

Reconnexion

Se reconnecter à soi-même



Marie Sahuguede

Sommaire

Résumé

Partie 1 : Je chemin vers moi

- L'ancrage au corps physique
- Les différentes écritures
- Le corps de lumière
- Le repos des pensées
- **Confiance en moi**
- L'acceptation
- L'ancrage dans tout mon Être
- Bibliothèque

Partie 2 : Je me libère

- L'enfant intérieur
- Les chakras de la conscience
- L'enfant intérieur et ses capacités
- Mes parts d'ombre
- Je pacifie mon émotionnel
- Anciennes vies
- Ma lignée
- L'expression
- Le pardon
- Bibliothèque

Partie 3 : Je me relie à ma part divine

- Ma légitimité à être qui je suis
- Dialogues avec les mondes subtils
- L'engagement et la dévotion
- Création d'un rituel
- Le langage galactique
- J'ouvres mes coeurs
- Reliance à mon âme
- Recouvrement d'âme
- Je suis relié.e
- Bibliothèque



Aujourd'hui je vais te parler de ta confiance en toi.

"Parce que quelqu'un qui croit en lui-même ne tente de convaincre les autres. Parce que quelqu'un qui croit en lui-même n'a pas besoin de l'approbation des autres. Parce que quelqu'un qui croit en lui-même, le monde entier l'accepte. "

- Lao-Tzu

La confiance n'est pas innée, elle s'acquiert au fur et à mesure d'expériences, de positionnement que l'on prendra pour soi. Dans ta vie, avoir confiance en toi te permet de prendre des décisions vis-à-vis de toi-même en lien avec tes souhaits et tes aspirations.

D'où vient la confiance en soi ?

Charles pépin explique dans son livre que la confiance en soi ne vient pas de soi en premier, mais bien des autres. « Nous avons besoin d'expériences concrètes, de compétences précises et de succès réels pour prendre confiance en nous. »

La confiance en soi s'acquiert de par les expériences que tu fais. Elle se développe (ou pas) dans l'enfance, par le regard et les mots de tes parents et de ton entourage vis-à-vis de qui tu es et de ce que tu réalises (ainsi que comment tu le réalises). Mais la confiance en toi se développe par ce que tu oses entreprendre pour toi.

Comment avoir confiance en soi lorsque dans son enfance les parents ne nous ont pas transmis cette confiance ? donc ce que fait, l'autre est sûrement mieux que ce que je fais ou je suis. Cette croyance, associée aux blessures de l'âme, entraîne un comportement où tout ce qui est dit et de ce qui est fait par l'autre devient plus important de ce qui est dit et fait par Toi-même. Il y a de la comparaison, car au fond, cette confiance n'y est plus.



Il vient à manquer cette force d'être soi-même et de poser des actions pour soi qui sont sûrement à l'opposé de ce qui a toujours été posé.

La confiance en soi vient avec l'expérimentation, vient avec les actes pris pour soi au-delà de la peur.

Petit pas par petit pas.

Il s'agit donc d'avoir confiance en soi tout en se détachant du regard de l'autre et de son jugement.

Souvent, la peur d'être trahi.e, rejeté.e empêche la confiance en soi et confiance en l'autre, finalement confiance en la vie !

Mais comment savoir que tu peux te faire confiance ?

Car le plaisir, l'envie sont présents, ressentis en toi, que chose de plus grand, de puissant te pousse à agir pour toi-même, dans ton sens. Et tout simplement, car il n'y a plus de peur paralysante.

La notion de se féliciter de tout acte pris pour soi est importante. Que le mental puisse, à travers le corps ressentir une certaine jouissance à avoir évolué vers soi. Non pas pour écraser l'autre, mais bien pour se protéger, agir pour soi alors qu'il a toujours été question d'agir à travers l'autre. La confiance en soi permet un positionnement clair, une prise de décision pour soi, des paroles pour soi-même. La confiance en soi permet, amène alors à la confiance en la vie (ou ce que tout le monde appelle : le lâcher prise).

En effet, les deux sont reliés. Si tu as suffisamment de confiance en toi, tu es en mesure de pouvoir accueillir ce que la vie t'amène et donc de faire confiance. Le changement commence par les mots que tu emploies : utilise les mots : je suis fière de moi, je mérite...

Comme tout, il s'agit d'un chemin et c'est vraiment pas après pas que tu construis ta confiance en toi. Alors douceur, indulgence et courage sont des énergies importantes pour toi.