



## *Transformez votre vie*

### *Que faisons-nous maintenant ?*

**« Je suis conscient de mes schémas et je choisis de changer. »**

#### *La décision de changer*

Arrivés à ce stade, beaucoup de personnes choisissent de se masquer la face devant ce qu'elles considèrent comme le gâchis de leur vie et d'abandonner la partie. D'autres se fâchent contre elles-mêmes ou contre la vie et abandonnent aussi.

Abandonner revient à décider : « C'est sans espoir et il est impossible de changer ; alors à quoi bon essayer ? » Cette attitude mène à : « Reste comme tu es. Au moins, tu sais supporter ta douleur ; tu ne l'aimes pas, mais tu y es habitué et tu espères qu'elle n'empirera pas.

Quant à la colère, elle équivaut à s'asseoir dans un coin avec un bonnet d'âne sur la tête. Une contrariété vous arrive, vous vous mettez en colère. Une autre contrariété vous arrive, vous vous mettez une fois de plus en colère et ainsi de suite. Vous ne dépassez jamais le stade de la colère.

Quel bien peut-on en tirer ? Il est ridicule de perdre son temps à se mettre uniquement en colère. Une telle attitude est aussi un refus de voir la vie sous un autre angle différent et nouveau.

Il vous serait beaucoup plus utile de vous demander pourquoi vous créez toutes ces situations qui débouchent sur la colère.

Quelles sont les causes de vos frustrations ? Qu'émettez-vous qui crée chez les autres ce besoin de vous contrarier ? Pourquoi croyez-vous nécessaire de vous mettre en colère pour arriver à vos fins ?

Tout ce qui sort de vous vous reviendra. Plus vous émettez de la colère, plus vous créez des situations qui l'engendreront.

Ce paragraphe éveille-t-il votre colère ? Si oui, c'est qu'il a atteint son but et qu'il existe là quelque chose que vous pourriez désirer changer.

#### *Décider de « vouloir changer »*

Vous n'avez qu'à effleurer l'idée d'un désir de changement pour mesurer votre degré d'entêtement. Nous désirons tous améliorer notre vie, rendre notre existence meilleure et plus facile, mais nous refusons de changer. Nous préférons *qu'ils* changent, mais nous devons d'abord *changer intérieurement*, c'est-à-dire changer notre manière de penser et de nous exprimer, sans quoi aucun changement extérieur n'est possible.

Voici donc notre prochaine étape. Nous connaissons maintenant assez bien nos problèmes et leur origine. Par conséquent, l'heure est arrivée de *décider de changer*.

Personnellement, j'ai toujours été assez têtue. Aujourd'hui encore, quand je décide d'opérer un changement dans ma vie, cette obstination refait surface et je rencontre une forte résistance au changement de *ma* pensée. Je peux éprouver temporairement de l'indignation, de la colère et me replier sur moi-même.

Oui, cela m'arrive toujours, malgré des années de travail. C'est une de mes leçons. Mais en l'occurrence, je sais que je me trouve face à une phase importante de mon évolution. Chaque fois que je décide d'opérer un changement dans ma vie, de lâcher prise sur un nouveau point, je dois creuser encore plus profondément en moi.

Chaque vieille « couche » doit être retirée pour être remplacée par une nouvelle manière de penser. Cela est parfois facile, mais en d'autres cas, la difficulté semble insurmontable.

Plus je m'agrippe à un ancien schéma de pensée lors d'un désir de changement, et plus je sais que ce schéma doit être effacé. Ce n'est qu'en vivant moi-même ces phénomènes que je peux partager mon expérience.

La plupart des meilleurs maîtres ne sont pas issus de familles où tout allait pour le mieux. Ils ont vécu dans un environnement pénible et douloureux et ils ont travaillé couche après couche pour atteindre l'état qui leur permet maintenant d'aider d'autres personnes à se libérer. La plupart des bons maîtres continuent leur travail en profondeur afin de se libérer des blocages les plus enfouis, ce qui prend toute une vie.

Maintenant je ne suis plus contrariée lorsque je me débarrasse d'un schéma de pensée, alors que c'était le cas autrefois ; quelle différence ! Et je ne me méprise plus quand je découvre un autre élément négatif de ma personne.

### *Le ménage*

Le travail mental auquel je procède maintenant pourrait se comparer au nettoyage d'une maison. Je parcours mes « chambres » mentales afin d'examiner les pensées et croyances qui s'y trouvent. Je fais briller celles que j'aime et tente de les rendre encore plus utiles ; j'entretiens celles qui en ont besoin. En revanche, d'autres sont vieilles et hors d'usage ; je m'en débarrasse ou les jette à la poubelle, les laissant pour toujours.

Pour accomplir ce travail, il n'est pas nécessaire que je me fâche ou que je me sente coupable.

### *Exercice : je suis décidé à changer*

Répétez souvent cette affirmation, à haute voix, la main sur votre gorge. La gorge est le centre énergétique de notre corps où s'effectue le changement. En le touchant, vous admettez vous être engagé dans un processus d'évolution.

Soyez prêt à permettre aux changements de s'opérer quand ils se présentent. Soyez conscient que ce que vous NE VOULEZ PAS CHANGER est ce qui en a le plus besoin. « Je suis décidé à changer ».

L'Intelligence Universelle répond toujours à vos paroles et pensées. Les changements commenceront, à n'en pas douter, dès que vous ferez cette affirmation.

## *Différentes façons de changer*

Travailler selon mes idées n'est pas la seule manière de changer. Il existe beaucoup de méthodes efficaces.



Passons-en quelques-unes en revue. Il y a l'approche spirituelle, l'approche mentale et l'approche physique. La guérison holistique comprend le corps, le mental et l'esprit. Vous pouvez commencer par le domaine de votre choix, pour autant que vous finissiez par tous les inclure. Certaines personnes optent pour le mental et commencent une analyse, par exemple. D'autres choisissent l'esprit par le recours à la méditation ou à la prière.

Quand vous commencez à faire le ménage chez vous, le choix de la chambre n'importe pas. Commencez par le domaine qui vous attire le plus. Les autres suivront pratiquement d'eux-mêmes.

Ceux qui commencent par le niveau spirituel sans prêter aucune attention à leur alimentation dévient souvent sur le domaine de la nutrition. Ils rencontrent un ami, trouvent un livre ou suivent un cours qui leur explique à quel point leur nourriture influe sur leur état. Une chose mène à l'autre pourvu qu'il ait le désir d'évoluer et de changer....

... Le nettoyage de votre mental après des années de laisser-aller avec des pensées négatives peut se comparer à un bon régime adopté après toute une vie d'erreurs alimentaires. Les deux sont susceptibles de provoquer des crises. Tous deux sont des moyens de guérison efficaces. Lorsque vous modifiez votre régime alimentaire, votre corps commence à éliminer des toxines et vous risquez de vous sentir mal pendant un ou deux jours. Il en va de même lorsque vous décidez de changer vos schémas mentaux ; les choses peuvent vous paraître aller plus mal pendant un certain temps.

Représentez-vous la fin d'un bon repas. C'est le moment de la vaisselle. Le fond de la poêle est recouvert d'une couche difficilement détachable ; vous la mettez donc à tremper. Puis vous commencez à la gratter : quelle saleté ! La poêle semble en pire état qu'avant. Mais si vous continuez le nettoyage, elle sera bientôt aussi propre que quand vous l'avez achetée.

Le nettoyage d'un vieux schéma est identique. Lorsque nous le recouvrons de nouvelles idées, le noir remonte à la surface. Tenez bon avec les nouvelles affirmations et vous serez bientôt totalement délivré de l'ancienne limitation.

### *Exercice : le désir de changer*

Donc, nous avons décidé de changer ; nous utiliserons toutes les méthodes le permettant. En voici une dont je me sers pour moi-même ou avec d'autres :

Commencez par vous regarder dans un miroir et dites-vous : « Je suis décidé à changer. »

Observez vos réactions. Si vous vous sentez hésitant, réticent, ou même opposé au changement, demandez-vous pourquoi. A quelle vieille croyance vous raccrochez-vous ? Ne vous en veuillez pas, contentez-vous de la rechercher. Je mettrais ma main au feu que cette croyance vous a causé bien des problèmes. Savez-vous d'où elle vient ?

Que nous connaissions son origine ou non, faisons maintenant en sorte de l'éliminer. Retournez vers le miroir et regardez-vous dans les yeux, profondément, touchez-vous la gorge et répétez dix fois, à haute voix : « Je veux faire tomber toute résistance. »

Le travail devant un miroir se révèle hautement efficace. Enfants, nous avons reçu la plupart de nos informations négatives des autres, quand ils plongeaient leur regard dans le nôtre en pointant un doigt vers nous. Aujourd'hui, lorsque nous nous regardons dans un miroir, nous avons souvent tendance à exprimer une pensée négative. Soit nous critiquons notre aspect, soit nous nous adressons un reproche. Mais je pense que vous obtiendrez des résultats très rapides si vous vous regardez dans les yeux en même temps que vous vous faites une déclaration positive.



*L'Univers infini dans lequel je me trouve est complet et parfait.  
Maintenant, je choisis calmement et objectivement de percevoir mes anciens schémas  
et je suis décidé à faire des changements.  
Je suis ouvert à tout enseignement.  
Je peux apprendre. Je suis décidé à changer.  
Je décide de le faire dans la joie.  
La découverte d'une pensée négative équivaudra pour moi à celle d'un trésor.  
Je me sens et me vois changer d'instant en instant.  
Les pensées n'ont plus de pouvoir sur moi.  
Je suis le pouvoir dans mon monde.  
Je choisis d'être libre.  
Tout est bien dans le monde qui est le mien.*

### **Morceaux choisis, extraits du livre**

#### ***Transformez votre vie***

Par Louise L. Hay aux éditions AdA-inc (extraits des pages 71 à 79)

*Pour en savoir plus ou vous procurer ce livre sur Amazon, il vous suffit d'un clic sur la photo.*

