

# APPRENDRE A SE TRANSFORMER

## 6 clés pour apprendre à se transformer

par Christine Lorijon

Les changements dans notre vie sont des moments douloureux, toutefois, malgré l'inconfort ressenti, il est possible de grandir et de se transformer.

### Le changement nous donne l'occasion de nous transformer

Vous ne pouvez pas tout contrôler, mais vous avez le choix de vivre **le changement** de la meilleure façon pour vous. Que cela soit un changement, dans la famille, dans votre santé, dans votre travail, dans votre maison, dans la société, les émotions à traverser sont bouleversantes, ou dévastatrices. Ces émotions sont le reflet de ce qui est à travailler.

Le plus difficile est de prendre du recul pour les regarder, les étudier, les décortiquer, afin de résoudre le problème.

*"Aucun problème ne peut-être résolu au même niveau de conscience dans lequel il a été créé"*  
Albert Einstein

### Comment faire pour vivre cette transformation ?

Cela implique d'être responsable, d'assumer les échecs, d'être conscient que ce changement est salutaire pour **vous transformer**.

Cela suppose qu'il faut "accepter la situation, de vivre celle-ci comme une expérience utile à notre évolution. Cela vous engage à rechercher à l'intérieur de vous-même des réponses conscientes et différentes" (KATERINE WOODWARD THOMAS, psychothérapeute américaine, concept de la séparation consciente).

### Pourquoi devons-nous nous transformer ?

C'est la seule solution que nous avons afin d'être libre dans notre vie. C'est le moyen de vivre notre bonheur présent. C'est la clef pour vivre dans une société responsable, en apprenant à nous respecter nous protégerons notre environnement, et préserverons les générations futures.

### Quelles sont les clés pour commencer à se transformer ?

- **L'acceptation** : En acceptant nous déposons les armes des émotions. Il n'y a plus de résistances dans nos pensées, nous ouvrons notre cerveau à d'autres possibilités. "Ce que vous niez vous soumet "ce que vous acceptez vous transforme"
- **Reprogrammer ses croyances** : Tout est possible ! Le bambou résistera à toutes les intempéries, il se plie au gré du vent pour proliférer à sa guise sans se casser. Nettoyer son inconscient pour installer de nouveaux rêves.

- **Développer l'estime de soi** : Quels sont vos besoins vos valeurs ? Apprendre à changer ses comportements, à adoucir ses pensées, c'est adoucir sa vie ainsi que la vie des autres et de la société.

Aimez-vous ! Car s'aimer c'est faire preuve de compassion, de bienveillance pour l'autre.

- **Apprenez à gérer vos émotions** : à les décoder, afin de ne plus vivre dans leurs illusion. Gérer ses émotions c'est être autonome, c'est décider d'être en bonne santé.
- **Restez humble dans votre vie** : Nous sommes "un miracle" , vivez le moment présent, appréciez l'instant, savourez la vie ! Remerciez la vie qui est en vous. Cultivez la gratitude !
- **Soyez responsable**. Dans toutes expériences il y a un enseignement, dans toute rencontre il y a un enseignant !

*Pourquoi devrions-nous avoir peur du changement ?*

*Toute vie est changement, pourquoi devrions-nous-en avoir peur ?*