

# LA PEUR GOUVERNE NOTRE VIE

La plupart des gens dans notre culture contemporaine sont paralysés par la peur, au point qu'ils la laissent régir leur vie et influencer leurs décisions sans même s'en rendre compte. C'est, en partie, parce que nous avons tendance à cacher la peur sous un nom socialement plus acceptable « le stress ».

Mais la peur ne doit pas susciter la honte. Plutôt, nous devons considérer nos peurs comme des indicateurs pour réorienter nos choix et réorganiser notre vie. Voici comment la peur gouverne votre vie.

1. Vous essayez, en vain, d'atteindre des standards de perfection impossibles Lorsque vous avez peur de la critique, de l'échec ou du rejet, vous vous évertuez à être parfait. Mais le masque de la perfection vous sépare de ce que vous voulez le plus : la vraie intimité, la reconnaissance et l'estime de soi.

2. Vous semblez satisfait de ce que vous avez Lorsque vous avez peur de prendre des risques, vous vous convainquez que votre travail, vos relations et vos amitiés ne peuvent pas s'améliorer. La peur vous fait oublier de rêver et de poursuivre vos idéaux.

3. Vous faites plaisir malgré vous Lorsque vous craignez de décevoir les autres ou d'être rejeté par vos choix, vous tombez dans un schéma de comportements basé sur le sacrifice de soi et le ressentiment constant. Quand vous parvenez à dominer votre peur, vous menez une vie pleine de générosité et de service fondée sur l'amour et la sincérité.

4. Vous fuyez les risques Lorsque vous avez peur, vous avez moins tendance à prendre des risques. Vous aurez envie de démarrer votre propre affaire, de faire ce voyage dont vous avez toujours rêvé, mais vous direz non car vous avez trop peur d'échouer, de réussir, d'être jugé, de sortir de votre zone de confort. Quand vous vous affranchissez de votre peur, vous vivez en harmonie avec votre âme et laissez vos émotions profondes guider vos initiatives.

5. Vous vous consolez avec le sexe, la drogue ou l'alcool La peur provoque des troubles émotionnels, comme la dépression, l'anxiété, la frustration, la colère, la solitude, la tristesse et la fatigue. Pour cacher cette douleur intérieure, vous vous tournez vers des addictions et d'autres comportements destructeurs qui ne font que mettre un baume temporaire sur vos blessures et renforcer votre manque d'estime de soi. Lorsque vous surmontez votre peur, vous arrivez à faire face à vos démons intérieurs et vous vous armez du courage nécessaire pour aborder le chemin de votre transformation et de votre liberté.

6. Vous procrastinez Lorsque vous avez peur de vous mettre en avant à cause de l'échec, du jugement, du rejet, vous avez tendance à vous complaire dans votre zone de confort. Mais quand vous faites face à votre peur, la motivation remplace la procrastination et vous prenez des initiatives ambitieuses.

7. Vous êtes paralysé Quand vous avez peur, vous évitez de prendre certaines décisions que vous savez pourtant bonnes pour vous. Votre intuition vous dit que c'est le moment

de quitter cette relation toxique ou cet emploi que vous n'aimez pas, mais vous êtes terrifié à l'idée de le faire. Lorsque vous surmontez votre peur du lendemain, vous découvrez que l'incertitude est la porte ouverte à une multitude de perspectives.

8. Vous devenez sceptique La peur instaure en vous le manque de confiance et vous pensez, très souvent à tort, que vous évoluez dans un environnement hostile, de telle sorte que vous abordez avec beaucoup de méfiance toutes vos nouvelles expériences. Lorsque vous changez d'opinion, vous concevez que votre univers est convivial et que tous les événements concourent à votre épanouissement, même quand ils semblent désagréables. Laissez-vous guider et vous expérimenterez une vie plus passionnante.

9. Vous vous mettez une muselière Quand la peur vous guide, vous avez peur de parler et de défendre vos idées. Vous vous renfermez dans votre coquille, dans l'intention de protéger votre intégrité. Par contre, lorsque vous êtes guidé par l'amour, vous commencez à accepter et à exprimer la voix divine qui est en vous. Elle entre en harmonie avec les âmes de même vibration et les attire à vous.

10. Vous êtes exposé aux maladies La peur est une émotion négative qui vous empêche de réaliser vos rêves, de plus, elle vous expose au stress et à diverses maladies. Les personnes contrôlées par la peur sont plus sujettes aux crises cardiaques, cancers, diabète, troubles inflammatoires et à certaines pathologies chroniques. Comment faire face à la peur Ayez la conviction que vous possédez, à l'intérieur de vous, les armes pour dominer votre peur et transformer votre vie.

- Concentrez-vous sur ce que vous aimez L'amour peut déloger la peur presque instantanément, lorsque vous ouvrez votre cœur et faites place à la gratitude. Fermez les yeux et pensez à un être cher, pensez à comment vous vous sentez lorsque vous êtes en sa présence, pensez à un moment de bonheur où vous avez expérimenté la force de l'univers.
- Méditez La méditation est une excellente manière de réduire la peur, d'améliorer la santé et d'augmenter votre courage. Si vous n'avez jamais médité, essayez les vidéos que vous trouvez sur Internet.
- Remettez vos craintes en question Chaque fois que vous avez une crainte, remettez-la en question. Vous établissez ainsi une distance vous permettant de prendre une position plus confortable.
- Faites confiance à l'univers Einstein a dit : « La décision la plus importante que nous prenons est celle de savoir si nous vivons dans un monde amical ou hostile ». Lorsque vous croyez que l'univers est hostile, la vie devient terrifiante. Mais lorsque vous percevez de la bonté, il vous guide, vous protège, vous inspire et vous vivez en harmonie avec votre environnement.