Comment faire pour « lâcher-prise » ?

Quand on se laisse, que l'on ose se laisser porter par le flux, le courant tout nous semble facile et les choses se font et se défont comme une respire.

Cependant la réalité est souvent bien autre, tellement nous avons tendance à nous accrocher, vouloir impérativement garder le contrôle, sur nos peurs, nos croyances, sur plein d' éléments extérieurs sur lesquels nous ne pouvons rien, et ça nous fatigue ….!

Moi c'est avec demain, de quoi sera fait mon futur que je me confronte quotidiennement. Comme je suis dans la peur de ne pas savoir, de ne rien maitriser, pour faire face je me crispe ce qui augmente le sentiment de peur, je mets en place des stratégies et au final je perds pied.
Alors vite, je mets une couche de contrôle en place et je m'y accroche de toute mes forces comme à une bouée.

Ce faisant je provoque exactement le contraire j'empêche les choses, les situations de changer.

La solution c'est **« lâcher, lâcher** » et plus on s'autorise à lâcher plus les situations se défont et se transforment.

Grr… pour ma part je n'aime pas ce mot, qu'on nous propose/balance à toutes les sauces.. t'a qu'à lâcher prise !!! Sauf que moi je ne sais pas ce que cela veut dire. C'est l'incompréhension la plus totale et je me braque …et apparamment c'est tout à fait normal :

Lâcher-prise » pour le cerveau est un énoncé qui est impossible à

comprendre intellectuellement !!!!

Pourquoi?

Parce qu'il s'agit d'une notion spirituelle, et que pour le mental, les choses doivent être rationnelles.
Nous sommes portés à croire que si nous désirons changer quelque chose, nous devons d'abord prendre *une décision* et ensuite ***faire*** *des actions* en conséquence.

LA CLEF pour sortir de l'impasse est :

Apprendre à « **juste observer**«, la regarder et ne rien faire, ainsi elle aura la possibilité de se transformer.

Je te partage ma technique que j'ai mise en place à chaque fois que je me sens dans cet engrenage du contrôle, de la lutte à contre-courant : je monte dans ma montgolfière virtuelle et je prends de la hauteur pour « observer » de là-haut la situation en question. Je la regarde comme un paysage et plus je monte plus cela se modifie.
Depuis que j'applique la mise en « observation » d'une part le mot lâcher-prise ne m'énerve plus, car j'ai compris ce qui me bloquait …et je peux maintenant m'envoler ! Et c'est réellement magique de se laisser porter….

Et toi ton truc pour prendre de la distance et t'envoler ou te laisser porter par ce qui est sans résistance en appréciant le « flux » ?

Merci de partager ton astuce, ta clé en ajoutant ton commentaire ci-dessous, parfois un autre point de vue fait toute la différence.

Prends soin de toi, sois attentif à tes bouées ..et ça c'est la Santé !

Si cet article t'a plu ou t'a été utile alors n'hésite pas à en faire profiter quelqu'un de ton entourage qui peut-être est encore bloqué comme je l'ai été !

Besoin d'un coup de pouce, d'une clé pour transformer tes habitudes ? N'hésite pas à me contacter wendyg@vivaveg.ch