

L'EGO, UN NUAGE DEVANT LE SOLEIL



L'ego n'est pas toi
Il est l'écran sur lequel tu projettes ton cinéma intérieur
Il t'a fait croire qu'il était ton Maître
Il te rappelle sans cesse ce que tu as accepté de croire
Il a peur de tout, il veut tout contrôler, car il ne sait pas faire confiance et s'abandonner
Il rend ta vie émotionnelle instable et te fait refouler tes émotions aux lieux de les écouter

Il te fait vivre des états opposés, parfois ;

Il est en colère ou indulgent, borné ou généreux
Il est déprimé ou enthousiaste, triste ou heureux
Il n'est jamais satisfait, car pour lui, le regard des autres est important
Il veut toujours performer pour être admiré
Il compare sans cesse pour évaluer
Il vit selon des critères de bien et de mal croyant se sécuriser
Il donne plus d'importance à l'extérieur plutôt qu'à l'intérieur
Il répond aux attentes des autres pour ne pas perdre leur admiration
Il a aussi beaucoup d'attente car il n'a pas confiance en lui
Il limite ton expression car il n'aime pas la spontanéité
Il attend la reconnaissance et l'approbation pour s'aimer.

Il n'est pas bien méchant...Fais-en ton allié
Dis-lui que ce n'est plus lui dorénavant qui mènera ta vie, mais qu'il peut quand même être ton Ami
Ne le juge pas, car c'est ainsi qu'il se renforcit
Observe ses pensées sans y adhérer, elles ne font que passer
Laisse tes émotions circuler, écoute leurs messages et laisse-les aller
Tu devras te discipliner car il ne voudra pas aisément lâcher
Observe-le dans le silence, c'est le grand secret pour qu'il perde sa résistance
Privilégie les moments de calme et de solitude afin qu'il se relâche
Avec le temps il te servira pour ton bien-être naturellement.

Agnès ♥