



SCAN

SE CHOISIR À NOUVEAU



Le véritable « lâcher-prise »

Partie #2

Enseigné par Robert Savoie

Centre du mieux-être Robert Savoie

CP 2311, Succ Angers
Gatineau QC J8M 1W1
(819) 617-0664
www.robertsavoie.com

Tous droits réservés.

Aucune partie du présent document ne peut être adaptée ou reproduite par quelque moyen mécanique, photographique ou électronique que ce soit, ni être enregistrée ou introduite dans un système document électronique, diffusée ou copiée à des fins d'utilisation publique ou privée sans l'autorisation écrite du Centre du mieux-être Robert Savoie.

Le véritable « lâcher-prise » pour garder notre couleur énergétique au top de notre vibration d'abondance — Partie #2

1-Il est important de m'arrêter :

- Pour prendre conscience de mes émotions face à ce qui arrive.
- Prendre conscience de l'absurdité du contrôle sur ce que je ne peux ni changer, ni influencer.
- Prendre conscience de toute la perte d'énergie et la perte de bien-être que je me fais vivre dans la recherche de la perfection, dans l'acharnement ou dans la résistance.
- Pour identifier mes besoins.
- Pour planifier mes moyens d'action juste.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface. There is no handwriting or other markings on the paper.

2-Les signes qui m'indiquent que le moment est venu de lâcher-prise :

Lorsque:

- J'ai l'impression de devoir tout faire moi-même.
- Je veux changer l'autre.
- Rien ne fonctionne, même les appareils électriques et mécaniques (tout brise).
- J'éprouve un sentiment d'urgence (panique, devoir faire quelques chose).
- Tout me submerge et me dépasse.
- La vie est pleine d'embûches et rien n'arrive au bon moment.
- Je me démène trop (force trop).
- J'ai toujours l'impression qu'un accident est sur le point de se produire.
- J'entre en collision avec une porte vitrée, je manque d'essence, je perds mes clés (constantes préoccupations qui créent l'absence).
- Je veux dormir même quand je n'ai pas sommeil, (ou l'inverse, insomnie).
- J'ai peur.
- J'ai plus confiance en moi-même.
- Je veux tout, tout de suite.
- Je suis frustré et que j'ai l'impression qu'il me faut quelque chose d'autre tout de suite.
- Je suis entêté et vindicatif.
- Je vis de la culpabilité (sentiment de ne pas être correct).
- J'ai la certitude que tout ira mieux si j'en fais plus, si je réfléchis davantage, si j'améliore ma performance ou si je fais les choses différemment.

3-L'acceptation de l'impuissance :

Pour lâcher-prise:

- Il est important de croire qu'une force intérieure m'habite, qu'elle peut me soutenir et me guider dans l'impasse.
- Il est important, dans nos moments de détresse, d'accepter notre impuissance et nos limites, quand je crois que mes moyens d'actions sont épuisés.
- Cette acceptation permet l'abandon nécessaire qui donne accès à toute la puissance intérieure qui m'habite.
- Avoir l'humilité d'accepter d'être perdu, confus, sans solution

Lorsque j'accepte mon impuissance, je touche à ma puissance

Le paradoxe est « dans l'impuissance, je trouve ma puissance »

Lâcher-prise n'élimine pas la souffrance, il l'adoucit en lui donnant un sens.

Lâcher-prise ce n'est pas démissionner. Lâcher-prise, c'est reconnaître son impuissance devant l'obstacle

Exemple prière des AA :

Seigneur,

**Donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer;
Le courage de changer les choses que je peux changer;
Et la sagesse d'en connaître la différence.**

[illegible]