

Comment se défaire du jugement des autres ?



par Daniel Desjardins

Est-ce que, comme moi, vous avez eu à vivre du jugement de la part des autres?

Est-ce que les gens vous jugent pour ce que vous êtes, ce que vous faites, ce que vous dites?

Pendant longtemps, cela m'a rendu vraiment inconfortable et au début je ne connaissais que deux mécanismes pour ne pas avoir à vivre cela:

J'ai tenté de faire plaisir aux gens en répondant à leurs attentes, mais cela ne pouvait pas fonctionner vraiment pour

plus qu'une personne puisque tout le monde à une opinion différente. De plus, cela me rendait malheureux parce que je n'étais pas vraiment moi.

J'ai tenté d'ignorer les gens et leur jugement, mais je sentais toujours leur jugement et je me sentais vraiment mal à l'intérieur de moi.

Comme ni l'une, ni l'autre de ces approches ne m'aidait vraiment je me suis mis à chercher pour comprendre comment faisait les gens qui ne semblaient pas être affecté par le jugement des autres.

Ce que j'ai découvert, et qui m'a permis de me libérer du jugement des autres et qu'il y a 3 choses à faire pour ne plus être affectés par le jugement des autres.

Les 3 étapes pour se défaire du jugement des autres

La première chose est que lorsque vous ressentez le jugement des autres, vous êtes souvent en dualité avec cette situation. Vous n'acceptez pas la situation, le jugement. Tant que vous êtes en dualité avec la situation, tant que vous n'acceptez pas que cette personne ait un jugement envers vous, la situation ne peut pas changer.

Pour cesser d'être en dualité, il faut simplement commencer par admettre que vous êtes en dualité, que vous avez de la difficulté à accepter que cette personne ait ce jugement envers vous et ensuite dire le processus verbal de transformation (utilisant l'énergie de l'Alchimie du coeur) suivant:

« J'appelle toutes les parties de mon être qui sont en dualité avec cela. (où « cela » fait référence à votre ressenti du jugement à l'intérieur de vous). Je vous remercie de votre présence et je vous accueille. »

Après avoir utilisé ce processus, possiblement à quelques

reprises, vous devriez vous sentir déjà mieux. Vous devriez maintenant accepter que la situation soit telle qu'elle est.

La deuxième chose qui entre en jeu est souvent que lorsque la personne vous juge, cela vous blesse à l'intérieur de vous et vous en voulez à la personne.

La deuxième étape est d'arriver à pardonner à cette personne. Pourquoi le pardon? Le pardon est une couche plus haute que la non-dualité. Pardonner est un acte d'Amour, c'est d'être capable d'aimer la personne même si elle vous juge, même si elle a peut-être tort. Mais même si elle vous juge, il vous faut arriver à pardonner à cette personne. Pour y arriver, observez la personne (en vrai ou dans votre esprit) et prenez le temps de prendre conscience qu'elle est un être divin incarné, tout comme vous êtes un être divin incarné. Ensuite, prenez conscience que vous avez parfois agi de façon contraire à l'amour, en écoutant votre mental, les autres et que vous aussi avez parfois blessé des gens, tout comme cette personne vous blesse aujourd'hui. Lorsque vous êtes capable d'observer que cette personne est comme vous, mais différente, vous arrivez plus facilement à lui pardonner, pardonner ses actes parce que vous aussi avez fait la même chose à d'autres. Lorsque vous y arrivez, vous laissez ainsi aller une deuxième couche et vous vous sentez encore plus libéré du jugement et de la situation.

La troisième étape est la plus libératrice, mais aussi parfois la plus difficile. La troisième étape consiste à reconnaître que, si quelqu'un vous juge et que cela vous dérange, c'est très certainement parce qu'en vous il y a des parties de vous qui vous portent le même jugement, ou un jugement similaire; et ça fait mal que quelqu'un d'autre dise tout haut ce jugement que vous avez de vous-même mais que vous n'admettez pas ou dont vous ne vous permettez peut-être même pas de prendre conscience.

.

Donc, si quelqu'un vous traite de paresseux et que cela vous dérange, probablement qu'en vous il y a au moins une petite partie de vous qui à la même opinion que la personne qui vous juge et ça fait super mal que quelqu'un d'autre mette le doigt dessus et vous le dise. Et vous refusez probablement d'en prendre conscience.

Alors je vous invite à prendre conscience de ces parties de vous qui portent sur vous-même le même jugement ou un jugement similaire (les parties de vous qui finalement trouvent que la personne qui vous juge a peut-être un peu raison même si ça fait mal de l'admettre).

Lorsque vous arrivez à admettre que c'est vrai, vous pouvez utiliser un processus tout simple comme:

« J'appelle toutes les parties de mon être qui me jugent moi aussi à propos de xyz. Je vous remercie de votre présence et je vous accueille. »

Lorsque vous aurez complété ces 3 étapes, votre monde extérieur va changer. Pourquoi? Parce que votre monde extérieur n'est qu'une représentation de votre monde intérieur. Tant que quelque part, en vous vous portez un jugement face à vous-même, il y aura des gens qui se présenteront à l'extérieur de vous pour vous juger sur la même chose. Lorsque vous vous libérez de tout cela, les gens qui avaient ce jugement de vous vont disparaître de votre vie ou du moins ils vont cesser d'avoir ce jugement face à vous. Les choses vont changer.

Je vous invite à vous faire ce cadeau, à vous libérer de ces situations désagréables où vous vous sentez jugé.

Lorsque vous vous en serez libéré, vous aurez une vie beaucoup plus agréable, flexible, fluide, légère et cela amènera beaucoup plus d'Amour dans vos relations et votre vie.

Donnez-m'en des nouvelles!

Avec Amour,

Daniel Desjardins

Éveilleur, créateur de l'Alchimie du cœur et canal

Découvrez les 3 clés pour être heureux sur Terre

