

1. LES LOIS :

Elles relèvent des besoins fondamentaux de l'âme qui veut s'incarner avec sens.

Ce seront les vôtres bien entendu ! Celles dont vous serez l'auteur.e. Mais comme les débuts sont parfois difficiles, voici quelques suggestions en attendant que les vôtres prennent forme.

- Accueillir dans votre vie les personnes qui vous tirent vers le haut, qui sont un réel soutien
- Être fier de son parcours quoi qu'en disent les autres
- Être sa priorité en toutes circonstances
- Se pardonner de ne pas être parfait.e
- Cesser de fréquenter des lieux chargés de souvenirs passés qui entravent la création d'autres dans le présent
- Dire non aux personnes qui tentent de vous faire agir contre votre volonté (contre vos lois)



Ces limites, ces lois vous serviront également de « garde-fou » pour vous empêcher de retourner à vos anciens travers comportementaux : dire oui quand vous pensez non par ex...

Chaque fois que la culpabilité vous tourmentera, les nouvelles lois que vous aurez édifier vous serviront de repères solides auxquels vous accrocher et à réaffirmer votre position, à l'ancrer.

Gain (s) : Clarté d'esprit, apaisement, alignement avec soi

2. LE CADRE :

Fixer un cadre de limites NON NEGOCIABLE, pour vous empêcher de déroger à vos propres lois

Ex :

Dans mon relationnel quotidien, j'arrête définitivement de :
me rabaisser, de considérer que les autres ont des problèmes plus importants que les miens, de m'excuser sans cesse alors que rien ne le justifie...



Si les autres acteurs de votre relationnel entrent en conflit important avec ce périmètre de sauvegarde : QUITTER !
Vos lois sont non négociables

Gain (s) : Intégrité physique, morale et psychologique préservée. Le cadre est mouvant, adaptable, évolutif, mais le périmètre de sécurité établi ne bouge pas.



Vos lois sont non négociables
Elles sont le cœur de votre système de défense et donc, d'une autoprotection durable



N'y voyez pas ici des lois qui enferment, mais bel et bien des lois qui sécurisent le périmètre d'action dans lequel vous évoluez (au travail, en soirée, à la maison...). Si dans votre relationnel ceux qui

vous font face n'acceptent pas vos limites, éloignez-vous d'eux, ou quitter la situation franchement, surtout s'il y a chantage affectif !

N'oubliez pas qu'au préalable, vous avez édicté des lois pour ne plus souffrir inutilement. En cas de doutes du type « Est-ce que je fais bien ou non ? » ou bien de peur de se retrouver seul.e, demandez conseil à quelqu'un de confiance, ou à être accompagné.e par un professionnel, ou si vous êtes connecté.e, demandez de l'aide divine pour y voir plus clair, la réponse arrive tôt ou tard, ou tout cela ensemble.

3. EQUILIBRE INTERIEUR :

Cet équilibre résulte des choix bénéfiques appliqués au quotidien dans le respect de ses propres lois. Après un certain temps et de nouvelles habitudes qui s'ancrent, il est nettement plus facile à maintenir dans toutes les sphères de l'existence si l'on reste fidèle à l'engagement pris envers soi-même.

Gain (s) : Objectivité vis-à-vis de soi, reprise de confiance en soi parfois sans s'en rendre compte, dégagement de la négativité pour laisser place à ce que l'on souhaite vivre, même si l'on ne sait pas encore ce que l'on veut.

4. FAIRE CONFIANCE À SON RESENTI CORPOREL, À SA PETITE VOIX INTERIEURE :

Si doute il y a, il est mental. Le corps lui, sait et s'exprime par l'intuition (expression du corps transformée en pensée puis en mots) : On sent, au degré de malaise ou de bien-être (boule au ventre, nœud dans la gorge ou dans le dos, suées...), où est notre vérité, ce qui est bon pour nous ou non. Restez à l'écoute de votre corps.



Garder dans l'optique : la clarté, la fluidité, l'aisance dans une situation, pour un relationnel serein, riche et réciproque. Ne pas hésiter à se prioriser même si d'autres personnes sont impliquées dans un choix de vie par exemple. Vous êtes votre propre référent(e), personne d'autre que vous ne peut décider de ce qui est bon pour vous ou pas.

GAIN (S) : CORPS + INTUITION = BOUSSOLE INTERNE qui aide à prendre la meilleure direction pour soi

NB : Prendre l'habitude de faire valoir ses propres besoins n'est pas une chose qui va de soi. Le processus peut être long en fonction des habitudes d'obéissance acquises et souvent inconscientes, des traumatismes vécus plus jeune...

N'oubliez pas aussi que ce sont vos lois et qu'à tout moment, vous avez le pouvoir de les aménager de façon à ce qu'elles soient le plus juste possible pour vous. Il faudra certainement plusieurs essais avant de trouver « le dosage idéale et confortable ».