



SCAN

SE CHOISIR À NOUVEAU



Le véritable « lâcher-prise »

Partie #1

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.

1. La définition du lâcher-prise :

C'est cesser de penser que je peux contrôler quoi que ce soit...afin de vivre avec ce qui adviendra!

C'est aussi réaliser que je ne peux rien faire dans certaines situations et qu'il est préférable de mettre mon énergie sur autre chose.

C'est avoir assez de foi et de simplicité pour m'abandonner à mes ressources irrationnelles quand je suis confronté aux limites de mes forces rationnelles.

C'est savoir cultiver la foi en soi

C'est une certitude totale, une conviction personnelle et intime, une confiance absolue en quelque chose de plus grand (spiritualité).

La véritable spiritualité résulte d'une croyance en des ressources profondes de l'être qui ne naissent pas de principes imposés par l'extérieur.

Lâcher-prise, en réalité, c'est accepter tout et particulièrement mes limites physiques, psychiques et mentales pour m'abandonner à mes forces intérieures.

C'est savoir déléguer à mes ressources spirituelles ce qui dépasse mes capacités rationnelles.

C'est me livrer en toute confiance à la présence divine en moi.

Lâcher-prise, c'est rendre possible l'impossible.

Surtout ne pas croire que lâcher-prise signifie « ne rien faire ». Il veut dire « cesser de se battre » pour se mettre en position d'écoute du ressenti et de l'intuition de manière à pouvoir agir dans le sens des messages intérieurs.

Le lâcher prise nous guide très souvent vers l'action, mais l'action juste inspirée par la sagesse intérieure.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

2. D'où provient le fait de ne pas lâcher-prise :

- Par le fait de vouloir contrôler.
- De s'attendre à ce que tout soit fait selon moi.
- Par peur de réaliser que quelqu'un ne répond pas selon mes normes.
- De vouloir justifier ce que j'accomplis.
- De mes attentes trop élevées.
- De la peur de mal paraître.
- De la peur de me tromper.
- De la peur de ne pas avoir raison.
- De la peur de ne pas arriver à finaliser ce que j'ai projeté.
- De la peur de ne pas être à la hauteur...etc.

3. Quand utiliser le lâcher-prise :

- Quand je suis confronté à des difficultés.
- Quand je suis déclenché dans ma souffrance, mes personnages, mon histoire de vie
- Lorsque je rencontre des limites que la raison à elle seule ne suffit pas à dépasser.
- Quand le mental s'emballe.
- Quand je me sens coincé.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.