

FREEDOM

Le chemin vers SA liberté intérieure



Programme FREEDOM avec Robert Savoie

AMOUR DE SOI ET
SPIRITUALITÉ

Centre du mieux-être Robert Savoie

CP 2311, Succ Angers
Gatineau QC J8M 1W1
(819) 617-0664
www.robertsavoie.com

Tous droits réservés.

Aucune partie du présent document ne peut être adaptée ou reproduite par quelque moyen mécanique, photographique ou électronique que ce soit, ni être enregistrée ou introduite dans un système document électronique, diffusée ou copiée à des fins d'utilisation publique ou privée sans l'autorisation écrite du Centre du mieux-être Robert Savoie.

AMOUR DE SOI ET SPIRITUALITÉ

A/ Objectifs de la première partie :

- Reconnaître l'amour que j'ai pour moi-même.
- Faire le lien entre acceptation de soi et amour de soi.
- M'ouvrir à la dimension spirituelle de mon être.
- Vivre une expérience d'expression de soi différente et dérangeante.

1-L'amour de soi :

Au centre de mon être, il a une zone d'excessive fragilité (mon enfant intérieur).

J'ai caché et enfoui ma vulnérabilité parce que j'ai peur (ma société intérieur).

Je suis resté seul, ficelé et pris dans le jugement, la culpabilité et la honte (l'isolement).

J'ai développé, pour survivre, des fonctionnements défensifs contre moi-même et contre les autres, qui me maintiennent enfermé dans des systèmes relationnels insatisfaisants.

Aujourd'hui je sais que ces charges émotionnelles du passé, ces sentiments inutiles que je porte et ces défensives contrôlent ma vie relationnelle, polluent ma perception de moi-même et interfèrent dans la satisfaction de mes besoins.

Avec le programme FREEDOM, j'ai posé un regard sur mon fonctionnement intérieur, j'ai développé ma conscience de moi-même j'ai pris conscience de ce que je vis, j'ai installé ma conscience de soi. J'apprends à regarder l'intérieur de moi.

Tranquillement, j'ai commencé à accepter ma vulnérabilité, j'ai appris à reconnaître et à accepter mes défensives, j'arrive avec l'acceptation pour défaire le jugement, la culpabilité et la honte de moi-même.

Par l'acceptation, je suis plus ouvert à moi-même. J'accepte mon rythme d'apprentissage, j'accepte mon histoire de vie, j'accepte que je ne changerai pas, j'accepte mon vécu de chaque instant. Je connais le chemin de l'acceptation.

Plus j'installe l'acceptation, plus je construis l'amour véritable pour moi parce que je développe un observateur bienveillant.

Conscience + acceptation + observateur bienveillant = porte ouverte vers la spiritualité.

2-La spiritualité :

La spiritualité n'est pas un système religieux, mais une expérience naturelle qui permet à l'être de s'épanouir dans sa véritable grandeur.

La spiritualité est une fonction vivante naturelle de l'être humain.

La spiritualité apparaît dans ma vie dès que je commence à porter attention à mes insatisfactions et mes aspirations, à mes sentiments et sensations, et que je me demande quelle est véritablement le sens de ma vie.

Devenir de plus en plus conscient de ce qui se passe en moi et autour de moi est une autre façon de nommer le développement spirituel.

La spiritualité consiste à reconnaître l'existence de mon Moi véritable, de mon ESSENCE, et à apprendre à me laisser guider par elle.

Je peux découvrir mon Essence, par l'exploration de mon être, l'écoute de mon ressenti et par l'observation.

En connexion avec mon être intérieur, l'observateur à l'intérieur de moi se comporte comme un parent attentif au développement de son enfant, mêlant bienveillance et rigueur.

La spiritualité c'est l'appel de la vie même. C'est la vie qui appelle la vie à connaître et à créer plus de vie. Cette impulsion se trouve en chaque être vivant.

La spiritualité n'est rien d'autre que la vie même. La tempête avant le calme.

La spiritualité est un voyage vers soi...être spirituel c'est comprendre comment ramener le bien-être dans son quotidien, c'est intégrer le lâcher prise, c'est retrouver le chemin de la joie dans sa vie, c'est être cohérent avec soi-même, corps et esprit.

Être spirituel, c'est voir au-delà des apparences.

Être spirituel, c'est vivre les bras grands ouverts.

Être spirituel, c'est croire que les possibilités sont infinies.

Être spirituel, c'est vivre à partir des élans de notre cœur.

Être spirituel, c'est consentir à notre potentiel, à notre grandeur.

➤ **En résumé, d'après ce que je viens de découvrir, la spiritualité peut se définir comme:**

- Une fonction naturelle de l'être humain.
- La reconnexion à mon Essence (mon Soi).
- La confiance et le lâcher-prise en la Vie.
- La conscience claire de ma réalité.
- Vivre l'instant présent.
- Réaliser la liberté intérieure en reconnaissant ma propre vérité.
- Maîtriser mes sentiments, mes pensées et mes actes.
- La création consciente et responsable de ma vie.

➤ **Pour développer ma spiritualité :**

- Apprendre à m'aimer d'un amour inconditionnel.
- Éduquer mon esprit à rester dans la réalité du moment présent.
- Accepter mon histoire de vie dans son intégralité.
- Faire de l'écoute de moi-même la ligne de conduite principale de ma vie.

- Devenir l'observateur de chaque expérience vécue.
- Utiliser chaque expérience pour m'aider à devenir plus conscient de ce que je veux être.
- Vivre dans l'acceptation totale de ma réalité.

➤ **Ce qui peut m'empêcher de développer ma spiritualité :**

- Les excuses que je me donne pour ne pas accorder de temps à la perception de mes émotions et des mes sensations. Je suis trop occupé, j'ai trop à faire, je risque de perdre la face vis-à-vis des autres, etc. Finalement je banalise et je reste dans la non confiance.
- La peur de perdre le contrôle que j'ai installé dans ma vie. La peur de perdre mes repères installés dans mes vieux fonctionnements défensifs.
- La peur du bonheur, prendre la responsabilité de vivre et de prendre ma place pleinement me confronte à mes vieilles blessures, à des mémoires qui m'attirent la jalousie, le rejet ou même la haine. suis-je prêt à assumer la joie ou suis-je pris dans la culpabilité?
- La peur de l'inconnu, sortir des rôles sociaux, accepter de me détacher de mes repères, m'autoriser à lâcher prise, détacher le bateau de la rive.... c'est la plus grosse difficulté que je rencontre sur ce chemin.
- L'égo spirituel, subtilement c'est de me faire croire que je suis à l'écoute alors qu'en réalité c'est mon fonctionnement défensif qui se crée un personnage soi-disant à l'écoute.

3-Messages du bon parent :

1. Se faire du bien.
2. Nourrir l'observateur aimant.
3. Donner des messages positifs pour développer l'amour en soi.

Ce sont des messages que nous aurions été en droit de recevoir au cours de notre développement, verbalement ou énergétiquement.

Travailler avec les messages du bon parent permet de remplacer les mauvais messages reçus et introjectés dans notre petite enfance.

L'objectif est d'arriver à intérioriser ces messages positifs et devenir sa propre source d'amour de réconfort, de consolation, d'acceptation et développer son sentiment d'identité.

L'objectif est également de se permettre de devenir plus ouvert à percevoir ces mêmes messages lorsqu'ils sont manifestés par des personnes de son entourage, de façon directe ou indirecte.

- **Prendre le temps de recevoir ce message et d'observer ce qu'il crée à l'intérieur de soi.**
- **Prendre son cahier de bord et écrire ce qui monte face à la lecture de ce message du bon parent.**

Messages du bon parent :

1. Je t'aime.
2. Tu es désiré(e).
3. Pour moi tu es unique.
4. Je te vois et je t'entends.
5. Je t'aime pour ce que tu es et non pour ce que tu fais.
6. Je t'aime et j'accepte que tu sois différent(e) de moi.
7. Je vais prendre soin de toi.
8. Tu n'as plus à être seul(e).
9. Tu peux me faire confiance.
10. Tu peux croire en ta voix intérieure.
11. Parfois je te dirai non et c'est parce que je t'aime.
12. Tu n'as plus à avoir peur.
13. Mon amour t'apportera la guérison.
14. J'ai confiance en toi, je suis sûr(e) que tu peux réussir.
15. Si tu tombes, je te relèverai.
16. Je suis fier(e) de toi.
17. Je te donne la permission d'être égale, moins ou plus que moi.
18. Je t'aime tel que tu es.

4-Réflexion écrite :

1. Comment je me sens présentement?
(prend le temps de fermer les yeux et de ressentir dans ton corps)

2. Quel message reste le plus important pour moi?

3. Quel lien avec mon histoire de vie?

B/ 4 Questions essentielles :

Objectifs :

1. Sortir de ma zone de confort.
2. Me définir davantage.
3. Élargir ma conscience de moi.
4. Oser plonger intérieurement, oser m'exprimer, oser faire confiance à ma parole.
5. M'entendre.
6. Supporter les autres dans leur quête.

➤ Je vous propose de répondre à ces 4 questions :

- 4 questions essentielles.
- 4 questions pour l'exploration et l'évolution de mon âme.
- 4 questions simples et dérangeantes. C'est ce qui fait qu'elles sont efficaces.

Je n'ai pas souvent l'opportunité de m'arrêter pour réfléchir et oser répondre à ces questions. Nous pouvons nous donner ce contexte favorisant l'exploration de soi au-delà de ce que je connais de moi. Ouvrir la porte au grand mystère.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse à ces questions. Il n'y a que la réponse que vous donnez.

1. Qui suis-je?

2. Où suis-je?

3. Pourquoi suis-je à cet endroit?

4. Qu'est-ce que j'ai L'INTENTION d'y faire ?

La première des quatre est la clé véritable, elle déverrouille tout. Je suis invité à examiner en profondeur le plus grand mystère, ce qui de ma propre identité.

La deuxième paraît simple, mais sa réponse ne l'est peut-être pas :

Où je me vois en tant qu'être?

Quel est ce lieu dans lequel je fais l'expérience de mon existence?

Comment je le vois ce lieu et est-ce que c'est un lieu d'apprentissage, une école, un laboratoire...?

C/ Conclusion : Présence et spiritualité

Retrouver mon plein potentiel exige que je veuille me faire du bien et que j'accepte de rencontrer ma douleur, inévitable.

Cette dernière n'est pas une ennemie, mais plutôt une source de développement de ma conscience : humaine et divine.

Quand je me nourris en devenant mon propre bon parent, je redeviens l'auteur de ma propre vie et je redécouvre ma capacité d'aimer, d'apprendre, de me satisfaire.

En accueillant mon être dans toutes ses dimensions, en développant ma présence et en me supportant, je découvre ce cœur aimant pour moi et pour les autres.

Quand je me fais du bien, c'est aussi à l'autre que je fais du bien, Quand je m'abandonne et me fais du mal, c'est aussi à l'autre que je fais du mal.

C'est ainsi que j'entrouvre la porte de l'amour pour ce qui est plus grand que moi.

J'accède lentement au fait que je ne suis plus seul dans l'Univers et séparé de tout ce qui vit autour de moi. Je suis ancré dans ma réalité d'être humain, différencié et unique; en même temps, je suis relié à tout ce qui m'entoure. Je suis une goutte dans la mer de compassion. J'y participe, je suis

ouvert, je donne et je reçois. Je suis à la fois vulnérable et fort; à la fois en charge de ma vie et frère ou soeur de tous ceux qui croisent mon chemin.

Retrouver mon "humanité" me met en contact avec le fait que je suis fils ou fille de l'Univers, de Dieu (ou toute autre force supérieure dépendamment de mes croyances religieuses ou spirituelles).

Je ne crois pas que la véritable spiritualité puisse se vivre à travers des idées, des dogmes et des concepts sans avoir un ancrage dans mon "humanité", dans mon Soi, dans ce que j'ai de plus sacré dans mon être.

Le corps est le temple de mon Soi. Sans cette référence, je suis à la merci des modes, des théories, des gourous, des dogmes de toutes sortes.

Quand je reviens dans ma maison et que je m'habite (Soi), je peux puiser à ma source en toute confiance et être en lien avec la SOURCE.

Je suis mon propre guide, ouvert à d'autres guides, sans être à leur merci.