

## Partage d'expériences : Méthodes d'introspection

Lorsque le mental s'emballa trop et que les peurs prennent toute la place dans mes corps, face à une situation, le temps m'a appris à utiliser quelques méthodes pour me libérer et m'apaiser face à une situation stressante.

### ✧ Expérience 1 : L'enfant qui joue à « Si j'étais... » :

*Lorsqu'un choix s'impose et que quelque chose me fait hésiter et renforce des résistances et des peurs, je me sens perdue et je n'arrive plus à choisir avec discernement. Dans ces cas-là, soit je choisis à la hâte et après je regrette mon choix un moment et j'en subis les conséquences, soit je ne choisis pas et je laisse traîner la situation en me disant que cela finira par se débloquer, et la situation peut durer des semaines, des mois, voire des années, dans une position d'attente.*

Le doute provient du mental et le juge intérieur alimente en permanence toutes les peurs qui servent de nourriture à la victime, qui elle s'en donne à cœur triste pour nous rappeler tous les mauvais moments, conscients ou inconscients, qui ont été marqués comme des traumatismes dans notre mémoire. La culpabilité s'en vient lorsque le juge alimente le sentiment de honte face à ce qu'il a classé dans la catégorie « mauvais ». L'orgueil prend sa place lorsque le juge alimente le sentiment de se sentir important face à ce qu'il a classé dans la catégorie « bon ». Tout cela revient à s'identifier à ce que nous dicte notre mental et nos peurs.

*Dans ces moments où mon mental est hyperactif et où cela me nuit car je n'arrive pas à choisir avec la voie du cœur, je me dis, comme quand j'étais une enfant : « Et si je jouais à celui qui était...? ». Et là je m'imagine être provisoirement amnésique, comme si j'étais la première page du livre et que j'étais une page blanche. Face à ce choix, vers où je me dirigerais si je n'avais connu aucune peur et si je n'avais aucune croyance par rapport à ce qui se joue ?*

Et là mon mental est mis à mal, car je lui demande de ne plus faire référence à toutes les données qu'il a emmagasiné, et donc il sèche, il ne sait pas me donner de réponses. Alors je perçois en moi et laisse remonter progressivement des désirs, des idées, des envies, qui viennent du cœur et me donnent une direction qui s'accompagne naturellement de joie.

*Voici un exemple concret: Travail et finances :*

*Depuis toute petite l'idée de travailler et de devoir travailler pour gagner de l'argent et le dépenser ensuite, pour recommencer indéfiniment jusqu'à la fin de sa vie et s'enfermer dans une boucle infernale, est un concept qui ne correspond pas à mes valeurs et dans lequel je ne me sens pas à l'aise, ni dans la théorie, ni dans la pratique. Me sentir forcée de faire quelque chose, dans un contexte non épanouissant, voire même nuisible, en échange de monnaie virtuelle, pour avoir le droit de bénéficier de ressources, qui à mon sens devraient être libres et égales pour tout le monde, a été très éprouvant pour moi.*

*Ainsi aller à l'école, faire des études, et rentrer dans le monde du travail a été difficile et inconfortable. La société, la famille, les proches ont su m'aider à traverser tout ça, mais cela aussi a pu nourrir des croyances que j'ai fini par admettre comme vraies dans mon identité. Et bien évidemment cela nourrit les croyances liées au manque d'argent et à la légitimité.*

Cette mise en évidence de toutes ces croyances est salutaire car elle me permet de m'affranchir de toutes ces limites pour trouver un équilibre. Je ne peux pas m'isoler comme un ermite si je veux trouver mon bonheur et pouvoir vivre ma vie parmi tous mes frères et sœurs, je peux en revanche me désidentifier de tout ce que j'ai trouvé difficile et éprouvant, pour ensuite faire des choix qui sont alignés avec mon cœur et non avec mon mental qui me fait croire que tout ce que j'ai emmagasiné dans mes émotions et mes idées jusqu'à aujourd'hui, me déterminent comme ce que je suis.

*Ainsi lorsque se présente une opportunité de travail « alimentaire », vais-je l'accepter pour répondre aux croyances de sécurité financière et de devoir ou vais-je décliner cette offre pour concentrer mon attention sur une potentielle activité qui m'épanouirait ?*

- Si j'ai une marge de manœuvre financière, pourquoi ne pas utiliser ce temps libre pour faire mûrir des envies, des projets, en alignement avec le cœur?
- Si je n'ai aucune marge et que j'ai encore peur, alors je considère cette potentielle offre comme le tremplin qui me permettra d'avoir cette marge ou d'avoir les fonds nécessaires pour mûrir ce changement.
- Si je n'ai aucune peur, je peux avoir une confiance absolue, pour être guidée vers un moyen qui me permet de recevoir l'argent dont j'ai besoin, de la manière la plus juste pour moi, sans avoir à forcer ou à contrôler la situation.

Alors l'enfant en moi joue : « Et si je n'avais aucune peur et aucune croyance à propos du fait de travailler et de recevoir de l'argent, que choisirais-je ? »

Et là mon mental ne me donne pas de réponses, et s'en vient la question : « Comment ai-je envie d'exprimer ma créativité ? »

*Concernant la maturation d'un projet, je me rends compte que je n'en ai pas et que même si j'en ai eu avant, aujourd'hui je ne sais plus ce que je veux car tout ce qui s'est produit jusqu'à maintenant a été vécu comme un échec selon mes idées de ce qu'est la réussite. Ainsi le doute m'empêche de ressentir ce que je veux.*

Alors l'enfant recommence à jouer : « Et si je me sentais libre de faire ce qu'il me plait et de vivre pleinement mes envies, sans aucune trace de peurs ou de croyances qui limiteraient mes envies, quelles envies me mettent en joie là tout de suite ? »

*Je ressens toutes sortes d'envies, comme être auprès des animaux, comme accompagner les gens dans leur recherche de vérité intérieure, comme me sentir connectée à la Terre mère à chaque instant, comme être auprès des dauphins, etc.*

Et puis je prends un certain recul sur ma vie et je comprends que toutes les étapes de ma vie m'ont emmené à réaliser pleinement ces envies dans la matière et qu'il reste encore un bon nombre d'étapes avant que tout soit parfaitement en place pour se

manifeste pleinement. Le timing divin est parfait, comme un grand mécanisme de montre, où chaque rouage s'emboîte et permet d'activer le mécanisme.

Ainsi je me lâche mentalement, avec toutes les idées d'échecs et de doutes sur ce qui a été car je sais au plus profond de moi, que chaque étape de mon apprentissage, de ma vie, a été une marche pour accéder à cette conscience d'être plus que ma personnalité et de pouvoir me mettre pleinement au service d'autrui, par Amour pour tout ce qui est.

*Je ne sais pas encore de quelle manière, ni comment je vais recevoir de l'argent, là maintenant, mais je sais que lorsque sonnera l'heure de mon rdv avec le fait de pratiquer une activité qui me permet de recevoir tout l'argent dont j'ai besoin, je serai au rdv, car j'aurai franchi toutes les étapes nécessaires pour être en alignement avec cette manifestation, à ce moment-là.*

Alors la confiance me gagne et mon mental se nourrit de cette confiance. Il devient un serviteur de mon cœur, qui lui sait quelle est ma voie. Mon mental maintenant nourri d'Amour et de Foi me suggère quelques idées créatives, celles qui font partie de sa banque de données.

*Maintenant que je me sens en joie et libérée de tout doute concernant mes capacités et mes envies, je me rends compte que je suis capable de m'orienter sur des styles de métiers différents de ce que j'ai déjà connu et dans lesquels je serai capable de me découvrir dans de nouveaux aspects.*

Mon passé et mes valises sont un chapitre terminé de ma vie et je m'oriente à présent vers une nouvelle étape de mon apprentissage. Peu importe les diplômes, les expériences professionnelles, les langues parlées et capacités intellectuelles que je n'ai pas ou que je ne maîtrise pas, je sais qu'une nouvelle expérience professionnelle se prépare.

Qu'en est-il de ma capacité d'accueillir l'argent ? Quel est mon rapport à l'argent ?

*La base de mon choix partait d'un besoin d'argent et de ce qu'il fallait faire pour en recevoir. Toutes les peurs et les croyances que mon mental me serine et qui sont*

*amplifiées en écho par mes proches, me font vibrer le manque d'argent et peut-être même le manque de légitimité d'en recevoir ou d'exercer un travail qui me plaît.*

Alors l'enfant en moi se demande : « Et si je n'avais aucune croyance et peur à propos de l'argent et que je pouvais en recevoir et en dépenser autant que je voulais, est-ce que je serai heureuse de mettre mon énergie d'Amour au service d'autrui, pour rentrer dans le flux de l'abondance ? »

*Et là mon mental encore une fois n'a pas de réponses mais une joie immense m'envahit et je me visualise ayant tout l'argent dont j'ai besoin et être au service de l'Amour, pour les humains, les animaux, les végétaux, les minéraux et la Terre-mère. Je ressens tout l'Amour émaner de moi et rentrer en moi de manière si abondante, que je me sens pleinement à ma place.*

Et là des résurgences de mes émotions et des injonctions reçues par rapport au manque d'argent reviennent et font partir la joie. J'arrive à les identifier pleinement et je me sens de plus en plus compressée par la peur. Le malaise étant trop grand je me reconnecte à l'énergie de joie dans laquelle j'étais juste avant et je prends du recul.

Si je me suis visualisée en train de recevoir de l'argent en étant au service d'autrui, c'est que je l'ai déjà fait, dans cette autre réalité. Alors je choisis maintenant de percevoir un nouveau possible et de laisser derrière moi ces émotions et croyances qui ne sont pas alignées avec la réalité que je souhaite incarner. Je me replonge alors dans la visualisation où je vis pleinement l'abondance dans tous les domaines de ma vie et je remercie grandement ma partie divine et l'univers pour cela.

Il reste tout de même une question que je me pose, qui peut-être la dernière clef pour me libérer définitivement de ce mécanisme répétitif de schémas de manque : « Quels sont les bénéfices pour moi de ne pas recevoir d'argent de manière autonome ? »

*Et là j'ai les dernières réponses qu'il me manquait. Cela concerne bien évidemment ma situation familiale, le fait de me faire aider financièrement est reçu par moi-même comme une marque d'Amour de la part de mes parents. Si je deviens*

*autonome, comment pourront-ils me montrer leur Amour ? Cela ne nous éloignera-t-il pas ?*

Ce n'est pas mon cas mais j'observe que de plus en plus d'enfants ont des parents divorcés et peuvent se fâcher avec un ou les deux parents. Jusqu'à l'âge adulte la pension alimentaire peut être souvent la seule attention que les enfants reçoivent du parent avec qui ils sont fâchés. Inconsciemment l'argent constitue le lien affectif inconscient ou conscient que l'enfant reçoit directement ou indirectement par l'autre parent. Soit le rapport est à la colère et dans ce cas recevoir de l'argent est inacceptable, soit l'argent devient la marque d'Amour que l'enfant adulte ne veut pas recevoir de lui-même pour être toujours aimé par ses parents, soit l'enfant adulte va rentrer dans des schémas où il n'arrive pas à en recevoir assez car il ressent un manque profond d'Amour parental, qu'il n'a pas encore retrouvé en lui-même.

*La question première quant au choix d'accepter l'offre d'un travail alimentaire qui ne me convient pas a trouvé naturellement une réponse. Oui pour un travail temporaire et pour recevoir de l'argent et non pour ce travail alimentaire qui n'est plus aligné à ma nouvelle vibration.*

Grâce à mon introspection quotidienne, ma vibration est maintenant alignée à ma demande. Il reste à la maintenir à chaque instant de manière stable et à se libérer de toutes les résurgences qui refont surface dans le quotidien, à travers des situations, des injonctions ou peurs projetées par les proches, etc.

La manifestation est déjà là dans le subtil, elle se concrétise lorsque tout s'aligne pleinement en moi et dans la matière, à travers des rencontres, à travers des situations, à travers des gens qui font des changements dans leur vie (par exemple une personne décide de démissionner subitement, le poste est libre à partir du jour où la personne le libère, mais pas avant) et le timing est parfait.

C'est par résonance avec la vibration, que tout est attiré pour manifester et concrétiser cette vibration dans la matière, cela fonctionne dans tous les domaines de notre vie.