

Bonus à la conférence

Le Don du Pardon | La guérison des blessures du cœur

18 octobre 2018 | Roger Baumann

Merci d'avoir écouté la conférence ! Vous désirez certainement emprunter ce chemin de libération et retrouver votre autonomie affective et émotionnel, c'est un merveilleux cadeau que vous vous offrez !

Voici quelques clés pour explorer cette voie :

- La libération est autant émotionnelle qu'intellectuelle, il s'agit d'une prise de conscience que JE garde en moi la colère, la rancune et la tristesse liées à un événement du passé. J'arrête de blâmer qui que ce soit pour ce que je ressens aujourd'hui, je suis le seul responsable de ce que je fais avec ce que je sens.
- Je vois à l'extérieur de moi ce qui se trouve en moi. Si un aspect de ma vie ne me convient pas, c'est à l'intérieur de moi qu'il y a quelque chose à ajuster, afin que cela se reflète à l'extérieur de moi.

Ces prises de conscience sont essentielles au cheminement qui va aboutir à ce lâcher-prise tant attendu. Tant que je rends l'autre responsable de mon malheur, c'est lui qui a le pouvoir sur ce que je sens ou non.

Je vous invite à vous plonger à l'intérieur de vous, à méditer, à raison de deux fois 5 minutes par jour, sur l'idée suivante :

« Lorsque mon regard sur les choses change, les choses que je regarde changent. »

Est-ce que c'est une idée que vous sentez juste pour vous ? Est-ce que c'est juste, mais vous ne savez pas comment le rendre vrai dans votre vie de tous les jours ? Est-ce que ça vous semble absurde ?

Faites cet exercice pendant 21 jours, et explorez cette voie en regardant des vidéos ou en vous inspirant de lectures, et restez ouverts à ce qui peut se produire...

Avec joie pour poursuivre cette guérison avec vous,

De tout cœur,

Roger Baumann

www.cercle-pardon.ch