

RENOUER AVEC « QUI NOUS SOMMES RÉELLEMENT »

Tous nos agissements (nos comportements) reflètent « qui nous croyons être » et la valeur que nous nous accordons.

« Qui nous croyons être » reflète l'ensemble des pensées et des croyances que nous avons assimilé depuis l'enfance et qui nous viennent de la famille, du milieu socioculturel et de l'histoire humaine.

Plusieurs de ces pensées et de ces croyances renferment des doutes sur soi et la peur de « ne pas être à la hauteur ».

Depuis la nuit des temps, les êtres humains doutent de leur valeur personnelle, croyant « ne pas être à la hauteur » et ils se comportent comme s'il en était ainsi.

Cela dit, aucun d'entre nous n'est condamné à ce cycle de doute, de peur et de souffrance.

Nous ne sommes pas les êtres sans valeur, déficients, limités et misérables que nous croyons être depuis si longtemps.

« Qui nous sommes réellement » va bien au-delà de ces vieilles pensées et croyances dévalorisantes et destructrices.

Nous pouvons faire l'expérience de renouer avec « qui nous sommes réellement » en fermant les yeux, en étant calme, en respirant doucement et en s'imaginant complètement libéré de notre passé, de nos doutes, nos peurs et nos souffrances. « Qui nous sommes réellement » est dans le moment présent. « Qui nous sommes réellement » est amour, joie et paix. « Qui nous sommes réellement » est entier et sans limite.

À tout moment, nous pouvons décider de lâcher prise de nos pensées et de nos croyances blessantes et destructrices et faire l'expérience de « qui nous sommes réellement ».

La manière d'y arriver est simple mais demande du temps, de la vigilance et de la détermination.

Premièrement, nous devons prendre conscience des pensées et des croyances négatives et dévalorisantes que nous entretenons et conservons au fond de nous-mêmes.

Deuxièmement, il s'agit de devenir plus attentif aux doutes et aux jugements dévalorisants que nous portons sur nous-mêmes et de nous rappeler, avec douceur, notre décision de lâcher prise de ces pensées et de ces croyances.

Troisièmement, nous prenons le temps de renouer avec « qui nous sommes réellement ».

Finalement, nous mettons en pratique les étapes un à trois sur une base quotidienne. La vie nous fournit amplement d'occasions pour pratiquer tous les jours. 😊