



Vaincs ta honte

Je suis à nouveau mise à la porte.

Est vécu, ce qui doit être vécu ! La phrase résonne dans ma tête. Elle ne diminue pas la honte ressentie par une nouvelle mise à la porte de mon travail. Que vont penser ma famille et mes amis ? Le jugement des autres est plus difficile à vivre que la perte de mon job. La honte bloque ma respiration, colore mon visage, fait baisser mes yeux et détourner les regards.

La honte est ta réaction face aux jugements. Ne te laisse pas alourdir par elle. Tu l'as créée toi-même parce que tu n'es pas capable de vivre sans te préoccuper de ce que pense ton entourage.

C'est dur d'affronter les jugements.

Comprends ton expérience en fonction de ta relation avec ton esprit et non vis-à-vis du regard des autres.

Ça veut dire quoi en relation avec mon esprit ?

Le but de ton esprit est ta transformation pour que tu deviennes centrée à l'intérieur de toi et que tu diminues le pouvoir de ton émotivité et de ton imagination sur ton mental. Il utilise la honte afin que tu deviennes imperméable aux jugements de la société.

Si c'est ça, ça va prendre du temps !

Le détachement du regard des autres te permettra, plus tard, d'avoir assez d'énergie pour subir des conditions encore plus difficiles.

Ça promet !

C'est une expérience très pénible, mais c'est à toi de bien la comprendre, pas aux autres.

Si la honte est un moyen utilisé par mon esprit pour m'amener à ne plus être fragilisée par les « qu'en dira-t-on »... autant la regarder tout de suite d'une manière positive et ne pas laisser semer dans ma tête de doute sur ma valeur, même si j'ai été frappée au cœur.

Essuie la marque de la honte sur ton front et supporte ce choc qui permet à ton esprit de descendre dans le centre de ton être, même si ce prix est lourd à payer.

La honte est l'une des grandes souffrances à devoir endurer, pas étonnant que son bilan soit positif dans la mesure où je la comprends.