

L'INTEGRALE - HOT SEAT du 24/06/24

(A partir d'1h04 dans la vidéo du HOT SEAT - présente dans votre espace membre, si vous voulez aller regarder...)

PROCESS « SWITCHEZ VOTRE MINDSET ! »

Rappel design humain : L' Ajna est le centre des croyances, des opinions et de la conceptualisation

- *Ajna coloré (ou défini) : j'ai une façon fixe de voir les choses, mes opinions et croyances sont plus ancrées. Les choses doivent me paraître logiques ou logiquement plausibles selon mon propre processus mental pour me permettre d'y croire. Besoin que les nouvelles croyances fassent sens...*

Problématique : j'ai parfois du mal à remettre en cause mes croyances, même si elles ne me supportent plus / J'ai parfois besoin de convaincre et ça me retire de l'énergie...

Solution : j'ai besoin de trouver des preuves de mes nouvelles croyances (dans mon passé ou dans la vie des gens qui m'entourent) / je cesse de me justifier !

- *Ajna non coloré (ou non défini) : j'absorbe les croyances et les opinions des gens qui m'entourent (raison de plus pour bien s'entourer !! ;-)) Je n'ai pas besoin que ça soit logique. Il est facile pour moi de modifier mes croyances. Je peux changer d'opinion très rapidement.*

Problématique : j'ai du mal à filtrer toutes les informations que je reçois et cela peut me provoquer du stress / J'ai parfois besoin de convaincre et ça me retire de l'énergie...

Solution : je me demande régulièrement si cette croyance m'appartient ou vient de l'extérieur / je me demande si elle me sert vraiment, si elle est bénéfique pour moi / je cesse de me justifier !

PROCESS de re-programmation

1) Quels sont les faits ?

2) Quelle est l'histoire que je me raconte ? Qu'est-ce que ça veut dire pour moi en ce moment ?

3) Est-ce que c'est vrai ? (vérité relative ou absolue ? Si cette règle / vérité n'est vraie que pour moi, elle est relative...)

4) Est-ce que je veux voir ça différemment ?

5) Est-ce que je veux me sentir différemment ?

6) Est-ce que je suis prête à voir ça différemment ?

7) Est-ce que je suis prête à m'ouvrir à autre chose ? (à une autre façon de me sentir ou de voir la situation)

Si la réponse est NON aux questions 4 à 7, je laisse de la place à ma part d'ombre, la « MASOCHISTE » en moi ! Celle qui AIME souffrir, se plaindre, insulter les gens, ressentir la honte, ressentir la solitude, se sentir nulle, se sentir déçue d'elle-même et des autres, celle qui AIME ressentir l'échec, l'humiliation, la honte, celle qui AIME manquer d'argent, manquer d'amour...est DANS LA PLACE !! Et oui !! Je l'accueille, je l'accepte, je l'écoute, je la ressens et je lui laisse du temps SANS EN AVOIR HONTE, SANS LA REJETER, SANS FAIRE SEMBLANT qu'elle n'existe pas.

Cette partie là existe bien en moi, et elle est MAGNIFIQUE telle qu'elle est ! Elle ressent le besoin d'exister pour me faire comprendre quelque chose et me faire grandir... Mon ego ne veut pas la voir. Mais si je ne l'écoute pas, elle risque de crier plus fort et moi je risque de faire du surplace pendant un certain temps !

Je décide d'aller voir et ressentir ma MASOCHISTE intérieure. Plus vite je la regarderais en face et l'accepterais, plus vite je pourrais VRAIMENT créer ce que je veux ! De la voir, de la regarder et de l'aimer, de prendre plaisir à remarquer ce qu'elle dit, ce qu'elle aime et ce qu'elle veut me libérera de son emprise. Elle n'aura plus de pouvoir inconscient sur moi. Parce que tant que je ne rendrais pas l'inconscient conscient, il dirigera ma vie !

Si je l'écoute, elle partira d'elle-même après m'avoir donné les clés de mon évolution. Sinon, je lui mets un timer !! (3h ou une demi-journée ou une journée maximum). Une fois le temps dépassé, je décide de choisir le contraire de ma masochiste, le contraire de ma saveur de souffrance et je m'y connecte pour avancer !

8) Si la réponse est OUI aux questions 4 à 7 : comment puis-je voir la situation autrement ? Qu'est-ce que j'aimerais croire désormais ?

9) Est-ce que j'y crois à 100% dans mon corps ?

J'ai besoin de trouver une croyance ou une façon de voir les choses à laquelle je crois vraiment.

10) Si j'y crois, je l'écris et me le répète tous les soirs avant de m'endormir !... Jusqu'à ce que cette croyance devienne « normale » pour moi.