



Enfin libre d'être soi-même ! : les relations miroir, révélateur de qui nous sommes : mieux se connaître et s'accepter

GENCOD : 9782889118700



PASSAGE CHOISI

Extrait de l'introduction

Vous est-il déjà arrivé d'être profondément irrité par une personne, par ses comportements, sa manière d'être, sans trop savoir pourquoi ? Y a-t-il certains traits de caractère qui stimulent votre agacement, voire vous insupportent, chez les autres : les «je sais tout», les «grandes gueules», les menteurs, les égoïstes, les flatteurs, les laxistes, les rigides... ? Avez-vous tendance à rencontrer invariablement dans votre vie certains types de personnes - des manipulateurs, des menteurs, des gens malhonnêtes, égoïstes, qui prennent beaucoup de place - ou encore certains scénarios - l'injustice, l'abandon, la trahison, le vol, l'agression ? Vos choix de vie sont-ils souvent guidés par le regard des autres ? Osez-vous prendre pleinement votre place dans la vie ? Vous autorisez-vous à exprimer votre ressenti, à vous détacher du regard des autres et à vivre vos rêves ? Utilisez-vous pleinement vos talents et vos dons ?

Si vous pensez que la vie n'est qu'une succession de pures coïncidences sans aucune signification, refermez ce livre. En revanche, si vous avez envie de comprendre ce que chaque expérience révèle de vous et aspirez à être pleinement vous-même, sans peur et sans retenue, poursuivez cette lecture. Vous risquez de découvrir des choses étonnantes, peut-être inconfortables à certains moments, mais surtout passionnantes, car vous allez en

apprendre sur vous !

La vie est un immense terrain d'exploration de nous-mêmes, où chaque expérience est une magnifique opportunité de nous voir tels que nous sommes vraiment, au-delà des masques portés, des rôles joués et des conditionnements issus de notre éducation et de notre culture.

1. Accueillir toutes nos facettes pour oser être pleinement nous-mêmes.

Nous, les humains, sommes sur terre pour apprendre à exprimer pleinement qui nous sommes et à le vivre librement. Pour que cela soit possible, nous avons à accueillir les multiples parts de nous-mêmes, afin de poser nos choix et actes depuis un espace de sérénité plutôt que par réaction ou sous influence des émotions telles que la peur ou la colère. Si, dans la vie, il nous arrive de prendre des décisions ou d'agir posément, il y a sans doute aussi des situations où tel n'est pas (encore) le cas. Ces situations reflètent souvent des conflits qui se vivent intrinsèquement, notamment quand nous sommes aux prises avec des parties de nous que nous refoulons.

Comme le souligne cette phrase de Deepak Chopra, «La paix est une réalité de notre cœur avant d'être une réalité dans le monde», il est nécessaire et même précieux d'utiliser les opportunités que la vie offre afin de mieux nous connaître et de pacifier les parties en nous que nous rejetons, ne voulons pas voir. Autrement dit, aussi longtemps que nous aurons des conflits intérieurs, nous vivrons des tensions à l'extérieur, ce qui sera le signe que nous ne sommes pas pleinement en accord avec qui nous sommes. La bonne nouvelle est que nous avons la capacité d'influencer notre manière de mener notre vie en pacifiant, pas après pas, notre être intérieur, créant ainsi plus d'unité et de paix en nous et autour de nous.

Outre le fait de connaître des relations plus paisibles et harmonieuses et de vivre comme nous le souhaitons, découvrir et accueillir toutes nos parts permet d'éliminer des tensions intérieures, sources de stress, et contribue ainsi à une meilleure santé. Une excellente raison supplémentaire pour nous observer, avec douceur et bienveillance, à travers le miroir de nos expériences de vie !

EN SAVOIR PLUS SUR CE LIVRE

Consultez la fiche complète de ce livre sur PassageDuLivre.com

Commandez ce livre sur Fnac.com