

## 5 pistes pour plus d'Harmonie

1. Ne pas stresser
2. Ne pas ressasser
3. Ne pas culpabiliser
4. Se « protéger » des gens « négatifs »
5. Vivre l'instant présent

### 1- Ne pas stresser :

Relativiser peut être une clé pour ne pas "Stresser".

Ce qui se présente, là, maintenant, est-ce vraiment grave, important ? Est-ce que dans 5 ans les pensées seront encore tournées vers ça ? Est-ce que cela sera au centre des préoccupations, de mes préoccupations ?

↳ Si **Non** : alors, il peut s'agir de trouver une solution mais sans pour autant mobiliser toutes énergies et attention vers cela. Inutile donc de côtoyer colère, agitation, rumination... mais plutôt, oui, relativiser, admettre que cela ne changera pas le cours de notre vie et que même, pourquoi pas, cette source de stress peut être une occasion d'évoluer, de grandir, de rencontrer, etc...

↳ Si **Oui** : alors voir le point n°2 !

### 2- Ne pas ressasser :

Ressasser un problème, un vécu (...) monopolise notre attention, notre mental empêchant alors nos autres facultés et sens de fonctionner librement et entièrement. Mémoire, intuition, ressentis peuvent en être altérés, diminués.

Ainsi, face à une situation "prenante", savoir s'accorder des moments de "pause", faire le "vide", sont primordiaux. Cela peut être une invitation à laisser les solutions et les idées immerger tout naturellement, justement parce que le mental est hors course.

### 3- Ne pas culpabiliser :

La culpabilité est confondue avec la responsabilité...

La culpabilité fait référence à une faute, à une mauvaise action, au « mal » alors que la responsabilité est en lien avec la notion d'erreur.

Pour discerner culpabilité de responsabilité il peut suffire de répondre à cette question : « Ai-je voulu faire du mal en agissant ainsi ? ».

Si la réponse est :

↳ « Non » alors refusons la culpabilité et vivons avec Grâce notre responsabilité.

L'erreur signe l'expérience. Elle nous permet de grandir. Comme dit un proverbe arabe : « Qui ne se plante jamais n'a aucune chance de pousser » !!!

Assumer ses responsabilités c'est participer activement à notre croissance et acquérir, construire, nourrir notre force intérieure, digne.

Entrer dans le jeu de la culpabilité c'est plutôt se diminuer, se charger d'un poids qui n'a pas lieu d'exister et qui nous maintient dans des états "négatifs/sombres".

#### 4- Se 'protéger' des gens/faits/rapports 'négatifs' :

Cela ne signifie pas qu'il faille se couper du monde, de la société. Cela invite à assurer ou à construire une force intérieure qui permette de ne pas se laisser déstabiliser et happer outre mesure par des énergies lourdes, "négatives" qui mènent souvent vers un monde émotionnel embourbé.

↳ Techniques d'ancrage, bains d'optimisme, sessions de rire, de sourire, complicités joyeuses, observations et côtoiement de ce qui est "beau", amour, tendresse, ...

↳ Création d'un "écran neutre" selon la technique du Dr Pierre-Noël Delatte par exemple :

- Définir mentalement un programme qui permette de se "protéger" (jusqu'à ce que l'on puisse s'en passer !!!) comme par exemple : « Quand je pense "Ecran neutre" les énergies "négatives/basses" qui véhiculent autour de moi ne m'atteignent pas. Je reste ouvert(e) à la compassion et à l'accueil mais mes énergies ne sont pas perturbées. ».

Donc on valide une fois pour toute le nom d'un programme (ici : Ecran neutre) avec la fonction qu'on lui accorde (ici protection mais compassion, accueil, écoute aussi).

- activer le programme en situation (ou plusieurs fois, comme ça, au cours de la journée) en prenant une profonde respiration, en la bloquant et en prononçant intérieurement le nom du programme.

Donc : Inspire – retenue – « Ecran neutre ».

N.B : bloquer la respiration permet d'être plus attentif, conscient de ce que l'on fait.

Cet écran neutre ne dissout pas la compassion mais permet de ne pas se laisser emporter par les énergies environnantes. Après, tout est discutable... peut-être parfois avons-nous besoin de nous laisser emporter pour visiter certaines sphères... ?

#### 5- Vivre l'instant présent :

Nous pouvons dire que lorsque nous vivons le moment présent et non en projection dans le futur ou en retour vers le passé, nous pouvons pleinement bénéficier de l'énergie du présent, celle qui nous environne en permanence.

↳ Vivre dans le passé ou trop y penser est la porte ouverte aux regrets, à la nostalgie, aux colères, aux rancunes, à l'amertume. Un chemin se fraye tout droit vers les énergies "basses" qui nous plombent et sont contre-évolutives.

⇒ Alors visitons plutôt le passé, un instant, pour guérir certaines blessures, pour s'inspirer d'une expérience afin d'en tirer l'essence même de la "leçon", pour partager un fait, une expérience constructive, pour le plaisir, pour le rire...

↳ Vivre dans le futur, laisser l'imagination créer 1001 scénarios de Vie selon, bien souvent, les peurs qui nous habitent, les croyances limitantes, les blessures du passé (il est même présent dans le futur ce passé !!) est une fenêtre ouverte vers l'angoisse, l'insécurité, l'incertitude...

⇒ Visiter plutôt le futur pour faire émerger un objectif, un projet, pour donner un sens à notre vie, pour nourrir les bases de notre réussite, de notre évolution.

Mais toujours revenir au présent, être dans l'accueil des opportunités et synchronicités qui se présentent (!) et nous font évoluer, jouer sur le chemin qui se déroule devant nous, souvent autre que celui imaginé (!!).

Vivre le présent c'est faire honneur à la magie de la Vie, avec Justesse.

Inspirées des "5 règles d'Or" énoncées dans le livre « 5 Points, un point c'est tout » aux Editions Guy Trédaniel, du Dr Pierre-Noël Delatte