

Les 5 blessures de l'âme qui empêchent d'être soi-même

- | | |
|---------------|------------|
| ① REJET | FUYANT |
| ② ABANDON | DEPENDANT |
| ③ HUMILIATION | MASOCHISTE |
| ④ TRAHISON | CONTRÔLANT |
| ⑤ INJUSTICE | RIGIDE |

① se traite de nul, fuit situa^t

OSER S'AFFIRMER - ⊖ PEUR de PANIQUER

② abandonne ^{son corps/esprit} beaux projets - maladies - s'accr. aux autres
PROJETS sans SOUTIEN des AUTRES - ⊖ PEUR de SOLITUDE

③ mange trop - est resp. pour les autres - se rabaisse / autres

⊕ LIBRE - RESPECT de tes besoins - DEMANDER ⊖ PEUR LIBERTÉ

④ se ment - ne délègue pas (ilrunt out) - diff à se faire plaisir
LÂCHER PRISE = pas attaché aux rults - ⊖ BESOIN de RECONN.

⑤ trop exigeant - perfectionniste - stress

⊖ PERFECTIONNISTE - accepter les erreurs, de montrer
sensibilité, sans peur du juge^t des autres

Réalise que ce que tu crains des autres ou ce que tu leur reproches, tu leur fais aussi, ainsi qu'à toi-même.

AIMER INCONDITIONNELLEMENT *

↳ ACCEPTER m si tu n'es pas d'accord
" tu ne comprends pas
le pourquoi de certaines situations

* Blessures = la reconnaître, l'accepter car protection pour ton ego, se remercier d'avoir eu le courage de créer & d'entretenir un masq qui t'a aidé à SURVIVRE

- ① Nous sommes ns-m
- ② " ce x dérange ADULTES → DOULEUR
- ③ RÉVOLTE → crises - résistance
- ④ RÉSIGNATION → créatⁿ d'1 masque pr éviter souffrance & plaire aux autres

INVERSER LES 4 étapes

- ① cse de nos masq ② accepter resp. dépasser révolte
- ③ COMPASSION envers toi & les autres
- ④ AMOUR de soi pouvoir de guérison

6. amour véritable est l'expérience d'à soi-m
T'AIMER = TE DONNER LE DROIT de PARVOIS BLESSER
LES AUTRES EN LES REJETANT, LES ABANDONNANT, LES
HUMILIANT, LES TRAHISSANT, EN ÉTANT INJUSTE MALGRÉ VOI

Bilan des journées, notes: quels masq, ressentis,
TE PARDONNER en te donnant le DROIT d'avoir
utilisé ce masq car à ce moment tu croyais sincère-
ment qu'il allait te protéger. CULP empêche d'évoluer

Aucune transf n'est possible sans acceptation.

Qd accepta^t? Qd ton comp. envers toi/autres
affectent = être humain → assumer les conséquences

SE DONNER LE DROIT de FAIRE du TORT → ON EN
FAIT MOINS !!! C'EST VERTUEUX

ex: père déshérite fille - se sent trahie - père trahi par
fille qd rebellion - généra^t en généra^t

COMPASSION - COMPRÉHENSION envers nos parents

TROUVER NOS BLESSURES → vér. blessures //

Discuter avec eux sans juge^t → les aider à
pardonner leur propre parent.

Ex: rejeté / sa mère → demander à sa mère si elle
s'est sentie rejeté par nous ⊕ son rapport à sa mère

La guérison des 5 blessures

Ego c'est un voisin qui viendrait chez nous à tout moment pour nous dire comment vivre notre vie. Il se sentirait super important & indispensable. Il serait convaincu que nous ne pourrions plus vivre sans lui, que ^{seul} lui, nous ne serions capables de prendre aucune décision de notre vie. Pourrions-nous blâmer ce voisin ? Non, puisque il pense qu'il pourra nous rendre service.

Il en est ainsi de notre ego. Voilà pourquoi nous devons apprendre à nous obs. pour prendre ce qu'il est présent.

EGO = énergie mentale.

Lorsque tu te rends compte que ton ego a pris le dessus, tu sais tout de suite que tu portes un masque associé à l'un de tes blessures.

L'ego se nourrit de notre énergie mentale pour survivre. Il souffre à cause de ses désirs non satisfaits & aussi par peur de souffrir si ses désirs se concrétisent. Il cherche à figer le cours des choses, niant le changement de toutes les manières possibles. Il se fixe uniquement à tout ce qui a été appris de la passé.
"Souvenirs inventés"

Ex de critiq + pensées égotiques :

* Il n'arrête pas de parler, il prend tte la place. Ne réalise-t-il pas que les autres aimeraient aussi parler ? (Moi JE suis plus discret et attentif aux besoins des autres)

* J'en ai ras le bol de toujours répéter. Il me semble que ce que je dis est clair ! (Moi J'écoute mieux, JE suis plus attentif et rapide pr tt capter)

* Je m'en reviens pas qu'il agisse encore ainsi, alors qu'il sait que je n'aime pas ça. (Moi JE prends en considération ce qu'elle aime, c'est le moindre que JE puisse faire pour lui montrer MON amour)

L'ego utilise les superlatifs :

TOUJOURS - JAMAIS - TOUJOURS MOI - MOI JE -

L'ego ne peut pas être ds le moment présent -

"quand je vais ..., je vais enfin être capable de ..."

"ce que j'ai hâte de ..., je vais pouvoir enfin ..."

"si seulement j'avais encore l'énergie que j'avais qd j'étais @ jeune, la vie serait meilleure"

L'ego entretient qds des années ts nos traumatismes -

⊕ ces derniers prennent de l'importance, ⊕ l'ego se com-

naître qu'il existe davantage. Selon lui, notre souffrance est causée par les autres et il nous pousse à revasser les souvenirs des incidents diff. Hélas, ce n'est que sa PERCEPTION x nous transforme en victimes à la suite d'un traumatisme. Je ne dis pas qu'il n'y a pas de victimes de sévices de la vie. Par contre, si l'on continue à y penser & à repasser le m film de notre tête, on sera de ⊕ en ⊕ traumatisés par l'incident.

L'ego se nourrit avec la net de bien et de mal ⊕ tu vis de la culpabilité et ⊕ cela t'indique que tu laisses ton ego diriger ta vie!

"J'ai encore perdu patience avec les enfants! Quand vas-JE enfin être ⊕ tolérante?"

L'ego se compare

Qd tu te compares ou que tu compares les autres en mieux ou en pire, c'est toujours l'ego qui t'influence. Je te suggère d'être attentif lorsque tu t'en fais pr une autre pers. Chac ⊗ que tu essaies d'aider sans avoir eu de demande, tu découvriras que tu as peur pour toi si l'autre ne suivait pas tes conseils. Ton ego a peur et il veut aussi gagner en importance si l'autre réussit grâce à tes conseils & ton aide.

Le comp. orgueilleux cache une grde peur d'être rejeté, de ne pas être aimé.

De + adopter 1 comp. orgueilleux symbolise un grd manq de confiance en soi → recherche de l'amour & de l'approbation des autres pour être heureux → BESOIN de L'EXTÉRIEUR.

Recherche de la perfection d'une façon idéaliste + se comparer en 0 face aux autres. Ton ego va faire tout son possible pour te faire croire qu'en avouant que tu es inférieur, tu es une pers. humble. Au contraire, voilà un autre truc que l'ego utilise pour avoir le dessus.

Si compliment → elle ne le croira pas & recommencera à la prochaine occasion. Elle ne pourra jamais être satisfaite de sa façon de cuisiner, car son idéal est irréaliste. Très int. la pers. x abdiq, n'ose pas prendre sa place refoule son orgueil. Elle le vit juste intérieure⁺ pour ne rien laisser paraître.
* se rabaisser

Il n'y a aucun changement possible tant que tu n'es pas est de ce q tu veux transformer.

→ Connaître les besoins de ton âme, t'aider à redevenir toi-même & à cesser d'utiliser les masques pour te protéger.

Se faire aider par les proches, ns dire qd on dit =

"Moi je", "Je le sais ou je le savais", "J'en suis sûr ou y'en étais sûr", "je te l'avais dit" sans qu'on te l'ait demandé, "Oui mais / Non mais", "Écoute" signifiaient je veux que tu m'écoutes, car je sais que j'ai raison, "comprends-tu ce que je viens de dire?" en voulant dire: "comprends-tu enfin que j'ai raison?", "moi j'ai dépassé ça".

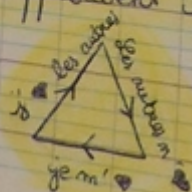
L'aimer signifie te donner le droit d'être tel que tu es pour le moment. C'est le seul moyen par lequel une transformation intérieure & ext. puisse se manifester.

En parlant à ton ego tout en reconnaissant sa bonne inten^t de vouloir t'aider, il sera heureux sans savoir que ton acceptation contribuera à le faire diminuer.

Accepter, c'est dire oui, c'est reconnaître, c'est observer ce qui se passe sans aucun juge^t de bien ou de mal.

Tu ne veux pas ÉLIMINER des blessures, tu veux plutôt les ILLUMINER, les guérir grâce à l'accepta^t.

L'ego bloque l'intuition. ÊTRE soi, c'est SAVOIR ce que nous voulons en sentant ce qui nous est bénéfique, même si les autres n'approuvent pas nos choix.



au même degré
(pareil pour blessures)

Prendre note de quand les lectures de rejet & d'injustices sont activées → MASA FUYANT & RIGIDE
→ ⊕ est de ce que ton ego te dit → NOTER ce que je décide de lui répondre ! NOMME EGO !
≠ / contrôler & affirmer ses besoins - Dépendant se plaint et espère que l'autre devine ce qu'il veut vraiment. Contrôlant donne des ordres
Ex = ♂ x rentre tard à des heures ≠. Diff. de ♀ a faire des repas sans savoir l'heure d'arrivée de ♂.
Vraie demande = Je m'aperçois qu'il t'est vraiment difficile de m'avertir les soirs où tu prévois arriver ⊕ tard.
Ce que je veux, c'est préparer les repas avec amour, surtout ceux que tu préfères, en sachant que tu seras là pour les partager avec moi. Comment te sens-tu à l'idée que je mange seule lorsque tu n'es pas arrivé à l'h. & qu'à ton arrivée, tu réchauffes ton repas & tu ranges la vaisselle ? Cela me permettra de ne plus vivre d'émotions à t'attendre. Être vrai dans 1 situa⁺ de mécontente⁺ c'est être capable d'exprimer ce que nous pensons & ressentons et en vérifiant comment l'autre se sent aussi. C'est prendre la responsabilité de nos peurs