

Osez prendre de la hauteur

face à une situation escarpée... (surtout si elle l'est!)



Prendre de la hauteur, c'est (ré)orienter votre chemin de vie.

C'est voir au delà de l'obstacle, l'ensemble du paysage,
les points cardinaux de vos valeurs,
et toutes les possibilités qui s'offrent à vous:

De nouvelles perspectives,
Des alternatives,
Des itinéraires hors sentiers battus,
Un rythme propre à vous,
Un allègement de l'inutile.

Ce guide vous est offert par Monts et Merveilles.

Le "premier pas":

Arrêter d'attendre que la situation* ne change.
*(notamment les autres et leur comportement.)

Comment faire?

1) Être honnête avec soi-même, ne pas se mentir!

Ne pas prétendre "lâcher prise", tout en nourrissant du ressentiment à l'intérieur de soi.
Ne pas se distraire à autre chose, pour essayer d'oublier.

2) "Observer" la situation de la façon la plus factuelle possible:

Relâcher la tension et le sentiment d'impuissance liés à l'attente qu'une situation hors de notre contrôle ne change. Ainsi, "faire de la place" pour l'étape suivante:

3) S'autoriser à ressentir l'émotion liée à cette réalité:

Ce n'est pas la partie la plus facile, car c'est inconfortable, mais pourtant indispensable:

Trouvez l'émotion qui vous envahit lorsque vous y pensez: nommez-la, ressentez-la.

(elle n'est pas dangereuse en soit, c'est une vibration, et c'est un mécanisme naturel que de la ressentir)

TIPS

essayez: "c'est le moment où je me sens "triste"... "anxieux"...etc..

Cela vous permet d'être dans le moment présent, de respirer, d'être en alignement avec vous-même. C'est dans ces moments là que vous créez une relation de confiance avec vous-même. Prenez soin de vous dans ce moment de vulnérabilité authentique.

Il y a tellement de pouvoir en nous, quand nous n'avons plus besoin que les autres changent!
C'est comme enlever un mur entre nous et nos émotions. Un mur de frustration et d'impuissance.

Personne ne veut enlever ce mur car vivre des émotions désagréables est perçu comme l'ultime danger... on nous apprend à les éviter et à les fuir depuis si longtemps, qu'on a fini par y croire...

Or, lorsque pour éviter de vivre l'inconfort d'une situation qu'on a pas choisie et qui nous déplaît, on se mure dans cette non-acceptation, faite de tension extrême, en réalité on ne fait qu'empirer ces émotions désagréables, sans rien changer à la situation par ailleurs.

Découvrez le deuxième pas, soit comment tout en "acceptant" la réalité, en respectant les autres, et en vous respectant vous, VOUS pouvez la vivre différemment, sans attendre passivement qu'elle "se change".

"Le deuxième pas"

Se concentrer sur ce que "NOUS" pouvons faire.

Quand on arrête de lutter en vain contre les autres et leur libre arbitre, on peut enfin découvrir ce que nous pouvons faire, avec notre propre libre arbitre.

Explorer plus sérieusement son libre arbitre:

J'ai le choix:

- de dire oui et non.
- de définir pour moi des valeurs différentes de celles des autres.
- de rester, de partir.
- de changer d'avis.

La plupart du temps, ce qui nous enchaîne ce ne sont pas les autres ou les situations, mais les croyances que nous avons qui nous limitent: prenons le temps de les remettre aussi en question:

J'ai le choix:

- de croire que la situation (et ce que les autres, disent, pensent, font) ne me définit pas.
- de croire que mon bonheur ne dépend pas des autres.
- de croire que je ne suis pas responsable du bonheur des autres.
- de croire que tout ne doit pas être "parfait".
- de croire que je vais trouver une meilleure solution.

quels sont encore nos autres choix? Autorisons-nous à croire "autre chose".

**Peu importe ce que nous croyons, cela devient notre réalité.
Choisir avec soin ses croyances est donc primordial.**

TIPS

Quand nous sommes tentés de dire: "oui mais concrètement je n'ai pas le choix" remettons-le en question avec curiosité bienveillante:

Choisir entre "la peste et le choléra" est encore un choix, car on évalue les conséquences de l'une et l'autre option et on décide, avec nos éléments, de choisir l'une des deux.

Se réapproprier nos pensées, ce n'est pas se charger inutilement de culpabilité, c'est simplement s'ouvrir et découvrir en soi une créativité insoupçonnée, impossible à épanouir dans un climat lourd de résignation.

Quand vous avez envie de croire quelque chose, mais que ce n'est pas si évident, essayez: "J'apprends à croire que....." "je suis sur mon chemin de croire que c'est possible..."... donnez vous du temps... on ne se déconditionne pas en un tournemain. La simple prise de conscience est déjà un pas énorme.

Le "troisième pas"

Décider et se donner l'autorisation d'agir
(qui a dit qu'arrêter de vouloir que les autres changent, impliquait d'être inactif et résigné?)

Lorsque nous nous sommes "reconnectés" à nous même en cas de situation difficile, que nous avons pris le temps d'écouter le message de nos émotions, que nous avons pu observer les choix de pensées que nous faisons, alors, nous sommes prêts à poser une action authentique, qui nous ressemble vraiment, et qui est efficace, puisque dans notre zone de contrôle.

Exemple: "La situation étant ce qu'elle est, voici ce que je choisis de faire, d'une place de bienveillance pour moi-même (et pour les autres, votre authenticité étant le plus beau cadeau que vous pouvez leur faire, sans notion de mérite de leur part)."

Intégrez à l'avance que ça ne sera pas confortable, et préparez à l'avance votre argument:

"J'ai besoin de ce choix pour x raison, qui m'est personnellement importante. J'aime cette raison davantage que les raisons de ne pas le faire, basées sur la peur."

"Je suis le/la plus à même de savoir ce qui est bien pour moi"

"il n'y a pas de bonne ou de mauvaise décision, il y a celle que je choisis d'une place de bienveillance et dont j'aime les raisons."

**Prochaine étape:
Réservez votre séance découverte!**

Au programme:

Apprendre à comprendre, exprimer, utiliser ses émotions, boussoles de notre vie.

Mieux se connaître, mieux comprendre l'autre, créer sa place, agir au plus proche de ses propres valeurs.

Se sentir libre, émerveillée, utile!