

LE LACHER PRISE

Tout le monde parle tout le temps de lâcher-prise. Est-ce que nous savons vraiment ce qu'est le lâcher prise ? Non, pas vraiment Nous essayons et vous savez quoi : plus nous essayons, plus nous nous en éloignons !

Et pourtant, une fois que l'on comprend ce que c'est, il devient plus facile de vivre, de profiter de chaque moment et deLâcher-prise!

Il existe des outils, de nouvelles habitudes qui nous permettent de lâcher-prise. La bonne nouvelle : le lâcher-prise s'apprend : de nouvelles habitudes simples, pratiques et faciles à mettre en place quotidiennement.

Réfléchissez quelques instants.... Qu'est-ce que le lâcher prise pour vous ?

Le lâcher prise c'est :

- abandonner tout ce qui persiste à nous amener dans des relations et des évènements malheureux.
- nous détacher des pensées et sentiments douloureux qui noient notre esprit dans de fausses inquiétudes.

C'est donc notre capacité à être dans le bien-être peu importe ce qui arrive. C'est un espace où on apprend réellement à être , où on est vraiment SOI !

Pour que vous compreniez mieux, je vais vous donner un exemple.

Vous connaissez tous Tarzan.. Il se déplace de liane en liane et pour y parvenir, il y a toujours un moment où il doit lâcher une liane pour aller vers une autre. Il lâche quelque chose pour prendre autre chose ensuite. Il serait impossible pour lui de se déplacer s'il gardait toujours la première liane dans la main ! Vous l'aurez compris, c'est ça le lâcher-prise : c'est se séparer de ce qui a fait son temps. Nous ne pouvons pas avancer si on se raccroche au passé.

Une autre image : imaginez un voilier qui veut avancer avec le vent mais à qui on a laissé l'ancre ! Impossible pour le voilier d'avancer !

Le lâcher prise c'est tout ce qu'il y a de plus simple et de plus naturel. C'est aussi naturel que pour un arbre de laisser tomber ses fruits murs.

Si nous ne voulons pas lâcher-prise, un jour notre inconscient ou notre corps va le faire pour nous ... C'est un mécanisme de défense.

Vous souhaitez lâcher-prise ?

La première chose à faire est de prendre la décision ! Décidez que quoi qu'il arrive, vous êtes heureux(se). Décidez que vous êtes 100% responsable de ce qui vous arrive !

Cet article est une infime partie de ce qu'est ou pas le lâcher-prise... Je ne vous donne ici qu'une étape du lâcher-prise ou du laisser-aller comme je préfère le dire