

LA SOPHROLOGIE ET LE LÂCHER PRISE

Lâcher prise ne signifie pas lâcher la rampe, de nombreuses personnes s'imaginent que si elles lâchent prise alors tout va partir dans tous les sens et qu'elles vont perdre l'équilibre. Si on considère la vie comme de l'eau qui coule alors on comprend assez bien qu'il ne sert à rien de la retenir, de la contrôler. Etre en prise signifie vouloir contrôler quelque chose ou quelqu'un alors que l'on a réellement aucun pouvoir. **Que d'énergie perdue !!!**

Dans le lâcher prise il y a le constat d'impuissance et surtout l'acceptation de cette impuissance. **Lâcher prise commence par la prise de conscience** de ce que l'on attend. Suis-je en train d'attendre : Que mes ennuis s'arrangent tout seuls? Qu'une personne me dise ou fasse quelque chose de précis ? Que mon travail devienne intéressant? Que mon mari devienne un prince charmant ? Je prends conscience que je suis en prise avec une réalité qui ne me convient pas et sur laquelle je n'ai aucun pouvoir.

La deuxième étape est la plus difficile c'est l'acceptation du réel. D'accord j'accepte ma réalité et à partir de cette acceptation je vais pouvoir me connecter à mon vrai pouvoir créateur. Il s'agit de me dire : "ma réalité ne me convient pas, je n'ai pas le pouvoir de changer les gens et les événements, la seule chose que je peux changer c'est mon regard sur les gens et les événements et ma façon de les appréhender. En changeant mon regard sur la réalité j'accepte son imperfection ainsi que la mienne au travers de mon impuissance. Mon regard sur cette réalité devient plus juste et plus serein, je n'attends plus, **je retrouve mon énergie !!!**

Et **c'est seulement à partir de là que je peux me réinscrire positivement dans la réalité en me demandant : "Qu'est ce que je peux faire pour améliorer cette réalité?"** Et il y a toujours une quantité de chose que l'on peut faire pour améliorer notre condition.

La sophrologie permet de lâcher prise par une meilleure compréhension des enjeux de notre mal être et par des prises de conscience qui nous amènent à une vision plus juste, plus apaisé, plus positive de la réalité.

Caroline Delahaye