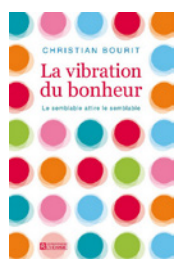




Par **Christian Bourit**
Auteur et coach

POUR MIEUX LE CONNAÎTRE
Christian Bourit anime des ateliers et formations où il propose une nouvelle façon de penser et d'agir au quotidien. Son coaching intègre les découvertes révolutionnaires du domaine quantique sur la voie de la réalisation personnelle. Son dernier ouvrage *Votre vie est un jeu quantique* préfacé par Marion Kaplan au carrefour de la science et de la spiritualité nous enseigne comment établir une connexion harmonieuse avec l'énergie fondamentale de l'Univers pour plus de joie et de liberté. Il est aussi l'auteur de:

La vibration du bonheur



Éditions de l'Homme

Je m'autorise au bonheur



Jouvence

Informations:

www.christian-bourit.com
www.quantique-concept.com

La vie peut-elle nous donner ce que l'on se refuse à soi-même?

Vous cherchez un cadeau à vous faire?



Aimez-vous!

Un grand nombre d'entre nous rêve d'une vie conforme à ses aspirations, sans pour autant se donner le droit de les atteindre. Une chose nous en empêche... Nous avons une vision négative de nous-mêmes et cette culpabilité nous rend vulnérables.

Capables de développer les plus hautes exigences envers eux-mêmes, certains se regardent souvent de façon impitoyable. Ils le feront tant qu'ils n'auront pas compris l'importance de s'aimer et de s'accepter.

De plus, quand on leur demande d'améliorer l'image qu'ils ont d'eux-mêmes, beaucoup ont peur de ne pas y arriver. Le problème? C'est que dès l'instant où l'on se juge, on ressent le besoin d'être puni.

Pourquoi devient-on des juges?

S'il paraît évident de porter des jugements, c'est que la plupart d'entre nous ont toujours baigné dans cette manière d'agir depuis notre tendre enfance. Qui n'a pas entendu dans la bouche d'un parent ou d'un enseignant un discours du genre: «Tu n'arriveras à rien», «Ton frère est le plus doué des deux» ou encore le très manipulateur «Tu vas me faire de la peine».

La société, pour sa part, friande de tabous et d'interdits, a toujours aimé désigner des coupables. Si cette position de juge s'adresse au respect des grandes valeurs humaines – l'honnêteté, l'intégrité, le respect d'autrui, la loyauté –, elle est à la fois saine et indispensable. Mais, comme on le voit souvent, la tendance à juger s'arrête rarement au respect des valeurs essentielles... Elle vole toujours plus bas.

Devenir un «donneur de leçons» n'est pas le meilleur moyen d'embellir les relations, à commencer par celle que nous entretenons avec nous-même. C'est la petite voix de notre juge intérieur qui s'exprime chaque fois que nous ne nous trouvons pas assez ceci ou cela. Le problème est que la vie répond comme un écho à notre estime personnelle. Une personne qui se considère sans valeur, indigne d'être aimée, n'arrive jamais véritablement à s'ouvrir aux autres, il lui sera difficile de mener une vie chaleureuse jusque dans l'intimité.

S'aimer pour savoir aimer

La plus belle certitude que nous puissions entretenir, c'est que nous méritons d'être aimés comme nous l'enseigne Bouddha au travers de l'histoire du roi Kosala et de la reine Malika, tous deux très amoureux l'un de l'autre... Par une belle soirée romantique, le roi se pencha vers la reine et lui demanda : « Qui aimes-tu le plus au monde ? » Celle-ci lui répondit : « Moi ! » Surpris d'entendre ces mots, le roi réfléchit un instant et dit à sa compagne : « Moi aussi je suis celui que j'aime le plus au monde. » Un peu dépités par leurs réponses, ils décidèrent d'en parler à Bouddha.

Le maître spirituel les félicita de se poser une question aussi importante. Il précisa alors : « En comprenant cette vérité, vous cesserez de vous manipuler l'un l'autre ou de vous exploiter. Vous n'aurez plus besoin de défendre votre valeur personnelle ou de vous disputer. Quand on s'aime soi-même, on se libère du piège d'exiger que les autres nous aiment. » Bouddha poursuivit ainsi son enseignement : « Pour atteindre cet idéal de vous-même, vous devrez abandonner l'idée de vous croire meilleur ou inférieur aux autres, ou même leur égal. Quel choix vous reste-t-il si vous n'êtes ni supérieur, ni inférieur, ni égal ? C'est de rester vous-même. Quand on est soi-même, sans chercher à se comparer à personne, on a tout le loisir de créer une relation parfaite. »

C'est en s'acceptant dans sa globalité, sans s'attacher aux détails de notre personnalité que nous aimerions changer, que l'on crée la meilleure base pour développer une personnalité authentique et lumineuse, douée d'une belle capacité d'aimer et de réussir. Une personne sans estime personnelle va obligatoirement douter qu'on puisse l'apprécier. Elle émettra alors une vibration de rejet qui ne manquera pas de s'exprimer dans son quotidien. Si l'on ne prend pas le soin de changer soi-même, on va ainsi de partenaire en partenaire pour finalement se rendre compte qu'on se retrouve toujours dans le même genre de relation néfaste.

Elle avait oublié de s'aimer...

« J'avais tout donné à mon mari : mon amour, ma loyauté, mon énergie à défendre ses intérêts pour apprendre un jour qu'il partait avec une autre. Ce passage a été terrible, jamais je n'aurais pensé souffrir de la sorte. Aujourd'hui, je sais que c'est mon manque d'amour pour moi qui m'a empêchée de me positionner dans mon couple. À l'époque, j'étais incapable de dire non quand le besoin s'en faisait sentir. Lorsque mon mari a commencé à rentrer un peu tard, à montrer moins d'attention à mon égard, à ne dépenser de l'argent que pour son plaisir personnel, j'aurais dû réagir.

J'ai laissé filer, me berçant de l'illusion que les choses allaient s'arranger *toutes seules*, car je voulais éviter la rupture. Il n'y avait aucun équilibre dans notre échange. Malgré mes efforts, je vivais dans le ressentiment de donner beaucoup plus que je ne recevais. Manifestement, ma tactique n'était pas la bonne, car il a fini par vivre comme si je n'existais plus et nous avons divorcé. Cette histoire ne pourrait plus m'arriver aujourd'hui, car j'ai une conscience beaucoup plus positive de moi. »

En finir avec l'autodestruction

Toute personne qui prend conscience de son manque d'estime personnelle doit mesurer le danger et se poser la question suivante : « La vie peut-elle nous donner ce que l'on se refuse à soi-même ? » Savoir accepter ses côtés négatifs et se trouver digne d'amour constitue un tremplin majeur de changement. Une personne qui exprime à la fois ses forces et ses faiblesses n'est pas imparfaite, elle est complète. Tous ceux qui entament ce processus d'acceptation de soi en arrêtant de se comparer se positionnent sur la voie d'un grand épanouissement.

Il est essentiel de comprendre que nous appartenons à un monde régi par des forces énergétiques. Nous sommes donc tous des êtres vibratoires et dès que nous émettons une nouvelle fréquence, marquée par l'amour de soi, les circonstances nous répondent à l'unisson. Alors, autorisons-nous au bonheur! 🍀

VIVRE, c'est...

Arrêter de nous juger...

Nous sommes parfois, même souvent, notre pire juge. Il serait peut-être temps d'arrêter!