Reconnexion

Se reconnecter à soi-même

Marie Sahuguede

Sommaire

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 légitimité à être qui tu es et à te montrer.

Définition de la légitimité : le Larousse dit : « Qui est consacré, reconnu, admis par la loi. »
Ta légitimité liée à qui tu es et à ce que tu fais, c'est ressentir être à ta place, te donner le droit de....car c'est normal, légitime :) (sous entendu, lié à ta valeur)
Et ne pas se sentir comme un usurpateur ou un imposteur...
Le syndrome de l''imposteur : tu as peur de ne pas être à la hauteur ? Tu as peur d'être démasquée si tu es toi-même? Tu es très dur(e) avec toi-même ? Tu veux que tout soit parfait ? Si tu réponds oui à toutes ces questions, tu as sûrement le syndrome de l'imposteur. Pas de panique, je t'en parle ci-dessous avec un exercice pour aborder ce sujet.

Qu'est-ce que le syndrome de l'imposteur?
C'est le sentiment de ne pas se sentir légitime, à sa place, de penser manquer d'expérience, ou avoir des capacités trop limitées/insuffisantes , ne pas être assez bon ou trop nul, ne pas mériter... Le syndrome peut affecter tous les domaines de vies, car il est lié à la confiance en soi et sa propre valeur. Tu ne te sens pas à la hauteur, et au lieu d'identifier la cause de ce ressenti, on en conclut qu'on ne mérite pas, que tu vaux rien et que cela ne sert à rien « d'investi » du temps dans ce que tu aimes et que quelque part, on est un imposteur en réussissant. (coup de chance) Lorsque tu vis un syndrome de l'imposteur, tu crées des auto sabotages pour ne pas être confronté.e à tes ressentis d'illégitimité et tu te bloques à vivre pleinement ta vie »rêvée » Lorsque tu vis ce syndrome, tu peux ressentir diverses émotions : la honte lorsque tu « réussis » , mais très souvent, tu es plein de doutes. Ce sentiment vient souvent de l'enfance, souvent dû à des critiques intérieures et extérieures... Le syndrome de l'imposteur, ne pas se sentir légitime est fortement lié à la non-confiance en soi (Est-ce que je suis capable de... Souvent lié au faire donc aux compétences) et à l'estime de soi (est-ce que je mérite de...) Tu ne peux donc pas croire en toi ni en ta réussite (et là je dépasse le cadre de la clairaudience).

Mais pour assumer qui tu es, il est important que tu te sentes bien en toi et donc que tu te sentes légitime dans ta vie.
Voici ce qui se produit concrètement :
• Le surmenage : il faut que ça soit parfait, tu es donc dans le « faire » sans prêter attention à tes émotions.
• L'évitement : tu évites de te mettre à fond dans ce que tu aimes.

Les conséquences
Tu sous-évalues tes compétences, tu as du mal à croire en toi. Tu vas éviter tout ce que tu aimes Tu t'autocritiques Tu dénigres tes qualités.

Comment s'en sortir ? La priorité est de reconnaître ce syndrome, de ne plus nier cet état en toi. Donc aime-toi et ose te voir tel que tu es. Puis autant que tu le peux cesses de te critiquer et reconnais tes compétences. Ose évoquer tes émotions. Fais attention aux mots que tu emploies envers toi-même et ce que tu fais. Vois le verre plein, ose sortir de ta zone de confort petit à petit. Accepte que la perfection n'existe pas. Et surtout sois dans la compassion envers toi-même !

Syndrome de l'imposteur et assumer qui tu es dans tout ton potentiel:
La problématique est : « Qui suis-je pour prétendre réussir facilement? » « Qui suis-je pour me considérer comme je suis? », "qui suis-je pour être libre?"....
Autant de questions qui ne font qu'accroitre le syndrome de l'imposteur.

Ici l'être que tu es passe par la connexion à toi-même et le fait d'entendre tes messages intérieurs. Au moment de faire la méditation tu peux te sentir fatigué.e, ou même, tu ne finis jamais vraiment les exercices. Ou au contraire tu fais les exercices avec rigueur sans manquer une ligne, tu as créé un classeur où tu surlignes (très scolaire donc) mais tu ne vis pas vraiment avec émotions ... Tous ses schémas sont la conséquence de cet autosabotage. **La problématique est** : La façon dont tu te vois intérieurement et la façon dont tu te vois (ou les autres) extérieurement ne « collent » pas et là entre en jeu le syndrome de l'imposteur. **Pourtant, le plus important est bien la façon dont toi, tu te vois, dont toi, tu te considères.**

Ainsi, tu peux déployer ce qui est important pour toi ou pas. Tu te donnes une place, une existence comme toi le désire sans te dénigrer.

Comment se sentir légitime?
Je vais pas te mentir il n'y a pas de recette miracle, mais à mon sens, il est primordial de ressentir dans ton corps l'estime que tu as de toi-même et d'agir pour toi ce qui engendra la confiance. L'influence extérieure (éducation, société) influe beaucoup sur la confiance/estime de soi, c'est donc normal de douter, d'avoir peur, mais il est important de revenir dans son centre et à ses fondements intérieurs. Et c'est ce que je te propose ci-dessous :

Je te propose un exercice ci-dessous que tu peux vivre plusieurs fois si tu le souhaites, j'ai presque envie de te dire jusqu'à ce que ce soit inné :)

Prendre un temps pour toi.
Poses toi avec un papier et un crayon.
Ton intention va être de découvrir et d'écrire le pourquoi tu veux être toi, te déployer, et d'y associer ton ressenti corporel et émotionnel.
Peut-être que tu auras beaucoup de réponses/ressentis et c'est ok, mais essayes d'aller au plus profond de toi, chercher ce que tu recherches vraiment en toi.
Écris-le et relie toi corporellement à ce ressenti, à ce « pourquoi », pour le faire vibrer en toi.
Et autorises toi le. Assume. Fais le grandir en toi, fais grandir ce « pourquoi. »
Ne t'en demandes pas trop, tu es juste là pour t'amuser, pour apprendre en toute légèreté !
TU ES À TA PLACE (sinon tu n'aurais pas eu l'appel) Il n'y a pas de bonne ou mauvaise « réponse », c'est juste de toi à toi. Donne-toi la possibilité de « réussir » sans te mettre de pression ou d'anxiété, juste s'autoriser.
Ressens dans ton corps l'émotion « positive » que tu as à vivre cette formation.
Reconnais ta place!