

Mon JE au service du JEU de la vie pour vivre sa Vie avec Envie !

A ta **naissance** tu es arrivé dans le jeu de la vie avec des cartes :
un corps, un sexe, des qualités, des défauts...

Tu as **reçu** : un prénom, un nom, une famille...

puis Tu as **vécu** : des expériences, des apprentissages....

Tu t'es **construit** un **JE**, c'est à dire une **personnalité** nécessaire pour être et faire partie du jeu,
Tu as modelé des costumes pour jouer sur la scène et dans la pièce de ta vie.

Tu as joué le jeu avec les cartes que tu avais en main !

Aujourd'hui je te propose de **faire le tri** dans les cartes, **le ménage** dans les costumes empruntés.

Peut-être qu'il y a des choses dont tu ne veux plus, il faut alors chercher à **se déshabiller, se mettre à nu, poser cartes sur table** et se déconstruire pour mieux se reconstruire.

Sortir de cet Être dans l'indépendance affective, sortir du JE qui cherche à être aimé, qui cherche à l'extérieur pour être bien au lieu *d'aller bien à l'intérieur pour aller vers l'extérieur !*

Il faut trouver ce pourquoi on est fait, ce que l'on aime et ce que l'on souhaite faire dans ce grand jeu de la vie et ainsi développer des **compétences, des talents** pour les apporter au monde.

Trouver sa place et être heureux !
Trouver sa mission d'âme - d'être - de JE
Qu'est ce que je veux vraiment ?

Voilà 7 points à travailler pour viser une belle réalisation de soi,

Reprendre son pouvoir et construire son JE qui rend heureux !

1→ **Reprendre le contact avec ses émotions**

Notre **système émotionnel** est peut-être encore un inconnu aujourd'hui si on n'a pas appris à écouter et comprendre ce qui se passe **en Soi** quand on est en colère, anxieux, angoissé, triste, frustré, fatigué, apeuré...

Reprends le droit d'écouter tes émotions et autorise toi à les exprimer.

Il faut alors sortir de la peur distillée par la société pour vivre ses émotions pleinement ;-)

Il faut aller au-delà de sa peur → il faut la transcender, car le bonheur est juste derrière !

La peur c'est l'inconnu mais c'est parfois là où il faut aller car c'est là que le bonheur se cache, c'est là que le trésor se cache !

Les émotions seront ici ta **boussole**, apprends à les écouter et à les comprendre pour ensuite les dépasser !

2 → **Lâcher et se détacher de son masque social** - Stop au conformisme - Stop aux rôles et aux masques portés toute la journée sinon on se perd et on perd toute sa confiance en soi parce qu'on ne sait plus qui on est.

Apprends à se connaître et apprends à t'accepter !

Il faut juste **s'aimer soi - être et rester soi** -

“Soi toi tous les autres sont déjà pris” disait Oscar Wilde

On est tous unique → il faut se connecter à son unicité !

Rappelons aussi que “Ce n'est pas un signe de bonne santé mentale que d'être bien adapté à une société malade” Jiddu Krishnamurti

3 → **Se libérer de toutes les addictions** qui nous enferment et nous endorment et qui nous emprisonnent !

La liberté commence là → être libre dans ton quotidien !

Toutes les addictions sont là pour cacher nos émotions qui sont là et qu'on ne veut pas écouter et pourtant se sentir bien et profiter du jeu de la vie commence par écouter et accepter nos émotions Si on les cache derrière la fumée de la cigarette ou dans le gâteau au chocolat ...

On ne peut ni les voir ni les entendre !

Peut-être est-il nécessaire de se faire accompagner dans cette étape, notre inconscient à mis en place de solides croyances au profit de notre survie et sécurité il faut juste lui rappeler que vous n'en avez plus besoin et que tout va bien ;-)

De nombreuses thérapies brèves sont là pour vous aider : hypno, EMDR, coaching, sophrologie...

4 → **Retrouver une santé et une énergie optimale** pour se débarrasser de la fatigue, de la douleur et de la maladie - **Retrouver son corps** - Réapprendre à l'écouter, à l'**Aimer**, à s'en occuper à tous les niveaux :

Alimentation, sport ou Activités physiques, reprendre sa Souveraineté sur sa Santé.

Il faut une certaine autodiscipline et une rigueur, le corps est notre véhicule pour traverser la vie ...

Prenez en soin pour que le voyage soit chouette !

Idem de nombreux accompagnements sont possibles : naturopathe, nutritionniste, coach sportif...

5 → **Se reconnecter à ses véritables besoins** et non à ceux dictés par la société de consommation, par la société et milieux professionnels ou familiaux, notamment tous les messages qu'on a pu enregistrer auprès de notre famille, environnement, ou expérimentations.

Ne pas se laisser happer par l'image que l'on nous propose, cela peut-être un piège, si nous nous sentons à côté de nos pompes, prenons le temps de changer de chaussures !

Établissez la liste de ce dont vous avez besoin, vos valeurs, vos désirs ...

6 → **se détacher de l'emprise de votre entourage toxique et d'un entourage inadapté**

Ceux qui tirent vers le bas et qui pompent l'énergie ;-)

→ C'est **l'épigénétique** : l'influence de notre environnement.

ex : expérience de Asch : l'être humain est ainsi dans son cerveau reptilien = il a besoin de se sentir inclu au sein d'un groupe : syndrome d'inclusion, pas envie de se faire éjecter du groupe auquel on s'identifie. Mais Le mouton qui ne veut plus être un mouton doit pouvoir s'éloigner des autres moutons ! Tout est une question de choix.

Il serait avéré (Lors de diverses études effectuées dans ce domaine) que chacun représente la somme des 5 personnes qu'il fréquente le plus !

Il faut donc faire attention aux personnes autour de soi et tenter de se rapprocher des personnes qui nous ressemblent et correspondent à ce que je souhaite devenir.

7 → **Assumer ses dons, trouver sa mission de vie et OSER** se lancer pour devenir indépendant (au sens libre et maître de ses choix) → Trouver ce qui nous motive le matin, ce qui fait qu'on se lève avec joie pour aller apporter au monde son don, talent, compétence !

Si aujourd'hui ton Je ou ton Jeu ne te convient pas sache que la partie n'est jamais ni perdue ni gagnée tant que la partie est en cours, tout est toujours possible et l'important reste peut-être de jouer et de profiter de la partie !

Construis ton Jeu de cartes pour un nouveau JE

Tes Cartes en main :

Fais une liste de Qui tu es : tes atouts - tes qualités - ton vécu - tes réussites - tes compétences....

Pioche :

Fais une liste de Ce que tu souhaites - tes envies - tes désirs - tes projets - tes rêves....

Commence la partie !

Fais une liste de ton plan d'action possible aujourd'hui !

Par quoi tu commences ?

Même si tu ne maîtrises pas tout, que tu ne sais pas tout, même si tu penses que tu risques d'être bloqué ou handicapé

Fais le premier pas !

Commence et peut-être bien que les problèmes trouveront leurs solutions au fur et à mesure !

Débarrasse toi de tes cartes parasites comme on l'a vu dans les points ci-dessus,

Prends en main les cartes que tu souhaites et prends toi en main avec rigueur et persévérance, oui je sais c'est pas facile mais ça vaut le coup !!

Et si tu as besoin d'un coup de main [Attrape la mienne et appelle moi !](#)