

NE PAS AVOIR PEUR DE LA VIE

Mais d'où viennent les peurs qui stoppent notre bonheur et notre passion pour la vie ? Sans aucun doute, de nous-mêmes.

Nous avons cette capacité à nous angoisser pour des choses qui n'existent pas, et de nous tourmenter avec des sujets qui n'ont pas de solution.

La peur est nécessaire dans nos vies, car c'est une réponse naturelle face aux événements adverses et potentiellement dangereux. Cependant, nous pouvons apprendre à répondre de manière équilibrée face à chaque situation.

“L'homme qui a peur sans danger, invente le danger pour justifier sa peur”
Le philosophe, Alain

La peur prend possession de nos vies

Quand nous apprenons à répondre par la peur à une multitude de situations, nous finissons par être à sa merci et nous avançons dans la vie comme des pantins, gouvernés par les circonstances qui nous entourent.

Etre dominé par la peur, c'est se perdre soi-même, et arrêter d'avancer pour atteindre ses rêves et ses désirs, car la peur est une énergie qui paralyse toute notre volonté.

Comment est-il possible de lutter contre la peur ? Il est important d'apprendre à l'éviter et à ne pas l'alimenter.

Au moment où nous nous confrontons à nos peurs, nous franchissons une étape qui nous permet de les combattre et nous leur ôtons du pouvoir.

Dès lors que nous empêchons nos peurs de prendre tant d'espace, elles peuvent finir par s'effondrer complètement. Il nous faut oser faire un pas vers des choses aussi importantes que l'amour, l'honnêteté et le bien-être personnel.

Il arrive un moment où nous n'autorisons plus nos peurs de prendre le contrôle de nos décisions et de notre propre volonté.

“L'amour fait fuir la peur et réciproquement la peur fait fuir l'amour. La peur n'expulse pas seulement l'amour, elle abolit aussi l'intelligence, la bonté, tout pensée de beauté et de vérité, et il ne reste que le désespoir muet. La peur finit même par expulser l'humain de l'humanité même”

-Aldous Huxley-

Contrôler nos peurs

Nous savons qu'il y a des peurs qui sont irrationnelles et vraiment disproportionnées selon la réalité.

Cependant, nous ne pouvons pas y échapper et nous finissons par nous y soumettre, en acceptant que ce que nous devons vivre est ce que nous vivons.

Ce ne sont pas les circonstances externes qui motivent ces peurs, mais notre apprentissage.

Il faut savoir distinguer et observer ce type de craintes malsaines, afin de se rendre compte à quel point elles affectent notre vie.

Les conséquences des peurs irrationnelles sont les suivantes :

- Nous sommes paralysés, sans savoir comment réagir face à une situation importante.
- Nous sommes excessivement vigilants face à une crainte. Nous faisons trop marcher notre imagination dans le mauvais sens du terme.
- Nous laissons de côté de nombreuses choses qui sont importantes pour nous et que nous aimons, car nous croyons que nous ne pouvons pas affronter la situation à laquelle nous sommes confrontés.
- Nous oublions la valeur des choses qui sont vraiment importantes pour nous car nous ne faisons pas face à nos peurs.

Quand nous analysons ces peurs irrationnelles et que nous essayons de savoir de quoi elles nous protègent, où elles trouvent leur origine, et de quelle manière elles peuvent se révéler constructives, nous faisons un pas en avant qui s'appelle la compréhension.

Nous commençons alors à leur faire face et à les remettre à leur place, pour leur enlever petit à petit du pouvoir et de la valeur.

Un monde de possibilités s'ouvre alors

Quand nous faisons enfin face à nos peurs, en les questionnant, sans les juger et en essayant de les comprendre, nous entrons dans un nouveau monde de possibilités qui est à la portée de tous.

Tout peut être merveilleux quand on n'a pas peur de le vivre. Les expériences personnelles vont et viennent dans notre vie pour que nous fassions les apprentissages nécessaires pour profiter de tout ce qui est à notre portée.

Nous ne pouvons pas contrôler ce qui va arriver autour de nous, mais nous pouvons devenir responsable et assumer la façon dont nous allons répondre aux situations qui se présentent.

Quand nous sommes capables de comprendre cela et de le porter jour après jour dans nos vies, en affrontant chaque étape par laquelle nous passons, nous sommes prêts à aimer et à nous laisser aller à nos rêves.

Nous sommes les vrais maîtres de notre bonheur et de notre passage par ce moment qui s'appelle la vie.