

COMMENT RENFORCER SA CONFIANCE EN SOI

par Patrice Dubois-Portal

Votre éveil vous amène à descendre à l'intérieur de vous et à y débusquer tous les blocages qui ne vous permettent pas de vous libérer des basses vibrations vous tenant au ras du sol, ou vous freinant dans votre évolution énergétique et spirituelle.

Parmi ces blocages, souvent, se trouve le manque de confiance en soi qui est, parfois, accolé au manque d'amour et d'estime de soi.

Qu'est-ce que c'est, la confiance en soi ? Avoir confiance en soi, c'est, avant tout, se connaître et croire en son potentiel et en ses capacités. Cette confiance en soi s'acquiert grâce à une sécurité intérieure, à une affirmation de ses besoins, à l'acquisition des compétences et à une reconnaissance par les autres.

Alors, comment se fait-il que vous manquiez de confiance en vous au point d'en être malheureux et comment vos parents, en qui vous aviez une confiance absolue, que vous avez choisis pour vous mettre au monde sur Terre et qui ont pour mission de vous apporter tout ce qui vous est nécessaire pour vous développer harmonieusement, agissent-ils pour que vous en arriviez à douter de vous au lieu de vous affirmer fièrement ?

Un petit être humain qui naît ne se transforme pas en enfant courant partout et criant de joie et en adolescent mal dans sa peau et dans son corps, avant de devenir un adulte, en quelques jours. Grandir prend du temps.

Plusieurs cas de figure se déroulent alors pour expliquer votre manque de confiance en vous.

Ce temps pendant lequel vous allez grandir, vos parents le remplissent de leur propre nature, de leur propre mal-être, de leurs frustrations, de leurs espoirs, de leurs projections envers vous et de leurs échecs en espérant que vous, vous réussirez là où ils ont raté.

Or, vous êtes unique et n'avez pas pour mission de réussir la vie de vos parents. Vous êtes venu pour réussir votre vie. Donc il y a un hiatus entre celui que vous êtes et celui qui devrait être son père ou celle qui devrait être sa mère et réussir ce qu'ils ont raté. D'où immense déception des parents suivie de représailles en forme de dénigrement systématiques. Et, les paroles des parents étant sacrées et vérité, vous vous êtes imaginé qu'effectivement, vous ne valiez pas grand-chose.

Vos parents peuvent également vous transmettre leur pessimisme, vous empêchant de croire que vous pourrez vivre une vie conforme à vos espérances, ou bien, ils vous serinent à longueur du temps qu'il faut se contenter de ce que l'on a et ne pas chercher à améliorer sa situation. Du coup, devenu adulte, vous vous ennuyez à mourir dans votre job, mais vous n'osez pas changer.

Cette absence de transmission d'idéaux intérieurs vous fait douter de vous. Pour construire ces idéaux, il est nécessaire d'avoir des parents qui croient en vous et vous encouragent à écouter vos désirs.

Parmi les raisons de votre manque de confiance en vous, il y a aussi les parents qui surprotègent leurs enfants. Ils sont anxieux et vous surprotègent. La vie est si dangereuse lorsqu'on la contemple sur fond d'angoisses. Ces parents finissent par vous communiquer leurs peurs et vous en arrivez à penser comme eux et à craindre pour votre existence. Vous évitez les activités susceptibles de présenter un risque. Vous accumulez les précautions et vous perdez peu à peu confiance en vous.

Cette anxiété peut se métamorphoser en une peur d'affronter les autres ou de faire face à l'autorité. Ces Inhibitions et peurs peuvent se développer sans lien apparent avec la cause première de l'angoisse.

Certains parents, déjà encombrés de leurs problèmes, y ajoutent la politique de l'autruche. Ils refusent de voir les difficultés de leur enfant et surjouent son succès pour ne pas remuer en eux des souvenirs et des douleurs encore en place. Non recadré ni aidé, vous allez alors d'échec en échec et perdez confiance en vous.

Il en est de même pour les enfants dont les parents les survalorisent. C'est aussi néfaste que la dévalorisation et fragilise, tout autant, car elle ne vous permet pas d'acquérir une conscience exacte de vos potentialités réelles.

Nettement plus ravageurs, sont les désirs parentaux inconscients générés par des parents suffisamment infantiles et névrosés pour voir, en leurs enfants, des rivaux dangereux dont la réussite leur porterait ombrage. Si, Si, ils existent !

Le rôle des relations parents-enfants, dans l'apparition du manque de confiance en soi, n'est donc plus à démontrer. Toutefois, si une enfance peu propice à l'épanouissement est un handicap, elle est rarement une infirmité définitive. Il vous reste possible, à l'âge adulte, de reprendre en main les cartes de votre destin.

Vous êtes votre pire ennemi. Les petites phrases insidieuses et les désirs étouffants de vos parents n'ont d'effet sur vous que si une part de vous s'en accommode. À vous de prendre le dessus sur cette part de vous.

Et votre Moi est cette part. Il s'en repaît de ces situations générées par vos parents. Il exulte. C'est lui qui vous ramène systématiquement dans le manque de confiance. C'est lui qui ravive les douleurs, les doutes et vous empêche d'agir

autrement. Votre Moi est votre « je », qui répète indéfiniment « je n'y arriverai jamais ». Votre Moi est une façade trompeuse, le siège de vos croyances qui mentent sur vos désirs réels et vous égarent.

C'est votre Moi, votre ego en fait, qui vous empêche d'oser, de vous affirmer, car ne pas oser, ne rien affirmer peut s'avérer une mesure de protection. Ne rien tenter c'est aussi éliminer le risque d'échouer. Ainsi, vous éviterez de penser que « vous devez obtenir de meilleurs résultats sinon vous êtes nul ». Et c'est bien là le travail de l'égo.

Il est temps, à présent, de vous sortir de cet état. Il n'y a que vous, maintenant, qui vous empêchez d'exprimer Qui Vous Êtes. Osez être vous ! Sortez du jeu de rôles dans lequel vous jouez la victime complaisante ou malheureuse depuis de trop longues années. Libérez-vous de ces blocages et exprimez qui vous êtes. Exprimez vos envies, vos désirs, vos folies même. Soyez vous. Ne soyez plus la victime et devenez celui que vous êtes. Cessez de vouloir être celui que les autres attendent. Puisez dans vos ressources intérieures, exploitez vos talents que vous avez laissés au bord du chemin, sans hésitation. Faites l'inventaire de tout ce que vous auriez aimé faire depuis tout petit jusqu'à maintenant et plus vous les prendrez en compte, plus vous gagnerez en confiance en soi et en authenticité.

En même temps, allez chercher les émotions générées par les situations qui vous ont marquées et libérez-les. Pardonnez à vos parents et pardonnez-vous. Pardonner ne veut pas dire excuser et faire comme si de rien n'était. Pardonner c'est se libérer de l'émotion et de la situation l'ayant générée.

Si vous n'y arrivez pas, faites-vous aider. Il n'y a aucune honte à ressentir le besoin de se faire aider. Demander de l'aide, ce n'est pas demander aux autres de faire votre travail, mais c'est demander une assistance. C'est se prendre en main, avec l'aide de quelqu'un qui sait comment faire.

En fait, quand vous constatez que vous manquez de confiance en vous, ce n'est pas la vérité. Vous avez des points sur lesquels vous manquez de confiance en vous et d'autres dans lesquels vous excellez. Rarement la totalité de votre être est en manque de confiance. Vous pouvez très bien être à l'aise dans le domaine professionnel et pas du tout dans les relations amoureuses par exemple.

Permettez-vous d'exprimer vos domaines dans lesquels vous êtes en confiance. Ils vous aideront à travailler sur ceux qui sont concernés par votre manque de confiance.

Reprenez, petit à petit, conscience de qui vous êtes et reprenez votre cheminement. Sortez du cul- de- sac dans lequel vous vous trouvez. Avancez et prenez conscience que ce que vous avez vécu était un cadeau de la providence et de vous. C'est vous qui avez décidé de vivre cela avant de vous incarner. Il y a toujours quelque chose à apprendre de ce que l'on vit. Acceptez de faire des erreurs, de vous tromper, de rater. On apprend de ses erreurs.

La Terre, sur laquelle nous sommes, est une magnifique école qui nous fait vivre des situations dont nous avons à en tirer des enseignements pour évoluer. Vous aviez des décisions à prendre sur ces situations de blocage et vous avez décidé de les traiter dans cette vie-là. Vous avez choisi vos parents parce qu'ils étaient les mieux à même de vous y aider.

Faire de chaque obstacle un cadeau, vous permettra d'abord de dédramatiser ce que vous vivez. Puis, de vous amuser en apprenant. Vous vous permettrez enfin d'exprimer totalement qui vous êtes et retrouverez votre intégrité.

Ayant retrouvé celui que vous êtes et en ayant réglé les blocages que vous traîniez depuis longtemps, vous vous élèverez en vibrant plus fort. Vous apprendrez à vous faire confiance au-delà de toute croyance. La croyance en ce que vous pensiez être possible.

En vous rétablissant dans votre pleine maîtrise, vous apprendrez à coïncider avec la vérité de votre réalité éternelle. Apportant forme à l'informe. S'unissant avec le soi réalisé. Allant au-delà des croyances antérieures de ce que vous pensiez être possible.

Vous retrouverez Qui Vous Êtes dans l'Amour, la Joie et la Paix et vous serez accompagné sur votre chemin vers votre divinité.

Patrice Dubois-Portal

Source: <https://vies-energies-accompagnement.com/>