

COMMENT FAIRE FACE A L'INCERTITUDE ?

Par Esteban Frederic

Évoluer face à l'incertitude

Face à l'incertitude, nous sommes généralement stressés, anxieux voire terrifiés. Que cette incertitude concerne le travail, la famille, les relations ou les finances, notre esprit s'en voit perturbé. Lorsque le « bouton » du **stress** est activé, un tourbillon de vieilles pensées et émotions négatives se mêle aux nouvelles circonstances. Ce tourbillon est la façon dont votre esprit vous protège. Pendant des années, il a été conditionné à vous protéger de tout changement et incertitude, mais ces pensées ne sont pas qui vous êtes !

Rien ne peut atténuer votre lumière intérieure. Vous êtes un être infini, mais votre esprit est trop étroit et limité pour le percevoir. Ainsi, lorsque vous faites face à l'incertitude, rappelez-vous : vous êtes plus qu'un corps physique et un esprit qui a des pensées, vous êtes un être spirituel !

La plupart du temps, nous sommes « aspirés » dans le fameux tourbillon, nous tentons de savoir et de contrôler tout ce qui va se passer. L'important est de lâcher qui vous pensez être ou êtes censé être. Devenez qui vous êtes !

Le perfectionnisme est un système de croyance autodestructeur et addictif qui alimente cette pensée primaire: *« si je suis parfait et que je fais tout parfaitement, je peux éviter ou minimiser les sentiments douloureux de honte, de jugement et de blâme. »*

Lorsque vous êtes constamment concentré sur le fait de tout faire parfaitement et essayez de contrôler et de minimiser vos sentiments, vous vous empêchez de faire l'expérience des nombreuses possibilités qui vivent en vous et que la vie vous réserve. Qu'est-ce que « parfait » de toute façon ?

Pourquoi vous limiter uniquement à ce que vous avez vu jusqu'à présent dans la vie ? N'y a-t-il aucune chance que quelque chose de merveilleux et d'excitant existe ? Il y a tant de choses que vous n'avez pas encore découvertes en vous-même !

Quand vous y réfléchissez à travers cette perspective, l'incertitude peut être un catalyseur de croissance. En effet, elle vous sort de votre zone de confort et de votre esprit conditionné, et vous donne une chance de découvrir des choses en vous-même. Evidemment, au début, lâcher prise n'est pas évident. Mais faire face à l'incertitude vous permet de grandir et de réaliser certaines choses essentielles.

Nouvelles expériences, nouvelles réactions

Comment réagissez-vous habituellement lorsque quelque chose de nouveau et d'inconnu apparaît dans votre vie ? Pensez-vous que ces réactions sont bonnes pour vous ?

Votre esprit essaie constamment de trouver le chemin générant le moins résistance. Votre esprit signale à votre corps de se préparer à une situation stressante, et il le fait de manière très approfondie, en exécutant tous les mauvais scripts et les pires scénarios de manière aussi vivante que possible, sur la base des expériences passées.

Et il en va de même pour choses dont vous savez qu'elles seront positives. Par exemple, lorsque quelqu'un organise une fête d'anniversaire pour vous, ou que votre conjoint vous demande de libérer votre emploi du temps pour un week-end surprise, ou lorsque vous savez que vous allez obtenir une promotion au travail.

En essayant de prédire et de traiter ces événements futurs, vous vous privez de certaines possibilités.

En fait, les jugements nous empêchent de voir le bien qui se trouve au-delà des apparences. En portant des jugements sur la façon dont les choses sont censées se produire, vous limitez votre réalité.

Lorsque vous être libre de jugements, vous obtenez de nouveaux résultats. Lorsque vous vous permettez d'expérimenter de nouvelles choses, pas vos jugements et perspectives passés, vous obtenez ainsi de nouvelles réactions et une nouvelle version de vous-même.

Rompre l'habitude

Pourquoi votre cerveau vous amène à vous sentir si mal? Cette souffrance, que vous en soyez conscient ou non, est votre habitude.

Il se peut qu'elle se soit formée lorsque vous étiez jeune, en raison d'une situation douloureuse, ou que vous en ayez hérité de vos parents ou de vos frères et sœurs. Il peut être si difficile de surmonter une souffrance familiale parce que vous y êtes vraiment habitué. Et lorsque vous répétez les mêmes schémas négatifs, vous les solidifiez également.

Ce n'est pas que vous ayez choisi d'être ainsi, c'est juste que vous faites les choses de cette façon depuis si longtemps que votre corps et votre esprit ne savent rien faire d'autre. Ces schémas émotionnels sont stockés au plus profond de vous-même.

Comment de nouvelles idées, pensées et réalité peuvent-elles se développer avec ces puissants modèles ?

Faites-vous confiance ! Vous êtes capable de faire de nouveaux choix, qui mèneront à de nouvelles expériences. Cela mènera à de nouvelles réactions; et donc à un nouveau ... VOUS !

C'est la raison pour laquelle l'incertitude peut être une réelle occasion de croissance personnelle, car elle vous permet d'ouvrir votre esprit à quelque chose de nouveau, quelque chose qui ne vous est jamais arrivé auparavant.

L'incertitude est une porte d'entrée vers une réalité différente

Lorsque vous êtes vraiment connecté à vous-même face à quelque chose de nouveau, sans jugement préalable, vous vous permettez de grandir et d'évoluer.

Vous pouvez choisir quelque chose de différent, et non pas un produit de vos pensées habituelles et de votre passé. Quelque chose qui est une expression de votre vrai moi, de votre être infini.

Lorsque vous vous donnez l'occasion d'expérimenter quelque chose de différent, vous découvrirez beaucoup sur vous-même.

Pouvez-vous imaginer quelque chose de différent? Pouvez-vous vous permettre de chercher quelque chose de nouveau en vous-même? Et une fois que vous vivez cela, comment cela peut-il changer votre vision de la vie?

Pouvez-vous vous libérer de vos vieilles habitudes et schémas négatifs et vous donner une nouvelle opportunité?

Au début, vous exécuterez les mêmes scripts et modèles, et c'est naturel. Mais il vous suffit de continuer, un petit pas à la fois, et le miracle de l'élan fera le reste du travail à votre place.

Si vous renoncez à penser pour être, une nouvelle réalité émergera dans votre vie d'une façon que vous n'auriez jamais pu imaginer auparavant.

Si vous n'essayez pas de contrôler, l'incertitude peut être l'opportunité de croissance que vous recherchez.