui nous stimulent et nous permettent d'avancer et de gravir de nouvelles marches.

Les reproches, les critiques, la dévalorisation ou tout ce qui va avec ne font que nous enfoncer et ternir l'image que nous avons de nous-mêmes. Cela nous mène vers le découragement, un sentiment d'impuissance, mais ça ne nous apporte rien et ça ne nous fait pas avancer.

Alors que choisissez-vous à présent ? De quelle façon avez-vous envie de vous traiter vous-même ?

Pouvez-vous envisager de faire preuve d'autant de tolérance et de compassion que celles que vous pourriez éprouver pour une autre personne que vous aimez profondément ?

Le choix vous appartient et si celui que vous avez fait jusque-là ne vous convient pas ou plus, il ne tient qu'à vous de prendre une autre décision.



Etape N°6 : Notre pouvoir personnel

Pour aborder cette nouvelle étape, je vous proposerai une petite « mise au point » sur notre pouvoir personnel face à toutes ces émotions qui nous pèsent.

Vous lisez sans doute cet ouvrage parce que vous souhaitez vous libérer intérieurement d'émotions lourdes que vous percevez comme des obstacles à votre bien-être et à votre réalisation personnelle pour avancer vers une vie plus joyeuse et lumineuse.

Ce qu'il est important de garder à l'esprit, c'est que nous avons toujours le choix.

Nos émotions ne peuvent pas s'agripper à nous de force ou agir comme des « bourreaux » dont nous serions les victimes.

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, nous ne sommes nullement impuissants face à ces « boulets » intérieurs, et nous avons la possibilité d'emprunter une autre voie.

Bien souvent, nous avons le sentiment de ne pas avoir le choix, d'être sans pouvoir et de ne pas avoir d'autre choix que de subir, parce qu'on nous a appris cela et notre société continue de véhiculer cette notion, mais ce n'est pas la réalité des choses.

C'est vous qui dirigez votre vie et ce qui s'y passe. C'est vous qui dirigez votre esprit et vos pensées, et concernant vos émotions, vous pouvez soit choisir de vous y agripper, soit de les laisser aller comme nous l'avons vu avec [la Méthode Sédonà](#).

Vous n'êtes absolument pas obligé de garder ces émotions négatives en vous, mais il n'y a que vous qui puissiez prendre une décision différente à ce sujet.

Nous faisons la plupart du temps un choix « automatique », par habitude et en fonction de nos croyances erronées, mais justement, le fait de croire que nous ne pouvons rien faire pour nous libérer de ce qui nous pèse n'est rien d'autre qu'une croyance.

Vous avez tout à fait la possibilité d'en adopter une autre et de choisir de croire aujourd'hui que vous avez le plein pouvoir sur votre vie, car c'est bien le cas !

Mais tant que vous croyez en votre impuissance à ce sujet, votre réalité se présentera à vous sous cet angle.

Ce dont il faut tenir compte aussi, c'est que nous avons souvent des raisons bien précises de « vouloir » (inconsciemment) garder une émotion négative. Il peut s'agir d'un besoin de

reconnaissance, une volonté de montrer à d'autres que nous souffrons parce que nous « espérons » (inconsciemment toujours) que ces autres réagissent et nous donnent l'amour ou l'affection dont nous avons manqué.

Il existe aussi parfois en nous un besoin que justice soit faite, et en restant dans l'émotion négative qui va faire écho à une situation douloureuse, nous cherchons à rappeler à l'autre qu'il nous a fait souffrir comme si nous avions le sentiment de lui faire « payer » ainsi le mal fait.

La vérité c'est que nous continuons à nous punir pour quelque chose qui est passé, et le fait de s'agripper à cette émotion négative ne changera rien à ce qui est. Ça ne fait qu'alourdir notre vécu, rendre notre vie plus terne, plus sombre.

Vous avez cependant la possibilité de faire un autre choix, de vous confronter à vos émotions et de vous en libérer. Il existe tout un tas de techniques pour ça comme celles que nous allons aborder tout au long de cet ouvrage et bien d'autres encore.

Les solutions existent, et même si vous ne les voyez pas encore, sachez qu'elles sont là et qu'elles se manifesteront à vous si vous avez le désir de les voir apparaître.

Concentrez-vous toujours non pas sur ce dont vous ne voulez plus et ce qui vous pèse, mais plutôt que ce que vous voulez vraiment et votre souhait de trouver une issue. C'est ça qui invitera cette issue à se manifester dans votre expérience de vie et ça marche ainsi pour tout !



Etape N°7 : Responsabilité

Je vous propose à présent d'aborder la notion de responsabilité, car elle peut être source de bien des tensions, de colère refoulée et de ressentiment que nous traînons parfois longtemps derrière nous.

Bien souvent, quand nous sommes blessés par rapport aux actes ou aux paroles des autres, notre réaction première sera de les pointer du doigt en leur disant « Tu m'as fait cela », qu'on l'exprime à haute voix ou que ça reste mental.

On rend les autres responsables de notre douleur, de notre colère, de notre déception ou de toute autre émotion négative qui pourrait survenir.

C'est une réaction automatique qui se manifeste en fonction de ce que nous avons appris, en fonction du « mode d'emploi » de la société actuelle, mais ce n'est pas pour autant le reflet de la réalité.

L'autre fait ce qu'il fait ou dit ce qu'il dit, c'est une chose. Nous pouvons ne pas être d'accord avec l'attitude ou les paroles de cet autre et ces éléments ne cadrent pas nécessairement avec nos propres valeurs et ce qui sonne juste pour nous. Mais la façon dont nous allons réagir à ses actes et paroles ne concerne pas l'autre, mais nous, et uniquement nous !

On pense bien souvent être impuissant par rapport à cet aspect et devoir subir la douleur, la tristesse ou la colère lorsque nous nous retrouvons confrontés à un certain type de situations.

On réagit là encore en mode automatique, parce qu'on nous a appris à fonctionner comme ça, mais il ne tient qu'à nous de faire un autre choix.

Quand nous nous sentons blessés par les propos de quelqu'un d'autre, ce n'est pas l'autre qui nous fait quelque chose, mais nous qui permettons à l'autre de nous faire quelque chose, de nous atteindre. Ce ne sont pas réellement les paroles de l'autre qui sont problématiques, car au fond, si ses paroles nous blessent, c'est parce qu'elles viennent repiquer dans une plaie en nous qui n'est pas encore guérie.

Examinons la chose sous un angle un peu différent : Imaginez deux personnes qui se retrouveraient confrontées à une même situation. Ces deux personnes ne réagiront pas nécessairement de la même façon. L'une sera peut-être fortement blessée alors que l'autre restera sereine ou ne se sentira que peu offensée.

Qu'est-ce qui change ? La situation négative à laquelle ces deux personnes font face est pourtant la même. C'est donc que la différence se situe du côté des « cibles », n'est-ce pas ? Ce qui change en effet, c'est que l'une de ces personnes croit que le monde extérieur peut lui faire quelque chose et a

donc un pouvoir sur elle, alors que la seconde comprend que c'est à elle que revient le choix de permettre ou non que le monde extérieur l'atteigne.

Le fait d'accuser les autres ou même les circonstances, la vie, la chance ou la malchance ou n'importe quelle autre force extérieure à nous nous enlève notre pouvoir personnel.

En déclarant que quelqu'un nous a fait quelque chose, on déclare par la même occasion que nous sommes impuissants et condamnés à subir ce qui vient de l'extérieur, sans pouvoir rien y faire.

Quand à l'inverse on comprend que quoi que puissent dire ou faire les autres, la façon dont on va y réagir n'appartient qu'à nous et que nous avons la possibilité de faire différents choix à ce sujet, on reprend le pouvoir sur son existence et de plus en plus, on peut avancer vers une paix intérieure plus grande et plus de joie et de liberté.

La clé ici est de comprendre que ce qu'on ressent, la façon dont on va réagir à ce qui se passe autour de nous ne dépend pas des autres et du monde extérieur, mais uniquement de nous.

Comme je le disais plus haut, les autres font ce qu'ils font et disent ce qu'ils disent. On ne peut pas les contrôler ni les obliger à être différents de ce qu'ils sont, par contre, on peut choisir de quelle façon on va réagir par rapport à leurs propos ou leurs actes, et de la même façon, on peut choisir soit de continuer à côtoyer ces personnes soit de nous en éloigner.

Personne ne nous oblige à subir indéfiniment des comportements négatifs ou toxiques venant des autres. Si nous estimons que leurs attitudes sont malsaines ou destructrices pour nous, nous avons la possibilité de choisir de quelle façon nous voulons réagir à cela.

Bien souvent, la colère en apparence tournée vers les autres est en réalité tournée contre nous-mêmes, parce que nous nous sentons obligés de rester, de subir des comportements négatifs, et nous en voulons à l'autre d'être comme il est en pensant que c'est lui qui devrait changer.

L'autre est comme il est et c'est à lui de choisir qui il veut être. Soit on l'accepte tel qu'il est s'il cadre avec nos valeurs et nos attentes, soit on le laisse.

On ne peut pas changer les autres, mais nous avons tout le pouvoir de nous changer nous-mêmes et de faire les choix qui seront les meilleurs pour nous.

Pour en revenir à nos émotions, prêtez attention à la façon dont vous réagissez à ce sujet. Si vous vous rendez compte que vous avez tendance à accuser les autres en les tenant pour responsables de votre état émotionnel, rappelez-vous que la façon dont vous vous sentez et dont vous réagissez à ce qui vient de l'extérieur n'appartient qu'à vous, et que vous avez la possibilité de faire un autre choix. Vous n'êtes nullement obligé de vous maintenir dans la souffrance ou la colère. Vous pouvez aussi décider de les laisser aller. Mais c'est à vous de faire ce choix et de le décider fermement.

Vous voilà arrivé au bout de ces 7 premières étapes pour vous libérer de tout ce qui vous pèse sur le plan intérieur.

La version intégrale de cet ouvrage est accessible en édition papier et en version Kindle sur les sites Amazon de tous les pays. [Cliquez ici pour accéder à sa page sur Amazon.fr](#)

Amazon propose une application gratuite pour lire les ebooks Kindle depuis votre ordinateur, tablette, ou smartphone. Téléchargement de l'application sur la page de n'importe quel ouvrage Kindle

Liens utiles

Blog officiel de Laure Zanella : www.laurezanellacoaching.fr

Site de Laure : www.laurezanella.com

Coaching intuitif, développement personnel, consultations par mail et téléphone, formations en ligne

Page Facebook « Transformez votre vie » :

<https://www.facebook.com/transformezvotrevielaurazanella>

Les formations en ligne :

- [Transformez votre vie – 40 étapes pour maîtriser la loi d'attraction](#) (version audio)
- [Je dis Oui à la prospérité – 40 étapes vers la liberté financière](#) (version vidéo)
- [21 jours pour reprendre le plein pouvoir sur votre vie](#) (formation en ligne, accès permanent)
- [7 jours pour développer votre confiance en vous-même](#) (programme gratuit, accès permanent)
- [21 jours pour apprendre à s'aimer, à s'accepter et booster sa confiance en soi](#) (formation en ligne, accès permanent)
- [Les minis-ateliers « Transformez votre vie »](#) (Vidéos en accès permanent)

Les publications de Laure : [Transformez votre vie](#) (livre et ebook)

[La Vie, etc.](#) (livre et ebook)

[Transformez votre vie – La formation – 40 étapes pour maîtriser la loi d'attraction](#) (livre et ebook)

[Je dis Oui à la Prospérité – 40 étapes vers la liberté financière](#) (livre et ebook)

[Transformez votre vie grâce à la loi d'attraction N°1 - Aller vers la prospérité financière](#) (ebook)

[Transformez votre vie grâce à la loi d'attraction - N°2 Avancer vers des relations harmonieuses et épanouissantes](#) (ebook)

[Transformez votre vie grâce à la loi d'attraction - N°3 Bien-être, Santé et reconnexion avec sa source intérieure](#) (ebook)

[Transformez votre vie grâce à la loi d'attraction - N°4 Se réaliser et s'épanouir professionnellement](#) (ebook)

[Le Bonheur n'est souvent qu'à un pas – Roman](#) (livre et ebook)

[Le haut, le bas et l'eau \(delà\) – Roman](#) (livre et ebook)

Libération émotionnelle : Pour se défaire des souffrances du passé et faire entrer plus de joie dans sa vie ! (livre et ebook)

30 jours pour changer ! 14 méthodes toutes simples à appliquer au quotidien pour une vie remplie de Joie, de Satisfaction et de Sérénité (livre et ebook)

Amour de soi, amour de l'autre : Sortir des mécanismes destructeurs qui nous mènent au conflit pour créer un monde de Paix, en soi, et tout autour de soi (ebook)

Assainir et booster ses finances : Techniques concrètes et pratiques pour ne plus être esclave de son argent ! (livre et ebook)