

La culpabilité

Gros sujet aujourd'hui : La culpabilité

C'est quoi au juste cette mauvaise bête ?

C'est le moteur d'action ou de choix le plus mauvais qui puisse être !

La laisser nous diriger, c'est nourrir la frustration, ne pas avancer dans sa vie.

La culpabilité me coupe de mon énergie vitale.

Elle freine ou bloque mes élans spontanés et ma créativité.

Elle peut détruire la joie en quelques secondes.

Attention là c'est vraiment important :

La croyance d'être fautif ou fautive ouvre grand la porte à la culpabilité !

Vous avez compris ?

Encore faut il savoir la reconnaître. Pas si compliqué que ça, elle touche souvent le sujet de la famille, l'aspect relationnel, le regard de l'autre sur moi.

Elle est nourris par la honte, la peur ou la fidélité.

C'est un outil extraordinaire pour les personnes ou systèmes qui veulent prendre le pouvoir sur moi, elles tentent de me faire peur, me font culpabiliser de ne jamais en faire assez ou de mal faire. Je me sens toujours fautive consciemment ou pas et je culpabilise.

Voici des exemples.

- La famille, les enfants exigeants qui en demandent toujours plus.

- En entreprise, les évaluations périodiques où il y a toujours quelque chose qu'il faut améliorer.

- Quand vous conduisez, les limitations de vitesse qui changent tout le temps.

Oups ! J'ai dépassée de 10 km, je suis fautive ! Houlala ! Heureusement que Mr le gendarme ou le radar n'était pas là !

Et si je me fais attraper, tant pis je l'ai bien mérité, j'ai désobéi telle une enfant...

Ça vous parle ?

Je peux sortir de ces comportements en discernant l'ego qui me manipule par la peur.

Vous savez, l'ego cette voix intérieure à laquelle je m'identifie.

Il me rappelle des souvenirs désagréables ou honteux pour maintenir la croyance de faute. Il me fait m'inquiéter pour le futur.

En gros quand je suis mal, c'est lui qui prend les commandes.

Quand je vois cette manipulation, je dis NON !

Non, je ne suis pas ça !

Je ne suis pas fautive car la faute dans la véritable conscience n'existe pas !

Et ça marche. OUF ! Du calme.

Alors, je sors du sacrifice pour entrer dans la joie et la fierté de moi.

Je vous souhaite une bonne attention au quotidien du vrai vous, votre âme.

A bientôt.

Maude

[Site web : ateliermaude.net](http://ateliermaude.net)

[Vidéos en ligne : Maude - Je sais qui je suis](#)

[Page Facebook](#)