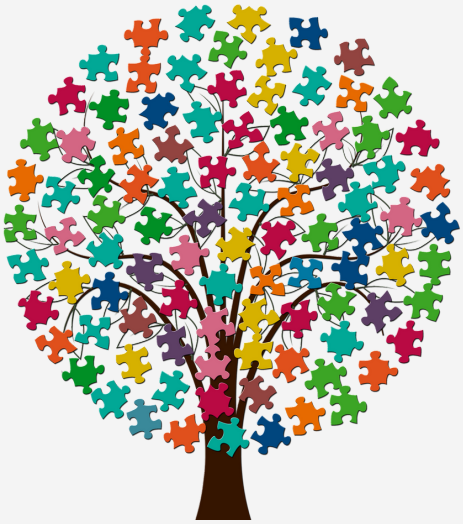

AOÛT 2021| NUMÉRO 4

L'ART DU LÂCHER-PRISE

DES ARTICLES POUR VOUS AIDER :

- **Apprendre à lâcher- prise pour se réaliser pleinement.**
- **L'acceptation: un élément indispensable pour lâcher-prise**
- **Ne pas avoir d'attentes: pour un lâcher-prise réussi.**
- **Piste de réflexion**

APPRENDRE À LÂCHER-PRISE POUR SE RÉALISER PLEINEMENT.

"Seule une personne qui sait lâcher prise a du pouvoir sur elle-même."

Il existe des situations dans lesquelles nous n'avons **aucune maitrise** sur les évènements passés ou à venir. Dans ces cas, il est important de comprendre qu'il n'est pas nécessaire de **vouloir tout contrôler.**
Essayer de contrôler l'incontrôlable fait naitre **un sentiment d'impuissance et d'inefficacité**.
Il devient alors interessant d**'apprendre à lâcher prise,** et de se servir de cette notion comme **un outil puissant de développement personnel.**

Mais qu'est-ce que signifie "lâcher-prise" ?
Importée d'Inde à la fin des années 1970, en plein essor aujourd'hui, la notion de lâcher prise va **à l'encontre de nos diktats de performance**.
Il s'agit essentiellement de la capacité pour une personne de **se détacher** du désir de maitrise en **renonçant** à contrôler **ce qui ne peut l'être.**
Bien plus qu'un outil de développement personnel, la pratique du lâcher prise est **une nécessité pour reprendre son pouvoir personnel.**

Attention: cela n'a rien à voir avec une attitude passive, négative ou fataliste. Il s'agit uniquement de **renoncer à sa volonté de toute-puissance**.

Comment fait-on pour lâcher prise sur ces situations incontrôlables ?

"CE N'EST PAS UN COMBAT, MAIS UNE ACCEPTATION.
CE N'EST PAS UNE LUTTE, MAIS UN LÂCHER PRISE."

L'ACCEPTATION : UN ÉLÉMENT INDISPENSABLE POUR LÂCHER-PRISE

"Ce à quoi je résiste, persiste." À travers le contrôle, nous **luttons** en permanence contre "tout ce qui est", et nous sommes inévitablement dans l'erreur. Il est indispensable de commencer par **"accepter" la situation telle qu'elle est.**
Pour cela, il faut en amont **prendre conscience** de notre **incapacité** et notre **impuissance** à tout contrôler.
Il s'agit de reconnaitre que nous n'avons que peu de maitrise sur les évènements calqués sur **une chaine de causes et d'effets qu'impose constamment la vie.**
La pratique du lâcher prise vous amène petit à petit à **canaliser votre énergie** sur les seuls éléments que vous maitrisez déjà. Vous reprenez ainsi **votre pouvoir personnel** et vous devenez plus **efficace** et plus **performant** dans les domaines de votre vie sur lesquels vous pouvez **librement faire des choix.**

LÂCHER PRISE C'EST ACCEPTER SES PROPRES LIMITES

NE PAS AVOIR D'ATTENTES: POUR UN LÂCHER-PRISE RÉUSSI

Si vous avez des **attentes** vis à vis d'une situation ou d'une personne en particulier, c'est que vous n'avez pas encore complètement lâcher-prise. Avoir des attentes est **une forme de résistance.** En faisant cela, vous remettez votre pouvoir personnel à l'extérieur de vous, de telle sorte que vous finissez par le perdre.....En perdant ce pouvoir qui vous appartient, vous prenez **le risque d'être frustré(e) en l'absence du résultat souhaité.**
Alors pour vérifier que vous avez bien lâcher prise, vous pouvez vous demander si vous avez des attentes.
Si *oui, sont-elles justifiées dans ce cas ou devez vous y renoncer une bonne fois pour toute ?*

Piste de réflexion:
☞ PARCE QU'IL N'Y A PAS DE CHANGEMENT POSSIBLE SANS PRISE DE CONSCIENCE, IL EST IMPORTANT DE BIEN **COMPRENDRE LA NOTION DU LÂCHER-PRISE**. IL S'AGIT AUSSI D'UNE PRATIQUE QUI S'APPREND.

☞ VOUS POUVEZ COMMENCER AVEC **DE PETITS RENONCEMENTS ACTIFS ET DES MINI-ABANDONS.**
CES PETITS LÂCHER PRISE RÉGULIERS PEUVENT MENER À UNE CERTAINE **TRANSFORMATION DE LA PERSONNALITÉ,** ET ILS AIDENT À **CONSTRUIRE DAVANTAGE DE CONFIANCE EN SOI** POUR **SE PRÉPARER** AUSSI **AUX PLUS GRANDS LÂCHER-PRISE** QUE NOUS ENSEIGNE LA VIE.