

# Un outil très puissant, le « lâcher prise »

Ah cette sacrée prise qu'il faut lâcher, regardez pourquoi...

Tout ce que nous mentalisons, nous le limitons.

Dès lors que nous pensons à quelque chose, nous posons des conditions, et par conséquent des limites.

Et comme ce sont nos pensées qui créent notre réalité, nous fabriquons du limité.

Pire encore, si nous créons une attente, nous focalisons sur cette attente et nous la développons, ce qui fait que nous faisons reculer ce que nous attendons.

Le principe est donc simple quand on souhaite quelque chose, on pose l'intention, on envoie dans l'univers et on lâche prise.

## **Comment lâcher prise ?**

Nous nous mettons dans un état de gratitude, comme si nous avions déjà la chose que nous avons demandé, pour la vibrer énergétiquement.

Et nous n'y pensons plus !

**Alors surtout ne pas dire à son mental « je coupe », je « lâche prise », parce que c'est la pire des choses pour y arriver...**

Si vous êtes facile à partir en méditation, allez-y.

Mais idéalement, il faut rester en énergie positive haute, et la méditation est une énergie basse.

Il faut donc être dans la joie, occuper son esprit à faire ce

que l'on aime, nous revenons toujours à la base !

**La vie est simple avec un grand S**