Soyez vous-même – Soi toi même !!

C'est certainement l'expression la plus couramment utilisée dans l'histoire des conseils non ?
Que signifie vraiment être soi-même ? Et, est-ce vraiment aussi simple que ça en a l'air?

Oscar Wilde a dit un jour avec son esprit pince sans rire : « **Soyez vous-même ; tout le monde est déjà pris.** » Aussi drôle, voire étrange que cela puisse paraître, c'est on ne peut mieux résumé, je trouve !

Être soi-même ?

Que veut, peut vouloir dire être soi-même ? Je ne sais pas vous, mais pour ma part cela me questionne et m'interpelle régulièrement .

Il y a derrière cette notion un apprentissage important car : si je ne me connais pas, si je ne me comprends pas et que je ne m'accepte pas; et je ne sais pas pour vous, mais pour ma part cela m'arrive encore bien souvent d'être pris par surprise par cette « étrange étranger » qui habite en moi ?
Notre objectif principal devient alors de partir à la découverte de cet être, pour le découvrir.
Le job ici, c'est de prendre le temps eh bien oui du temps pour voir, écouter, regarder : ce que vous appréciez, ce qui fait l'essence de qui vous êtes.

Comment fait-on cela ?

En contemplant votre vie, vos choix : réfléchissez aux types de choses que vous aimeriez ou ne voudriez pas ou plus faire. Quelles situations vous bloquent, freinent et au contraire quelles sont celles qui vous poussent et motivent.
Quand cela est posé, il est plus facile alors d'agir en conséquence.

Et soyez convaincus que se découvrir passe *par essayer, par nos « erreurs »* (notre juge intérieur les nomment ainsi) qui n'en sont jamais – juste des apprentissages qui aident bien plus que vous ne le pensez !

Et mes valeurs alors ?

Si vous vous sentez en conflit avec certaines de vos valeurs…pas de crainte à avoir. C'est le malheureux résultat de l'adoption de valeurs générales provenant de notre éducation, de nos wagons de croyances liés à la culture, la religion, nos mentors, l'éducation etc…
Il n'y a rien à abandonner et surtout rien à jeter, cela fait partie de la dynamique de ce « je suis ».
Personne ne peut nous forcer à nous mettre dans un boîte, ni à nous convaincre de quoi que ce soit. Nous avons des valeurs pour tous les différents aspects de notre vie et c'est bien naturel qu'elles soient différentes .

Un frein majeur

Pour vivre pleinement son « je Suis » , il est important de ne pas se fixer sur le passé. Lui, risque de ne pas nous laisser grandir ni évoluer. C'est comme un poids qui retient notre force intérieure et rien ne nous piègera plus que de nous laisser enfermer, de décider, voire même de croire : que qui nous sommes peut être définis par un « moment » ou une période de de temps !
Si nous tombons dans ce piège là, nous allons nous épuiser à passer le reste de notre vie à

correspondre à cette personne-là, plutôt que de laisser grandir celle qui nous habite de saison en saison et de décennie en décennie.

La clé de ce travail de détective:

L'observation bienveillante de qui nous sommes. Qui elle, va nous permettre de nous améliorer, de devenir plus « sage » en nous pardonnant les erreurs/choix passés ainsi que les comportements dont nous ne sommes pas trop fières.
Car ce qui est fait*, est dans hier*, et le seul bien que nous pouvons nous faire, c'est accepter ce fait et de continuer à grandir !

Croître dans et à chaque étape

Être, oser le « je SUIS « c'est croître dans chaque étape de notre vie. C'est devenir de plus en plus fidèle à nous-même. C'est accepter que nous ne sommes pas une unique fleur ou une fleur unique mais tout un champ de fleurs,

Champs de fleurs

dans un cycle constant de changement, de croissance, de recyclage et de nouvelles floraisons.

Et être dans l'accueil de ce cycle continue c'est ça être en Santé !

Prenez soin de vous, prenez soin de votre Je Suis. Belle fin de semaine.

Besoin de découvrir, mettre en lumière votre je « suis » . Alors n'hésitez pas à me contacter je suis là pour vous aider et vous accompagner wendyg@vivaveg.ch