


Comment arriver à LÂCHER-
PRISE sur les choses que nous
ne pouvons contrôler?



Sujets traités

- Qu'est-ce que lâcher-prise?
- D'où provient le fait de ne pas vouloir lâcher-prise?
- Pourquoi on ne lâche pas prise?
- Les peurs
- Des solutions
- Comment arriver à lâcher-prise en douceur?
- Quelques techniques pour se reconnaître dans le lâcher-prise

Qu'est-ce que le lâcher-prise?

C'est cesser de penser que nous ne pouvons contrôler quoi que ce soit afin de vivre avec ce qui adviendra! C'est aussi réaliser que nous ne pouvons rien faire dans certaines situations et qu'il est préférable de mettre notre énergie sur autre chose.

D'où provient le fait de ne pas lâcher-prise?

- Par le fait de vouloir contrôler
- De s'attendre à ce que tout soit fait selon nous
- La peur de réaliser que quelqu'un ne répond pas selon nos normes
- De vouloir justifier ce que nous accomplissons
- Nos attentes sont trop élevées
- La peur de mal paraître

Des situations incontrôlables...

- Suite au décès d'un être cher
- Un deuil
- Le détachement suite à un départ
- Une séparation
- Perte d'emploi
- Vouloir garder tout ce que nous possédons
- Suite à un échec inattendu
- La perte de confiance en ses moyens

Les peurs qui enlisent...

- De se tromper
- De ne pas avoir raison
- De mal paraître
- D'arriver à ne pas finaliser ce que nous projetons
- Du jugement
- De perdre
- De ne pas être à la hauteur
- De se sentir coupable

Lâcher prise... (1)

- Admettre que l'on ne peut agir à la place de quelqu'un d'autre.
- Prendre conscience que l'on ne peut contrôler autrui.
- Chercher principalement à tirer une leçon des conséquences inhérentes à un événement.
- C'est reconnaître son impuissance, au sens où l'on admet que le résultat final n'est pas toujours entre nos mains.
- C'est ne plus blâmer ou vouloir changer autrui et, au lieu de cela, choisir de consacrer son temps à donner le meilleur de soi-même.
- Ce n'est pas prendre soin des autres en faisant preuve d'une totale abnégation, mais se sentir concerné par eux.
- C'est ne pas "assister ", mais encourager.
- C'est s'accorder le droit à l'erreur.

Lâcher prise... (2)

- C'est laisser les autres gérer leur propre destin.
- C'est ne pas mater les autres, et leur permettre d'affronter la réalité.
- Ce n'est pas rejeter, c'est au contraire accepter.
- C'est ne pas harceler, reprocher, sermonner ou gronder, et tenter de déceler ses propres faiblesses et de s'en défaire.
- C'est prendre chaque jour comme il vient et l'apprécier.
- C'est s'efforcer de devenir ce que l'on rêve de devenir.
- C'est ne pas regretter le passé, et vivre et grandir dans le présent pour l'avenir.
- C'est craindre moins et aimer davantage.

Des facettes psychologiques du savoir-vivre...

- Savoir faire selon nos forces
- Savoir donner sans attentes
- Savoir connaître pour mieux reconnaître
- Savoir discerner sans juger
- Savoir penser plus objectivement
- Savoir paraître sans se pavaner
- Savoir être en tout moment

Quel est le bon moment pour lâcher-prise?

- Quand on se sent inquiet et agité
- Lorsque nous n'avons pas la paix intérieure
- À partir du moment où se sent incapable de continuer ce que nous avons entamé
- Quand nous n'avons plus du temps face à une échéance à terminer
- Quand nous avons honnêtement fait notre possible

Astuces du lâcher-prise (1)

- En cessant de vouloir que les choses se passent selon mes désirs, mes attentes ou selon les scénarios que je me suis faits.
- En tirant et intégrant des leçons de vie, des situations que je vis.
- En cessant de vouloir être aimé à ma manière, et selon mes exigences.
- En cessant de vouloir que la personne aimée comble tous mes désirs d'écoute, de compréhension et d'affection.
- En cessant de vouloir à la place des autres. Vouloir qu'ils comprennent, qu'ils guérissent ou qu'ils soient heureux.
- En prenant le risque de souffrir, me rappelant que la peur de souffrir fait, mal mais que cette souffrance acceptée mène à la liberté et au bonheur.

Astuces du lâcher-prise (2)

- En laissant être ce qui doit être. En acceptant que la vie est comme elle est.
- En étant à l'écoute des signes de mon Maître intérieur ou de ma Divinité. Les signes (intuitions) sont de bons guides.
- En ne forçant pas les choses et les événements mais en acceptant ce qui arrive tout en en tirant le meilleur.
- En changeant mes idées, croyances et interprétations au sujet des gens ou des situations sur lesquelles je n'ai pas de contrôle.
- En remerciant pour tout ce qui t'as été donné de vivre jusqu'à présent, et pour tout ce qui est à venir.
- Enfin, en faisant ce que je crois juste et bon de faire et confiant le reste à une Puissance Supérieure qui aura ainsi la chance de me montrer le Chemin de la vie

Quelques techniques pour se reconnaître par le lâcher prise ... (1 de 4)

Au quotidien:

- J'évite de me juger ou de juger les autres.
- J'identifie mes limites, mes résistances et mes attentes; je les reconnais et je les laisse couler.
- J'exprime mes émotions.
- Je laisse aux autres ce qui leur appartient.
- Je vis dans l'amour inconditionnel en exprimant mes sentiments sincères.
- Je ne peux pas changer autrui, sauf moi-même.
- Je suis authentique en tout temps avec moi-même et mon entourage.

Quelques techniques pour se reconnaître par le lâcher prise ... (2 de 4)

- Je choisis de transformer ma souffrance en compréhension.
- J'identifie mes peurs, mes croyances, mes illusions et mes valeurs.
- Je remercie la vie en appréciant tout ce que je vis et je possède.
- Je me rappelle que la pensée crée et peut aussi détruire.
- Je suis un être merveilleux, libre et qui sait ce qu'il veut.
- Je garde, en tout temps, mon cœur d'enfant qui s'émerveille.
- Je reconnais qu'il y a une force en moi capable de transcender ce chapitre émotif de ma vie où je dois comprendre la raison d'être de cette situation qui n'est nullement le fruit du hasard.

Quelques techniques pour se reconnaître par le lâcher prise ... (3 de 4)

- Je prends ma place lorsque le moment est venu de l'appliquer
- Je regarde la vie avec des yeux d'enfant
- J'accepte de ne pas être parfait
- J'accepte mes faiblesses ou failles
- J'apprends à penser à moi-même sans devenir égoïste
- Je prends moi-même mes décisions en discernant ce qui fait mon affaire
- Je relève mes défis... je garde mes convictions

Quelques techniques pour se reconnaître par le lâcher prise ... (4 de 4)

- J'ai soif du positif... sans essayer d'atteindre l'excellence
- Je vis et partage mes émotions
- Je me relève lors d'échecs... et je repars avec une pensée positive
- Je sors de ma solitude en m'alliant avec des personnes qui me reconnaissent
- Je me bâti un rêve et je le garde au fond de mon cœur afin qu'il ressurgisse un jour ou l'autre

En somme...

De lâcher-prise, c'est réaliser à quel point nous ne pouvons être parfaits dans tout ce que nous accomplissons, malgré que nous tentons humblement de nous perfectionner selon nos intentions que nous exprimons avec notre cœur rempli de lumière.

Comment arriver à LÂCHER-
PRISE sur les choses que nous
ne pouvons contrôler?

