

LES 9 CLES DU BONHEUR DU POUVOIR ET DE L'ESPOIR

1. Avoir conscience de son enfermement dans des pièges

Les croyances fausses, valeurs fausses, émotions, habitudes et réflexes compulsifs, qui ne sont que des réactions liées au passé. On ne peut guérir d'un mal que l'on occulte ! Il faut voir en face, reconnaître et, aimer la chenille que nous sommes pour devenir un papillon.

2. Aller visiter les pièges

Croyances fausses, valeurs fausses, émotions, habitudes et réflexes compulsifs, et décortiquer leur fonctionnement. Visiter les raisons, les rouages des choses qui m'arrivent sans jugement, sans rejet ! Il faut connaître le labyrinthe pour en sortir !

3. Etre à l'aise et curieux des différences

Ne plus avoir peur de ce qui nous séparent apparemment. La différence n'est pas une menace mais une richesse. **Désaccord** ne veut pas dire **Désamour** ! Désaccord = Biodiversité évolutive

4. Savoir dire NON sans perdre l'estime de soi !

Savoir se positionner dans le respect de soi et de l'autre. Savoir entendre le oui qui est derrière un NON (quel est le besoin qui amène l'autre ou moi à dire non)
Savoir prendre de la distance avec une personne face à laquelle on se sent impuissant pour garder un lien respectueux envers elle.

5. Connaître et savoir faire un usage juste de nos émotions.

Comprendre le lien entre les émotions, les besoins fondamentaux, les croyances et valeurs fausses. Savoir accueillir avec bienveillance mes émotions et celles des autres pour comprendre les besoins qu'elles cachent. Une émotion dont nous ne nous occupons pas, s'occupe de nous !!!

6. Sortir de la trilogie Bourreau/Victime/Sauveur !

C'est être 100% responsable de ce qui nous arrive et avoir conscience que chacun est 100% responsable de ce qui lui arrive. C'est prendre sa part de responsabilité dans toute situation, s'occuper de ses propres besoins, c'est ne plus donner aux autres le pouvoir de nous frustrer dans le comblement de nos besoins. Dès que je maltraite, que je me sens victime, ou que je veux faire le justicier, c'est que je suis à côté de la vie, de la vérité complexe du monde qui m'entoure .

7. Chercher à être GAGNANT/GAGNANT dans la mesure du possible.

Et se désengager des relations Gagnant/Perdant

C'est chercher à créer des relations justes, c'est chercher l'équilibre entre donner et recevoir. Cela ne veut pas dire que l'on collabore avec n'importe qui. Les relations gagnant/gagnant, ça se crée à deux !

8. Savoir faire le deuil et laisser mourir.

Savoir laisser mourir un rêve, une croyance, une relation espérée, un être cher.
Le passé ne vit que dans nos têtes et dans notre cœur quand on fuit l'émotion douloureuse. Savoir faire le deuil, c'est savoir souffrir sa part pour ne pas l'augmenter.

9. Vivre au présent

C'est dans l'instant présent que se trouvent toute solution et tout problème.
Ca n'ira jamais mieux demain ! Car demain, c'est maintenant !

