# Construisons notre nouvelle réalité !

### Une nouvelle réalité prend forme si l’on modifie notre manière de penser.

Si nous espérons plus d’amour, plus de joie dans notre vie, commençons par donner plus d’amour, plus de joie chaque fois que l’occasion nous est donnée. Le principe de vie cherche à s’exprimer de manière positive en chacun d’entre nous, à une condition : donner notre attention à ce que nous voulons et dépasser nos croyances limitantes. Nous avons déjà évoqué ces croyances dans les 2 derniers posts.

## « Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde ! » Gandhi

Choisissez d’émettre l’énergie que vous souhaitez se voir développer dans votre vie !

Je vous propose la réflexion suivante :

## Ai-je choisi le bon rôle ?

Notre identité, la manière dont nous nous définissons, la façon dont nous parlons de nous-même peut être aliénant et nous emprisonner dans un rôle qui n’est pas forcément celui que nous souhaitons au fond de nous-même.

**Définissez-vous en une seule phrase :**

## Je prends le temps de réfléchir à qui je pense être.

Comment vous définissez-vous ? une personne fragile ou robuste ? vivez-vous dans la nostalgie du passé ou dans un futur incertain ? La description que vous faites de vous-même est-elle compatible avec ce que vous auriez envie d’être ?

**Commencez par vous approprier les qualités de la personne que vous aimeriez être dans l’idéal : devenez votre propre héros !**

## Ai-je choisi un bon scenario ?

Si vous souhaitez transformer vos potentialités en réalité, il faut émettre un signal clair et cohérent avec vos valeurs profondes.

**Que désirez-vous à tout prix ? ( classez vos priorités) :**

Le pouvoir

La liberté

La sécurité

La santé

L’aventure

Le succès

La passion

L’amour

La famille

Le plaisir

L’intelligence

L’honnêteté

L’harmonie

La joie

**Que refusez-vous à tout prix ?**

L’abandon

La peur

La solitude

L’échec

Le rejet

La trahison

La dépression

Le conflit

Le mensonge

La victimisation

L’insécurité

Le manque

La douleur

**Comparez les 2 listes et notez les éventuelles contradictions.**

Nos contradictions sont souvent bien dissimulées. Avez-vous peur que l’on vous critique si vous réussissez ? Aspirez-vous à une autre relation, mais l’idée de la séparation avec votre partenaire actuel vous inquiète ?

Aussi longtemps que nous pensons à travers le filtre de nos contradictions, nous sommes piégées !

### Lorsque nos désirs et nos priorités vont dans le même sens, les choses peuvent se libérer.

## Ai-je choisi la bonne mise en scène ?

La façon dont nous utilisons notre imagination peut littéralement transformer notre vie. Chaque fois qu’il y a conflit entre l’imagination et la volonté, c’est l’imagination qui l’emporte toujours : une personne peut travailler 15 heures par jour sans résultat, car si dans son esprit, elle visualise l’échec, tous ses efforts seront inutiles.

## Pour changer une situation, il faut une nouvelle vision.

Pour savoir si votre vision est appropriée, son évocation doit vous rendre tout de suite enthousiaste !

**Fermez les yeux et contemplez votre accomplissement de vos rêves ! Promenez-vous dans la scène que vous voyez. Visualisez la décoration de la salle. Ecoutez les gens parler autour de vous ! Entendez-les vous féliciter ! Ressentez vos mouvements, en totale liberté ! Goûtez votre réussite ! Soyez l’enfant frétillant à la pensée d’un plaisir futur ! Devenez votre propre projection !**

### Contemplez l’accomplissement de votre désir, en utilisant tous vos sens, et les moyens de réaliser cet objectif deviendront clairs !

## Racontez-vous !

Etes-vous prête à changer votre mythologie personnelle ? Nous ne pouvons pas modifier notre passé mais, nous pouvons le raconter autrement !

**Racontez l’histoire de votre vie comme s’il s’agissait d’un scenario de film. Puis, réécrivez votre texte en le construisant de manière plus positive, en lui donnant une fin heureuse.**

Le début pourrait être : C’est l’histoire d’une femme qui a du mal à se trouver… elle se sent souvent dépassée par les évènements et aimerait être plus forte…

Histoire positive : Il était une fois une femme authentique qui prenait beaucoup soin d’elle et des autres. Elle avait de belles ambitions, et tentait diverses actions dans le but de se respecter elle-même. De ses erreurs, elle tirait l’occasion de trouver de nouvelles voies pour agir…..

***Votre carnet de route commence à s’étoffer ? Remerciez-vous ! Remerciez votre courage, votre volonté, votre désir, votre…….***

## Bien à vous,

## claire