

A close-up photograph of a woman with short, wavy blonde hair. Her eyes are closed, and she has a serene expression. Her right hand is gently placed over her chest. She is wearing a dark blue tank top and a light-colored cardigan. The background is a soft, out-of-focus landscape, possibly a beach or a field, with a warm, golden light suggesting a sunset or sunrise.

Cultivons
notre
liberté
intérieure



Florence Binay

ET SI NOTRE CRÉATIVITÉ DE VIE NOUS RENDAIT PLUS LIBRE ?

Pour moi, liberté intérieure et créativité de vie sont intimement liées. Plus notre vie est créative, faite de petits plaisirs, d'émerveillements, plus notre ouverture d'esprit et notre intelligence imaginaire sont grandes, mieux nous sommes en mesure de nous adapter à la vie et ses événements, à lui donner du sens. Nous faisons descendre ainsi le curseur de nos frustrations.

Huitième couleur de l'arc-en-ciel ou supplément d'âme qui change tout, la créativité est l'épice qui donne ses couleurs à notre liberté intérieure. Observons tout simplement autour de nous : certaines personnes rebondissent de façon ludique sur les mille et un petits tracés de la vie ; d'autres colorent de leur patte personnelle les actes les plus anodins ou quotidiens. **Cette créativité repousse les limites que nous nous imposons, les enfermements, les conditionnements.** C'est elle qui nous rend unique et libre. Alors, nous pouvons OSER ! Observons et piochons chez les autres des idées, car c'est une capacité qui se modélise, s'arrose et se cultive. Comme une gourmandise du quotidien, elle transcende les façons traditionnelles de penser et d'agir, et fait croître de nouvelles idées, de nouvelles façons d'être, de créer. Et surtout : mettons du beau, du joyeux et du merveilleux dans notre quotidien.

LES QUALITÉS QUI FONT CROÎTRE NOTRE LIBERTÉ INTÉRIEURE

La curiosité

Eh non, la curiosité n'est pas un vilain défaut ! Bien au contraire, elle est source d'intelligence et d'inspiration. Être curieux, c'est ressentir de l'intérêt pour ses expériences intérieures et le monde qui nous entoure. Un esprit curieux est par conséquent un esprit actif et vif.

L'ouverture

Un esprit ouvert lutte activement contre les préjugés et s'adapte aux changements, accueille les nouvelles idées plus facilement. L'ouverture est fondamentale, car elle nous empêche de rester enfermé dans des comportements ou des états d'esprit verrouillés.

Le courage

Le courage est une vertu qui nous pousse à sortir des sentiers battus de notre vie. Il nous faut bien faire preuve de volonté pour changer – même de petites choses – face à nos résistances intérieures ou celles qui viennent de l'extérieur. C'est bien le dépassement qui arrose notre sentiment de liberté. Moins reculer devant des situations qui semblent nous mettre à l'épreuve, défendre nos convictions, nous autoriser à faire ce qui n'est pas conforme à ce que l'on attend de nous... Courage !

La persévérance

Si la persévérance nous rend plus ingénieux, plus alerte et améliore notre estime de soi, elle est une des conditions pour fertiliser notre liberté intérieure. Courage et persévérance sont deux alliés indispensables pour son développement durable et sa préservation à long terme.

Et l'amour dans tout ça ?

S'il est le composant essentiel qui fait tourner le monde et anime toute chose, il a peut-être quelque chose à voir avec notre liberté. S'aimer mieux et accorder de l'importance à nos relations enrichit obligatoirement nos qualités. Être en amour avec nous et avec les autres déploie nos ailes et nos racines. Quoi de mieux pour se sentir libre ?

La gentillesse

Mal interprétée, affublée de sarcasme, associée à la faiblesse et la naïveté, la gentillesse est pourtant une qualité du cœur d'une grande puissance. Dans notre monde un poil perturbé, la gentillesse est une valeur plus que jamais indispensable. Elle est extrêmement contagieuse et à elle seule l'alternative à trop d'individualisme. Alors, soyons gentil du fond du cœur !

Stop à la focalisation sur les faiblesses

.....

Quand travailler à corriger ses « défauts » est souvent décourageant, s'appliquer à renforcer ses qualités et compétences ouvre le champ de possibles !

.....

CE QUI NOUS BLOQUE

Petit tour d'horizon de ce qui bloque, car dans ce domaine, nous avons quelques ennemis toxiques, voire très toxiques. Des pistes à méditer et à explorer, pour éveiller notre liberté intérieure.

Le conformisme

Le respect scrupuleux des décisions ou modèles d'autrui nous empêche de voir en nous nos compétences, nos qualités, nous conduisant directement à nier nos besoins, nos manques, nos frustrations. Notre confiance se délite et nous manquons de l'énergie nécessaire pour oser différemment. Sortir de l'esprit « scolaire » que l'on nous a inculqué nous invite à penser plus librement et ouvrir nos zones créatives : il n'y a pas qu'une seule bonne réponse !

Se poser la question : est-ce que ce comportement, ces habitudes ou modèles, sont bien en accord avec ce que je suis ? Est-ce la seule façon de faire ?

La négativité

Un état d'esprit dit « négatif » ou l'appétence à remarquer et ruminer tout ce qui dysfonctionne laisse dans notre cerveau des terres arides où rien ne pousse. Point de créativité, d'émerveillement, de capacité à éprouver du plaisir dans la profondeur du quotidien. Pas de place non plus pour les grains de folie. Le plus difficile étant de prendre conscience de notre côté obscur !

Bonne nouvelle, le cerveau se muscle ! À nous de jouer et de faire notre sport quotidien en remarquant et en appréciant au moins deux petites merveilles par jour.

La suractivité

Elle bloque la connexion à nos états d'âme et aux temps de latence qui sont fondamentaux à notre vie. Les moments où en apparence il ne se passe rien, mais où tout germe, sont des incubateurs de créativité et de liberté fabuleux. Si nous les vivons, ils laissent non seulement émerger la capacité à contempler, mais font jaillir des étincelles, parfois des feux d'artifice d'idées.

Ralentir, contempler... essayer, c'est l'adopter !

La liberté
extérieure
que nous
atteindrons
dépend du
degré de
liberté
intérieure
que nous
aurons
acquis.

.....
GANDHI

Les croyances et étiquettes parentales

« Une femme ne fait pas ce métier » ; « tu n'es pas doué(e) pour... » ; « tu ne pourras jamais... » sont autant de messages qui nous bercent, dictant notre vie pendant des années... jusqu'au moment où nous en prenons conscience ! Ces messages s'impriment profondément dans notre cerveau, tout simplement parce qu'un enfant croit et adopte ce que le parent dit de lui pour se conformer au « désir » parental et continuer à être aimé. Les croyances et les étiquettes nous éloignent de notre nature profonde et sont de grands facteurs d'inhibitions pour notre liberté intérieure.

Observons, avec tendresse, ce que nous pensons de nous ou ce que l'entourage dit de nous. « Je suis nul(le) » ; « Toi, tu es ... ». Est-ce bien la réalité ? Est-ce vraiment ce que nous ressentons et ce que nous sommes aujourd'hui ? Contrebalançons ces fausses croyances en allant chercher les aspects de notre vie où nous sommes compétents et doués.

La peur d'être rejeté et de ne pas être aimé

Elle se niche dans notre enfance et dans nos expériences de vie, nous en sommes plus ou moins consciemment victime. Ces peurs nous font rechercher l'approbation des autres, quitte à faire passer au second rang nos besoins les plus fondamentaux, quitte à nous faire oublier qui nous sommes et nous transformer. En nous éloignant de notre cœur, nous nous coupons de notre originalité, du fait que nous sommes unique, tout comme de notre intuition.

Il est nécessaire de se faire accompagner quand nous sommes en prise avec ces peurs, afin de nous en dépolluer et de nous en libérer. Respect de soi, joie de vivre retrouvés et assurés !

Les mythes et les mémoires familiales

L'histoire particulière d'un aïeul, connue ou inconnue, peut se transporter sur les descendants ou un descendant en particulier. Soyons curieux de notre famille et faisons parler nos parents, grands-parents. Les traumatismes, quels qu'ils soient, les états dépressifs ou maladies d'un ancêtre restent en mémoire dans nos cellules, allant parfois brider notre créativité ou notre plaisir de vivre. C'est pour cela que nous sommes une véritable banque de données. Nous manifestons parfois fidèlement ce qui n'a pas été réglé des générations au-dessus.

Comme pour les peurs d'être rejeté ou de ne pas être aimé, il est nécessaire de se faire accompagner quand nous sommes en prise, par exemple, avec des états qui se répètent familialement. Dépollution et réaligement garantis sur qui nous sommes !



Comparaison, quand tu nous tiens !

C'est une faculté humaine, que l'on ne trouve pas dans le monde animal ou végétal, qui nous joue bien des tours. La comparaison bloque tout simplement la possibilité de voir et reconnaître le plus beau de nous, nos points forts ou ceux de nos proches. Elle nous empêche d'être nous-même, librement.



Mantras pour cultiver sa liberté intérieure



Ma vie est une succession
d'expériences enrichissantes et nourrissantes.



J'aime et je remercie mon corps
et mes cellules qui m'accompagnent au quotidien.



Je remarque la beauté en toute chose
et en toute personne, et de plus en plus.



Je fais confiance à mes idées et à mon intuition.



L'univers et l'amour me guident pour être libre.



Je suis un être créatif, stable et libre.



Je m'aime de plus en plus chaque jour
et mes qualités se déploient.



Ma créativité génère de plus en plus de joie
et de liberté dans ma vie.



Je m'aime et j'attire des relations pleines
de bienveillance et d'amour.



www.detenteetsophrologie.com

À PROPOS DE L'AUTEUR

Florence Binay est uneoureuse des merveilles de la vie, semeuse de petits bonheurs pour cheminer vers plus de conscience de soi. Elle est sophrologue, formatrice et praticienne en méditation de pleine conscience, et autrice, publiée aux Éditions Le Souffle d'Or et Solar.

www.facebook.com/florencebinay