Yoga - Estime de soi - Créativité

10 étapes pour prendre confiance en soi et vivre pleinement sa créativité
avec Étoile Chaville

Quatrième étape : (se) pardonner

Repensez à un moment dans votre vie ou vous avez été blessée par quelqu'un (un ami, un parent, un collègue, un proche) ou bien une fois où vous avez consciemment ou inconsciemment vous-même blessé quelqu'un. Souhaitez-vous pardonner cette personne ? Remarquez les sentiments qui apparaissent quand vous vous posez cette question. Observez vos sensations corporelles. Est-ce que votre respiration s'accélère ? Quels sentiments expriment vos sensations physiques ?

Qu'est-ce que le pardon peut vous apporter ?

À quoi vous sert la rancune ? En quoi les reproches vous sont-ils utiles ?

Êtes-vous prête à faire un cheminement intérieur pour accepter votre histoire, votre passé ? Êtes-vous prête à renoncer à entretenir des émotions qui sont toxiques pour vous, et choisir de construire à partir de là ? Si la réponse est non, qu'est-ce qui vous en empêche ?

Faites une liste des souvenirs, des erreurs que vous avez faites, ou des personnes qui vous ont blessées. Notez par ordre croissant les événements qui vous semblent les plus accessibles, " les petits pardons de la vie quotidienne ", puis notez progressivement vos souffrances plus grandes et douloureuses.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Dans quelle mesure les expériences difficiles vous ont-elles aussi permis d'apprendre sur vous-même et sur la vie ? Dans quelle mesure les expériences difficiles que vous avez vécues vous ont-elles aussi permis de grandir en sagesse, en force, en compréhension ?

Dans quelle mesure vos erreurs font-elles de vous la personne que vous êtes aujourd'hui, avec toute sa richesse ?

Qu'est-ce qui a motivé la personne qui vous a blessée à agir de la sorte ?

Qu'est-ce qui vous a poussé à agir de la sorte ?

Prenez une feuille de papier. Écrivez-vous une lettre à vous-même dans laquelle vous vous pardonnez pour les erreurs que vous avez pu commettre et les reproches que vous avez pu vous faire à ce sujet. Une fois que vous avez écrit cette lettre, mettez-vous en lieu sûr, là où il n'y a pas de danger. Brûlez cette lettre et observez comment vous vous sentez quand vous faites cela.

Prenez une feuille de papier, écrivez une deuxième lettre à quelqu'un à qui vous n'avez pas encore pardonné. Laissez s'exprimer librement toutes vos émotions, sans vous censurer. Une fois que vous avez écrit cette lettre, mettez-vous en lieu sûr, là où il n'y a pas de danger. Brûlez cette lettre puis observez comment vous vous sentez quand vous faites cela.