**ACTION CLEF n°6 : INTEGRE L’EFFET MIROIR**

Bonjour ++PRENOM++,

Nous sommes presque arrivé(e)s à la fin de cette mini formation gratuite riche d’enseignements !

Nous avons vu comment métamorphoser ton réveil et ton endormissement ; comment prendre soin de ton « véhicule terrestre » en installant des gestes et des actions doux pour lui, en apprenant à gérer le stress auquel il est confronté. Nous avons découvert différentes manières d’installer des activités quotidiennes favorisant le bien-être intérieur et donc extérieur ; car les vibrations intérieurs de ton Etre se propagent par rayonnement autour de toi et attirent, de manière magnétique, des énergies similaires.

Et justement aujourd’hui, nous allons approfondir ce dernier point cité et compléter cette boite à outils de métamorphose profonde, en découvrant **l’EFFET MIROIR**.

Dans ta vie de tous les jours, tu vis plein de situations qui sont jugées soit agréables, soit désagréables, stressantes et voir énervantes par ton cerveau, ton mental! C’est très humain ! Et en ce qui concerne les situations désagréables, tu aimerais tellement qu’il en soit autrement ! Tu aimerais les radier de ta vie… mais en fait elles recèlent un TRESOR !!!

« Comment ça un Trésor ? », me diras-tu… tu vas le découvrir ci-dessous…



Oui, bien sûr il est plus facile de penser que si nous sommes tendus, énervés,  c’est à cause de l’extérieur, à cause des autres qui nous entourent et qui nous pourrissent l’existence !

Mais **l’extérieur est le miroir de l’intérieur** ! C’est ça l’**EFFET MIROIR**

Une des clefs pour la métamorphose en profondeur est donc de commencer le **changement à l’intérieur de soi** et non à l’extérieur !

***« Et comment je fais ? »*** Me diras-tu. Je t’explique.

**La première étape**  est d’accepter que c**e que tu vois, de positif ou de négatif autour de toi**, t’appartient ! Ces qualités ou ces défauts que tu identifies chez les autres **ce sont des parts qui t’appartient** mais dont tu n’es pas conscient(e), ou auxquelles tu ne veux pas croire ! Et pourtant, elles te permettent de « naître » plus à qui tu es vraiment et profondément, en acceptant toutes ces parts comme constituantes de qui tu es. La plus **grosse difficulté rencontrée** est **notre propre jugement sur nos parts**, ou encore la **puissance que l’on donne au jugement des autres** et de la société sur nous.

Le **TRESOR** qui nous est donné avec **l’EFFET MIROIR** est donc de **découvrir** quelles sont ces parts qui font de nous **la personne unique que nous sommes** !

**La deuxième étape** de cet EFFET MIROIR, complémentaire à la première, est **l’honnêteté avec soi-même**. L’honnêteté de notre propre jugement sur ce qui nous est donné de vivre dans nos relations aux autres et aux événements. **L’honnêteté est une qualité au service de notre Vérité la plus profonde** ! C’est aussi être sincère en étant disposé à regarder et à sentir ce qui se dévoile à travers nos sensations corporelles. C’est accueillir que ce que nous refusons à l’extérieur, fait aussi partie de nous à l’intérieur! Nous sommes parfaitement imparfaits et cela fait de nous des êtres humains ! Au plus nous serons dans l’acceptation de ce qui est, en se disant « OUI » sans jugement ; au plus la vie sera douce et fluide ! « Ce à quoi je résiste persiste ! ».

Je t’invite donc à **identifier** toutes les fois où **tu admires une qualité** chez quelqu’un, en apprivoisant le fait que toi aussi tu peux rayonner cette part ; **et** aussi à identifier toutes les fois où **tu rejettes un comportement, une attitude** de quelqu’un de ton entourage, cette part là aussi t’appartient.

***« A quoi cela va-t-il me servir ? »*** me demanderas-tu.

En identifiant toutes ces parts qui t’appartiennent, en **les accueillant avec beaucoup d’amour** et en ne leurs donnant pas plus d’importance que les autres parts qui font qui tu es ; tu accèderas à un état de bien-être, de sérénité et de Joie que tu n’imagines même pas ! Tu deviendras de plus en plus zen !

SURTOUT NE ME CROIS PAS ! … expérimente… … ressens les changements en Conscience…

Observe-toi au quotidien. **Observe le juge en toi !** Découvre tes qualités et tes défauts qui par leur combinaison unique signifient quel est ton véritable rayonnement ! Accueille chacune de ces parts dans ton cœur avec beaucoup d’Amour. Ainsi tu te rapprocheras de plus en plus de qui tu es vraiment !

Beau chemin quotidien à toi avec cet EFFET MIROIR qui touchera ton Ego, te secouera quelque peu, mais finira grâce à l’Amour, à métamorphoser ce qui doit l’être pour laisser plus de place au rayonnement de ton Ame.

A demain pour la dernière ACTION CLEF ! (oui déjà…) Gratitude, Sophie