

# Que signifie « être libre » ?

## 1. Cela veut dire que vous pouvez être totalement vous-même.

→ Plus besoin de paraître, de faire des efforts pour être aimé, de se justifier, d'être gentil quand on ne le sent pas, de se conformer, de s'adapter au détriment de nous-même, etc.

→ Cela implique qu'on se connaît soi-même, qu'on sache profondément qui l'on est  
*Plus je me connais moi-même, mieux je peux m'aimer et plus je suis heureux.*

Cela veut dire aussi qu'on lâche ses croyances, concepts, préjugés.

→ Cela veut dire: prendre conscience de nos croyances. Beaucoup de croyances nous limitent, nous empêchent d'être pleinement qui nous sommes réellement.

*Plus je lâche mes croyances limitantes, plus j'ai des possibilités et plus ma vie devient riche et intense.*

Cela veut dire aussi: changer les habitudes destructrices et réductrices.

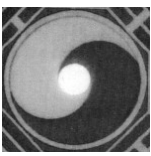
→ Car la plupart de nos habitudes nous enchaînent dans des rituels et des répétitions qui nous empêchent de connaître le nouveau, **autre** chose que ce que nous connaissons et, par conséquent, ils nous empêchent d'être pleinement qui nous sommes.

*Plus je m'ouvre à des nouvelles expériences, plus je découvre des possibilités qui, avant, me semblaient impossibles.*

**Il s'agit donc d'un travail de prise de conscience, de déconditionnement, de changer des habitudes et de lâcher la fausse "sécurité" du connu.**

C'est en sortant de sa zone de confort (le connu) que nous élargissons nos possibilités et que nous avons plus de choix dans notre vie.

(''/...)



## 2. Être libre signifie aussi de se défaire de la tyrannie du mental

- Cela implique qu'on devienne de plus en plus présent. Présent à ce qu'il y a. Qu'on arrête de vivre dans le passé (qu'on ne peut pas changer) ou le futur (qui n'est pas là).  
*Les effets secondaires sont multiples : plus (ou moins) de jugements, de comparaisons, d'analyses inutiles et... de peurs !*
- Vivre dans le présent, nous rends aussi plus « présent » à nous-même, aux autres et à ce qui nous entoure.
- Vivre dans le présent nous fait savourer chaque instant (vu qu'il n'y a plus le mental pour nous faire souffrir) et augmente donc notre qualité de vie.
- Cela engendre qu'utiliser notre mental pour ce à quoi il est destiné : être un serviteur quand on en a besoin (ex. en roulant en voiture et en anticipant ce qui pourrait se passer).

## 3. Le transpersonnel

En découvrant les différents aspects de notre personnalité, en vivant dans le présent et en lâchant le mental, nous nous ouvrons à la possibilité de vivre le divin. Par des exercices et des jeux, le Moi Véritable se dévoile. Dans nos ateliers, nous chérissons cet état pour que, petit à petit, nous l'intégrons.

Conclusion :

**Être libre engendre un bonheur profond.**

