Déale
De l'existentiel à l'essentiel



Newsletter n°7
Novembre 2022

Le lâcher-prise

(cette thématique est abordée sur deux newsletters)

Deuxième partie : Ce que je ne peux pas contrôler

Je commencerai par cette citation du Dalaï Lama :

Le vrai bonheur ne dépend d'aucun être, d'aucun objet extérieur. Il ne dépend que de nous...!

Dalaï Lama



Quand on parle de lâcher-prise, cela sous entend que l'on est dans l'acceptation et l'adaptation face aux changements, que l'on trouve la capacité de voir la réalité telle qu'elle est, sans la déformer ou la remplacer par une réalité imaginaire. Nous serions dans l'illusion en imaginant que tout se passera exactement comme on l'avait prévu, pensé, voulu. Tout dépend donc de notre façon de penser et de notre perception du monde extérieur.
En se concentrant sur le moment présent, nous pouvons accepter les événements dans leur intégralité et être en mesure de résoudre ce qui doit être résolu dans l'instant.

Quelles sont les situations que je ne peux pas contrôler ?

Tous les domaines qui me sont extérieur, c'est-à-dire :



Si tu éprouves des émotions de colère ou de tristesse par rapport à une ou plusieurs situations qui sont ci-dessus (liste non exhaustive), c'est que tu penses que tu es en mesure de les contrôler et de les faire changer. C'est une erreur ! Ces situations sont bien réelles, elles existent bien. Mais à toi tout seul tu ne pourras pas les changer, tu pourras par contre amener ta modeste et humble contribution pour aider ou supporter certaines de ces situations en acceptant le fait que tu n'as pas la capacité de les contrôler car elles ne dépendent pas de toi.

Le lâcher-prise ne signifie pas abandonner ou se résigner mais cesser de s'accrocher à une idée fixe, ou réussir à inverser un processus de ressassement ou de la rumination à propos de n'importe quel sujet ou événement. Mettre son énergie au service de quelque chose de plus créatif pour être heureux au lieu d'entretenir des blessures ou des souffrances.

Retrouvez les informations complémentaires :

Sur le site internet
existentielessentiel.fr

Par mail
existentiel.essentiel@gmail.com

Par téléphone
06 32 70 39 05

Sur Facebook
Déale - De l'existentiel à l'essentiel