

COMMENT SE PERMETTRE DE GRANDIR FACE À L'INCERTITUDE ?



par Doron Hafner

Lorsque votre bouton de stress est allumé, un cocktail de vos anciennes pensées et émotions négatives « classiques » se mélange aux nouvelles circonstances.

Ce cocktail est la façon dont votre esprit vous protège. Pendant des années, il a été conditionné pour vous protéger et vous mettre à l'abri de tout changement et de toute incertitude, mais ces pensées ne sont pas ce que vous êtes.

Votre âme est immortelle. Rien ne peut lui faire du mal, rien ne peut obscurcir votre lumière qui brille de l'intérieur. Vous êtes un être éternel et infini, quelque chose que votre esprit est trop étroit et limité pour percevoir.

Ainsi, lorsque vous êtes confronté à l'incertitude, souvenez-vous que vous êtes plus qu'un corps physique et un esprit qui a des pensées, vous êtes un être spirituel.

Mais la plupart du temps, nous ne ressentons pas cela, n'est-ce pas ?

La plupart du temps, nous sommes aspirés dans le fameux cocktail, nous essayons de prévoir et de contrôler tout ce qui va se passer, et nous essayons de limiter notre nature infinitésimale.

Comme le dit l'auteur Brené Brown, il faut « lâcher ce que l'on croit être, embrasser ce que l'on est ». Le perfectionnisme est un système de croyances autodestructeur et addictif qui alimente cette pensée primaire : si j'ai l'air parfait, et que je fais tout parfaitement, je peux éviter ou minimiser les sentiments douloureux de honte, de jugement et de blâme ».

Lorsque vous êtes constamment concentré sur le fait de tout faire parfaitement et que vous essayez de contrôler et de minimiser vos sentiments, vous vous empêchez de faire l'expérience des nombreuses possibilités qui vivent en vous et que la vie vous réserve.

Qu'est-ce que le « parfait » de toute façon ? Ne s'agit-il pas simplement d'obtenir 10 sur 10 dans ce qu'on vous a appris de la vie ?

Pourquoi voudriez-vous vous limiter uniquement à ce que vous avez vu jusqu'à présent dans la vie ? N'y a-t-il aucune chance qu'il existe quelque chose de merveilleux et d'excitant, qui n'attend que votre arrivée ? Qu'en est-il de ce que vous ne

savez pas encore ? Les choses que vous n'avez pas encore découvertes en vous-même ?

Lorsque vous y réfléchissez sous cet angle, l'incertitude pourrait être le parfait catalyseur de croissance, puisqu'elle vous jette hors de vos conventions et de votre esprit conditionné, et vous donne une chance de trouver davantage en vous-même.

Au début, il sera probablement effrayant et stressant pour vous de lâcher prise, mais faire face à l'incertitude et vous permettre de grandir peut certainement se faire facilement et paisiblement pour vous, une fois que vous aurez réalisé certains éléments clés.

Nouvelles expériences, nouvelles réactions

Comment réagissez-vous habituellement lorsque quelque chose de nouveau et d'inconnu apparaît dans votre vie ? Pensez-vous que ces réactions sont bonnes pour vous ? Ou pas ?

Votre esprit cherche constamment à trouver la voie de la moindre résistance, et lorsque vous tombez dans les mêmes prédictions et évaluations automatiques et souvent stressantes, vous en générez d'autres.

Votre esprit signale à votre corps de se préparer à une situation stressante, et il le fait de manière très approfondie, en exécutant tous les mauvais scénarios et les pires scénarios aussi vivement que possible, en se basant sur les expériences passées.

Il en va de même pour les nouvelles choses dont vous savez qu'elles seront positives. Par exemple, lorsque quelqu'un organise une fête d'anniversaire pour vous, ou que votre conjoint vous demande de libérer votre emploi du temps pour un weekend surprise, ou encore lorsque vous savez que vous allez obtenir une promotion ou une prime au travail.

En essayant de prévoir et de traiter ces événements futurs,

vous vous privez de possibilités.

Pour reprendre les mots de Wayne Dyer : « Les jugements nous empêchent de voir le bien qui se trouve au-delà des apparences. »

En portant des jugements sur la façon dont les choses sont censées se passer, vous limitez votre réalité et excluez le bien qui pourrait se trouver au-delà de votre vue.

Lorsque vous vous offrez le don d'être libre de tout jugement, vous obtenez de nouveaux résultats. Lorsque vous vous autorisez à vivre de nouvelles expériences, et non pas vos jugements et perspectives passés, vous obtenez de nouvelles réactions et un nouveau « vous ».

Mais pourquoi est-il si difficile d'éviter ce genre de réflexion excessive face à l'incertitude ?

Rompre l'habitude

Pourquoi l'esprit de votre cerveau vous fait-il sentir si mal ? Cette souffrance, que vous en soyez conscient ou non, que vous le vouliez ou non, est votre habitude.

Elle peut avoir été formée dans votre jeunesse, en raison d'une situation douloureuse, ou vous pouvez l'avoir héritée de vos parents ou de vos frères et sœurs.

Il peut être très difficile de surmonter cette souffrance familière parce que vous y êtes habitué. Et lorsque vous répétez les mêmes schémas négatifs, vous les renforcez également.

Ce n'est pas que vous ayez choisi d'être ainsi, c'est juste que vous faites les choses de cette façon depuis si longtemps que votre corps et votre esprit ne connaissent rien d'autre, ces schémas émotionnels sont stockés au plus profond de vous.

Comment de nouvelles idées, pensées et réalités peuvent-elles se développer à travers ces puissants schémas de liaison ?

Encore une fois, rien ne peut arriver à votre vrai vous. Et quand vous savez cela, vous êtes beaucoup plus en mesure de faire de nouveaux choix, qui vous mèneront à de nouvelles expériences, à de nouvelles réactions, à un nouveau vous.

Et c'est pourquoi l'incertitude est peut-être la meilleure chance de croissance personnelle, car elle vous permet d'ouvrir votre esprit à quelque chose de nouveau, quelque chose qui vous est propre.

Source: <https://vbchange.com>

Trouvé sur <https://foreverconscious.com/>

Traduit et partagé par la Presse Galactique