

C'est pas de ma faute

Si vous êtes malheureux, dépressif ; si vous manquez de confiance en vous ; si vous n'arrivez pas à communiquer, etc..., à qui la faute ? Je suis sûre que la première chose que vous répondez c'est : « C'est pas moi, c'est les autres ; ils ne m'aiment pas, ils ne veulent pas me parler, ils me rejettent continuellement... ». Hé bien non, je vous le dis et je vous l'affirme : tout ce qui arrive dans votre vie, c'est de votre faute ! Bien sûr, c'est difficile à admettre mais c'est la réalité. Vous n'en êtes peut-être pas conscient mais c'est bien réel. D'ailleurs, l'inconscient joue un rôle important dans votre mal-être général. En effet, vous savez parfaitement que vous allez mal, que quelque chose ne va pas dans votre vie, que vous êtes bloqués dans certaines situations, que vous passez à côté du bonheur, de la rencontre qui pourrait changer toute votre vie... Mais vous ne savez pas d'où cela vient. Vous ressentez les choses mais vous n'en connaissez pas les causes. Et justement, si vous désirez vivre mieux, vous devez trouver la cause de ce mal-être. Comment procéder ? Faites une introspection en vous-même et surtout apprenez à vous remettre en cause. Sans cette démarche primordiale, vous n'arriverez à rien ! Prenez de nouvelles habitudes. La première d'entre-elles, et la plus importante pour l'instant, c'est de, tous les jours, prendre 5 à 10 minutes pour vous remémorer votre journée et les événements « malheureux » qui vous sont arrivés et d'analyser tout cela. Cet examen consiste à savoir pourquoi telle chose vous est arrivée, pourquoi vous n'avez pas pu adresser la parole à quelqu'un, pourquoi vous avez le sentiment que personne ne vous aime, etc... A force d'effectuer ce travail sur vous, vous finirez par comprendre les causes de votre mal-être. Peut-être est-ce votre enfance qui en est la cause première, vos parents ne vous ont peut-être pas suffisamment aimé. Peut-être avez-vous pris la mauvaise habitude de vous poser en victime dans le but de vous faire plaindre, de vous faire dorloter. Mais ceci n'a qu'un temps, à force un vrai mal-être s'installe et nuit à votre vie. Si ce travail de recherches est bien mené, il ne vous restera plus qu'à reprendre votre vie en main, en adoptant de nouvelles habitudes afin de ne plus être une victime mais quelqu'un qui vit réellement, qui reprend le dessus, qui participe vraiment à sa vie, qui l'organise comme il le souhaite. Mais attention, ceci ne se fera pas du jour au lendemain. Rappelez-vous : il faut faire un travail sur vous très régulièrement. Il faut toujours aller de l'avant et rester vigilant afin de ne pas retomber dans vos anciens travers. Grâce à votre persévérance, vous vivrez pour vous-même. Vous serez donc plus heureux, plus joyeux. Vous ne dépendrez plus des autres. Vous vous affirmez en tant que personne libre et indépendante. Le plaisir, le bonheur, le bien-être feront désormais partie de votre vie. Votre vie sera telle que vous la désirerez.

Au sujet de l'auteur

Co-auteurs : BRUNET Isabelle (spécialiste en développement personnel) et GAWELIK Katy (Docteur en droit, spécialiste en bien-être et en épanouissement personnel) Recevez gratuitement « Il N'est Jamais Trop Tard Pour Atteindre Votre Moi Idéal », [en cliquant ici](#) N'hésitez pas à visiter le site : <http://www.abondance-editions.com>

Source: <http://www.webmaster-gratuit.com>