

Extraits du livre « Rayonne ta propre lumière » De Valérie Richard

Extrait 1

Qu'est-ce que « rayonner sa lumière » ?

« Méditez sur la lumière. Premièrement vous êtes la lumière. Ensuite la lumière est en vous. Enfin, vous êtes la lumière. » Sathya Sai Baba

« Tu es la lumière » veut dire que tu rayannes ton unicité, que tu dégages une vibration de joie, de bien-être, de satisfaction, d'amour. Imagine que tu es entouré d'un halo de lumière dorée qui se déplace avec toi, ou que tu ailles et quoi que tu fasses. Ce halo existe, c'est ta lumière personnelle. Tu ne la vois pas, les autres ne la voient pas, pourtant chacun peut la sentir. Je suis sûre que tu as déjà entendu une personne te dire que tu es rayonnant alors que tu ne te sentais pas particulièrement lumineux ce jour-là.

Cette lumière particulière va souvent de pair avec l'éclat du regard, le sourire, la posture droite, les épaules dégagées. C'est l'ensemble de ton corps qui rayonne.

Extrait 2

Partage ton unicité

« Ils se moquent de moi parce que je suis différent, je me moque d'eux parce qu'ils sont tous pareils » Kurt Cobain.

Tu t'es incarné pour partager qui tu es. Personne n'a la même empreinte digitale, le même timbre de voix, la même façon de parler, de marcher, de sourire que toi. Tu ne peux pas renier cette unicité, ni d'ailleurs tenter de ressembler aux autres, puisque tu es unique. Ne pas exprimer qui tu es devient un sabotage ontologique car tu privés le monde de ta spécificité. En n'avançons sur ton propre chemin et en laissant s'exprimer ta personnalité tu vas inspirer d'autres à se réaliser.

Nous ne sommes pas nés pour vivre une vie d'adultes sérieux et solennels, mais pour expérimenter la joie sous toutes ses formes et pour apprendre à aimer. Ce qui implique de se rapprocher de soi-même.

Existe-t-il dans cette vie quelque chose de plus important qu'être soi-même ?

Extrait 3

Crée des liens de cœur

« Vous êtes ce que vous partagez. » Charles Webster Leadbeater

D'après plusieurs études, les relations épanouissantes représentent le plus grand facteur de bonheur dans notre vie. D'où l'intérêt de cultiver des liens de cœur, d'apprendre à communiquer et de proposer des moments de qualité avec les autres.

Attention à ne pas tomber dans le piège de trop porter attention à ce que l'autre pense, ressent ou désire. Quelle que soit la situation, tu es la personne la plus importante de ta vie. C'est ta responsabilité envers toi-même de te faire passer en premier dans ta vie. Ne crains pas de devenir égoïste ou arrogant. Cette liberté d'être toi-même que tu te donnes, tu la donnes aussi à l'autre. Tu crées ainsi des relations saines et authentiques, dans lesquelles chacun peut s'exprimer librement. Bien sûr, le fait de te faire passer en priorité n'empêche pas de choisir consciemment de faire plaisir à une personne que tu affectionnes.

Deviens un phare pour les autres, inspire-les en menant la vie que tu désires. Tu leur montres ainsi que c'est possible.

Stop à la complaisance qui fait que tu choisis de taire tes sentiments pour éviter de blesser l'autre ou pour ne pas prendre le risque d'être rejeté. Crée des relations vraies dans lesquelles la parole est fluide et authentique. Tu t'apercevras qu'en prenant le risque de dire ce que tu ressens vraiment, tu seras accueilli avec respect et même parfois admiré.

Quand tu rayannes ta lumière, tu dis ce que tu penses, ce que tu ressens, et ce que tu veux. Pour construire une relation authentique, demande à l'autre ce qu'il pense, ce qu'il ressent et ce qu'il veut. A partir de là, un accord est possible entre vous.

La liberté personnelle n'est pas : je fais ce que je veux, quand je veux, ou je veux. Nous sommes libres quand nous pouvons choisir à chaque instant ce que nous disons, ce que nous pensons et ce que nous ressentons, indépendamment de notre histoire personnelle.

Extrait 4

Emprunte le chemin de la joie

« Ne laissez pas des gens négatifs vous voler votre joie. Lorsque vous perdez votre joie, vous perdez votre force ». Nelson Mandela.

La joie est un choix et un état d'esprit. En fait, c'est ton état naturel, tout comme l'amour. Il suffit d'observer les tous petits enfants. Toi aussi, tu riais beaucoup enfant, puis très vite, tu as compris que cette joie dérangeait les adultes, souvent sérieux et solennels et tu as éteint cette étincelle de vie en toi.

Nous avons été élevés dans la dualité et nous classons les situations en deux camps bien distincts :

- Ce que nous estimons bon pour nous,
- Ce que nous estimons mauvais pour nous.

J'insiste sur le fait qu'il s'agit de jugements de notre part sur la situation.

Si nous jugeons que la situation est agréable, nous répondons par une émotion de joie. De même, si nous jugeons que la situation est désagréable, nous répondons par une émotion de colère, de peur ou de tristesse.

Ainsi, notre joie est souvent une réponse à une situation donnée, elle vient de l'extérieur.

Trouver la joie profonde à l'intérieur de soi résulte d'un processus.

Commence par identifier tout ce qui te met en joie dans ta vie. Rédige une liste d'activités qui participent à te sentir joyeux. Puis décide de faire au moins une de ces activités quotidiennement de façon à saupoudrer de joie chacune de tes journées. Puis peu à peu, augmente les doses de joie, jusqu'à ce que la joie soit prépondérante dans ta vie.

Extrait 5

Transforme tes peurs en confiance

*« Le pardon signifie aimer la personne que tu étais
L'estime de soi signifie aimer la personne que tu es
La confiance signifie aimer la personne que tu deviens. » Doé Zantamata*

La peur est une émotion, qui indique qu'il y a un danger et qu'il est vital de t'y préparer. Un homme préhistorique côtoyait le danger de mort plusieurs fois par jour. Puis, l'être humain a évolué et il a considérablement augmenté son niveau de sécurité. Aujourd'hui, nos plus grandes peurs dépassent largement le cadre de la peur de la mort ou de la maladie : peur de ne pas être aimé, de déplaire, d'être rejeté, d'être sans valeur, d'être contrôlé, d'être sans identité, d'être trahi, de se retrouver sans argent, de ne plus avoir de toit au-dessus de nos têtes, peur de la solitude...

- Que faire avec la peur ?

Le premier pas consiste à identifier que tu ressens de la peur. Une écoute fine de ton corps va te le permettre. Ressens-tu une boule à l'estomac ou dans la gorge ? Les jambes qui tremblent, des sueurs froides, un serrement au plexus ?

Contrôle tes pensées afin de ne pas alimenter tes peurs, au risque de les transformer en inquiétude, anxiété ou panique. Ne cherche pas à les éradiquer. Le fait de chercher à les repousser risque de les amplifier. Mieux vaut les affronter avec courage.

Le courage n'est pas de ne pas avoir peur, c'est d'avoir peur et d'y aller quand même.