

Comment être soi-même?

Jusqu'où vous pouvez être vous-même à travers toutes vos relations, vos obligations et vos rôles dans la société? Comment réussir à être vous-même non pas en vous définissant dans vos divers rôles, mais par rapport à ce que vous êtes profondément? Ce genre de questionnement reflète définitivement un constat de mal d'être, d'étouffement en vous ou d'un grand intérêt vers une quête d'alignement de votre être.

La première démarche pour répondre à cette question « Comment être-soi même? » est de vous demander qui êtes-vous en ce moment? Cette démarche vous fera prendre conscience de tout le conditionnement qui vous a forgé aux traves des âges tout en réalisant que soit vous traînez votre passé ou soit vous tentez toujours être ce à quoi vous devez ou aimeriez être, autrement dit dans le futur.

« Nous sommes tellement conditionnés par le passé que nous ne trouvons pas le chemin neuf » d'avancer Krishnamurti. Vous êtes conditionnés par des valeurs et principes familiaux, sociaux, religieux, politiques et culturels. C'est à vous de décider ce qui correspond réellement à votre être. À vous de faire vôtre les valeurs et les principes inculqués au cours de votre vie. Vous avez le droit et même l'obligation de remettre en question ce qui vous convient réellement. Vous avez accepté sans dire aucun mot afin de répondre aux attentes et être approuvés par les autres en espérant de vous réaliser entièrement. Si vous avez décidé de vous conformer, c'est que vous croyiez à ce moment-là que c'était votre chemin de vie dans une certaine forme de sécurité dans l'espoir de vous réaliser pleinement.

N'oubliez jamais que vous avez été éduqués que le salut se réalisait dans le futur, dans ce qui doit être plutôt que de vivre ce qui était dans l'ici et maintenant en vous appropriant vos ressentis, vos valeurs alignées avec votre être. À défaut de réussite ou de culpabilités emmagasinées, vous ressassez votre passé à savoir ce qui vous a amené à être ce que vous êtes aujourd'hui. Donc, la question de départ revient en surface, comment être soi-même?

Malheureusement, tout notre savoir-être repose sur des normes, des principes accumulés avec le temps. L'homme est donc esclave de ses pensées, de ses traditions passées. « Vous acceptez la tradition parce que la tradition, l'imitation, le conformisme sont des gages de sécurité. Voilà pourquoi, » de révéler Krishnamurti.

Pour être soi-même, il vous faut vous tourner vers vous, vers ce qui est en vous à ce moment précis comme à tous les autres moments présents de votre vie. C'est par une observation de ce qui se passe à chaque instant et d'écouter la résonance de vos ressentis que vous réussirez à vous approprier ce qui est bon ou pas pour vous. Il faut que cette observation se réalise par l'absence totale de vos pensées, car elles sont conditionnées. Allez au-delà de la simple réflexion mentale. L'observation n'est pas une analyse mentale de ce que vous pensez ressentir. L'observation se réalise par une écoute attentive de ce qui est en vous et de ce qui s'en exprime dans un alignement harmonieux de vos ressentis.

La troisième démarche pour répondre au questionnement présent est de vous conscientiser à ce qui vous fait peur. La peur vient de vos pensées, de vos conditionnements. La peur de décevoir, de ne pas répondre à ce qui se fait et à ce qui est accepté autour de vous. Observez vos peurs attentivement, car elles risquent de révéler bien des vérités dont vous avez peur de reconnaître. Cet exercice vous libérera de plusieurs conditionnements non alignés à votre être.

Souvent il est mentionné qu'il faut du courage pour se regarder, pour faire le point en vous-même. Moi, j'avancerais que pour plusieurs, c'est devenu une question de survie. Si vous vous aimez suffisamment, vous trouverez l'énergie et la force d'observer ce qui se passe en vous face à vos conditionnements et à ce qui se passe autour de vous en ce moment. « L'amour est toujours neuf » de soulever Krishnamurti. C'est donc plus un acte d'amour que de courage de découvrir ce que vous êtes pour être vous-même.

Le plus grand moment et le plus grand espace pour trouver la réponse à « comment être soi-même? » se trouve constamment à être présent dans l'ici et maintenant. Cet instant présent est toujours neuf. C'est votre flux de pensées présentes qui ramènent le passé ou vous projette dans le futur. Réussissez à faire taire ce flux de pensée pour donner toute l'espace à vos ressentis. Écoutez-les attentivement sans les juger, les interrompre, les comparer et ainsi vous trouverez votre propre réponse, la réponse authentique à ce que vous êtes.

C'est par un geste d'amour à votre égard et par un geste de liberté à l'égard de vos conditionnements, de vos peurs et de répondre aux autres plutôt qu'à vous-même que vous arriverez à votre authenticité d'être. Tout est dans l'écoute de ce qui se passe dans ce qui est à chaque instant. Être présent au temps présent, être présent à vous-même sont les moyens d'y parvenir.

Yves Beaudry

www.autempspresent.ca

About the Author

Yves Beaudry est auteur, conférencier, formateur orienté sur la réalisation de soi dans l'ici et maintenant et sur le développement d'un leadership créatif et visionnaire. Il y consacre son temps, ses énergies dans une quête permanente à la créativité de son être dans l'ici et maintenant.

www.autempspresent.ca

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)