

HABITUDES !



Selon le dictionnaire Larousse, la définition d'une habitude est :

« *Manière ordinaire, habituelle d'agir, de penser, de sentir, propre à quelqu'un ou à un groupe de personnes* ».

La première définition de ce mot est « une manière ordinaire ».

Mais savez-vous quels sont les effets indésirables de vos habitudes, de votre état émotionnel, des conséquences sur votre vie, ... ?

Abordons ici ces habitudes sous un angle différent.

Dans le mot habitude, il y a la notion de récurrence. Celle-ci peut par exemple contribuer à une excellente hygiène de vie : prendre l'habitude de faire du sport, de faire attention à son alimentation, à son sommeil, ... En revanche, elle peut également vous enfermer dans ce que l'on nomme un paradigme, un programme qui tourne sans raison : prendre l'habitude de rester au lit tard, de manger n'importe quoi, de procrastiner, de ne pas mettre son corps en mouvements, de ne pas prêter attention à ce que vous vous dites sur vous en pensées et paroles.

Attardons-nous justement sur vos pensées et paroles car elles ont une place prépondérante et certainement plus importante que ce que l'on imagine de prime abord.

La plupart des gens laissent la conscience prendre le dessus, diriger leur quotidien et avec elle, son lot de mauvaises pensées, de comparaisons, de valeurs, de croyances. Elles se « laissent penser » : *je suis tout le temps fatigué, je ne suis capable de rien car X me l'a dit, je n'aime pas assez X, Y, ou Z, ils méritent mieux, ...*

Toutes ces phrases glissent dans votre tête, deviennent progressivement des habitudes, et au final, elles deviennent juste VOUS !

Votre subconscient étant totalement détaché de vos sens, du temps et dénué de jugement n'a qu'un seul et unique but qui est d'**OBÉIR A UN ORDRE CLAIR** par le processus de la répétition. A force de répétition, celui-ci va donc mettre en place un

petit programme spécialement écrit pour vous, inscrit dans votre marbre afin de satisfaire l'ordre donné.

Tandis que le temps, lui, renforce le message, il devient alors très difficile de sortir de ces habitudes tant elles sont profondément ancrées dans votre subconscient. Il est donc très important de prendre pleinement conscience et ce, à tout moment, de tout ce que vous vous dites en pensées et en paroles sur vous-même !

Si vous voulez changer votre vie, et peu importe dans quel domaine, il faudra passer par le CHOIX de changer vos habitudes, car RIEN n'arrivera de l'extérieur.

Commencez simplement par observer vos discours intérieurs, vos réflexions, vos jugements et notez les négatifs. Dès qu'ils vous viennent à l'esprit, dites-vous : « *Je n'en ai plus besoin, cela ne me correspond pas* ».

Cette première phase consistera, dans un premier temps, à ralentir le paradigme enfermant dans lequel vous vous trouvez et laissera ainsi un espace propre dans votre subconscient. Un exemple : un de vos proches vous a déjà certainement dit : « *Désolé, pas aujourd'hui, j'en ai plein la tête !* ». Par ailleurs, il vous arrive aussi à certains moments de faire une escale sportive, d'aller marcher, de taper un sac de balles, de crier un bon coup. Bref, de vous exprimer physiquement.

Sachez que ce n'est ni dans votre tête ni dans votre corps que le trop plein s'exprime. Il est lié à ce que vous avez accepté de laisser glisser dans votre subconscient.

La deuxième phase vous amène vers LA solution. Ne commencez pas une révolution. Débutez doucement. Faites attention à vos propres pensées et paroles. Soyez doux, bienveillant, aimant, admiratif, détaché et sans jugement. Ne prenez surtout pas ce les paroles d'autrui pour argent comptant, à moins que cela soit un compliment 😊. Imaginez vos pensées et vos paroles comme un bol sacré dans lequel vous allez verser votre **GRAND VOUS**, votre capital, vos cadeaux.

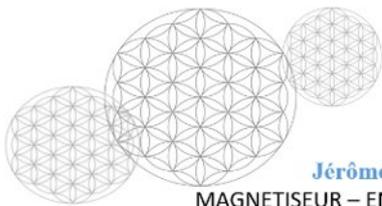
Laissez cette belle marinade infuser, prendre tout son goût, **le VÔTRE**.

Pour cela, il faudra faire le choix de changer radicalement vos mauvaises habitudes afin de vous trans former* (transcender votre forme).

Ainsi, vous pourrez enfin goûter au meilleur de vous-même, ne plus essayer de comprendre, mais juste vivre LA plénitude d'être vous en toute simplicité, de vous offrir ce beau cadeau qui est d'être enfin libre pour vous !

Je ne vous demande surtout pas de me croire, je vous demande simplement d'en faire l'expérience.

Amusez-vous bien. Restez des enfants. Restez ouvert à toute chose, pour autant que celle-ci vous apporte bien-être et amélioration.



Jérôme Lesavage

MAGNETISEUR – ENERGETICIEN

+32 499 770 862

lesavagejerome@hotmail.com

En privé ou à domicile