



Je Crée mon Réservoir de RESSOURCES Illimitées !

Dans ce Module, nous apprenons à créer, activer et vivre avec notre réserve de Ressources qui est illimitée !

Tout d'abord, qu'est-ce qu'une RESSOURCE ?

RESSOURCE = Moyen permettant de se tirer d'embarras ou d'améliorer une situation difficile.

En partant d'une définition basique, nous comprenons tout le sens et l'importance de ce sujet. Nous traversons d'année en année, des périodes agitées, personnellement, mais aussi des périodes de grande mutation planétaire.

Cela est pour beaucoup d'entre nous déstabilisant, sources de stress, de peurs, d'anxiété.

Plus que jamais il nous est demandé d'être prêt, d'être bien amarré et surtout bien équipé pour la traversée !

Les Ressources sont un élément clé pour nous y aider, encore faut-il s'être donné la peine d'explorer quelles sont les nôtres, celles qui nous correspondent, dont nous avons besoin, qui nous font du bien et nous soutiennent ...

L'idée étant ici d'être en capacité de s'y référer, de les actionner lorsque ça commence à chahuter et que j'ai la sensation de perdre pied. Ainsi, je peux garder mon alignement, mon cap et je peux surfer la vague plutôt que d'être submergé ou en train de me noyer.

Ce qui est tout de même tout de suite plus confortable et peut même devenir un poil amusant !

Pour le moment, revenons au point de départ

Qu'avons-nous à disposition comme ressources pour dépasser nos blocages, difficultés, limitations, etc ?

On va partager ici un certain nombre de ressources possibles et tu seras à toi d'y puiser celles qui te conviennent et d'en ajouter d'autres qui te viendront.

La notion clé ici pour toi est d'intégrer que les Ressources sont illimitées et peuvent prendre 1001 formes pour t'accompagner, t'aider.

L'idée est que tu puisses te constituer un carnet, avoir un support dans lequel tu auras mentionné les ressources qui te conviennent le mieux et où tu pourras au fur et à mesure de tes expériences, y ajouter celles qui viendront à toi.

De cette manière, le jour où tu plonges dans tes ténèbres, tu perds le soleil de vue ou tu es sous la vague, tu n'auras qu'à prendre ton carnet et puiser les ressources adéquates pour t'aider.

Voici une liste non exhaustive de ressources possibles pour ta vie :

1/ La respiration en conscience

Tout le monde en parle, mais qui la pratique vraiment en conscience ?

Revenir au rythme de sa respiration est essentiel pour ramener le calme en soi.

Plusieurs fois par jour, fais-toi 5 min de pause, pendant lesquelles tu reviens en présence, en ton corps, en ressentant l'apport de l'air que tu inspires et la puissance de l'air que tu expires.

2/ La visualisation ou projection de conscience

Lorsque le stress, l'angoisse t'envahit, qu'une épreuve surgit, tu peux grâce à cet outil créer de la magie.

Par ton pouvoir d'imagination, tu peux te projeter, t'imaginer dans un endroit qui te nourrit, un espace, un lieu, un souvenir qui te crée détente, sérénité, paix,...

Tu as la faculté de plonger dans un souvenir si tu connais déjà ce lieu, ou bien de le créer entièrement ou encore de modéliser, c'est-à-dire de te caler sur un lieu dont a déjà parlé mais où tu n'es encore jamais allé.

Tes 5 sens te permettent de contacter cette ressource comme si tu y étais et de ramener la paix, la clarté en toi

3/ Appeler un ami

Identifier quelles sont les personnes que tu peux appeler en cas de besoin et qui sauront t'apporter l'écoute et le soutien dont tu peux avoir besoin. Je t'invite à en nommer au moins 3.

4/ Sortir faire un tour en nature, t'aérer

Rien de tel qu'une balade en forêt, en montagne, etc. pour se régénérer et lâcher pour un temps nos préoccupations. Se reconnecter à l'air frais, pur, renouveler ses pensées, être en présence avec la nature, dans son corps.

5/ Pratiquer une activité dans le corps pour te défouler, te libérer.

Trop souvent négligé, cette pratique ressource est immense. Repasser par le corps pour s'alléger. Laisser ton corps s'exprimer pour libérer, défouler, débloquer.

6/ Méditation guidée

7/ Créer ta boîte à gratitude

Si tu mets régulièrement des Merci à la vie pour toutes les petites et grandes choses qui créent en toi de la gratitude, le jour où tu vas moins bien, tu doutes, il te suffit d'aller y piocher un de tes papiers et de t'en imprégner

8/ Proclamation positive

Je t'invite à te créer une liste de proclamations positives (affirmative et au présent) qui reflète l'état d'être que tu veux vivre, vibrer. Et quand un coupe de moins bien se profile à l'horizon, hop tu ressors tes proclamations, tu inspires et tu te baignes dedans.

9/ Créer ta boîte à succès

A chaque chose que tu accomplis, chaque pas posé qui te remplit de joie, de fierté, je t'invite à en déposer la trace dans une jolie boîte aussi. Ainsi, tu pourras toujours revenir y puiser la force de faire le prochain pas, la force d'y croire quand tu te décourages.

10/ Demander un câlin

Quand on devient grand souvent, on exclut cette possibilité et pourtant ô combien elle fait du bien. Alors toi aussi tu as le droit de l'ajouter à ton coffre aux trésors et à oser demander d'être pris dans les bras, câliné quand ça va pas du tout....

11/ Aller Crier

Et oui, cette ressource-ci on est encore peu nombreux à se l'autoriser et pourtant Dieu qu'elle fait du bien. Tu es écrasé par une difficulté, tu rames dedans et bien pars, vas te trouver un endroit un peu isolé et crie ta rage, ta colère, ta tristesse, ton émotion coincée.

12/ Avoir ta playlist de tes musiques préférées

Ça c'est top, avoir toujours sous la main une playlist de toutes les musiques qui te permettent de retrouver la banane, de libérer tes grosses émotions, de ramener légèreté et joie en un instant.

Ou au contraire, avoir ta playlist qui te fait chialer pour pleurer un bon coup et évacuer.

13/ Pratiquer l'humour et l'auto-dérision

Voilà l'une des plus puissantes ressources qui soit ! Le rire et surtout rire de soi. Quand tout semble aller mal dans ma vie, tout devient vite grave et sérieux, et ça crée la crispation. Si je prends un pas de recul et que je m'amuse de moi-même alors le relâchement s'opère.

14/ Ecouter des partages de gens inspirants ou qui ont fait les mêmes traversées

Si tu te sens bloqué, en souffrance, va chercher les personnes qui autour de toi sont aussi passées par là et qui peuvent ainsi t'inspirer, te donner la force de continuer.

15/ Se faire plaisir

Voilà venu le bon moment pour te faire plaisir, t'apporter quelque chose qui te fait du bien, t'offrir un cadeau.

16/ modéliser

C'est-à-dire me référer à une personne qui incarne par exemple l'état que je souhaite vivre, atteindre. Je me relie à cette personne dans le sens où j'inspire sa capacité et je fais comme si moi aussi j'étais pareil ici et maintenant.

17/ Boire le thé avec mes parts intérieures

18/ Adopter la posture de la BFF (meilleur ami/parent bienveillant)

19/ Avoir un rituel quotidien, hebdomadaire, etc...

..... A toi de continuer ta liste de ressources et de l'avoir toujours à porter de toi

Et tu auras bien compris qu'au final, ce à quoi je t'amène, c'est d'être en capacité de mobiliser et nourrir ces ressources tous les jours, car alors les prochaines vagues deviendront des vagues pour toi ! Tu pourras garder le cap pour les prochaines étapes !

L'idée est donc d'intégrer ces pratiques dans ta vie pour te renforcer, te solidifier intérieurement, te permettre de garder ton équilibre et de danser sous la pluie.

La PRATIQUE ET REPETITION en sont la clé !

Belle mise en pratique ! Rappelle-toi personne n'a appris à marcher en un jour. Tu peux tomber et te relever autant de fois que nécessaire et tout va bien !