

LA CONSCIENCE ET LA GUÉRISON

C G JUNG

Cinq Questions que Karl Jung posait à chacun de ses patients et que l'on peut se poser soi-même

Car la prise de conscience est le début du changement et la guérison

1ère question

Dans quelle partie de ta vie, joues-tu un rôle chaque jour ?

Jung croyait que la psyché commence à souffrir là où naissent les mensonges
Ceux envers les autres, mais surtout envers soi-même
quand tu dis « tout va bien » alors qu'à l'intérieur tu ressens le vide
quand tu souris, mais que ta poitrine brûle de colère,
vivre de façon authentique et vivre en faisant semblant son deux directions opposées
là où tu mens, tu te perds

2ème question

que se passerait-il si ta douleur disparaissait ?

Le paradoxe c'est que nous nous accrochons à nos blessures, parce qu'elles font désormais partie de notre identité,
« celui qui n'a pas été choisi »
« celle que personne ne comprend »
« celui qui ressent toujours qui reste toujours seul »,
mais si cette douleur disparaît vraiment qui serais-tu ?
cette question, parle de la peur d'être libre et cette peur peut t'enchaîner ou te libérer complètement.

3ème question

Pourquoi continues-tu à être comme tu es aujourd'hui ?

Jung ne demandait pas « pourquoi es-tu comme ça ? »
mais « à quoi ça te sert d'être ainsi ? »
derrière chaque « je suis fatigué », « je n'ai pas d'énergie », « je n'ai pas besoin de personne », il y a tout souvent un bénéfice caché.
Restez dans la souffrance peut sembler plus sûr que de rester de changer.
Cette question n'accuse pas
elle t'enlève l'alibi de la victime et te rends ta responsabilité.

4ème question

Quelle peur refuses-tu de regarder ?

quand tu l'évites cette peur décide de ta à ta place
qui tu choisis ?
quel chemin tu prends ?
quelle vie tu t'autorises ?

Ce n'est pas la raison qui guide les choix c'est ce qui reste caché
Jung le savait, l'inconscient est toujours au volant
et tant que tu ne regardes pas la peur dans les yeux, tu continues à tourner en rond
c'est une question comme un bistouri, ça fait mal, mais moins que de vivre une vie qui ne
t'appartient pas

5ème question

qui es-tu quand personne ne te regarde, quand il y a ni regards, ni approbations, ni
jugements ?

Quand les rôles tombent et qu'il ne reste que toi
Jung appelait cette partie l'ombre et sous elle le vrai soi
Car c'est seulement dans le silence que tu peux vraiment voir
es tu en train de vivre ou cherches-tu simplement apparaître normal ?