

IV

LE BIEN-ÊTRE

« Il est de mon droit divin de me sentir bien. »

LISTE SUR LE BIEN-ÊTRE

- Je suis tout le temps angoissé.
- J'ai peur des gens.
- Je suis complètement seul.
- J'ai du mal à exprimer mes sentiments.
- Je ne parviens pas à contenir ma colère.
- Je n'arrive pas à me concentrer sur quoi que ce soit.
- Tout le monde est contre moi.
- Je n'arrive pas à m'affirmer.
- J'ai l'impression d'être un raté.
- J'ai envie de disparaître dans un trou.

Vous reconnaissez-vous dans l'une de ces phrases ? Vous avez peut-être besoin de travailler sur votre bien-être émotionnel.

Les problèmes émotionnels sont parmi les plus pénibles de tous. Nous pouvons occasionnellement être en colère, tristes, seuls, angoissés, ou bien avoir peur. Mais lorsque ces sentiments prennent le dessus et deviennent trop forts, notre vie se transforme en un champ de bataille émotionnel.

Ce que nous *faisons* de nos sentiments est important. Allons-nous les exprimer ? punir ceux qui nous entourent ou leur imposer notre volonté ? nous faire du tort d'une manière ou d'une autre ?

La croyance que nous ne sommes *pas assez bien* est souvent la racine de ces problèmes. Une bonne santé mentale commence avec l'amour pour soi-même. Lorsque nous nous aimons et nous approuvons complètement, y compris le bon et le soi-disant mal en nous, nous pouvons commencer à changer.

Ne pas tenir compte de l'opinion d'autrui fait partie de l'acceptation de soi. Parmi les choses que nous avons choisi de croire à propos de nous-mêmes, beaucoup n'ont aucune base réelle.

Par exemple, j'ai eu pour client il y a plusieurs années, à un moment où je prenais les gens en séances individuelles, un jeune homme nommé Eric. Il était terriblement beau et gagnait bien sa vie comme mannequin. Il me dit que c'était très dur pour lui d'aller à la gym parce qu'il se trouvait laid.

En travaillant ensemble, nous découvrîmes que, lorsqu'il était enfant, une brute de son entourage avait coutume de l'appeler « affreux ». Cette personne le battait et le menaçait constamment. Afin de se retrouver seul et de se sentir en sécurité, Eric commença à se cacher. Il prit pour argent comptant le fait qu'il n'était pas assez bien. Dans sa tête, il était laid.

Grâce à un travail avec le miroir, de l'amour pour lui-même et des affirmations positives, Eric fit d'immenses progrès. Ses angoisses revenaient de temps à autre, mais il avait désormais certains outils à sa disposition pour en venir à bout.

Souvenez-vous, l'impression de ne pas être à la hauteur commence avec les pensées négatives que nous avons à propos de nous-mêmes. Mais ces pensées n'ont pas de pouvoir sur nous si nous ne leur accordons pas d'importance. Les pensées ne sont que des mots alignés les uns derrière les autres, qui n'ont pas de signification par eux-mêmes. NOUS sommes les seuls à leur donner un sens. Nous leur donnons un sens en nous concentrant sans cesse sur les messages négatifs qui surgissent dans notre esprit. Nous croyons le pire à notre propos. Et nous choisissons le genre de signification que nous leur donnons.

Quelle que soit notre souffrance, choisissons des pensées qui nous nourrissent et nous soutiennent.

38	
39	
40	
41	
42	
43	
44	
45	
46	
47	
48	
49	
50	

Référez-vous à la liste ci-dessous, tirée de la page 51. Trouvez l'affirmation correspondant à chaque croyance. Intégrez ces affirmations à votre pratique quotidienne.

Si vous croyez :	Votre affirmation est :
<i>Je suis tout le temps angoissé.</i>	<i>Je suis en paix.</i>
<i>J'ai peur des gens.</i>	<i>Aimer les autres est facile quand je m'aime et m'accepte moi-même.</i>
<i>Je suis complètement seul.</i>	<i>Je suis en sécurité, ce n'est que le changement.</i>

Si vous croyez :	Votre affirmation est :
<i>J'ai du mal à exprimer mes sentiments.</i>	<i>Il n'y a pas de danger à exprimer mes sentiments.</i>
<i>Je ne parviens pas à contenir ma colère.</i>	<i>Je suis en paix avec moi-même et avec la vie.</i>
<i>Je n'arrive pas à me concentrer sur quoi que ce soit.</i>	<i>Ma vision intérieure est claire et sans nuages.</i>
<i>Tout le monde est contre moi.</i>	<i>Je suis digne d'amour et tout le monde m'aime.</i>
<i>Je n'arrive pas à m'affirmer.</i>	<i>J'aime qui je suis et j'affirme mon pouvoir avec sagesse.</i>
<i>J'ai l'impression d'être un raté.</i>	<i>Ma vie est une réussite.</i>
<i>J'ai envie de disparaître dans un trou.</i>	<i>Je dépasse maintenant mes vieilles peurs et mes vieilles limitations.</i>

« Je me donne la permission de me détendre. »

POINTS DE POUVOIR

1. Nous sommes responsables de nos expériences.
2. Chacune de nos pensées crée notre avenir.
3. Nous sommes tous confrontés à des schémas nocifs de ressentiment, de critique, de culpabilité et de haine de nous-mêmes.

4. Ce ne sont que des pensées et les pensées peuvent être changées.
5. Nous avons besoin d'abandonner le passé et de pardonner à tout le monde, y compris nous-mêmes.
6. L'approbation de soi et l'acceptation de soi dans le présent sont les clés des changements positifs.
7. Le point de pouvoir est toujours dans le moment présent.