

Comment se débarrasser des sentiments inconfortables plus facilement et sans thérapie ?

Sommaire

Se pourrait-il que tous vos enseignants aient tort concernant la façon de vous débarrasser de vos sentiments inconfortables, de vos douleurs ou souffrances en vous ? Qui vous a obligé d'accepter par la peur et la culpabilité durant votre enfance, que ces enseignants, ces professionnels ou thérapeutes aient la réponse en eux et non en vous ?

Si la réponse ou la solution à toutes vos douleurs serait en vous et non en eux, comment ces « experts » bien intentionnés, mais mal informés réagirait-ils ? Pourquoi aussi préfèrent-ils compliquer l'information et la relation ? Est-ce pour nous faire croire que notre problème est tellement compliqué, que seul eux peuvent nous aider, car nous avons été manipulés à croire que leur grande éducation soit la solution idéale pour nous ?

Ce tutoriel gratuit et très simple à comprendre, s'adresse aux gens, quelque soit leur âge, qui désirent une solution différente et permanente afin de se libérer des sentiments inconfortables et surtout, de se libérer de l'emprise de gens qui se croient supérieur à vous, et par conséquent, reprendre votre propre pouvoir personnel. Vous êtes votre propre thérapeute et vous nier en allant à l'extérieur de vous **est ce qui a créé vos douleurs**, alors pourquoi refaire le même mouvement qui ne fonctionne pas pour être bien ?

C'est votre vérité qui libère et non les solutions des autres que vous faites pour vous libérer

Sommaire

1. Acceptez ce qui est, ce qu'est votre sentiment
2. Comprendre la situation sans jugement
3. Avouez à vous et à l'auteur, comment vous vous sentez
4. La solution est en vous et non en manque vers l'extérieur
5. Choisissez une nouvelle solution, mais cette fois créative

1. Acceptez ce qui est, ce qu'est votre sentiment

Accepter, c'est demeurer avec cela, c'est ne pas le nier et l'aimer, car **vous l'avez créé en niant auparavant vos sentiments**, sans vous en rendre compte. Vous êtes toujours le créateur de votre vie, que vous en soyez conscient ou non. Voilà la première sagesse, celle d'accepter ce qui est.

Nier que vous avez créé ce sentiment douloureux, c'est affirmer que vous n'aimez pas votre création, donc vous n'aimez pas son créateur, donc vous. Alors ce que vous résistez, persiste. Ce que vous observez, disparaît sans effort.

Le sentiment inconfortable est **votre vérité** actuellement, et comme on vous a enseigné à vous nier par la peur et la culpabilité durant votre enfance, alors par habitude, vous niez vos vérités sans avoir l'intention de les comprendre, de les accepter.

Par la suite, vous refoulez vos émotions naturelles par cette négation pour produire des conséquences douloureuses en vous et autour de vous.

2. Comprendre la situation sans jugement

Comprendre la situation, être attentif à cela, est ce qui importe le plus pour vous, si vous désirez vous libérer de ce sentiment inconfortable. Le juger de mal ne fait que de le garder en place avec plus de force.

Si vous avez un sentiment inconfortable, le simple fait de vivre ce sentiment, de ne pas le nier, de ne pas juger la situation, c'est souvent tout ce qu'il faut pour vous en débarrasser.

C'est lorsque vous vivez cette douleur, cette tristesse, cette peine, cette déception et que vous assumez entièrement votre vérité sans réagir à partir de ce sentiment inconfortable, ce désir de contre-attaquer, de vous venger, que vous pouvez désavouer ce sentiment et le faire disparaître. Le juger, c'est lui donner plus de pouvoir pour le garder en place.

Le sentiment inconfortable est remplacé par une connaissance intuitive qui entre en vous librement pour faire place à un sentiment différent et ainsi avoir de nouvelles idées pour choisir de créer quelque chose d'autre qui vous fait du bien ou bien de recréer le même sentiment inconfortable, si vous ne créez rien de nouveau. C'est votre choix libre.

3. Avouez à vous et à l'autre, comment vous vous sentez

Donc, quand vous réagissez avec douleur et blessure à ce qu'un autre est, dit ou fait en relation avec vous, il y a certaines choses que vous pouvez faire. La première est d'avouer, à vous et à l'autre, honnêtement et directement, comment vous vous sentez à ce moment.

Dire à l'autre "tu me fais mal" n'est pas de dire comment vous vous sentez, mais d'affirmer l'action de l'autre, de l'accuser de votre mal. Cela n'est pas avouer votre sentiment. "Je me sens mal quand tu dis cela ou fais cela". Voilà ce qu'est d'avouer votre vérité.

Presque tous les gens craignent de le faire, car vous avez peur que cela "ternisse" votre image. Quelque part en vous, vous trouvez sans doute inadmissible ou absurde de vous sentir comme ça. C'est une réaction banale de votre part, vous êtes beaucoup plus important que ça, vous dites. Mais vous n'y pouvez rien, car votre vérité est "ce qui est", ce que vous sentez.

Ainsi, il n'y a qu'une seule chose à faire qui fonctionne. Vous devez respecter, aimer vos sentiments. Car respecter et aimer vos sentiments, cela veut dire respecter votre personne. Et vous devez aimer votre semblable autant que vous-même. Il n'y a pas de gens meilleur qu'un autre, uniquement des différences.

Comment pouvez-vous aimer, avoir l'intention de comprendre et respecter les sentiments d'un autre, si au départ, vous ne pouvez respecter et aimer votre propre personne ?

En acceptant ce qui est, ce qu'est votre sentiment, en comprenant la situation sans la juger et en avouant honnêtement votre vérité à l'autre, alors vous êtes en mesure de vous exprimer sainement par vos émotions naturelles.

Oui, ce que les autres pensent, disent ou font va parfois vous faire mal, jusqu'à ce que cela cesse. Ce qui vous permettra d'y arriver rapidement, c'est l'honnêteté totale.

Le fait que vous soyez prêt à affirmer, à reconnaître et à déclarer précisément vos sentiments à propos d'une chose. Dire votre vérité, d'une manière douce, mais pleine et entière. Vivre votre vérité, d'une manière douce, mais de façon totale et cohérente.

4. La solution est en vous et non en manque vers l'extérieur

La réaction apprise quand vous avez un problème est de trouver une solution extérieure à vous. Cela fonctionne avec les choses techniques ou mécaniques, cependant pour un problème de relation qui apporte un sentiment inconfortable, alors cela ne fonctionne pas, même si vous allez voir un professionnel, un spécialiste ou un thérapeute. En fait, c'est l'inverse.

Vous êtes le responsable d'avoir créé en vous ce sentiment et alors, la seule personne qui peut changer cela est vous. Personne d'extérieur ne peut le faire à votre place. C'est la nature des choses. Si vous allez vers l'extérieur, vous affirmez que vous ne désirez rien changer en vous et les paroles des autres ne peuvent pas non plus, faire quelque chose pour vous.

Cette habitude démontre que vous cherchez une solution qui vous donne satisfaction, donc d'enlever en vous cet inconfort, sans comprendre de quelle façon que vous l'avez créé. C'est une négation de vous en tant que créateur.

Si vous sentez un inconfort, alors personne d'autre que vous, ni l'autre, ne peut être responsable de cela. Vous avez créé ce sentiment et c'est à vous de créer autre chose. Si vous niez cela, alors elle vous poursuivra toute votre vie jusqu'au jour où vous l'accepterez.

5. Choisissez une nouvelle solution, mais cette fois créative

Aucune personne saine d'esprit, ne vous dirait, quand vous avez mal dans une relation personnelle, de vous en éloigner pour qu'elle ne veuille plus rien dire. Si vous avez mal maintenant, il est trop tard pour faire en sorte qu'elle ne veuille rien dire.

Votre responsabilité, à présent, est de déterminer ce qu'elle veut dire, et de le montrer. Car en faisant cela, vous choisissez entre faire la même chose qu'avant et revivre le même sentiment inconfortable ou bien faire une nouvelle chose afin d'expérimenter et créer un nouveau sentiment.

Vous ne pouvez pas savoir ce que vous allez sentir de nouveau, car si vous le saviez, alors jamais vous n'auriez créé cette situation dans votre relation et jamais vous n'auriez créé ce sentiment inconfortable ou cette douleur en vous. Par conséquent, vous devez changer votre vérité, facilement et rapidement, quand votre expérience vous apporte une nouvelle clarté.

Tout est question de perception. Lorsque vous changez votre perception, vous modifiez votre pensée, et votre pensée crée votre réalité. Tout ce que vous avez à faire, c'est de le percevoir. De le savoir au moyen de la connaissance intuitive qui entre en existence quand on accepte et on comprend les choses telles qu'elles sont.

L'acceptation d'une chose vous en donne la maîtrise. Ce que vous niez, vous ne pouvez pas le contrôler, puisque vous avez déclaré son absence. Par conséquent, ce que vous niez, vous domine.

Tous vos problèmes, tous vos conflits, toutes vos difficultés à créer une vie de paix et de joie proviennent du fait que vous n'arrivez pas à comprendre et à suivre cette simple directive :

Faites aux autres ce que vous voudriez que l'on vous fasse !