

Être libre, c'est te libérer !

par Laurence SIMONNET

Pour être libre, prendre conscience de l'enfermement dans lequel tu te retrouves.

Où est-ce que tu peux ressentir des limites, des instants douloureux où tu te ressens coincé, petit, nul, inférieur, gauche, maladroit, invisible, indifférent... ?

Quand tu sondes ton présent, il y en a un particulièrement qui peut revenir surtout actuellement où nous sommes focalisés sur ce passé à nettoyer.

Prends alors conscience que tu le regardes, tu le nourris tellement souvent que tu le ressens comme un poids que tu le portes tel un fardeau inexorable sur tes épaules, sur ton dos, dans ton ventre, dans ton cœur.

Dans cet état d'être, tu le retiens, tu l'amplifies.

Quel Autosabotage !!!

Tu le retiens inconsciemment ou consciemment jusqu'à aujourd'hui parce que tu l'as entretenu, nourri avec des pensées de jugement tantôt de haine, de rejet, de honte, d'humiliation, d'abandon, de critique... Tantôt avec des pensées d'Amour et de bienveillance, et d'acceptation.

Mais ce problème est toujours là ! Pourquoi ?

Que serais-tu sans ce problème ? Qu'est-ce qui justifierait que tu souffres encore aujourd'hui, que tu te sentes victime de ton passé ? Que serait ta vie maintenant sans cette

problématique ? Qui serais-tu réellement ?

Toute cette énergie déployée , cette attention sur cette limitation, cet enfermement n'ont fait que l'entretenir. C'est essentiel de l'entendre aujourd'hui pour t'en libérer.

Tu lui as presque donné « vie », « forme » en le maintenant ainsi.

Ton corps de souffrance est rempli de ton énergie, de ta douleur, de tes souffrances, de tes émotions, de tes regards durs et critiques.

Dans le passé, tu as pu passer par une phase d'acceptation, d'accueil et d'Amour pour vibrer une autre énergie très vite engouffrée dans ce corps de souffrance.

Il existe telle une entité, un vampirisme d'énergie qui a besoin d'énergie pour survivre !

Des solutions, il y en a...

Choisir un autre chemin encore inexploré celle de sortir de cette cage que tu t'es construite, aussi belle, froide ou douce soit-elle !

En ayant conscience de cette ouverture, tu peux décider, créer, te choisir pour qui tu es aujourd'hui, dans cet instant et non plus pour la personne que tu as été !

Choisis de sortir de la cage et de ne plus nourrir ces souffrances.

Au contraire, sors-les, exprime-les, libère-les pour qu'elles quittent ton corps de souffrance : crie, chante, danse, peins, crée, pleure, tape si besoin.

Et sans être dans le déni ou l'indifférence, ne lui accorde plus aucune pensée, aucune attention..

Juste être présent en ton cœur, centré et ancré. Waouhhhhh !

Respire profondément.

Si tu ressens un peu de peur à l'idée de sortir de cette cage, de ta zone de confort, regarde-la en face... ne la laisse plus te dominer, avoir du pouvoir sur toi !

Sens un vent léger, un frisson te parcourir.... ENFIN !

La libération... Enfin la Liberté !

Auteure Laurence Simonnet

Semeuse au Grand jeu de la Vie

Site laurencesimonnet.com