

# LÂCHEZ LE CONTRÔLE ET OUVREZ LA PORTE AU BONHEUR

## programme de 5 Vidéos spécifiques de yoga et méditation



Souvent nous ne réalisons pas à quel point nous passons notre vie à tout contrôler ; contrôler les situations, contrôler comment nous nous sentons, contrôler les réactions des autres, etc, croyant bien faire pour nous sentir bien et essayer ainsi de nous créer une bonne vie. Nous avons tous appris à contrôler massivement. Souvent nous n'avons absolument pas conscience non plus combien ce besoin de contrôle nous éloigne de la paix, du bonheur et même des buts qu'on cherche à atteindre, puisque justement nous contrôlons dans le but de nous rapprocher de la paix et du bonheur. Certains peuvent même croire, que de veiller à ce que tout tourne dans la « bonne direction », selon les plans qu'on a en tête, selon l'image de comment on imagine les choses doivent être, c'est ça s'aimer.

Pourtant s'aimer véritablement n'a rien à voir avec le contrôle. C'est même plutôt l'opposé. Le contrôle cherche toujours à changer comment on se sent face à une situation inconfortable ; Évidemment aspirer à se sentir mieux quand on ne se sent pas bien, c'est naturel. Pourtant se battre contre l'inconfort que nous pouvons ressentir et utiliser toutes sortes de stratégie pour repousser l'inconfort, voir la souffrance, cela n'aide rien du tout. C'est dire NON à l'instant présent comme il est. Tant que nous ne sommes pas capables de dire OUI à ce que nous sommes en train de vivre, même si c'est inconfortable, voire douloureux, c'est impossible de le transformer. Seule l'acceptation libère et permet de transformer les nœuds intérieurs physiques ou émotionnels. Accepter l'inconfort ou la frustration, la souffrance que parfois on peut ressentir n'est jamais possible depuis le mental, mais seulement depuis le cœur profond, la porte de l'âme. Il y a véritablement à faire la différence entre l'acceptation véritable qui vient du cœur et la résignation qui vient du mental.

Le contrôle refuse l'instant présent comme il est. Il veut autre chose. Alors que l'amour véritable accompagne, avec patience, bienveillance, chaleur de cœur l'instant présent comme il est, ce qui se passe en nous, même si c'est difficile.

Le contrôle force, résiste et vide d'énergie. Il refuse de lâcher prise. Il se bat. Il veut que les choses soit comme il veut. L'amour fonctionne totalement différemment. Il n'est pas focalisé sur un but à atteindre. Il est focalisé sur l'accompagnement de nous-même, depuis le cœur. Il est calme, posé, confiant dans le pouvoir de l'amour. Il sait vivre et ressentir ce qui résonne juste. L'amour, c'est l'opposé de la prise de tête. Il apaise, nourrit, régénère, donne confiance, recentre, permet à l'énergie de vie de recirculer, guérit et nous offre des solutions à nos difficultés comme des évidences émergeant sans effort, tel le meilleur du meilleur pour nous-même et pour notre vie.

### **Le contrôle, c'est l'illusion de la maîtrise de sa vie.**

L'amour nous aide à traverser les inconforts et à en ressortir plus fort, plus libre, plus éclairé, plus heureux. Le contrôle cherche à nous éloigner des inconforts nous entraînant dans la spirale infinie du contrôle.

**Le contrôle peut être sans fin et surtout ne change rien sur le long terme.  
Il finit par nous emprisonner dans la survie et ferme la porte au bonheur.**

**Peut-être tout ce que j'ai expliqué ci-dessus, vous l'avez bien compris. C'est clair pour vous.  
Mais de là à le vivre dans votre vie, il y a un chemin à marcher.  
Ce programme est pour vous aider à faire les premiers pas sur ce chemin là.**

Laissez moi vos posez quelques questions :

- Est ce que vous vous battez avec vous-même quand vous avez des émotions difficiles ? Ou bien un problème physique ?
- Est ce que vous faites des efforts pour tenter de modifier comment vous réagissez à certaines situations ?
- Est ce que vous avez peur que les autres voient comment vous vous sentez ?
- Est ce que votre mental prend toujours les commandes pour orienter les choses, même dans votre pratique de méditation ou de développement personnel, comme si vous êtes toujours dans le but à atteindre ?
- Est ce que il y a quelque chose dans votre vie qui stagne, malgré peut-être tout le travail sur vous déjà fait et vous ne comprenez pas pourquoi ?

Vous pouvez être sûre que si quelque chose ne bouge pas dans votre vie, c'est que vous l'abordez par le besoin de contrôle et non par l'amour. Et on peut faire beaucoup de travail sur soi, beaucoup de travail spirituel et je connais bien le sujet, en abordant les choses par le contrôle et s'étonner que les choses ne bougent pas. Rien d'étonnant le contrôle bloque l'énergie et permet juste un apaisement momentané ! Il est temps d'apprendre autre chose.

**Le besoin de contrôle fige l'énergie de vie  
et est l'obstacle numéro un à l'ouverture du coeur envers nous-même**

Si ces mots vous parlent, alors j'ai 5 vidéos de yoga spécifiques (30 minutes de méditation à thème, suivie par 60 minutes de pratique de yoga) qui abordent ce sujet crucial.

Ce programme va vous permettre de :

- Apaiser votre système nerveux et permettre à l'énergie de vie de recirculer.
- Aborder votre émotionnel autrement en devenant davantage capable de vous accueillir exactement comme vous êtes, plutôt que de vouloir toujours vous changer.
- Apprendre la différence entre contrôler comment on se sent et s'accompagner depuis le coeur quelquesoit comment on se sent.
- Vous donner du réconfort, vous recentrer et vous rebrancher à plus de légèreté, de joie, de plaisir de vivre.
- Offrir un break à votre mental, comme un temps sacré pour enfin lâcher le besoin de contrôle.
- Vous sentir revivre.

**Le bonheur reste inaccessible quand on aborde la vie ou nos difficultés  
par le besoin de contrôle.  
Il y a une autre voie.**

Ce petit programme est **extrêmement complémentaire** avec le Programme de yoga et méditation « Apprendre à s'aimer en toutes circonstances ».

Etes vous prêt à aborder votre vie autrement que sous l'angle du contrôle ? Et vous créez une vie que vous avez plaisir à vivre ? Alors ça peut commencer simplement avec ces vidéos de yoga et méditation accessibles à tous.

Je demande 85 frs pour ce programme LÂCHER LE CONTRÔLE ET OUVREZ LA PORTE AU BONHEUR. Vous pouvez me régler par Twint au 079 458 00 39 ou par virement bancaire au nom de Catherine Brüscheiler à l'UBS à Nyon, IBAN : CH46 0022 8228 E011 8825 2. Je vous envoie vos 5 vidéos spécifiques à réception du montant.

Vous pouvez également offrir un BON CADEAU contenant ces 5 vidéos.

**N'hésitez pas à me contacter pour toutes questions.**