

JE PARLE TOUJOURS DU CORPS PHYSIQUE COMME ÉTANT "NOTRE PLUS GRAND AMI SUR LA TERRE".

L'expérience que j'ai accumulée depuis plus de vingt ans à enseigner aux gens la façon de se servir de notre corps afin de mieux se connaître m'a convaincue du bien-fondé de cette affirmation.

Afin d'être capable d'écouter notre corps, plusieurs facteurs sont à prendre en considération. Un des plus importants est le fait de devenir plus conscient. Heureusement qu'il existe plusieurs moyens pour y parvenir.

Nous pouvons devenir plus conscients en apprenant à "sentir" dès que nous sommes en contact avec quelque chose. Il est bon de faire une pause et de se demander: "Comment je me sens face à cela ?" Il est très possible qu'au début ça ne soit pas évident car sentir ou ressentir notre univers intérieur ne nous a jamais été enseigné. Par contre nous savons c'est quoi se sentir mal, même si nous ne pouvons identifier les émotions causant le malaise.

Les personnes qui affirment se sentir toujours bien se font souvent des accroires. Généralement, ils se sentent bien parce que quelqu'un d'autre vient de répondre à leurs attentes. Pour eux, c'est ce qui se rapproche le plus de leur conception d'être bien. Malheureusement ce n'est qu'une illusion. En effet, si la personne ou la circonstance extérieure à l'origine de ce bonheur s'estompe ou disparaît soudainement, voilà qu'un malaise revendique la place !

Le vrai bonheur a comme point d'origine l'intérieur de soi; aucune influence extérieure, quelle qu'elle soit, ne peut assurer ce bien être.

Les mots utilisés, soit en paroles ou en pensées, sont un autre des moyens disponibles pour devenir conscients. Ces mots ou pensées peuvent affecter directement une partie de votre corps puisque le corps est assujetti au mental et à ce que vous croyez.

En voici quelques exemples:

- ✓ J'en ai plein le dos" (dos)
- ✓ Il me tombe sur les nerfs" (système nerveux)
- ✓ Je ne peux plus le sentir" (nez)
- ✓ Ça, je ne le digère pas!" (estomac)
- ✓ Ça m'écoeure!" (région du coeur)
- ✓ Je ne pourrai pas y arriver!" (jambes)
- ✓ Elle me fait chier!" (diarrhée)
- ✓ Je ne peux plus endurer de voir ce désordre" (yeux)
- ✓ Ça me démange de lui dire" (démangeaisons)
- ✓ J'ai peur que ça ne marche plus" (jambes ou hanches)
- ✓ J'ai peur de perdre..." (rétention d'eau ou constipation)
- ✓ J'ai une crotte sur le coeur" (région du coeur)

Réalisez-vous le grand pouvoir que vous avez ? Au lieu d'utiliser ce pouvoir pour vous créer des choses non bénéfiques, pourquoi ne pas l'utiliser afin de vous créer de belles choses?

Il est important d'accepter l'idée que vous seul créez votre vie. Tout ce qui vous arrive ne peut jamais être la faute de circonstances extérieures. Reconnaître cette vérité peut changer votre vie, sinon c'est admettre que votre vie est entre les mains de quelqu'un d'autre.

Chaque fois que vous refusez de reconnaître votre grand pouvoir créateur et que vous accusez quelqu'un d'autre de vos malheurs, une grande colère se déclenche en vous puisque vous refusez de faire face à la réalité.

Un bon moyen de découvrir les croyances qui ne sont plus bonnes pour vous est de regarder quelle partie du corps est affectée et de se demander à quoi cette partie du corps sert. La première réponse qui vous vient l'identifie clairement. Exemple: une jeune dame me fait part qu'elle a très mal au poignet et à la main droite. Je lui demande: "Si tu ne pouvais plus du tout utiliser cette main, ça t'empêcherait de faire quoi ?" Plusieurs réponses sont possibles. Elle peut répondre: "Ça m'empêcherait de faire de la dactylo, du ménage, de soulever mon enfant, etc." Elle me dit plutôt: "Ça m'empêcherait de jouer au tennis" Le message de son corps a un lien direct avec le tennis. Elle m'avoue qu'elle jouait au tennis d'une façon compétitive alors qu'en réalité elle désirait jouer seulement pour le plaisir. Elle croyait qu'il lui fallait performer en jouant du tennis sinon elle ne méritait pas de se payer un abonnement annuel et de prendre un après-midi par semaine pour ce jeu. L'étape suivante consiste à dire merci à son corps pour le message et par la suite d'agir en fonction de ce qui la ferait se sentir bien. En changeant de comportement, c'est-à-dire en se donnant le droit de jouer par plaisir, cette nouvelle croyance finit par prendre le dessus sur l'ancienne et le malaise disparaît.

Je pourrais citer plusieurs exemples de ce genre qui nous font réaliser l'importance de nos pensées, de nos peurs, de nos croyances et comment elles dirigent notre vie. Heureusement qu'en devenant conscients, nous pouvons transformer notre vie.

Une autre bonne façon de devenir plus conscient est d'observer son alimentation. Combien de fois dans une semaine vous demandez-vous si vous avez vraiment faim avant de manger ? Quand vous êtes sûr d'avoir faim, vérifiez-vous avec votre corps ce dont il a vraiment besoin ? Quand vous avez soif est ce que vous buvez de l'eau ? C'est une des meilleures nourritures pour lui ! Votre corps a sa propre intelligence et ne veut que l'harmonie (il se guérit et se cicatrise seul, n'est-ce-pas ?). Le corps veut manger seulement quand il a faim et seulement ce dont il a besoin pour être en santé.

Si vous n'écoutez pas votre corps en ce qui concerne l'alimentation, voici ce que certains comportements peuvent signifier :

- Si vous mangez par habitude, c'est-à-dire toujours à la même heure ou parce que c'est supposé ou correct, c'est que vous avez donné beaucoup de pouvoir à votre mental et qu'il dirige votre vie. Cette décision n'est pas la meilleure car le mental se base sur la mémoire pour fonctionner. Le mental n'a pas le pouvoir de diriger votre vie. Son seul pouvoir est de vous empêcher de vivre votre moment présent. Le mental doit plutôt être au service du cœur.
- Si vous mangez par émotions, le corps vous dit que vous avez beaucoup d'attentes, vous ne croyez pas que vous pouvez être heureux en vous acceptant tel que vous êtes ou en acceptant les autres tels qu'ils sont.
- Si vous ne pouvez voir, sentir, entendre, goûter ou toucher de la nourriture sans y résister, même si votre corps n'en a pas besoin à ce moment-là, c'est que vous mangez par appétit, c'est-à-dire que c'est un de vos sens qui vous incite à manger ou à boire. Le corps vous dit alors que vous avez peur de manquer de quelque chose ou de perdre quelqu'un. .

- Si vous mangez n'importe quoi sans faire attention à la qualité de votre nourriture, ceci veut dire que vous ne croyez pas à votre valeur et que vous ne méritez pas d'écouter vos vrais besoins dans la vie. Vous faites passer les autres avant vous et tout ceci vous fait vivre de la frustration.
- Manger gras, manger de la viande, peut dénoter une personne colérique, agressive, même si cette colère est souvent refoulée.
- Si vous mangez sucré, ceci vous informe que vous ne vous faites pas beaucoup de compliments et que vous n'êtes pas assez doux envers vous-même. Vous êtes plutôt exigeant et rarement satisfait. Vous devez être extraordinaire pour être content de vous. Vous êtes probablement du genre à faire des pirouettes pour être aimé.
- Si vous mangez salé, ça vous indique que vous avez tendance à ajouter votre grain de sel partout. Vous donnez sûrement votre opinion même si elle ne vous est pas demandée et vous êtes porté à la critique, qu'elle soit en pensées ou en paroles.

Je vais maintenant mentionner brièvement d'autres moyens pour mieux se connaître :

- La façon de s'habiller, le choix de vêtements et de couleurs.
- Les rêves.
- La façon de conduire une auto.
- La décoration de chaque pièce de la maison.
- Le gestuel.
- La morphologie.
- Les sports que nous choisissons.
- La façon de danser; etc.

Une fois que vous devenez conscient de l'un de vos aspects, acceptez-le, car il fait partie intégrante de votre personnalité. Vous l'avez créé.

Si l'un de ces aspects vous cause des problèmes, décidez de ce que vous voulez à sa place. L'énergie qui avait servi à créer l'ancien comportement sera dorénavant transformé et remodelera graduellement ce nouvel aspect de vous, dès l'instant. Par la suite, donnez-vous le temps d'y arriver en sachant que l'aspect de vous qui existe depuis plusieurs années ne peut se transformer du jour au lendemain; bien que parfois ça peut se produire. Tout ceci dépend de votre volonté et votre degré d'écoeurement vis à vis cet aspect.

Ce processus de changement s'avère plus difficile lorsque nous avons créé en soi deux aspects qui se contredisent. Exemple: un animateur d'Écoute Ton Corps ne peut pas croire qu'il est un bon animateur, parce qu'un autre aspect de lui, qui croit à la critique, lui dit qu'il aurait pu faire mieux. Il se tape sur la tête et il ne se sent pas bien avec cela. Il tente de s'en sortir en décidant de croire que oui il donne de bons cours et qu'il est un bon animateur. Mais voilà qu'un autre aspect de lui prend le dessus et lui dit que si il croit à cela, il deviendra orgueilleux et se prendra pour un autre. Alors, qu'il adopte une croyance ou l'autre, il n'est pas bien. Il y a une dualité en lui, une bataille. Il devra décider ce qui le rend le plus heureux. Si c'est croire qu'il est bon, il dira merci aux deux autres aspects qui croyaient l'aider mais il n'a plus besoin de ce genre d'aide.

Dès l'instant où c'est clair et que la décision est prise, nous nous centrons en nous-même et voilà la guérison qui arrive. Vous voyez sûrement l'importance de devenir conscient pour réussir à faire ce travail intérieur. Peu à peu nous développons ainsi notre propre individualité et nous pouvons laisser tomber ces aspects de nous qui servaient à cacher notre vulnérabilité.

Je ne peux que vous conseiller, en terminant cet article, de ne pas attendre de trop souffrir avant de passer à l'action. Lorsque le corps physique souffre, il est en train de nous dire qu'il est très urgent de changer sa façon de penser, son comportement, car ce n'est non seulement son corps physique qui souffre mais c'est aussi son âme. Cette souffrance vous dit que vous n'êtes pas dans la meilleure direction et selon votre plan de vie. Vous retardez ainsi votre évolution. Êtes-vous si attaché à cette planète et voulez-vous y revenir pour plusieurs vies encore ?

Vous avez le choix ! Vous pouvez dès cet instant décider que vous vous prenez en main et que vous allez vous créer une vie de bonheur, d'amour, de paix, d'harmonie, de santé ...

Il suffit d'y croire et de sentir au plus profond de vous que vous avez le pouvoir d'y arriver.

Reprenez votre pouvoir, dites à votre mental que vous savez maintenant qu'il ne peut décider pour vous, il ne peut que vous assister au besoin.

SOURCE : ECOUTETONCORPS