

ORFÈVRE DE SA VIE

Pascale Soumoy

Orfèvre de sa Vie

Vivre heureux

Guide pratique

Éditions Persée

Consultez notre site internet



© Éditions Persée, 2021

Pour tout contact :
Éditions Persée – Centre Chester Carlson
ZAC du Moulin des Landes – 2 rue Gutenberg,
44980 Sainte-Luce-sur-Loire
www.editions-persee.fr

« Fais de ta vie un rêve, et d'un rêve, une réalité. »

Saint Exupéry.
Livre du Petit Prince

Retrouve ton pouvoir créateur, ton capital inné.

MOT DE L'AUTEURE

Ce livre pour réveiller en chacun les possibles d'être et d'action lorsqu'une personne se sent bloquée dans un système de raisonnement qui lui fait prendre encore et toujours les mêmes décisions. Marre de tourner en rond dans votre bocal ? Fatigué des relations houleuses et de la démotivation, de se sentir vide ? Voici des outils pour activer ton capital inné, ton pouvoir d'être, de faire et d'avoir ce qui te correspond !

Pour être restée dans des situations d'inconfort qui m'ont conduite à la colère, l'amertume, la peur, au sentiment d'injustice et l'incompréhension de mon mal-être ; j'ai le plaisir de partager avec vous des outils qui m'ont aidée à revenir à flot, à reprendre contact avec mon potentiel pour trouver une voie en adéquation avec mes intérêts, mes compétences et le sens de la Vie.

Conduire ma barque et aller dans le sens du courant est devenu ma manière de naviguer, plutôt que de continuer à nager à contre-courant en laissant toute mon énergie se perdre dans des eaux noires qui ne me convenaient pas ; dévorée par le passé, les sentiments d'injustice, d'abandon et le non-sens de la Vie.

Si se sentir coincé dans une situation insatisfaisante laisse en vous un sentiment d'impuissance et de non-réalisation ; alors, ce livre peut vous aider à faire émerger votre potentiel, à prendre une direction de route, à avoir des intentions claires et être conscient

de notre responsabilité à **choisir la Vie, l'Amour en revenant à soi.**

Petit à petit, en effectuant les exercices proposés, ils vous révéleront des pistes d'être, d'actions inédites et susciteront de nouvelles interrogations. Ces questions réponses vous aideront à aller de l'avant avec une autre manière de voir les choses ayant plus de sens pour vous.

Le pilote automatique qui sous-tend notre agir au quotidien est souvent le jugement aux dépens de nos valeurs et besoins laissés de côté ainsi que la méconnaissance de notre origine. Ce qui crée une démotivation et nous coupe de la Vie. C'est pourquoi il va être question de dire au revoir au jugement, de retracer les valeurs qui nous animent et de le faire consciemment, en présence, pour redoubler d'énergie et vibrer haut.

Certes, apparaîtront vos points faibles, vos comportements sous stress, vos peurs, vos émotions, vos désirs non assouvis, vos valeurs et vos besoins non respectés qu'il vous faudra reconnaître, accueillir, accepter et prendre en charge. Chacun a en lui une partie d'ombre qu'il a occultée et qui en fait, une fois prise en compte, vous permet plus de conscience et de liberté. La base de votre authenticité : être soi-même ; s'accepter porte des fruits riches en raison d'être.

Les bénéfiques seront plus de lumière et d'énergie dans votre vie. De nouvelles pistes de VIE qui vous permettront de changer la donne. D'être plus sereins, plus sûrs de vous et en meilleure santé physique, émotionnelle et mentale.

Je vous souhaite un bon cheminement ; d'où vous venez, où vous en êtes et vers quoi vous souhaitez aller.

La motivation, l'optimisme, la créativité, la recherche de sens, le courage se travaillent pour avancer vers plus de bien-être et l'autoréalisation. Il est utile parfois de s'arrêter un instant de faire le point avant de continuer son chemin.

J'ai écrit un premier livre, *Briller de mille feux des pépites plein les yeux*, qui fait l'objet des premières démarches que j'ai faites pour aller mieux et me recentrer. Je conseille de le lire, car je ne vais plus réexpliquer ici tous les outils développés dans le premier opus. En voici la table de matière.

Écoute et ouverture d'esprit
Ma personnalité, mes qualités et points de vigilance
Comment découvrir vos comportements sous stress.
Reconnaître, accueillir et gérer ses émotions
Ancrer les moments de plaisir, en faire une réserve bien-être et énergie.
Mon potentiel inné, mon énergie
L'authenticité, un puissant « énergiseur »
Positionnement dans nos différents états du moi
Un travail des croyances, faire des deuils, se donner de nouveaux droits
La force des mentors
L'estime de soi, un pilier de la réussite
Mon corps, mon outil de travail, de vie
Écouter et habiter son corps
Le mental, une énergie à mon service
Les pensées, les mots une question d'énergie.
Un état d'esprit pour avancer
Garder un mental positif pour augmenter son énergie
Une manière d'équilibrer ÊTRE, FAIRE pour AVOIR.
Ouvrir un nouveau dialogue
Comment j'envisage ma vie, les événements
L'énergie globale répartie sur quatre pôles
L'énergie dans mon rapport aux autres
Mes réactions face aux conflits et la négociation
Mettre les points sur les i, les barres sur les T
Relations pompeuses d'énergie, dans quel jeu jouez-vous ?
Mes objectifs et mon temps

Le pouvoir de l'intention
Transformez ses rêves en objectifs
Préciser son plan d'action
Une énergie au service des objectifs, le temps
L'énergie spirituelle
Le domaine spirituel et l'énergie du subconscient
L'attitude gratitude
Le pardon ouvre le futur.
Début d'une nouvelle aventure, votre vie
Le site où je partage des outils est <https://energieetreussite.blog/>

Pour me contacter afin d'organiser des ateliers ou une formation sur les thèmes de : avancer en adéquation avec son potentiel, faire le plein d'énergie, la confiance en soi, les différentes personnalités en process communication model®, la cohésion d'équipe ou la gestion de conflits et des émotions : soumoypascale@yahoo.fr.

Je vous souhaite une excellente lecture et une mise en place proactive de ces pistes d'action et de réflexion.

LA VIE

Mettons-nous d'accord sur ce que j'entends par **VIE**. Un mot peut avoir beaucoup de significations suivant la perception de chacun. Je préfère donc vous donner ma vision, car j'emploierai **VIE** avec un **V** majuscule pour vous parler d'énergie, du potentiel créateur et de la lumière en chacun de nous ; et, avec un **v** minuscule pour le temps de notre corps pour cet épisode-ci de notre Vie.

VIE comprend, dans ma conception, la lumière, l'amour, le rayonnement que chacun de nous a comme potentiel de base. J'ai longtemps cherché à l'extérieur de moi le bonheur, la sagesse et la sérénité si précieuses dans lesquelles je souhaitais baigner. Or, c'est en chacun de nous que cette force innée est présente.

J'ai longtemps pensé que la vie que je vivais ou subissais, ses aléas ; je n'en avais rien choisi ni décidé. Cette attitude ne m'a jamais aidée à être dans l'acceptation, mais plutôt dans la rébellion à la **VIE**. Jusqu'au jour où, après maints désagréments, je me suis tournée vers une autre façon d'envisager la vie et de m'y intéresser.

J'aime maintenant l'expression **danser avec la VIE**, danser avec la joie et le plaisir de vivre. C'est donc bien plus qu'une option pour moi ; c'est une volonté d'aller pas à pas vers cet état de bien-être ; avec bienveillance, patience, persévérance en me don-

nant le droit à l'essai erreur et au pardon. Autant de droits et de compétences que je me refusais et que j'ai travaillés au fil de mes expériences.

La VIE c'est un chemin qui n'a ni début ni fin si je la considère d'un point de vue spirituel. La VIE concerne l'âme, la source de votre vie. Appelez la Vie, Dieu, Allah, Bouddha, peu importe ce qui est essentiel c'est l'Amour et la foi en nos origines qui apporte de l'élan à notre vie.

Nous sommes nés pour être aimés et aimer. Nous avons tous en nous un petit enfant qui a été blessé dans son tout début de parcours par des expériences de relations d'adultes qui, faisant certes de leur mieux, ont cependant laissé en nous des blessures d'abandon, de rejet, d'abus, d'humiliation ou d'injustice.

Pour continuer à être aimée, l'enfant blessée en moi s'est forgé une carapace que je travaille à aller retirer, encore aujourd'hui, pour libérer mon pouvoir créateur.

Et quand je dis vie, je parle des jours qui passent, des actions que je choisis de poser, cela concerne le faire, l'état dans lequel je suis l'espace de mon temps de VIE sur cette terre.

Born to Be Alive : nous sommes nés (vie : de la naissance à la mort du corps) pour être en **VIE** (amour, lumière, plaisir, quiétude, bien-être, énergie positive et bienfaisante, connexion et Foi avec la source de créativité en nous).

ÉLARGIR NOS JUGEMENTS

Avant d'entamer notre cheminement, il est important d'envisager et de bien comprendre que nous avons tous un esprit de juge. Nous décidons chacun ce qui est bien ou mal. Souvent, nous jugeons que c'est bien si cela nous est utile ou si cela fait du bien à nos proches ou nous-mêmes. Et nous jugeons que c'est injuste, mal si cela cause du tourment ou de l'agitation en nous ou autour de nous.

À chaque situation de vie, nous nous positionnons souvent trop rapidement sur un jugement. C'est positif ou négatif. C'est bien ou mal. C'est noir ou blanc. C'est juste ou injuste. La dualité est un de nos ennemis possibles qui nous coupe de la Vérité. Plus éclairée et consciente.

Nous réagissons en fonction de nos croyances qui bien inconsciemment nous font opter pour telle affirmation ou action plutôt qu'un acte libéré de ses pilotes automatiques acquis dans l'enfance. Nous nous plions dès lors au devoir de faire des efforts ou d'être aimable, parfait ou fort.

Le souci, ce sont les conséquences tant au niveau relationnel, émotionnel que physique et mental. C'est un engrenage dans lequel s'affrontent nos croyances que l'on passe son temps à confirmer et le jugement des uns et des autres qui provoquent disputes, discordes et guerres.

En effet, cette attitude tranchée engendre des rapports tendus qui vont dans un seul sens, le nôtre. Cette attitude est la réalité que j'envisage et elle peut créer des répercussions au niveau de la santé physique : ulcère à l'estomac, pierre au rein, calcifications osseuses qui sont au niveau psychosomatique liées en partie à la rigidité d'esprit. En tout cas, ce fut le cas pour moi.

Quoi qu'il en soit, cet état d'esprit m'a maintenue dans un seul côté bien défini de la pièce. **Pile ou face** et, tant pis pour les nuances. Et, si j'arrêtais de me prendre pour Dieu le Père ! Que le premier qui n'a jamais péché lui jette la première pierre, est un adage qui m'a aidée à prendre du recul avec ma manière récurrente de décider ou faire les choses au quotidien. **N'est-il pas temps d'accueillir l'Amour et la clémence ?**

À chaque décision, j'imposais ou voulais imposer ma manière de voir les choses. J'argumentais pour prouver que c'était la bonne et seule manière de faire, sans prendre en considération d'autres opportunités possibles. Ceci rend l'écoute et le partage difficiles. Cette attitude de manque d'ouverture d'esprit et de déresponsabilisation crée la séparation et engendre des discordes, des révoltes, ainsi qu'un mal-être personnel qu'il est bénéfique d'observer afin de se donner une chance d'y remédier.

Nous sommes parfois accrochés à une position, la nôtre. Ce qui nous empêche de nous ouvrir à un plus grand champ d'action, à des opportunités nouvelles et des façons plus créatives de mener notre barque, ici et maintenant, dans la confiance d'un soutien et d'un amour inconditionnels.

Je suis aujourd'hui devenue plus consciente et responsable de mes actes et de ma manière d'être en m'acceptant comme je suis ; avec ma part d'ombre qui me permet de dépasser mes blocages.

Cette attitude m'a longtemps freinée à ma connexion à la source, à la VIE. **C'est mon ego, mon mental, qui menaient la danse.**

Certes, la capacité de juger est nécessaire ; elle nous rassure sur l'aptitude à se positionner face à un événement et aide à prendre une décision sensée. Mais, toutes les autres facettes de cette situation ont-elles été prises en compte ?

Nos avis tranchés nous coupent-ils de la réalité ? Nos habitudes sont-elles à l'origine de notre stagnation dans un état qui ne nous émerveille plus et nous laisse tels des robots de notre vie, nous éloignant d'une bonne santé physique, mentale et émotionnelle ? Nous isolant avec l'impression de ne pas être aimés, compris, soutenus ?

Nos jugements, nos émotions, nos croyances, nos regrets, nos actes réactifs, ni décidés, ni choisis en toute conscience, risquent-ils de nous enfermer dans un cadre trop rigide ?

Notre manque de présence dans chacune de nos actions est-il le début de la robotisation ?

Cette manière de réagir nous éloigne-t-elle d'une vérité plus objective, plus large, plus créative, plus innovante et en adéquation avec nous et l'ensemble des personnes qui jouent un rôle dans une relation ou une situation donnée ?

Avons-nous pris en compte tous les possibles d'action, d'évolution ? N'est-ce pas uniquement une peur ou un désir personnel non assouvi, un ancien trauma appartenant au passé, nos certitudes, nos regrets, nos croyances auxquelles nous sommes ancrés « durs comme fer » qui orientent nos actions et notre façon d'être ?

Un exemple pratico-pratique. J'achète une maison et il s'avère que je me suis fait abuser, que c'était vraiment une mauvaise affaire. J'ai tout un temps été en colère contre les propriétaires qui m'avaient menti sur les qualités de ma nouvelle acquisition et je me suis retrouvée dans une situation inconfortable. J'ai essayé d'aller devant les tribunaux, de trouver une solution pour réparer cet acte manqué en vain. J'étais angoissée sur faire à nouveau confiance, qu'est-ce que j'avais bien pu faire pour mériter ce coup du destin ? Quel monde de m... !