

PRENDRE DES RÉOLUTIONS

OU SE FAIRE DES BUTS?

Janvier est le moment où plusieurs personnes prennent des résolutions. Le début d'une nouvelle année nous fait réfléchir à ce qu'on veut changer et la résolution est la méthode populaire utilisée pour imaginer faire des changements. Ce peut être un choix d'activités ou un travail vers un état qui nous attire, qui nous rapproche de notre soi idéal.

Pourquoi en janvier? C'est parce que le début d'une nouvelle année apporte une énergie régénératrice sur la Terre. Les humains de même que tout ce qui vit sur la Terre en sont affectés, qu'ils en soient conscients ou non, qu'ils y croient ou non. Cette énergie s'intensifie à chaque décennie, davantage à chaque centenaire et devient très forte lors d'un millénaire.

Les statistiques démontrent que, pour la plupart des gens, il ne faut qu'un mois ou deux pour que l'élan de la résolution soit déjà atténué, sinon inexistant. Bien sûr le désir et l'intention sont encore au rendez-vous, mais la motivation semble manquer. Comparons la différence entre une résolution et un but.

Selon le dictionnaire, une résolution est une décision volontaire arrêtée après délibération. Généralement, une résolution vient d'un un désir ainsi qu'une bonne intention. Le but est semblable sauf qu'il a toutefois quelque composantes de plus. Il offre une direction, un cheminement où on établit plusieurs objectifs, des échelons graduels à faire, jusqu'à ce qu'on ait atteint le final qu'est le but ultime. C'est le terme de l'élan, du trajectoire, avec toute la satisfaction qui peut venir avec l'accomplissement de notre désir. Pour qu'une résolution devienne concrète, il faut la transformer en objectif(s).

Pour mener à terme une résolution et un but, il existe des éléments importants à considérer. D'importance primordiale, la motivation. Elle est la source de notre élan énergétique. Il faut un motif pour faire des efforts soutenus afin d'atteindre un but.

Qu'est-ce qui nourrit notre motivation?

- Si c'est **la peur**: Prenons l'exemple, une personne qui veut cesser de fumer à cause de la peur de développer un cancer, ou encore de ne pas être apprécié des autres à cause de la fumée. Comme la peur est un facteur extérieur, une influence qui vient plutôt des désirs et des croyances des autres, l'image

inconsciente de sa peur se présente au cerveau. Sa vision en est toujours empreinte et cette dernière atténue l'énergie qu'il faut pour poursuivre des efforts qui mènent vers son but. Cela devient lourd et enlève son enthousiasme. La peur finit par emporter sur le désir.

- La peur peut toutefois être utile pour nous aider à faire demi-tour et nous rediriger. Si la pression des croyances des autres cause une peur, et qu'elle exerce une influence sur nous, mieux vaut la confronter et la vivre, non pas l'éviter. Il faut se donner le droit d'avoir peur et de faire la part des choses. Voici une suggestion. Parlez à cette partie de vous qui a peur. Parlez-lui de votre désir et prenez le temps qu'il faut pour arriver à une entente avec cette partie de vous. Vous pouvez la rassurer, lui faire part de vos objectifs graduels, pour enfin arriver à faire une entente entre votre désir et votre peur.
- Une motivation basée sur **l'amour de soi** est plus sûre. Une bonne décision ou but naît à partir d'une décision faite avec notre mental, notre cœur et notre "gut" (intelligence intestinale). Vouloir quelque chose parce que c'est bon pour notre être entier, une décision qui vient de notre centre, nous donne une force, une propulsion qui est beaucoup plus forte que celle de la peur.

Autre que la motivation, il y a d'autres éléments qui encouragent une réussite.

- Savez-vous exactement ce que vous voulez? Faites-vous des objectifs pour que vous puissiez atteindre votre but. Soyez précis. Visualisez le scénario parfait, et voyez vous en train de l'accomplir.
- Vérifiez que ce que vous voulez est bon pour votre évolution spirituelle. Est-ce que votre but vous aidera à être une meilleure version de vous-même? N'hésitez pas à faire vos demandes d'aide auprès d'esprits bienveillants tels que votre Moi Supérieur, vos guides, vos anges, Dieu (selon vos croyances) car ils sont prêts à vous aider si c'est pour votre plus grand bien et de celui de votre entourage. Si vous désirez trouver l'énergie pour plus de discipline personnelle, jumelez votre intention avec une demande d'aide. Cela vous rendra plus fort(e).
- Il est important de connaître nos limites et d'être réaliste, de ne pas tenter d'en entreprendre trop à la fois. Donnez-vous le droit de manquer à la tâche, de faire une erreur, sans vous accuser. Relevez-vous et recommencez. Réévaluez pour déterminer si vous avez entrepris une trop grosse bouchée. Soyez compatissant envers vous-même.

- Considérez que votre subconscient fonctionne avec des images. Si vous vous dites que vous ne voulez plus...par exemple, avoir des réactions colériques, l'image dans votre cerveau sera de vous voir en état de colère. Tentez plutôt de vous voir patient. Visualisez ce que vous voulez, (par exemple, être calme et patient dans un moment difficile), et non pas ce que vous ne voulez pas. Choisissez un vocabulaire interne positif, envers vous même, soyez votre meilleur ami. C'est alors que votre subconscient va travailler pour vous.
- Offrez- vous des petites récompenses tout au long du chemin, alors que vous avez fait des efforts vers votre but. Ce peut être des encouragements que vous vous faites, vous taper sur l'épaule, vous féliciter, etc. Offrez vous un langage d'amour et de soutien.
- Il est important de considérer vos émotions, et vos sentiments tout au long du processus. Sentez-vous des empêchements qui troublent vos objectifs? On a parfois des blocages énergétiques nés d'expériences qu'on a trouvé difficiles à gérer. Ce peut être des **expériences traumatiques, des blessures causées par des personnes chères, des blocages qui font partie de notre génétique, ou encore des résidus de vies passées.** Ce sont tous des causes possibles qui créent des blocages, des énergies inconscientes qui expliquent notre état d'âme. N'hésitez pas à me consulter pour des soins énergétiques si tel est le cas.

Voici quelques exemples des raisons de consultation:

- Situation cyclique générationnelle, par exemple abus de toutes sortes, états de dépression, caractère colérique, perte d'enfants, etc.
- Traumatismes d'enfance
- Apprendre à se connaître pour faire un choix de carrière
- Anxiété et angoisse
- Être plus discipliné
- Désir de perdre du poids, alimentation
- Estime de soi, amour de soi
- Problèmes de santé
- Difficultés relationnelles, compatibilité avec partenaire
- Addictions
- Et combien d'autres!