

# LUMIERE SUR...

Barbara Médium – [www.barbaramedium-channeling.com](http://www.barbaramedium-channeling.com)

Newsletter mensuelle

Octobre 2024

## Puissance intérieure et les clés pour y accéder



Chaque être humain possède en lui des ressources personnelles incroyables ! Nous naissons tous avec une prodigieuse puissance intérieure. Puis, au cours de la vie, nous construisons des croyances sur ce que nous sommes, et surtout, sur ce que nous ne sommes pas.

Entendez-vous parfois cette petite voix intérieure qui vous dicte ce que vous êtes capable de faire ou non ? Le plus souvent, cette petite voix n'est que l'écho de vos pensées, de votre mental ou de votre ego. Cette voix n'est pas qui vous êtes, car vous êtes beaucoup plus que cela. Vous êtes puissant(e) !

Voici plusieurs clés pour accéder à votre puissance intérieure.

### **Prendre conscience du potentiel de la puissance intérieure**

Prendre conscience de sa puissance intérieure, c'est avant tout constater qu'il n'existe rien dans le monde extérieur sur lequel nous avons un contrôle total. Des événements nous surprennent sans que nous ne puissions les prévoir. L'incertitude fait partie du quotidien : Parfois elle nous enchante, parfois elle nous affecte profondément.

Et s'il y avait une manière d'être moins à la merci des aléas de l'existence !

Il existe trois aspects sur lesquels vous pouvez reprendre 100 % le contrôle :

- La focalisation
- Le sens
- La physiologie

Cela définit votre état intérieur à chaque instant et influence la gestion des émotions et l'épanouissement personnel.

### **1/ La focalisation : Canaliser ses émotions et son énergie**

À chaque instant, vous avez le pouvoir de décider ce sur quoi vous souhaitez porter votre attention. Et reprendre le contrôle de votre attention va vous permettre de canaliser vos émotions et votre énergie.

À présent, imaginez que vous possédez une caméra interne munie d'un focus. Où choisiriez-vous de diriger l'objectif ?

Vous pouvez vous focaliser sur ce qui vous entoure visuellement et sur les bruits alentour. C'est souvent ce que nous faisons lors d'une conversation. Mais vous pouvez aussi porter votre attention sur :

- Une pensée
- Une émotion
- Une sensation physique

Pour vous donner un exemple concret, prenons celui de la perte d'un emploi. Il n'est pas rare que cela crée de l'anxiété ou de la culpabilité chez les personnes. Et lorsque le focus reste fixé sur ces deux émotions, cela finit par générer des pensées négatives. De fait, la motivation et la confiance en soi sont plus difficilement accessibles pour aller de l'avant.

Vivre ses émotions est important. Mais être capable de s'en détacher l'est tout autant. En effet, porter son attention sur d'autres aspects de la situation permet de trouver des pistes de solutions.

### **2/ Le sens : Atteindre un plus grand épanouissement**

Dans la vie, la manière dont vous interprétez les événements qui vous arrivent influence la manière dont vous vous sentez. C'est pourquoi le sens que vous donnez à ce qui vous arrive est décisif.

Plusieurs personnes qui perdent leurs emplois auront des perceptions très différentes de la situation :

- « Je ne méritais pas de perdre mon emploi »
- « Ce n'était vraiment pas le bon moment »
- « C'est une occasion de rebondir »

Toutes ces perceptions sont valides. Mais la personne qui vivra le mieux la situation est celle qui prendra cette perte d'emploi comme une opportunité de changement positif.

Lorsque nous arrêtons de voir des problèmes, mais qu'à la place nous voyons des opportunités, le sens de ce qui nous arrive est totalement différent. Se blâmer ou blâmer l'extérieur ne nous amène jamais dans l'ère des solutions. Bien au contraire, cela nous aspire dans l'ère des problèmes. Être attentif au sens que nous donnons aux événements offre une plus grande puissance personnelle.

### **3/ La physiologie : L'influence du corps sur le mental et la confiance en soi**

Quelle est la position de votre corps en ce moment même ? Votre posture a une influence sur vos pensées. C'est un phénomène physiologique de plus en plus connu et étudié. Nous adoptons tous des postures différentes au cours d'une journée. Elles témoignent, en partie, de notre niveau d'énergie et de notre état d'esprit.

Par exemple, lors d'une conversation, croiser les bras aura tendance à nous placer dans un état introspectif. Dans ce cas, nous sommes moins réceptifs à ce qui est dit. À l'inverse, une posture ouverte témoigne de la disponibilité de notre esprit à considérer les idées échangées.

Observez l'influence de votre corps sur votre mental. Il s'avère que c'est un formidable outil d'affirmation de soi. Et qui plus est, facile à mettre en place. Il suffit de tenir une posture 2 minutes pour commencer à en sentir les effets. Alors, levez le menton et ouvrez grand les épaules ! Après 2 minutes, votre taux de testostérone augmente alors que celui du cortisol (hormone du stress) descend.

Ces trois points, **la focalisation, le sens et la physiologie** influence votre état intérieur et donc les résultats que vous allez obtenir dans la vie.

En mettant en pratique ces différentes notions, vous pouvez acquérir :

- Une meilleure connaissance de soi
- Un plus grand pouvoir personnel
- Une vie plus épanouissante

Votre force intérieure passe par une conscience de soi, une psychologie positive et une intelligence émotionnelle. Toutefois, votre accomplissement personnel est aussi une question de passage à l'acte.