

DEVENIR CONSCIENT - SORTIR DE L'ÉTAT DE VICTIME

Dans notre vie nous avons grandement besoin de devenir plus conscient. Devenir plus conscient c'est à la fois prendre de la hauteur, être attentif à ce qui se déroule au moment présent, et faire appel à notre sagesse intérieure.

Devenir plus conscient c'est sortir de la justification, de la plainte, de l'état de victime.

Devenir plus conscient c'est sortir de la justification, de la plainte, de l'état de victime. Nous prenons la responsabilité de ce qui nous arrive. Ce qui s'est passé est passé, c'est comme ça. C'est tout.

Nous avons fait du mieux que nous le pouvions avec ce que nous savions à ce moment-là. Pas besoin de trouver des explications pour chercher un coupable ou des causes extérieures. Dans une situation inconfortable ou difficile, beaucoup d'entre nous vivons ce moment comme quelque chose d'inéluctable, de l'ordre du hasard ou de la malchance. Ouvrir sa conscience c'est comprendre que la vie est bien orchestrée et que malgré la douleur, nous devons juste *passer par là* pour grandir. Rappelons-nous que **tout a un sens**. Et que même si nous vivons des difficultés qui semblent totalement hors de notre contrôle, elles sont là pour nous **transformer** et *nous sommes capables de les traverser*. (Je m'explique plus en détails dans mon livre : **Le pouvoir des émotions**)

Il nous arrive exactement ce dont nous avons besoin pour avancer, même si cela fait mal. Être *responsable* de sa vie, c'est être capable de fournir une *réponse*. Être conscient c'est de pouvoir *répondre* avec un maximum d'éléments en main. Nous n'avons pas à subir ou souffrir pour rien. Nous devons devenir responsable de notre vie en donnant un sens élevé à tout cela et prendre nos dispositions pour aller vers plus d'amour et de respect de soi et des autres.

Le virus n'est pas mort, continuons à respecter les gestes barrière.
Prenez soin de vous et des autres.