**FAIRE LA PAIX AVEC SON PASSE**

Vous avez sûrement dû vivre des épreuves difficiles dans votre passé. Ou même de simples événements pas forcément difficiles mais désagréables et qui ne vous laissent pas un bon souvenir. Et vous n'avez peut-être pas encore fait le deuil de ces événements :

* Vous pouvez ressentir de la **honte**en y repensant. De la honte d'avoir mal agi ou de n'avoir pas été comme il le fallait. Et aujourd'hui, **vous vous en voulez.**Peut-être même que vous essayez de **vous rattraper** en étant une autre personne, plus gentille, plus serviable, ou en la ramenant moins, etc.
* Ou peut-être que vous vous sentez **coupable**et que **vous regrettez**. Que vous aimeriez tellement **retourner dans le passé** pour réécrire les choses. Et peut-être aujourd'hui vous **vous trouvez horrible** et vous pensez mériterles mauvaises choses qui vous arrivent.
* Ou encore, vous vous sentez **triste**car quelque chose s'est terminé. Et cela vous **manque**. Vous aimeriez tellement qu'il soit encore là et revivre les bons souvenirs.

Peu importe les choses difficiles que vous avez vécues, si vous vous reconnaissez là, c'est que vous n'avez pas réussi à laisser aller le passé et à pardonner.

**Et donc, vous vivez dans le passé. Votre passé contrôle votre présent et définit la femme que vous êtes aujourd'hui. Vous vous définissez par rapport à votre passé et à la souffrance que vous avez vécu ou vous vous définissez en réaction à votre passé :**

* Vous avez eu tellement **peur**qu'aujourd'hui vous vous dites : Plus jamais ! Et vous surveillez tout, vous vérifiez tout et vous prenez toutes les précautions pour que cela ne se reproduise plus. Et du coup, **vous êtes sur la défensive** et vous ne vivez plus pleinement votre vie.
* Vous avez été **trahie**et aujourd'hui, vous vous méfiez. Vous accordez moins facilement votre confiance... Et vous vous enfermez dans **une forteresse de solitude**, ne laissant entrer personne.

Ainsi, votre passé déforme totalement votre réalité et l'image que vous avez de vous-même.

Or vous ne pouvez pas réécrire le passé peu importe à quel point vous vous en voulez et vous vous flagellez aujourd'hui par la culpabilité, les regrets, la tristesse...

C'est même pire que ça ! **Le fait de se raccrocher au passé est le plus sûr moyen de le faire revivre.** Car plus vous pensez à quelque chose et plus vous vibrez à la même fréquence que cette chose. Or **c'est par la vibration que vous communiquez vos demandes à l'Univers.** Ainsi vous lui indiquez que vous voulez vivre davantage de culpabilité, de peur, de tristesse, de manque, etc.

Alors qu'il suffirait simplement de pardonner, à l'autre comme à vous-même, pour vous en libérer.

**Vous savez que vous en êtes libérée lorsqu’en y repensant, cela ne génère plus en vous aucun ressenti désagréable.**

**Et alors, vous serez libre d'être la femme que vous souhaitez être sans plus aucun préjugé sur vous ou sur la vie, aucune peur, aucun regret, rien à rattraper ou à racheter...**

Ainsi, pour vous sentir libre, je vous invite aujourd'hui à faire les exercices suivants :

**1. Identifiez les souvenirs et les épreuves de votre passé avec lesquels vous n'avez pas fait la paix.**

Des souvenirs qui font encore remonter en vous des ressentis négatifs, désagréables en y repensant comme la honte, la culpabilité, le dégoût, la tristesse, la colère, la peur, etc.

**2. Pardonnez-vous. Visualisez-vous. Visualisez la petite vous.**

Et dites : Ma petite toi, je te vois et je t’entends. Je t'aime et je t'accepte telle que tu es avec ta colère, ta peur... Je te pardonne car je sais que tu as fait du mieux que tu pouvais avec les ressources que tu avais en toi à ce moment là...

**3. Donnez du sens à votre passé.**

Pour chaque épreuve que vous avez du mal à laisser partir, réfléchissez : Que vous a-t-elle appris ? Quelle force et qualité ont-elles révélées en vous ? Quelles opportunités vous ont-elles ouvertes ? Quelles personnes importantes pour vous, avez-vous pu rencontrer grâce à cette épreuve ?