



Les 10 étapes pour lâcher-prise

www.le-blog-du-potentiel-humain.fr

Arielle Camille

Copyright © 2012 : Tous droits réservés

Bonjour à tous !

Pour vous remercier de votre inscription à mon blog, voici, comme promis, un exercice de lâcher-prise comprenant 10 étapes. Je me sers régulièrement de cet exercice que j'ai moi-même créé grâce à mon expérience.

Le contenu de cet e-book ne sera jamais publié sur mon blog, car en tant qu'abonnés privilégiés, je vous l'offre en exclusivité !

Avant de commencer, je dois vous dire qu'aucun exercice n'est une baguette magique. Cela agit subtilement. Il faut s'entraîner, se surveiller, et être persévérant. Peut-être qu'un minuscule déclic se fera seulement sur un aspect de ce que vous allez lire. C'est déjà énorme.

Personnellement, j'ai mis des années avant d'intégrer ce que je vous livre ici, de l'assimiler plus qu'intellectuellement, et de réussir à l'appliquer. Je vous fais ce cadeau.



LÂCHER-PRISE



« Tout ce à quoi je résiste, persiste ». Résister, c'est ne pas accepter un état ou une situation. Donc, si nous résistons à quelque chose qui ne nous convient pas, cette chose va persister dans notre vie. Résister, cela peut être : pleurer, râler ou en parler sans arrêt en termes négatifs tout en éprouvant du ressentiment. Résister, cela peut être ressentir une frustration de ne pas pouvoir avoir ce que l'on veut.

Lâcher-prise c'est accepter profondément la situation et continuer son chemin dans la joie et la bonne humeur, **même sans que son désir soit réalisé.**

ETAPE 1 : OBSERVEZ SANS JUGER



Vous pouvez décrire la situation qui vous blesse ou qui vous fait mal. Mais ne portez pas de jugement sur cette situation.

Ne dites pas : "C'est nul" ou "C'est pourri" ou "C'est génial".

Dites plutôt : "La situation actuelle qui me blesse (ou qui m'angoisse, qui me stresse, que je n'accepte pas...) est....."

En réalité, il ne faudrait porter aucun jugement **ni en mal, NI EN BIEN**. Juste décrire. Nous ne savons pas ce qu'une situation peut nous réserver ...

ETAPE 2 : ACCEPTEZ

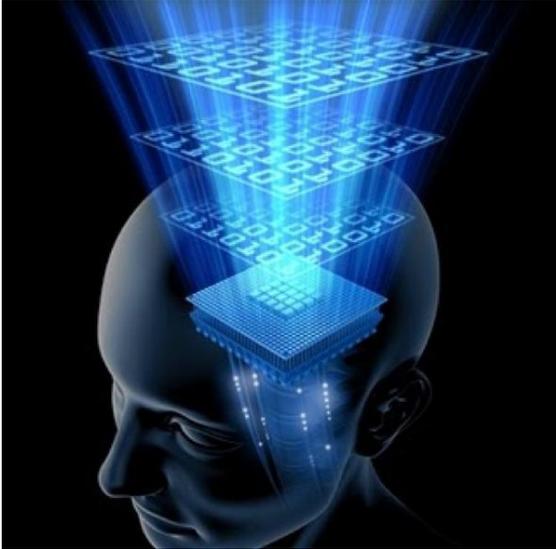


Accepter, c'est arrêter de lutter et être en accord avec ce qui est. C'est faire confiance à l'Univers pour que ça s'arrange.

Dites : "Ok, c'est là, c'est comme ça, c'est ainsi. Cette situation est ainsi et je décide de l'accepter".

Attention à ce que vous dites quand vous en parlez aux autres : Ne vous plaignez pas, ne dénigrez pas cette situation. Si vous avez besoin d'en parler (à quelqu'un de confiance qui ne vous jugera pas) dites plutôt : "la situation est entrain de s'arranger ".

ETAPE 3 : DECONNECTEZ



Occupez votre mental à autre chose que ce qui vous préoccupe. Dès que vous vous rendez compte que vous y pensez, changez de cap. Recentrez-vous sur l'instant présent. Là, maintenant, tout de suite.

Posez-vous les questions suivantes :

Puis-je changer la situation là, maintenant, tout de suite ? La réponse est souvent NON.

Est-ce que le fait de continuer d'y penser sans arrêt va améliorer cette situation ? Encore NON.

La réponse est non, car pour que notre esprit ait un éclair de lucidité et une idée de génie, pour qu'il puisse trouver la solution, il faut, au contraire, lui faire de la place.

Imaginez la solution ou la résolution d'un problème comme un être vivant, par exemple une boule d'énergie souriante, ou tout autre représentation vivante de votre choix. **Imaginez que la seule façon pour elle de s'approcher de vous sans être effrayée soit de se sentir accueillie dans un esprit clair et positif. Un esprit qui ne force pas la réponse.**

Si votre problème tourne en boucle dans votre tête, c'est le meilleur moyen pour ne pas trouver la solution et pour que celle-ci n'ait pas envie de se présenter à la porte de votre esprit encombré, ni d'apparaître dans votre vie.

Si vous n'arrivez pas à déconnecter, sortez, marchez, faites un jogging, lisez, regardez la télé, faites vos courses, allez faire les boutiques, allez au cinéma voir un film drôle. N'y pensez plus ! au moins pendant quelques instants, une heure, ou une demi journée.

ETAPE 4 : REPORTEZ ET RESPIREZ



Reportez le moment d'y penser : **"J'y penserais plus tard "**.

Concentrez vous sur ce que vous faites maintenant.

Y penser sans arrêt n'y changera rien, à part vous pourrir la vie !

Respirez profondément . Prenez de grandes inspirations en gonflant le ventre. Détendez-vous.

ETAPE 5 : LAISSEZ FAIRE LA VIE



N'essayez pas de trouver une solution idéale car elle ne sera pas idéale.

La vie vous trouvera une solution à sa manière, mais qui prendra en compte des paramètres que vous n'avez pas.

N'oubliez pas que les choses doivent se faire facilement, si ce n'est pas le cas, c'est que vous forcez, même si vous n'en avez pas l'impression.

Acceptez de ne pas savoir quand les choses s'arrangeront. Sachez juste qu'elles s'arrangeront d'une manière magnifique. Ayez la foi, soyez en sûr et certain.

Allez au delà de "croire" que les choses vont s'arranger, sachez-le.

Dites : "Je sais que les choses sont entrain de s'arranger".

ETAPE 6 : LÂCHER-PRISE



Ce qui vous empêche de lâcher prise sont vos émotions. Si vous avez des émotions de colère, tristesse, inquiétude ou impuissance face à une situation, reconnaissez l'émotion.

Nommez ou reconnaissez vos émotions :

" Colère " - " tristesse " - " lassitude " ...

Observez votre émotion à la manière d'un témoin.

Acceptez cette émotion, ne la repoussez pas !

Adressez-vous à elle mentalement :

"**Merci de m'alerter, merci de ce que tu es venue me signaler, mais maintenant je te demande de prendre un peu de distance par rapport à moi**".

NE RETENEZ PAS CETTE EMOTION : C'est à cette condition que le lâcher prise va opérer !

C'est à dire, que si vous oubliez un instant votre émotion (parce qu'on vous fait rire par exemple) ou parce que quelque chose d'autre a attiré votre attention, **N'Y REVENEZ PAS DE VOUS MEME.**

N'ayez pas le goût du malheur. N'agissez pas en victime. Laissez passer vos pensées sans les retenir. Profitez de la vie même si vous n'avez pas ce que vous désirez.

ETAPE 7 : NE SPECULEZ PAS - NE CONTRÔLEZ PAS



N' imaginez pas ce que l'autre pense, car vous aurez tout faux. N' imaginez pas des résultats catastrophiques. N' anticipez pas le dénouement dans les méandres de votre esprit.

Dites plutôt : "On verra bien ce qui va se passer".

Si vous avez fait tout ce qu'il était possible de faire en bonnes actions pour que la situation s'arrange mais que rien ne bouge, **sachez que vous avez fait tout ce qu'il fallait et que vous ne devez plus rien faire.** Lâcher prise. Laissez le contrôle à plus fort, plus haut, plus grand !

ETAPE 8 : SOUHAITEZ



Le soir, juste avant de vous endormir :

Imaginez une scène simple et rapide dans laquelle vous voyez ou entendez quelque chose qui vous fait penser que la situation est résolue. Ressentez ce que vous ressentiriez.

Dites : "La solution idéale à se présente à moi et tout s'arrange pour le mieux".

Par exemple :

Si vous voulez qu'une relation s'améliore, imaginez cette personne entrain de vous dire au téléphone qu'elle vous apprécie beaucoup ou encore imaginez-la vous serrant dans ses bras. Ressentez la joie que vous éprouvez.

Et dites : "La solution à ce problème relationnel avec.....se présente à moi et tout s'arrange pour le mieux".

Puis n'y pensez plus, dormez.

ETAPE 9 : N'ATTENDEZ PAS



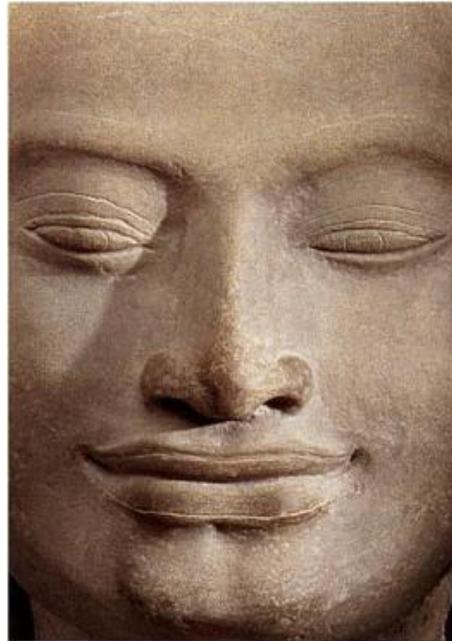
Le lendemain matin, il se peut que vous ayez une pensée fulgurante, une solution qui arrive, ou pas encore.

Quoi qu'il en soit, **ne l'attendez pas sur le pied de guerre** car c'est la meilleure façon de la repousser.

Laisser faire les choses. Soyez cool .

Voyez ce qui vient. Prenez un bon petit déjeuner en savourant chaque bouchée de vos tartines et dites-vous : « **Quel bonheur !** » Concentrez-vous sur l'instant présent.

ETAPE 10 : REMERCIEZ ET SOURIEZ



Soyez reconnaissant pour tout ce que vous avez déjà dans votre vie. Dites : "Merci". Dressez une liste de toutes les choses pour lesquelles vous pouvez dire merci à l'Univers.

Quand les choses ou les personnes de votre vie font partie du décor, éloignez vous quelque temps... REVENEZ et **ressentez alors la gratitude.**

Vous savez ? un peu comme quand on rentre de vacances et qu'on adore d'un coup son appartement, qu'on le redécouvre...

En résumé, si vous voulez que les choses se réalisent, vous devez lâcher-prise en :

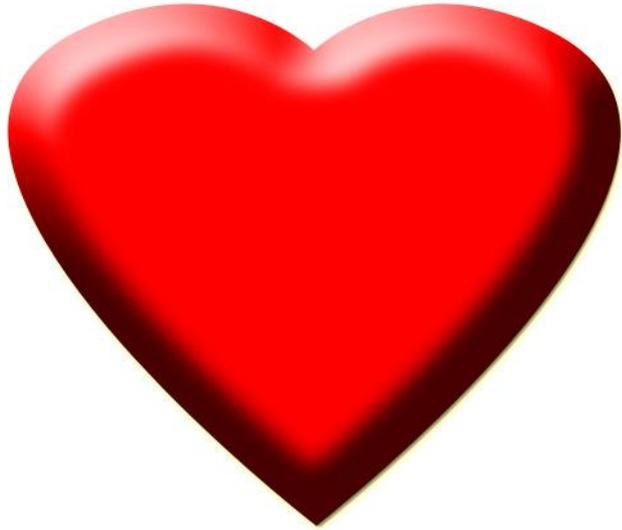
- ❖ Acceptant profondément la situation actuelle**
- ❖ Arrêtant de focaliser sur votre problème**
- ❖ N'y pensant plus pendant suffisamment longtemps**
- ❖ Aimant votre vie ici et maintenant**
- ❖ Vous investissant à fond dans l'instant présent**
- ❖ Étant reconnaissant et positif**

La gratitude et le lâcher prise feront des miracles dans votre vie !

RÉSUMÉ DE L'EXERCICE

- 1-** Décrivez : "La situation actuelle qui me blesse (ou qui m'angoisse, qui me stresse...) est....."
- 2-** Ok, c'est là, c'est comme ça, c'est ainsi. Cette situation est ainsi et je l'accepte.
- 3-** Puis-je changer la situation là, maintenant, tout de suite ?
 - Est-ce que le fait de continuer d'y penser sans arrêt va améliorer cette situation ?
 - Imaginez que la seule façon pour que la solution se présente à vous soit de se sentir accueillie dans un esprit clair et positif. Déconnectez.
- 4-** "J'y penserais plus tard... ". Respirez profondément.
- 5-** Allez au delà de "croire" que les choses vont s'arranger, sachez-le. "Je sais que les choses sont entrain de s'arranger". Soyez en sûr et certain.
- 6-** Remercier votre émotion et demandez-lui de prendre un peu de distance. Ne retenez pas vos émotions en y pensant sans arrêt, n'y revenez pas de vous-même.
- 7-** "On verra bien ce qui va se passer ".
 - Sachez que vous avez fait tout ce qu'il fallait et que vous ne devez plus rien faire. Ne forcez pas.
- 8-** Le soir avant de vous endormir (à faire chaque soir) : Imaginez une scène simple et rapide qui indique que la situation est résolue. Dites : "La solution idéale à se présente à moi et tout s'arrange pour le mieux".
- 9-** N'attendez pas que ça arrive. Prenez la vie comme elle vient et réjouissez-vous de chaque moment. Maintenant.
- 10-** Soyez reconnaissant. - Ressentez alors la gratitude.

Si vous ne deviez retenir qu'une chose :



Faites tout pour ne pas penser à la situation pour laquelle vous n'arrivez pas à lâcher prise en orientant votre esprit toujours vers quelque chose de positif dans ce que vous vivez maintenant.

Vous verrez que si vous faites cela, vous serez surpris de voir la situation s'arranger avec une facilité déconcertante.

J'espère sincèrement que cet exercice vous apportera le bien être que vous méritez.

Je vous souhaite le meilleur.

Arielle Camille

A très bientôt sur :

www.le-blog-du-potentiel-humain.fr



The screenshot shows the homepage of the website 'Le blog du potentiel humain'. At the top, there are social media icons for RSS, Twitter, and Facebook, and a search bar labeled 'Rechercher'. The main header features a large white lotus flower on the left and the title 'Le blog du potentiel humain' in a serif font, with the subtitle 'Épanouissement personnel et spirituel' in a cursive font below it. A navigation menu below the header includes 'Accueil', 'A propos', and 'Formulaire de contact'. The main content area is divided into two columns. The left column has a decorative floral border and contains an article titled 'Vivre le moment présent' with a colorful tree icon. The right column has a blue header 'Présentation' and a photo of Arielle Camille. Below the photo is her name and a short bio.

Accueil A propos Formulaire de contact

Le blog du potentiel humain

Épanouissement personnel et spirituel

Vivre le moment présent

Pendant plusieurs années, je comprenais intellectuellement ce que le pouvoir du moment présent voulait dire mais je n'arrivais pas à le vivre. J'avais bien sûr lu l'excellent livre d'Eckhart TOLLE, « Le pouvoir du moment présent » (que je vous recommande), et qui fût d'ailleurs, un des livres les plus révélateurs pour moi. Mais, rien à faire, je n'y arrivais ...

[Voir l'article entier](#)

Présentation



Arielle Camille

Bienvenue sur mon blog spécialisé en développement personnel, psychologie et spiritualité. Ma mission, à travers ce blog, est de vous aider à

Arielle Camille