

beaucoup de stress émotif car cela crée deux personnalités contradictoires.

Prenons l'exemple d'une fille ayant une mère très soumise. Cette fille, qui ne veut pas être comme sa mère, décide donc de croire qu'il est mieux de s'affirmer. Cependant, cette croyance est basée sur une autre qui dit: *"Il n'est pas correct d'être soumise."* Le subconscient ne comprend que les images évoquées par les mots; une personnalité soumise se développera donc de façon inconsciente, tandis que l'autre personnalité qui s'affirme se développera de façon consciente. Le stress vient du fait qu'à chaque fois qu'une des personnalités prend le dessus, l'autre dispute et défend sa cause. La personne se sent alors coupable, quelle que soit l'attitude qu'elle adopte: soumise ou affirmative.

**Si la croyance est quelquefois plus forte que la pensée, comment fait-on pour identifier et surtout changer cette croyance quand la pensée n'en vient pas à bout?**

En réalité, votre pensée est basée sur vos croyances. Elle ne peut donc pas venir à bout des croyances. Vous seul, en tant qu'être spirituel, pouvez avoir de l'influence sur vos croyances et celles-ci auront de l'influence sur vos pensées.

Pour identifier une croyance, vous n'avez qu'à observer les résultats que vous obtenez dans votre

## *Questions et réponses*

vie. Ce qui vous arrive est le résultat de vos croyances. Donc, si le résultat n'est pas à votre goût, vous savez que la croyance qui se cache derrière n'est pas bénéfique pour vous. Elle ne vous apporte pas le bonheur, le bien-être intérieur que vous recherchez. En remontant de la sorte jusqu'à la cause, vous serez en excellente position pour améliorer la qualité de votre vie.

Maintenant, comment changer une croyance une fois que vous l'avez identifiée comme étant non bénéfique? En acceptant qu'au moment où vous avez cru à telle ou telle chose, vous aviez jugé que c'était la bonne chose pour vous. Vous avez donc agi au meilleur de votre connaissance. Vous ne devez pas vous critiquer et vous en vouloir d'avoir cru à cela.

Décidez qu'à partir de maintenant, il est préférable pour vous de croire à autre chose. Commencez à créer une nouvelle forme-pensée en vous imaginant que vous croyez le contraire. Ensuite, faites des actions en fonction de cette nouvelle croyance. Sentez s'ouvrir en vous des portes que vous ne croyiez pas présentes. C'est la joie de l'apprentissage et de la découverte. C'est ainsi qu'une nouvelle croyance se développe et que l'ancienne disparaît graduellement, faute de nourriture.

**Si je demande une chose avec foi, mais que cette chose pourrait ne pas être bonne pour moi, comment arrêter de la vouloir?**

Il manque un élément dans votre question. Saviez-vous que votre demande n'était pas bonne pour vous avant de la faire ou l'avez-vous découvert par la suite? Si vous demandez une chose que vous savez ne pas être bonne pour vous, c'est que vous cachez sûrement une peur. Qu'avez-vous peur qu'il vous arrive si vous arrêtez de vouloir cette chose ou si vous ne l'obtenez pas? Lorsque vous devenez conscient et avez accepté ce qui motive votre demande, il est alors plus facile d'arrêter de vouloir cette chose.

Une personne qui fait une demande avec foi accepte d'avance qu'il lui arrivera seulement ce qui lui est bénéfique. Elle accepte qu'il y a en elle une puissance beaucoup plus forte que son mental qui connaît ses vrais besoins et qui sait ce qui est le mieux pour son évolution spirituelle. La façon idéale de demander quelque chose est de demander cette chose, ou mieux. Dites à votre **DIEU** intérieur que vous êtes ouvert à autre chose et que vous voulez seulement ce qui est bon pour vous.

**Lorsque je décide d'avoir une discussion avec mon épouse et qu'elle me contredit, tout bloque. Je ne suis plus capable de parler ni d'exprimer mon opinion. Pourquoi?**

Dans cette question, je peux voir le petit garçon qui a peur de s'exprimer à sa maman. Allez voir plus jeune. Pouviez-vous vous exprimer librement avec votre mère? Si non, quelle peur vous empêchait de le faire? C'est souvent très jeune qu'une telle peur se développe. Dans votre cas, c'est peut-être arrivé au moment où vous commenciez à vous exprimer et votre mère, n'ayant pas aimé ce que vous aviez dit, vous a disputé. Cela peut même remonter au moment où vous pleuriez, étant bébé, et que votre mère essayait de vous faire taire.

Quelle que soit la source de cette peur, sachez que votre mère, tout comme votre épouse, a toujours agi au meilleur de sa connaissance et selon son degré de conscience. Vous seul avez décidé qu'il était mieux de ne pas parler plutôt que de contredire quelqu'un d'autre.

De plus, il est fort probable que votre épouse ait autant peur que vous, sinon plus. Aussitôt que vous voulez parler, elle a peut-être une peur bleue de se faire réprimander ou accuser, comme son père le faisait tout probablement. Vous n'êtes pas ensemble par hasard. En général, deux conjoints

ont en commun les mêmes peurs, quoiqu'elles puissent être exprimées différemment. Je vous suggère fortement de parler de vos peurs, à votre épouse et de lui demander quelle attitude son père avait avec elle et avec sa mère. Vous découvrirez sûrement des choses intéressantes sur vous deux.

**Mon mari a une peur bleue de manquer d'argent même s'il a un travail permanent et une épouse qui a une sécurité d'emploi. Que faire ou que dire?**

Malheureusement, vous ne pouvez pas enlever une peur à quelqu'un d'autre. Dans votre question, vous ne me dites pas si vous, vous avez peur. Ce n'est pas par hasard que vous vivez avec cet homme. Dans un couple, il est très courant que l'un dise avoir peur alors que l'autre affirme le contraire. Nous sommes toujours attirés par quelqu'un qui peut nous aider à voir les aspects de soi dont nous ne sommes pas encore conscients. J'en tire donc la conclusion que vous ne voyez pas encore la partie de vous qui a peur alors que votre mari ne voit pas la partie de lui qui fait confiance à la vie.

Se peut-il que vous ayez décidé qu'il n'est pas correct d'avoir peur? Le problème est que ces peurs sont quand même là, même si vous les refoulez au plus profond de vous. Un jour, vous ne pourrez plus les contrôler et elles feront surface avec

force. Il est donc préférable de les regarder en face dès maintenant et de leur dire que vous n'avez plus besoin d'elles.

Plusieurs personnes croient qu'en admettant leurs peurs, celles-ci seront plus fortes; mais c'est le contraire. Pour que quelque chose se transforme, nous devons commencer par lui donner le droit d'être là, sans juger, sans critiquer, sans accuser. Nous devons ensuite décider de ce qui serait bénéfique pour soi à la place. Refouler une peur en soi prend beaucoup d'énergie. Utilisez plutôt cette énergie pour vous créer une vie sans peurs.

En ce qui concerne votre mari, ne le forcez pas à changer. Discutez plutôt de tout cela ensemble. Commencez par vous ouvrir en lui avouant que vous vivez aussi des peurs, mais que vous vous forcez pour ne pas les voir, pour telle ou telle raison. Demandez-lui comment il se sent, comment ses parents agissaient face à l'argent. En communiquant ainsi ensemble, vous avez plus de pouvoir pour vous aider mutuellement.

**J'ai été malheureuse tellement longtemps que lorsque je suis heureuse, j'ai peur que quelque chose de terrible m'arrive. En une phrase, j'ai peur d'être punie pour avoir été heureuse. Que faire?**

En étant consciente d'une croyance non bénéfique pour vous, vous avez déjà une bonne étape

## *Les peurs et les croyances*

de franchise. Voici ce que je vous suggère: lorsque vous serez seule chez vous, placez deux chaises face à face. Une des chaises représente la partie de vous qui a peur d'être punie si elle vit du bonheur et l'autre représente la partie heureuse en vous. Assoyez-vous sur la chaise qui représente votre partie heureuse. Vous devenez alors cette partie qui demande à l'autre pourquoi elle a peur d'être punie. Demandez-lui en quoi cette croyance peut vous aider en ce moment. Vous pouvez même lui demander quel âge vous aviez quand vous l'avez créée. Ensuite, assoyez-vous sur l'autre chaise. Vous devenez ainsi l'autre partie qui répond. Continuez à vous déplacer ainsi d'une chaise à l'autre jusqu'à ce que le dialogue entre vos deux parties soit terminé.

Laissez toujours venir la première chose qui monte. N'essayez pas d'analyser, de comprendre. Le plus important est de savoir que chaque partie en vous a été créée pour vous aider. Chacune a sa raison d'être et croit à son importance. C'est à vous de faire réaliser à la partie qui a peur d'être punie qu'elle peut changer, maintenant que vous avez évolué. Vous pouvez négocier avec chaque partie en vous. Considérez ces parties comme des créatures individuelles ayant leur propre volonté de vivre. Toutefois, il doit être clair que le dernier mot

vous revient et que seule votre décision doit l'emporter.

**Vous dites que si l'on exprime verbalement ce que l'on veut, alors qu'à l'intérieur on a peur de récolter le contraire, ce que l'on veut n'arrive pas. Comment faire alors pour faire taire cette voix de la peur qui est profondément ancrée en nous?**

En effet, c'est toujours ce à quoi nous croyons qui finit par nous arriver. Une peur intérieure nous indique une croyance non bénéfique en nous qui a beaucoup de pouvoir. Cependant, j'ai vu plusieurs cas où des personnes ont réussi à avoir ce qu'elles voulaient malgré qu'elles aient eu peur de récolter le contraire. Quand quelqu'un se programme mentalement, il peut, à force de volonté, faire arriver ce qu'il veut en repoussant sa peur. Par contre, s'il conserve sa peur, celle-ci reprendra éventuellement le dessus et il finira par perdre ce qu'il avait obtenu.

Je ne vous conseille pas de faire taire la voix de la peur en vous. Je vous suggère plutôt de faire le contraire. Reconnaissez qu'elle est là et laissez-la vous parler. Dialoguez avec cette partie de vous que vous avez créée en fonction d'une de vos croyances. Négociez avec elle. Faites-lui part de vos désirs et du fait que vous êtes maintenant conscient que vous pouvez fonctionner sans elle. Dites à



la partie de vous qui représente votre peur et croyance, que vous avez décidé de reprendre la direction de votre vie, que vous êtes maintenant le maître et que vous avez terminé de lui donner votre pouvoir.

**Vous parlez de croyances afin de réaliser nos désirs. De quelle façon puis-je me convaincre que j'y crois lorsque mon moi intérieur me dit le contraire?**

Si en vous, vous croyez encore le contraire de ce que vous désirez, vous ne pourrez pas vous convaincre que vous croyez à la réalisation de vos désirs. Soyez conscient que votre nouvelle croyance n'est pas encore assez forte pour l'emporter sur l'ancienne, c'est-à-dire sur la partie de vous qui a peur. Continuez à demeurer en contact avec le fait qu'il y a deux croyances contraires en vous. Alimentez davantage celle qui est bénéfique pour vous et éventuellement, elle finira par l'emporter.