

Cartes "les 5 blessures"

Ces cartes sont le complément au PDF relatif aux "blessures" de Lise BOURBEAU. Ces cartes ont pour objectif d'aider à mettre en pratique le processus de guérison des 5 blessures. Tirez une carte par jour. Si vous croyez ne pas avoir cette blessure, détrompez-vous. Nous avons au moins 5 de ces blessures donc pensez bien à la carte, il n'y a pas de hasard!

Cartes "les 5 blessures"

Injustice: " Quand je me sens en colère contre une personne du même sexe, je décide de ressentir mes peurs qui ont créé cette colère. Puis je partage avec cette personne comment je me sens et quelles sont mes peurs.

Si j'en suis incapable, je sais que ça n'est que partie remise quand je dirai à mon ego que je peux le faire et que je ne suis pas parfaite"

Injustice: " Je décide de prendre un temps de détente, de plaisir, même si mes tâches ne sont pas terminées. Je le fais sans me justifier face à moi et aux autres.

Si cela m'est impossible, je prends le temps de bien ressentir et de noter les peurs que j'ai pour moi si je consacre un temps au plaisir. Je me donne alors le droit d'avoir peur pour le moment.

Injustice: " Je décide de prendre un moment pour vérifier de qui je suis envieuse, trouvant cela injuste quand quelqu'un reçoit ou possède ce que je veux ou crois m'être dû. J'accepte d'être une personne envieuse en sachant que lorsque cette envie me donnera la force et la détermination de combler mon désir, elle sera bénéfique pour moi.

Si je suis incapable d'accepter cette situation, j'recognne que c'est parce qu'il est impossible pour mon ego de reconnaître que la "justice" existe. Je remercie la personne que j'envie de m'aider à découvrir ce que je désire"

Injustice: " Quand j'observe que je suis en train de dépasser mes limites, je prends le temps de ressentir quelles sont les peurs qui me poussent à trop en faire. Je décide alors de me respecter et de répondre à mon besoin du moment. Si j'en suis incapable, je me donne le droit d'avoir encore ces peurs en sachant qu'avec le temps, j'arriverai de plus en plus à reconnaître mes limites et à m'aimer assez pour écouter mes besoins."

Injustice: " Je décide d'écouter mon besoin au lieu de croire que je ne le mérite pas. Par exemple, quand je travaille beaucoup pour mériter une récompense, quand je n'ose pas me faire plaisir en me laissant dissuader par le prix etc... Je prends le temps de sentir le bonheur de m'apprécier à ma juste valeur.

Si j'en suis incapable de passer à l'action, j'accepte d'être ainsi pour le moment en sachant que peu à peu je vais m'aimer assez pour être juste envers moi-même."

Injustice: " Je décide de me permettre un aliment ou une boisson quelconque qui me ferait plaisir et dont je me prive en temps normal parce que je juge que ce n'est pas bon pour moi. J'agis en prenant le temps de savourer et sentir le plaisir que cela m'apporte. Je ne laisse pas l'ego me culpabiliser. Si je suis incapable de le faire, je m'accepte en me rappelant que c'est mon ego qui m'influence à rechercher une santé ou un corps parfait au détriment du plaisir. Je sais que je suis injuste envers moi même en ne me donnant pas tout l'amour que je mérite."

Humiliation " Je décide d'autoriser quelqu'un à me materner aussitôt que ce dernier offre de m'aider, sans me juger ou avoir peur d'être jugé d'égoïste ou d'abuseur.

Si je refuse leur aide, je me donne le droit de continuer à croire que c'est égoïste de laisser les autres s'occuper de moi tout en sachant que cette croyance est alimentée par l'ego."

Humiliation "Quand je vis une situation désagréable avec une autre personne, je décide de prendre 3 bonnes respirations pour me centrer au lieu de l'excuser comme je le fais normalement. Ensuite je m'intériorise pour découvrir quel est mon besoin dans cette situation et je fais ce qui est nécessaire pour y répondre"

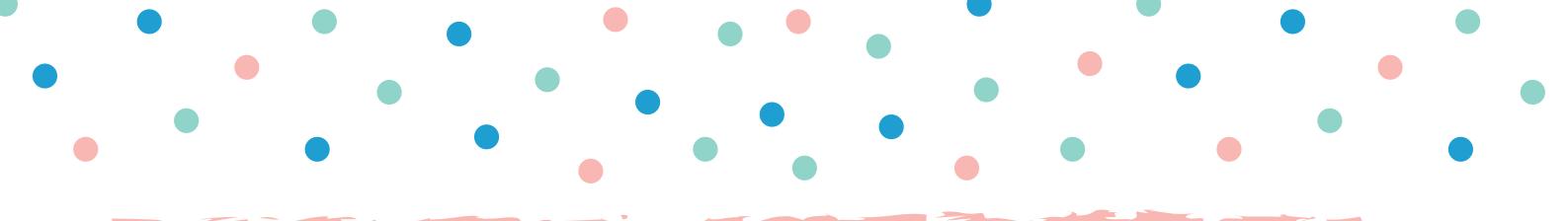
Humiliation " Quand je ressens un besoin et que je n'ose pas l'écouter par peur d'être sans cœur ou égoïste je décide d'aller vers mon besoin. Si j'en suis incapable je me donne le droit d'avoir trop peur pour le moment tout en me souvenant que c'est mon ego qui croit que pour être aimée, je dois écouter les besoins des autres avant les miens."

Humiliation "Lorsqu'en public j'ai honte de moi sur le plan physique, je décide de reconnaître ce qui vient de se passer en acceptant d'être maladroite au lieu d'utiliser cet incident pour faire rire les autres, pour cacher ma honte. S'il m'est difficile de le faire, je me donne le droit d'être ainsi pour le moment en reconnaissant qu'en me prenant en dérision, je m'humilie et en sachant qu'un jour je vais arrêter de croire que c'est honteux d'être maladroit."

Humiliation " Je décide deux aliments qui ont la réputation de faire grossir. Je mange lentement en étant à l'écoute de mes sens pour bien ressentir le bonheur d'apprécier ces aliments.

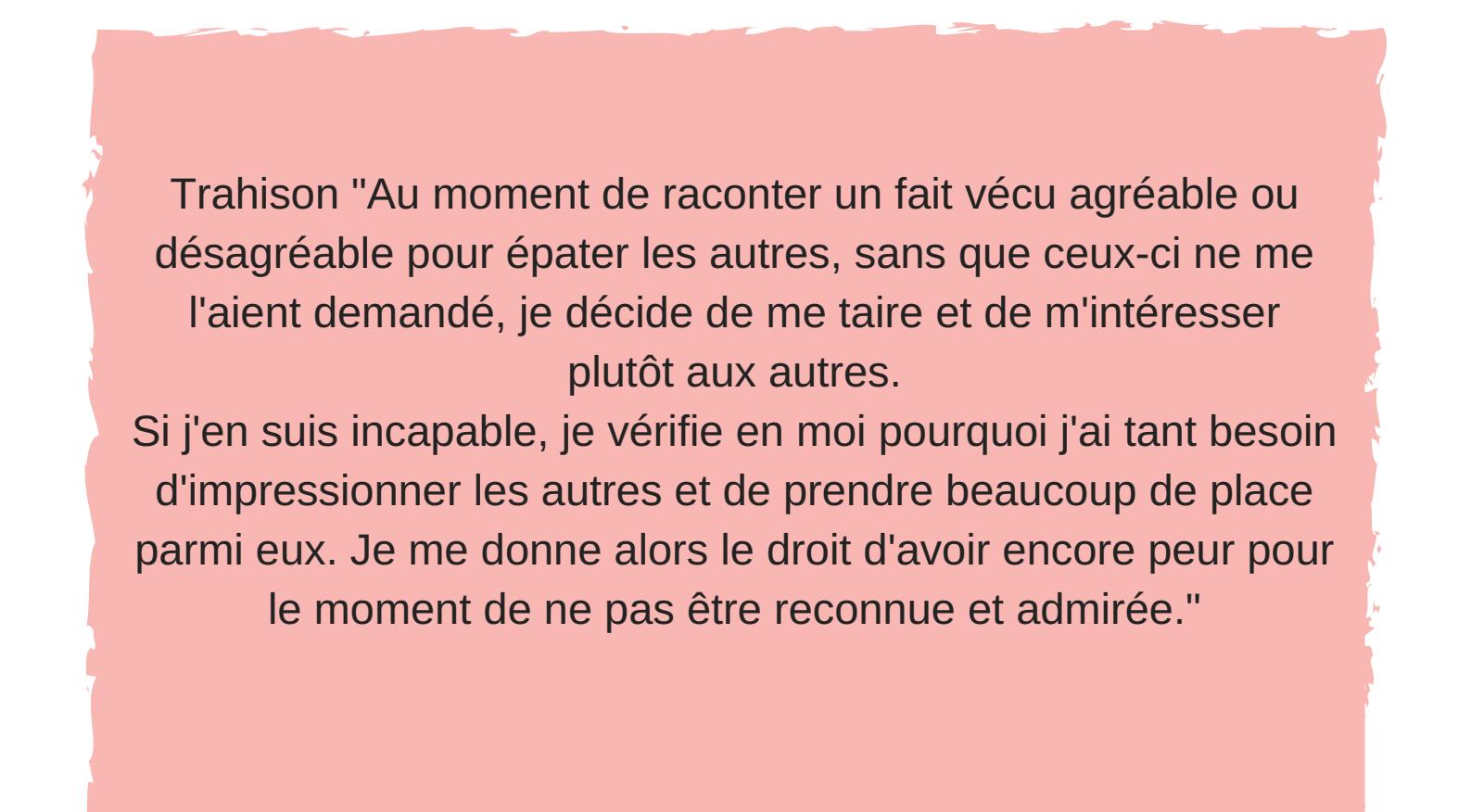
Si je suis incapable de manger sans laisser l'ego interférer en me culpabilisant et me disant que je vais encore grossir, je me donne le droit de l'écouter pour le moment. Par contre, je continue à savoir qu'un jour, je pourrai me donner le droit de jouir de mes sens sans me juger."

Humiliation "Lorsque je me juge de trop en faire pour les autres, je réalise que je me crée des contraintes pour brimer ma liberté. Je décide de faire une action qui répond à un de mes besoins du moment au lieu de m'occuper des autres. Si j'en suis incapable, je réalise que c'est mon ego qui croit qu'en étant trop libre, je vais abuser des bonnes choses, je vais trop jouir de la vie et je serai puni. Je l'accepte pour le moment en sachant qu'un jour je me sentirai libre de répondre à mes besoins sans peur ni culpabilité.



Trahison: "Si je me trompe et que je me sens accusée par quelqu'un du sexe opposé, je décide d'admettre la réalité plutôt que de mentir ou mettre la faute sur cette personne ou quelqu'un d'autre comme je le fais d'habitude.

Si j'en suis incapable, je me donne le droit d'avoir peur pour le moment, en sachant que je me laisse manipuler par mon ego, au point de ne pas être vraie."



Trahison "Au moment de raconter un fait vécu agréable ou désagréable pour épater les autres, sans que ceux-ci ne me l'aient demandé, je décide de me taire et de m'intéresser plutôt aux autres.

Si j'en suis incapable, je vérifie en moi pourquoi j'ai tant besoin d'impressionner les autres et de prendre beaucoup de place parmi eux. Je me donne alors le droit d'avoir encore peur pour le moment de ne pas être reconnue et admirée."

Trahison: "Quand je m'aperçois que je viens de mentir, je décide de prendre une bonne respiration et ensuite d'avouer à l'autre d'avoir menti

Si j'en suis incapable, je suis reconnaissant au moins d'être conscient d'avoir menti afin d'être aimé et de ne pas paraître vulnérable ou faible. Je sais qu'un jour j'arriverai à m'aimer et à être vrai, car je ne m'inquiéterai plus du jugement des autres."

Trahison "Je décide d'être patient et tolérant dans une situation imprévue ou une attente trop longue.

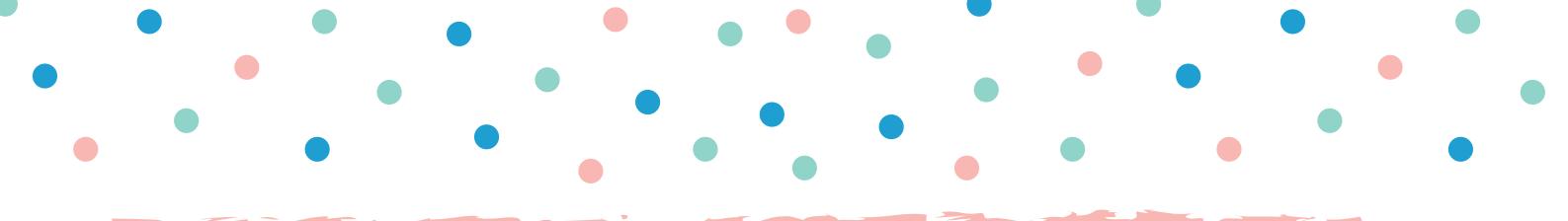
Si j'en suis incapable, j'accepte d'avoir laissé mon ego avoir trop d'emprise sur moi en me convainquant que si je n'ai pas le contrôle sur cet imprévu, je suis faible.

Je me rappelle que lorsque je serai davantage en contact avec ma force intérieure, je ne dépendrai plus de l'extérieur pour me le prouver."

Trahison: "Si je vis une colère avec une personne du sexe opposé, je décide de prendre le temps de réfléchir aux peurs que j'ai pour moi dans cette situation et je le partage à cette personne.
Si j'en suis incapable, j'accepte mon incapacité du moment causée par mes peurs tout en ayant de la compassion pour moi et en la ressentant en moi"

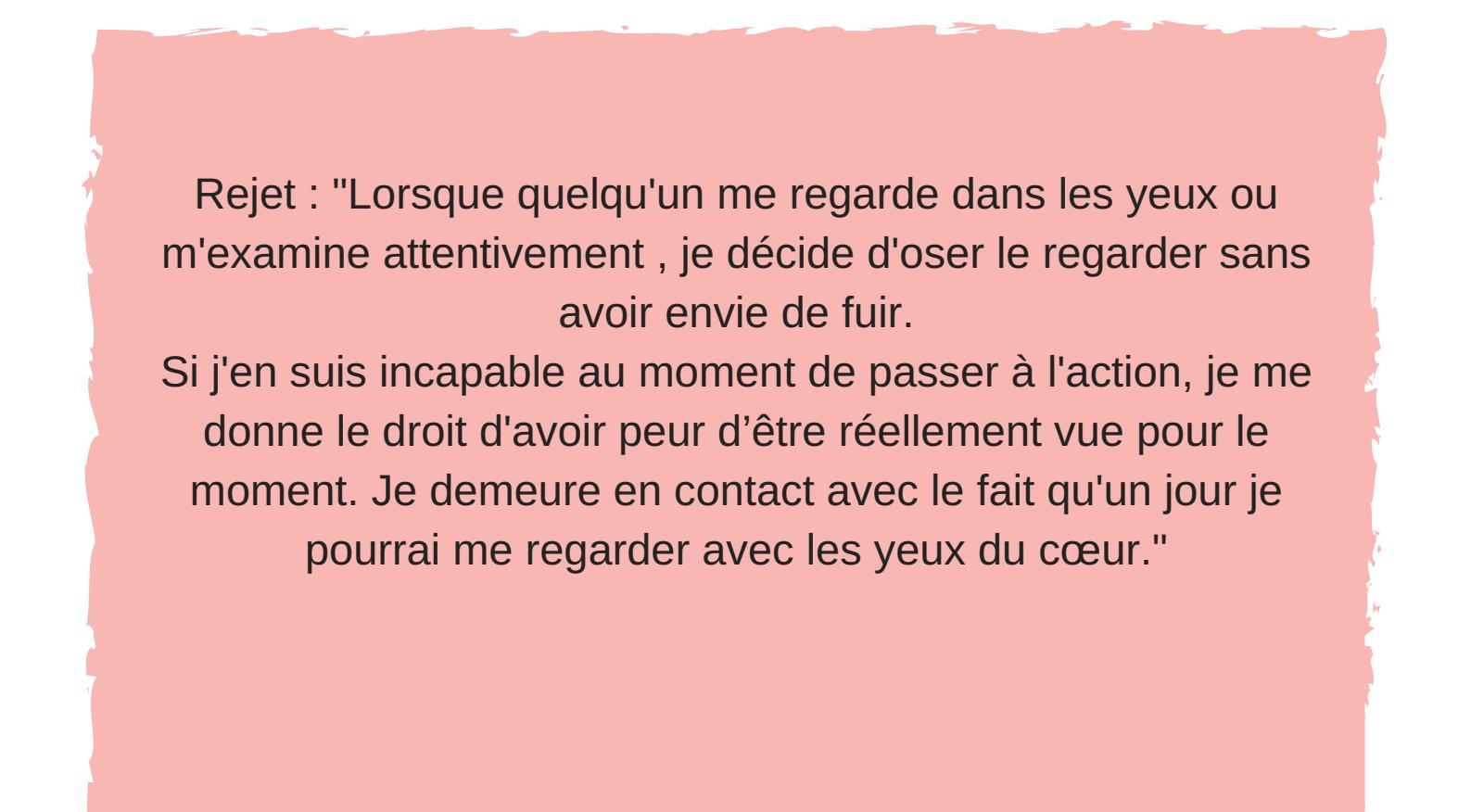
Trahison "Lorsque je veux avoir le dernier mot avec une personne du sexe opposé, je décide d'arrêter de parler en acceptant le fait que nous ayons tous les deux des perceptions ou opinions différentes sur le sujet.

Si j'n suis incapable, j'accepte de m'être laissé diriger par mon ego qui croit qu'avoir le dernier mot est un excellent moyen pour se sentir important et avoir du pouvoir sur l'autre. Je sais qu'un jour j'arriverai à reconnaître mon vrai pouvoir plutôt que de le rechercher à travers l'autre. "



Rejet: " Lorsque je fais quelque chose que je juge comme étant une erreur, je décide de me donner le droit d'être imparfaite sans me traiter de nulle.

Si j'en suis incapable, je réalise que c'est mon ego qui croit que faire une erreur signifie être nulle et qu'il ne sait pas que mon être est parfait."



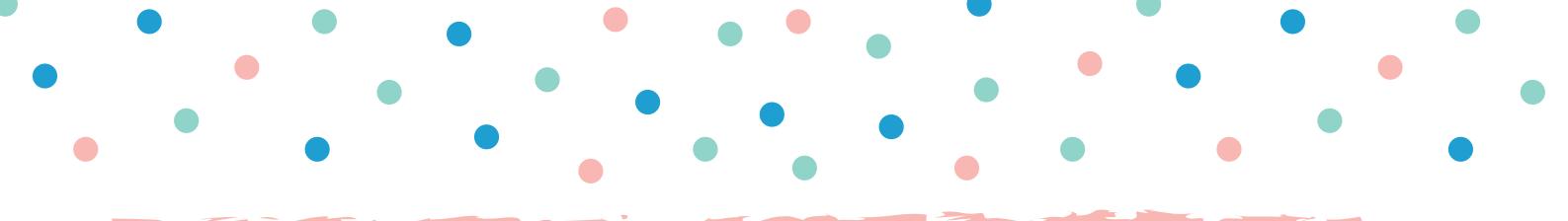
Rejet : "Lorsque quelqu'un me regarde dans les yeux ou m'examine attentivement , je décide d'oser le regarder sans avoir envie de fuir.

Si j'en suis incapable au moment de passer à l'action, je me donne le droit d'avoir peur d'être réellement vue pour le moment. Je demeure en contact avec le fait qu'un jour je pourrai me regarder avec les yeux du cœur."

Rejet: " Quand quelqu'un n'est pas d'accord avec moi ou me critique, je décide de prendre 3 bonnes respirations pour bien entendre ce qu'on vient de me dire, en admettant que l'autre ne m'ait pas dit que je suis nul. Si j'en suis incapable, je prends conscience de mes peurs et j'admets qu'elles appartiennent à mon ego et qu'elles sont présentes pour le moment."

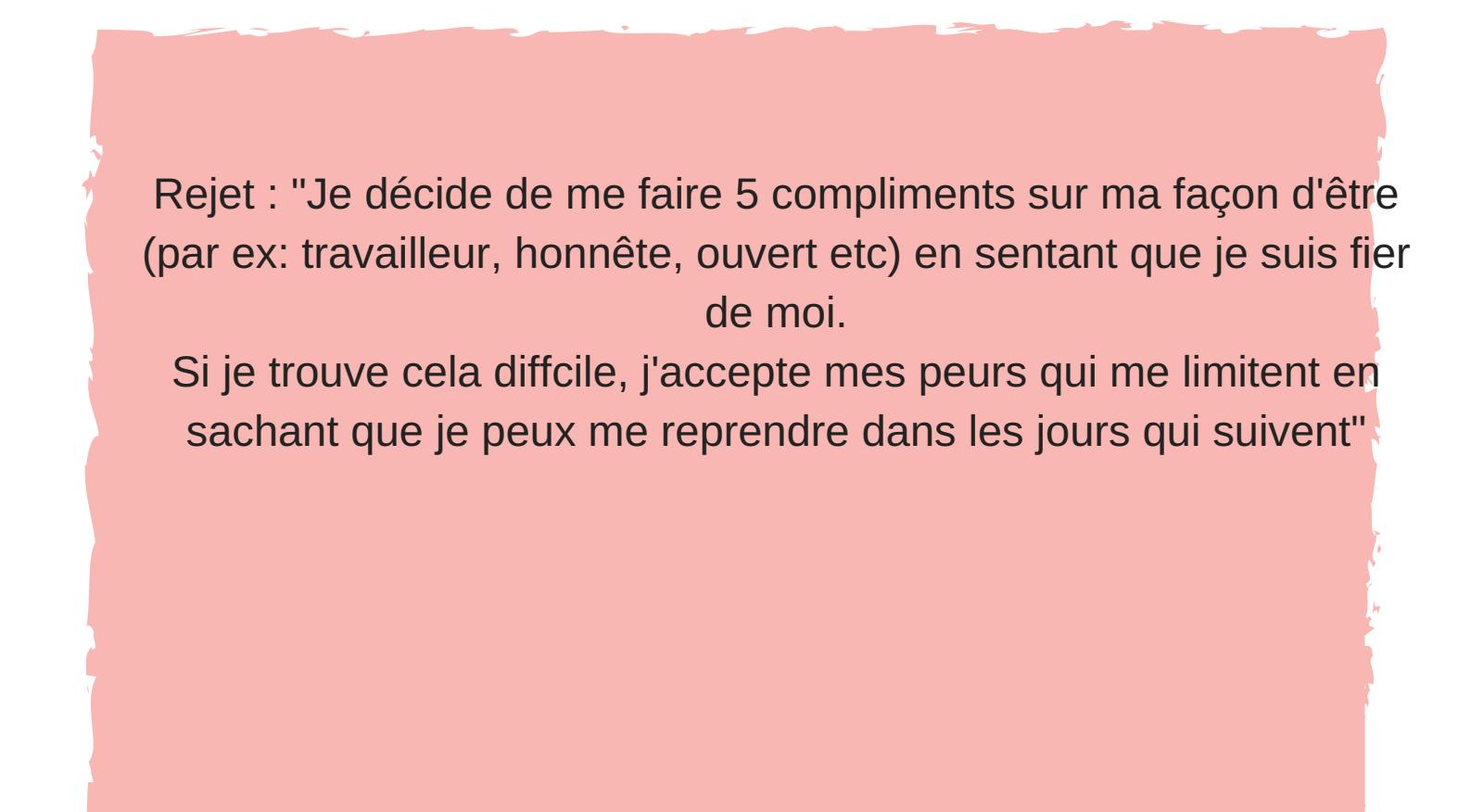
Rejet : "Je décide de m'acheter quelque chose de non essentiel ou de dépenser plus pour un article de meilleure qualité, en acceptant de me faire plaisir sur le plan physique.

Si au moment de le faire, j'en suis incapable, je me donne le droit de ne pas encore être capable de me faire plaisir de cette façon."



Rejet: " Je décide de bien respirer et de trouver une autre possibilité quand se produit une situation où je voudrais fuir.

Si je suis incapable de mettre en application cette autre possibilité,j je prends conscience de mes peurs et j'accepte leurs présences à ce moment."



Rejet : "Je décide de me faire 5 compliments sur ma façon d'être (par ex: travailleur, honnête, ouvert etc) en sentant que je suis fier de moi.

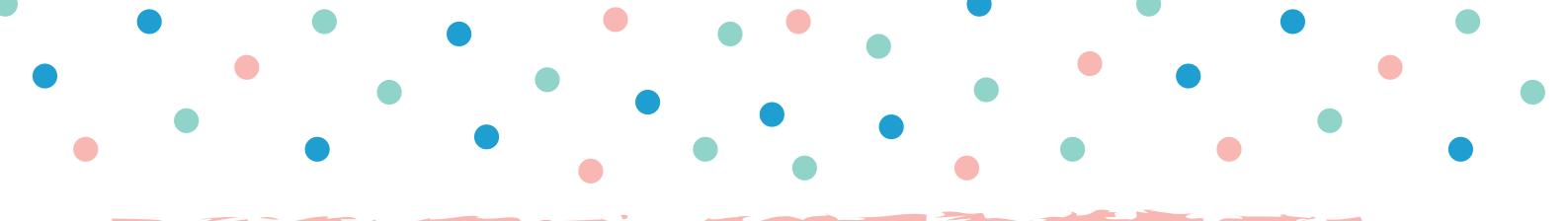
Si je trouve cela difficile, j'accepte mes peurs qui me limitent en sachant que je peux me reprendre dans les jours qui suivent"

Abandon: "Je décide d'être attentive aux moments où je me sens triste et j'accompagne cette tristesse, que je sache ou non d'où elle provient.

Si j'ai de la difficulté à l'accueillir, j'accepte mes limites du moment. Je reconnais qu'il est normal et humain de vivre des moments de tristesse. C'est mon ego qui me fait croire que je suis si triste, ça signifie que je ne suis pas aimée.

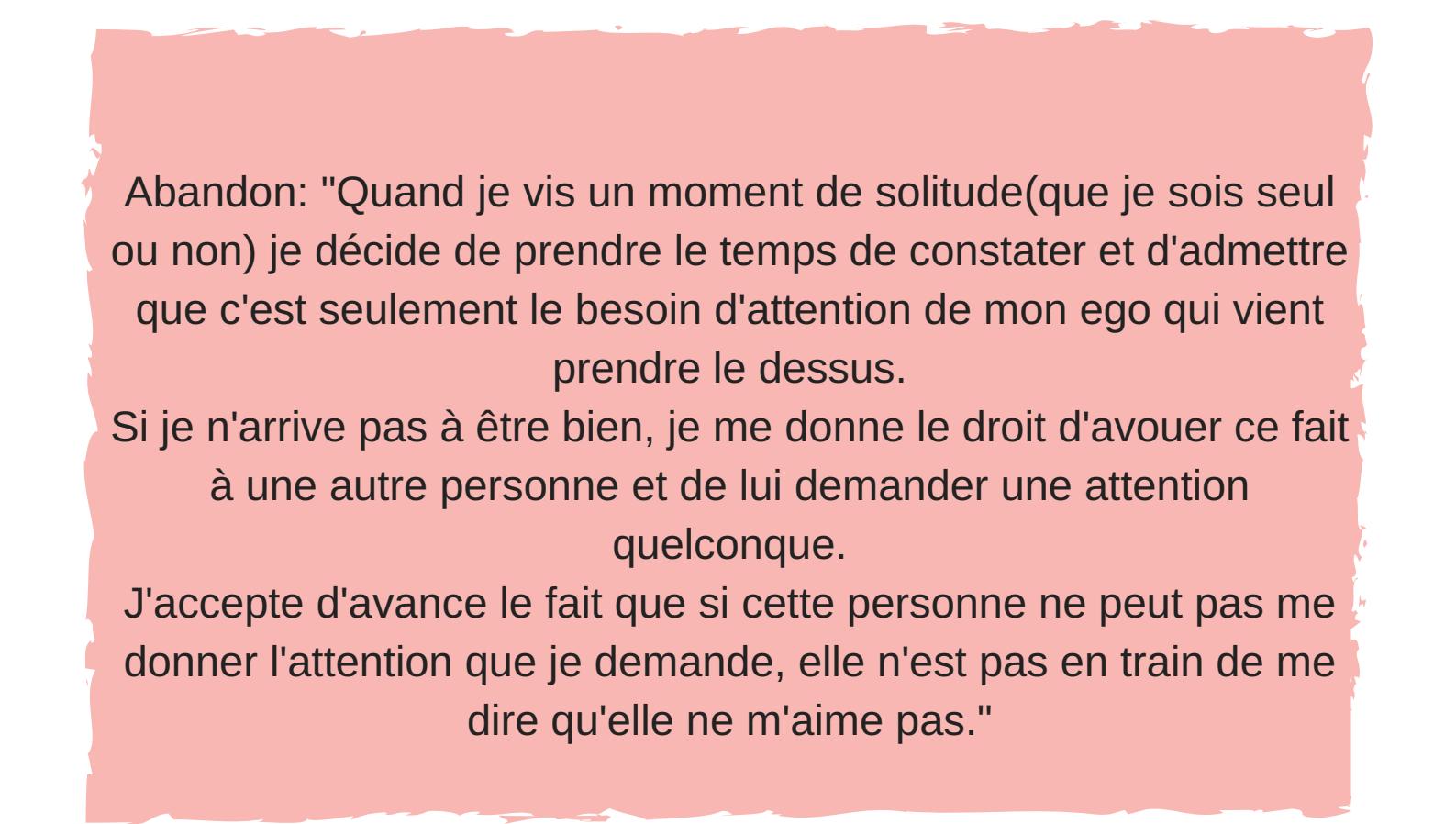
Abandon: "Je décide d'être attentif à ma tendance à dramatiser une situation. Après en être devenu conscient, je m'accepte en sachant que c'est la perception de mon ego qui a pris le dessus.

Je peux alors rire de moi en voyant cette réaction exagérée. Si je suis incapable d'en rire, je me donne le droit d'être théâtral, croyant que c'est le meilleur moyen pour le moment d'avoir plus d'attention."



Abandon: "Dans ma vie personnelle, je décide de prendre une décision sans demander l'opinion d'une autre personne, par rapport à une situation où j'ai l'habitude de le faire.

Si j'en suis incapable, j'accepte le fait que pour le moment mon ego continue à me faire croire qu'être soutenu par quelqu'un en l'incluant dans ma décision signifie être aimé"



Abandon: "Quand je vis un moment de solitude(que je soit seul ou non) je décide de prendre le temps de constater et d'admettre que c'est seulement le besoin d'attention de mon ego qui vient prendre le dessus.

Si je n'arrive pas à être bien, je me donne le droit d'avouer ce fait à une autre personne et de lui demander une attention quelconque.

J'accepte d'avance le fait que si cette personne ne peut pas me donner l'attention que je demande, elle n'est pas en train de me dire qu'elle ne m'aime pas."

Abandon: "Je décide d'être attentif aux situations où une autre personne n'est pas d'accord avec moi. J'accepte le fait que l'autre a le droit d'avoir une opinion différente de la mienne.

Si j'en suis incapable et que je vis des émotions, j'admetts que c'est mon ego qui croit qu'être en désaccord signifie ne pas aimer. Je me donne donc le droit d'être encore dépendant de l'accord des autres pour me sentir aimé."

Abandon: "Je décide d'être plus attentive aux colères ou à l'agressivité d'une autre personne. J'observe comment je me sens et si je suis portée à m'écraser, à me faire toute petite. Quand c'est le cas, j'accepte le fait que c'est la petite enfant en moi qui a peur de ne pas être aimée et de se retrouver seule dans ce genre de situation.

J'ose donc prendre ma place au lieu de m'écraser et si j'en suis incapable j'accepte mes limites du moment."