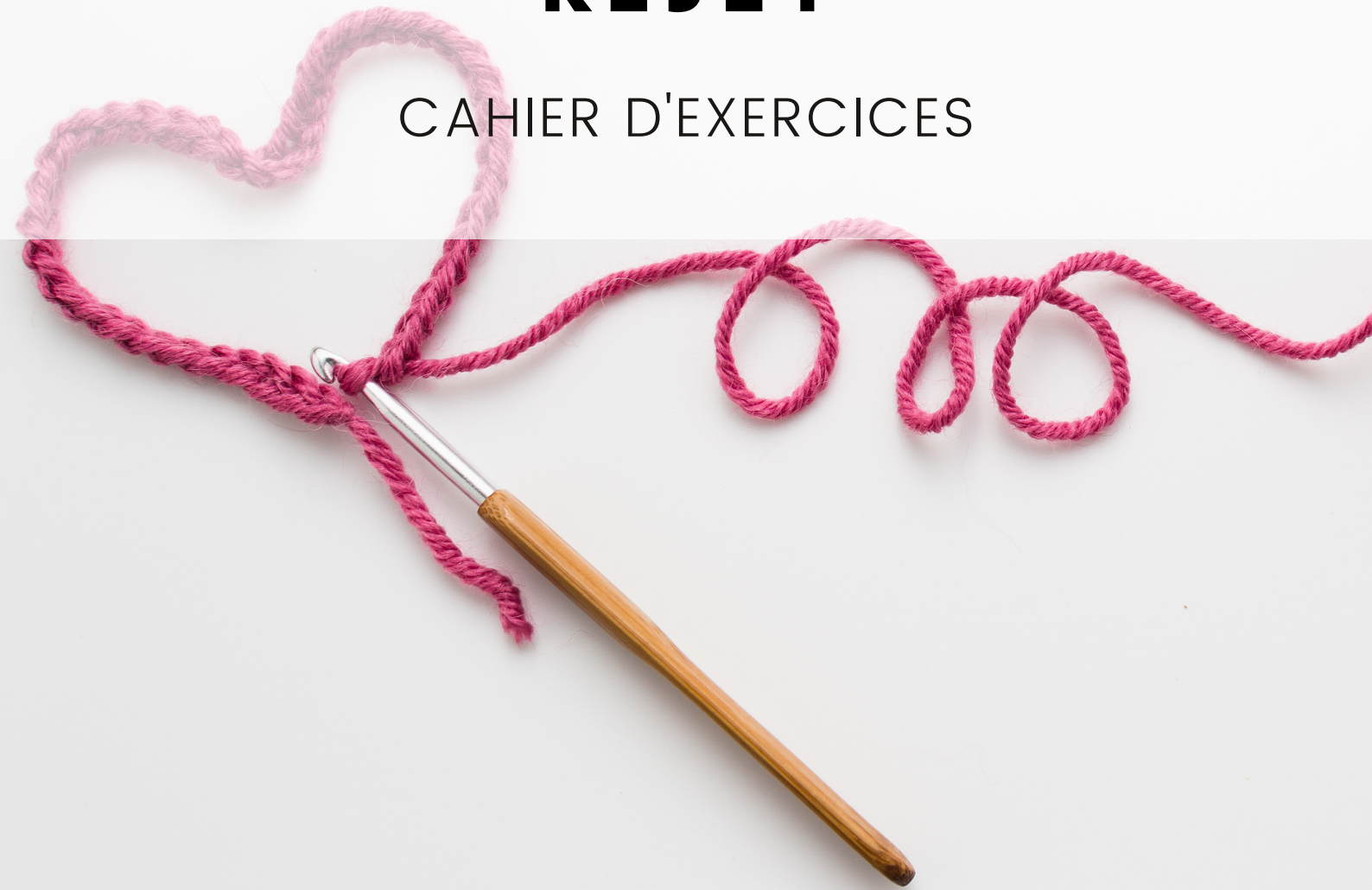


SE LIBÉRER DE LA BLESSURE DU REJET

CAHIER D'EXERCICES



Jessie Birra
CLES SPIRITUELLES

2^{ème} Exercice :

Je m'autorise à prendre place dans ma vie !

Lorsque l'on porte la blessure du rejet, on pense que nous n'avons pas notre droit à exister, on refuse notre valeur. Cela crée une difficulté à s'incarner, à être dans la matière, à prendre sa place dans sa vie.

On préfère la rêver que la vivre, on possède un imaginaire riche qui rend les actes quotidiens maussades et rébarbatifs. C'est une fuite qui nous empêche de vivre notre vie. Le fossé entre nos rêves et notre vie peut grandir et devenir une profonde souffrance qui nous pousse à fuir encore plus.

Nous allons ensemble stopper ce mécanisme afin que vos rêves puissent devenir une réalité et plus une fuite.

La première étape est de descendre et vous incarner dans votre corps :

Une méthode que j'utilise régulièrement et qui m'aide à habiter mon corps est de situer mon attention dans mon bassin. Plusieurs fois par jour, je porte mon attention dans le bassin, je le ressens lorsque je marche, lorsque je suis debout occupée à faire le diner ou même assise. Vous pouvez utiliser une autre partie de votre corps, mais le bassin nous permet de nous ancrer dans notre chakra Racine situé au niveau de notre coccyx.

Une autre méthode est de faire du sport et de se situer dans ses sensations corporelles. Sentez vos pieds lorsque vous marchez, vos muscles sous l'effet de l'effort, votre peau en sueur, etc.

Cela va vous permettre de quitter votre mental et vous incarner dans votre corps.

La deuxième étape est de sortir de votre zone de confort :

Vous pouvez être tellement habitué à fuir des situations ou des personnes que vous vous rendez même plus compte que cela vous prive de faire de nouvelles expériences enrichissantes !

Je vous invite à vous créer des petits défis, des petits challenges chaque semaine ou chaque jour, dans lesquels vous allez oser faire quelque chose que vous fuyez habituellement.

Vous allez pouvoir sortir de votre zone de confort et osez faire de plus en plus de choses et ainsi transformer votre vie. Un autre bienfait de sortir de sa zone de confort est que

notre valeur personnelle et notre estime augmentent ! Nous sommes fiers d'y arriver et d'oser.

La troisième étape est d'oser vous affirmer :

La blessure du rejet vous pousse à vous passer en dernier ou à être transparent. Vous êtes digne d'être écouté, vu et de prendre votre place qui vous revient de droit. Sachez que la Vie, L'Univers, la Source comme vous aimez l'appeler a besoin de vous. Votre existence est précieuse et vous êtes unique.

En osant vous affirmer, c'est-à-dire de dire « oui » et « non » lorsque vous le souhaitez. De parler et de communiquer vos avis, vos valeurs, votre expérience ainsi que vos désirs va vous permettre de vous libérer de la blessure du rejet. Vous possédez de nombreuses qualités et votre entourage ainsi que le monde en a besoin.

En vous affirmant et en exprimant qui vous êtes, vous vous connectez à **votre droit à la Vie !**

Voici quelques affirmations pour vous y aider :

- « Je m'aime de plus en plus chaque jour »
- « Je suis digne d'exister »
- « Je suis une personne précieuse et j'accueille la vie en moi »
- « Je reconnais ma valeur et je m'aime »
- « Je m'accepte entièrement et totalement »
- « J'accueille la vie sous toutes ses formes »
- « Je suis en sécurité »
- « J'aime la personne que je suis »
- « J'ose dire oui et non par amour pour moi et les autres »
- « J'ose me montrer telle que je suis et l'offrir au monde »

Notez celles qui résonnent le plus en vous ou inventez des affirmations. Notez-les sur un post-it et lisez vos affirmations tous les jours plusieurs fois. Cela va vous permettre de changer vos croyances et vos conditionnements et ainsi de vous libérer.

Je vous invite à garder ces phrases près de vous afin qu'elles agissent, lisez-les régulièrement et créez-en de nouvelles.

Pour aller plus loin :

Si vous ressentez que vos peurs sont trop grandes ou paralysantes, demander de l'aide à un thérapeute pour vous aider à vous en libérer.

4^{ème} Exercice :

Je ne fuis plus

Restez présent à la réalité. Engagez-vous à faire les choses qui sont de votre ressort. Notre premier réflexe est de fuir, c'est un programme inconscient de protection. Le problème est que la fuite devient un comportement négatif qui nous fait du tort. Car plus on fuit, plus on rejette sa vie et les autres. Et les changements que nous avons à opérer ne peuvent pas être effectués. C'est un peu à l'image de l'autruche qui plonge sa tête dans un trou, espérant que ce qu'il lui a fait peur ou ne lui plaît pas va disparaître. Lorsqu'elle sortira sa tête, il y a de fortes probabilités que rien ne soit changé, voire pire que ce soit même empiré !

Le plus souvent, c'est ma peur de ne pas être à la hauteur, de ne pas savoir quoi faire ou de paniquer qui me fait fuir.

À partir d'aujourd'hui, lorsque je ressens mon envie de fuir au lieu de l'écouter, je regarde la situation et je me demande comment je peux la modifier.

Plusieurs solutions possibles :

- Je demande de l'aide (ami, collègue, famille, thérapeute, etc).
- Je prends mes responsabilités et je m'excuse ou fais mon mea culpa.
- Je dédramatise et accepte l'idée d'attendre que les choses s'améliorent.
- Je fais face à ma peur et je prends conscience que c'est souvent mon imagination ou une illusion.
- Je crois en moi, je suis à la hauteur et je saurais faire face à cette situation.
- J'exprime mes émotions et accepte d'être vulnérable.

Toutes ces solutions vont me permettre de ne plus fuir et au contraire d'enfin régler mes problèmes et vivre une vie telle que je la souhaite.

Je prends plaisir à être seul(e) et à être entouré(e). Les deux sont importants.

J'ai tendance à m'isoler pensant que je suis ainsi protégé et que je n'ai pas de valeur à apporter aux autres. Ce qui est une croyance négative qui va me faire souffrir de solitude et je me sentirai encore plus différent et pas aimable. J'ose casser cette croyance et je me pousse, s'il le faut, à sortir et voir du monde ! J'essaye le plus possible de partager mon temps seul et en compagnie afin de ne pas m'isoler.

J'ai le droit d'exister, la Vie serait incomplète sans moi.

Vous êtes une personne importante pour l'Univers, pour la Vie. Vous avez votre propre couleur, votre propre note de musique, votre propre vibration et votre existence est essentielle ! Il resterait un grand vide sans vous. Vous n'avez pas à être utile, mais juste à être Vous. Prenez-en conscience, juste le fait que vous existez montre que vous êtes précieux(se).

Je m'offre du plaisir au quotidien.

Comme vu dans l'exercice n°5, vous avez besoin de vous offrir de bons moments et surtout de vous faire plaisir. Plus vous allez être une personne heureuse et plus vous allez rayonner et quitter votre blessure du rejet ! Libérez-vous de toute culpabilité qui vous empêche de vivre une vie joyeuse et commencez par vous autoriser à vous faire plaisir.

J'utilise mon imagination pour écrire ou faire une activité artistique.

Vous avez un talent imaginaire riche et profond, cette blessure vous a permis de vivre des concepts, des images et tout un univers en vous. Utilisez cette richesse dans un loisir créatif ou artistique. Cela va vous permettre d'utiliser à bon escient votre imagination et ne plus l'utiliser pour fuir, mais pour créer et matérialiser !

Je m'affirme et prends mes responsabilités. Je suis fière de le faire !

À chaque fois, que vous vous surprenez entrain de fuir, osez-vous affirmer et prenez vos responsabilités. Vous avez le droit de dire « non » ou « oui » comme vous l'entendez. C'est un droit divin et de naissance. Nous avons tous et toutes notre libre arbitre. Vous pouvez commencer doucement et petit à petit tout en vous félicitant, car ce sera de plus en plus facile de porter votre voix et de dire ce que vous avez sur le cœur. Vous n'êtes pas différent ou moins important que les autres. Exprimez-vous et offrez qui vous êtes au monde.

Je m'accueille telle que je suis, je m'aime.

Acceptez que vous ne soyez pas parfait, mais que vous évoluez à chaque instant. Personne ne doit vous demander d'être autrement que qui vous êtes. Accueillez qui vous êtes dans l'instant et aimez-vous, c'est la clé de votre guérison. Vous pourrez ainsi voir toutes vos qualités, vos dons et vos trésors.

Les autres et l'extérieur ne sont pas une menace. Je suis en sécurité.

J'ai tendance à fuir ou à avoir peur de l'extérieur et c'est normal, car je vais craindre toutes situations ou personnes qui pourraient me faire perdre le contrôle et paniquer. Mais c'est le petit enfant qui vit en moi qui a peur. J'ai à prendre conscience que les autres et le monde extérieur ne sont pas une menace et que je suis en sécurité. Je peux soit me le dire sous forme d'affirmations qui vont reprogrammer mon subconscient soit me le dire pour en prendre conscience lorsque j'ai tendance à voir l'extérieur comme dangereux.

Lorsque j'ai des peurs et des doutes, je les communique.

Ma blessure du rejet m'empêche d'exprimer mes doutes et mes peurs par risque d'être rejeté(e) ou jugé(e). J'ose verbaliser et j'exprime mes émotions, cela va me permettre de voir que c'est normal et que je n'ai pas à être parfait(e). Tout le monde a des peurs et des doutes même irrationnels ou incongrus. De les exprimer va me permettre de m'en affranchir et de cesser de faire des scénarios avec mon mental.

Lors de contradictions, je n'en fais pas une affaire personnelle.

Si je suis en contradiction ou en confrontation avec quelqu'un, je n'en fais pas une affaire personnelle signifie je ne le prends pas pour moi directement. Nous avons tous et toutes des avis différents et cela ne remet pas en cause mon intégrité et ma valeur en tant que personne. Ma blessure du rejet peut me faire croire que si une personne n'est pas en accord avec moi c'est un rejet de qui je suis. Je dois prendre conscience que ce n'est pas du tout le cas, mais juste mes propos, mes avis, mes idées et que cela n'est pas un rejet de qui je suis.

J'aime ce qui fait de moi un être unique ! Tout le monde est unique.

Ma tendance à me sentir différent(e) peut me dévaloriser. Je prends conscience que tout le monde est différent et unique ! C'est ce qui fait notre richesse, tout comme un tableau ou une symphonie de musique la différence des couleurs ou des notes enrichit l'œuvre.

J'accueille de vivre sur un plan terrestre et je découvre la matière.

Ma blessure du rejet me pousse à préférer tout ce qui est éthérique comme la spiritualité et l'imaginaire. J'accueille que je vis sur une planète et dans un monde terrestre et matériel. Je peux composer les deux ensemble et apprendre à aimer la matière. Comme créer à partir de ma spiritualité ou mon univers imaginaire quelque chose de tangible comme un roman, une peinture, une danse, etc.