



Programme FREEDOM

avec Robert Savoie

Le lâcher prise

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.

Le véritable « lâcher prise » pour garder votre couleur énergétique au top de votre vibration d'abondance

Le lâcher prise nous guide très souvent vers l'action, mais l'action juste inspirée par la sagesse intérieure.

Les signes qui m'indiquent que le moment est venu de lâcher prise :

Lorsque:

- Je veux changer l'autre.
- Tout me submerge et me dépasse.
- La vie est pleine d'embûches, d'obstacles et rien n'arrive au bon moment.
- Je force trop.
- J'ai peur.
- J'ai plus confiance en moi-même.
- Je suis frustré et j'ai l'impression qu'il me faut quelque chose d'autre tout de suite.
- Je vis de la culpabilité (sentiment de ne pas être correct).
- J'ai la certitude que tout ira mieux si j'en fais plus, si je réfléchis davantage, si j'améliore ma performance ou si je fais les choses différemment.

Quand utiliser le lâcher prise :

- Quand je suis confronté à des difficultés.
- Quand je suis déclenché dans mes malaises.
- Lorsque je rencontre des limites que la raison à elle seule ne suffit pas à dépasser.
- Quand la construction mentale prend toute la place.
- Quand je me sens coincé.
- Quand je me sens en mode survie.

Il est important de m'arrêter :

- Pour prendre conscience de mes émotions face à ce qui arrive.
- Prendre conscience de l'absurdité du contrôle sur ce que je ne peux ni changer, ni influencer.
- Prendre conscience de toute la perte d'énergie et la perte de bien-être que je me fais vivre dans la recherche de la perfection, dans l'acharnement ou dans la résistance.

L'acceptation de l'impuissance :

Pour lâcher prise:

- Il est important de croire qu'une force intérieure m'habite, qu'elle peut me soutenir et me guider dans l'impasse.
- Il est important, dans nos moments de détresse, d'accepter mon impuissance et mes limites, quand je crois que mes moyens d'actions sont épuisés.
- Cette acceptation permet l'abandon nécessaire qui donne accès à toute la puissance intérieure qui m'habite.
- Lâcher prise ce n'est pas d'abandonner ou démissionner.
- Lâcher prise: c'est reconnaître son impuissance devant l'obstacle.

1^{ière} Étape: Se rendre conscient de la situation :

Reconnaissez vos réactions lorsque vous êtes confrontés, importunés ou blessés par les paroles, les actions, ou les silences d'une personne, d'un événement.....

- Avez-vous tendance à fuir?
- A vouloir abandonner ?
- A vouloir tout contrôler ?

Ensuite, quel est le vécu:

Quelles sont les émotions désagréables qui ont été déclenchées en vous?

De la Colère, de la peine, de la tristesse, du ressentiment, de l'insécurité, de la haine, de l'angoisse, de la culpabilité, de la honte, la peur de perdre....

Quels sont les manques ou les besoins qui restent insatisfaits...

Besoin d'exister, d'importance, d'amour, de reconnaissance, d'attention, d'écoute, de sécurité, d'exprimer, de liberté....

2è Étape: L'acceptation :

L'acceptation de « **ce qui est** » est la porte d'entrée du lâcher prise.

Remplacer la lutte que nous menons contre « ce qui est » par l'acceptation.

Accepter signifie accueillir et recevoir ce qui est, tel qu'il est, sans dépenser d'énergie dans une lutte épuisante.

Accepter que vous ayez eu cette situation souffrante durant une période de votre vie...?

Accepter de voir que vous avez eu des réactions défensives?

Accueillir vos refoulements?

Accueillir vos jugements, vos critiques, votre agressivité?

Accepter vos blessures qui ont été ravivées....

L'acceptation est la porte d'entrée sur le lâcher prise. Sinon renoncer au contrôle et à la lutte pour finalement accepter ce qui est.

Lâcher prise, en réalité, c'est accepter tout, et particulièrement nos limites physiques, émotionnelles et mentales pour nous abandonner à nos forces intérieures.

3è Étape : La présence au corps :

Je vous invite simplement à vivre cette expérience, prendre le temps de ressentir votre corps:

4è Étape : Le lâcher prise :

Nous avons déjà dit que « lâcher prise » c'est cesser de se battre et de vouloir tout contrôler pour passer le relais à la partie irrationnelle de notre être, lorsque nous sommes confrontés aux limites de la partie rationnelle.

5è Étape : Le détachement :

Maintenant que vous avez confié votre difficulté à votre intelligence irrationnelle...

C'est l'étape de l'abandon et de la confiance en vos ressources irrationnelle et non celle du passage à l'action.

L'important est de rester disponible pour écouter vos intuitions, car c'est d'elles que viendront la réponse qui conviendra à votre problème.

Rappelez-vous qu'il faut d'abord vous détacher du résultat et ne rien attendre de précis.

Conclusion :

Vous avez à prendre le temps d'accepter ce qui est, et à ressentir votre corps, vous savez maintenant comment traverser le pont qui conduit au lâcher prise.

Lâcher prise ce n'est pas un mot magique qu'il suffit de prononcer.

Lâcher prise c'est aussi un processus que je peux choisir d'appliquer.