

Laurence LLAHI

AUTO-COACHING

Guide de voyage intérieur

Je suis ce que je veux être



Laurence Llahi

Auto-coaching
– Guide de voyage
intérieur

Je suis ce que je veux être

© Laurence Llahi, 2022

ISBN numérique : 979-10-405-1969-0

Librinova”

www.librinova.com

Couverture : Nina TURIOT

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Dédicaces

A Louise et son AMOUR inconditionnel.

A Lise-Marie, partie TROP tôt vers d'autres cieux.

A Steve et sa source d'inspiration.

A Virginie, pour l'aider à suivre sa voie.

A Christine, Corinne, Danièle, Françoise, Jonathan, Marie, Stéphanie, Sylvie.

Remerciements

Un grand merci à Souad Roux, pour nos échanges constructifs, nos reflets dans le MIROIR et ses encouragements à l'écriture de ce livre.

Un immense merci à Marie Deconihout, pour son soutien et son encouragement à utiliser la loi de l'attraction, à repérer et noter les signes annonciateurs, pour sa relecture minutieuse, ses DEMANDES d'INTERPRÉTATIONS et ses suggestions judicieuses.

Un immense merci à la talentueuse Nina TURIOT, pour la conception et la réalisation de la couverture.

Un grand merci à tous les auteurs cités dans la bibliographie pour leur aide dans la rédaction de ce guide que JE qualifierai dès lors d'universel.

Enfin, un grand merci à l'UNIVERS dans son intégralité et dans tous ses éléments composants.

Introduction

« JE ne savais pas davantage que J'écrirais tous mes romans à la première personne, non pour leur conférer un aspect autobiographique, mais pour y incarner chaque mot. »

Eric Paradisi – En retard sur la vie

« A MOI seul bien des personnages »

John Irving – A MOI seul bien des personnages

J'ai atteint la phase de la vie où chacun éprouve le BESOIN de faire le point, le bilan, mais surtout de comprendre comment il fonctionne et pourquoi il a tendance à reproduire certains SCHÉMAS qui lui collent à la peau et qui le font tourner en boule ou en bourrique.

J'ai alors entamé un très long voyage en MOI, en suivant des formations, en lisant des livres, des articles, en regardant des films, des DVD, ou encore en discutant avec d'autres personnes, et toute situation ou personne que j'ai attirée et susceptible de m'aider à changer ce que JE n'aime pas en MOI.

Ce guide est écrit à la première personne, en « JE », pour une raison très simple : JE souhaite que le lecteur puisse s'identifier à ce « JE », s'approprier son contenu ou trouver des pistes pour être son propre guide de voyage INTÉRIEUR et améliorer ce qu'il souhaite dans sa vie.

Le langage « JE » est également utilisé en médiation ; il s'agit d'un langage positif et efficace, non agressif, où chacun prend la RESPONSABILITÉ de ce qu'il dit et ressent.

Je garde la RESPONSABILITÉ de ce que j'écris. Les propos contenus dans ce guide représentent la synthèse des idées, principes, concepts et thèmes communs répertoriés au cours de ce voyage INTÉRIEUR et ils en constituent mon INTERPRÉTATION, mais ils peuvent servir de guide à tout lecteur qui souhaite faire son propre cheminement sur lui.

J'ai choisi l'Espagne pour dérouler ce guide, magnifique pays qui offre une multitude de paysages, de couleurs, de saveurs et autres belles choses.

Ce guide se compose de deux parties qui peuvent être lues séparément ou parallèlement.

Une partie, présentée sous forme d'abécédaire, répertorie les 99 concepts qui sont mentionnés en police « petites majuscules » et de couleur.

Une partie, présentée sous forme de tableaux, explicite les concepts, avec des codes de couleurs.

La source des concepts cités dans ce guide se trouve dans la bibliographie.

JE vous souhaite bonne route et vous invite sans plus attendre à suivre le guide.

A, comme Alfacar,

**Concepts : acceptation. accords tolérables. accueillir.
aimant. âme. amour. antenne énergétique. assertivité.
attentes**

« Vous ne voulez pas attirer l'ÉNERGIE négative à vous, alors ne lancez pas votre ligne pour la pêcher à la cuiller. Et rejetez-la à l'eau, si vous l'avez déjà attrapée ! »

Doreen Virtue

JE m'ACCEPTE et JE m'AIME telle que JE suis réellement, avec mes parts d'OMBRE et de LUMIÈRE, mes défauts et mes qualités, mes BLESSURES, mes peurs, même si ce que JE suis ou fais déplaît à mon entourage. JE porte sur MOI un REGARD bienveillant, compatissant et cesse de me flageller, de m'auto-punir, de me critiquer, de me juger, de me culpabiliser, de me préoccuper du « QU'EN DIRA-T-ON ».

JE choisis l'ÉNERGIE de l'AMOUR pour le bien-être de mon ÂME.

JE n'attends rien de l'extérieur (sauf pour m'aider à prendre CONSCIENCE qu'il reflète mon INTÉRIEUR et à me servir de ce reflet pour changer ce qui me dérange en MOI). Personne n'est là pour combler mes ATTENTES. Mes ATTENTES limitent la perception que j'ai des choses.

JE cesse de me regarder dans le MIROIR déformant du REGARD de l'autre et tourne mon REGARD vers mon INTÉRIEUR.

JE m'affirme et fais preuve d'ASSERTIVITÉ c'est-à-dire que JE trouve un équilibre entre agressivité et soumission, JE ne suis ni hérisson, ni paillason. J'observe et J'ACCUEILLE simplement ce qui se passe en MOI. JE prends CONSCIENCE de mes SENTIMENTS. JE regarde avec les yeux du cœur, sans m'arrêter à l'acte. J'ÉCOUTE mes BESOINS et ceux de l'autre. JE formule mes DEMANDES, J'ÉCOUTE celles des autres, le tout dans la bienveillance et dans le respect de l'autre. Au besoin,

J'applique les ACCORDS TOLTÈQUES.

J'ACCEPTÉ ma RESPONSABILITÉ. Ma vie est le reflet de mes PENSÉES. Mes PENSÉES attirent des PENSÉES jumelles comme un AIMANT. JE fonctionne MOI-même comme une ANTENNE énergétique.

J'attire à MOI les gens et les situations dont j'ai BESOIN pour prendre CONSCIENCE de ce que JE n'aime pas chez MOI, que JE refuse de voir chez MOI mais que JE vois au cent millième près chez les autres. J'attire ce que JE suis, consciemment et inconsciemment. Ce qui se passe à l'INTÉRIEUR de MOI est l'AIMANT qui attire la situation ou la personne dans ma vie. JE reçois ce que j'ai envoyé, par la LOI DE CAUSE À EFFET, comme un boomerang. Seul mon EGO croit que mes SOUFFRANCES sont causées par autrui ou par une situation.

Sources : Bibliographie. Pour en savoir plus : Tableaux 1, 3, 4, 6, 7, 9, 11, 12, 15, 21, 26, 27, 29, 31, 35, 36, 38, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49

B, comme Bédar

Concepts : beau. besoins. blessures. bonheur. Bouddha

« Lorsque tu poursuivras ton BONHEUR, des portes s'ouvriront où tu ne pensais pas en trouver ; et où il n'y aurait pas de portes pour un autre. »

Joseph Campbell

JE me préoccupe de mes vrais BESOINS, pas de ceux de mon personnage (cf. la pyramide de Maslow et ses cinq étages : BESOINS physiologiques, BESOINS de sécurité, BESOINS d'appartenance et d'AMOUR, BESOINS d'estime, BESOINS d'accomplissement et de réalisation de soi). J'en prends CONSCIENCE et JE m'en charge MOI-MÊME. Parce que si la satisfaction de mon BESOIN relève de quelqu'un d'autre, JE deviens dépendante. JE m'occupe de mes BESOINS par priorité.

JE fais attention aux situations et aux personnes qui activent mes BLESSURES. JE les accueille, JE les accepte car elles sont un indicateur de ce qui se passe en MOI, de mes peurs, de mes ATTENTES...

JE troque mes lunettes noires par des lunettes roses pour voir le BEAU dans tout ce qui est et dans tous.

Au besoin, j'applique les enseignements du BOUDDHA.

Sources : Bibliographie. Pour en savoir plus : Tableaux 4, 6, 7, 9, 11, 12, 15, 19, 20, 25, 27, 29, 31, 34, 36, 37, 38, 40, 41, 42, 43, 44, 47, 48, 50