

LES CROYANCES ET AUTRES IDÉES FOLLES ...



Cahier d'exercices et
d'accompagnement pour
changer vos
CROYANCES erronées

Emy H. & Frédéric S.
FEMINITESACREE.COM



**COACHING
INITIATIQUE
FÉMINITÉ**
EMY & FRÉDÉRIC



Les Croyances et autres Idées Folles...

Cahier d'exercices et d'accompagnement dans votre évolution

Par Frédéric S.

Psychologue Clinicien Sexologue
Psychothérapeute de couple
Accompagnateur d'évolution de Conscience

et

Emy H.

Sexothérapeute — Femme Initiatrice
Coach Féminité

Que sont les croyances ?

Dans ce document, vous allez apprendre ce que sont les croyances. Nous allons voir en quoi la connaissance de nos croyances est importante pour notre évolution de conscience. Et nous aurons l'occasion de nettoyer certaines d'entre-elles.

Définition de ce qu'est une croyance :

Les croyances avec les valeurs constituent et composent le **noyau** du **système de l'intellect inférieur** d'une personne, de son ego mental. C'est tout ce qui nous semble important pour nous-mêmes.

Si vous n'êtes pas familier avec la **structure essentielle de l'être humain** et de son fonctionnement, il s'agit du **système mental**. Tout ce qui va structurer les pensées conscientes et inconscientes.

Les croyances sont « ce que nous pensons être vrai » du point de vue du « je » ego. Donc elles vont organiser et nous maintenir dans une **illusion de la réalité**.

L'**ego** est une composante de l'être humain. Il constitue le squelette de sa **personnalité**.

La personnalité, c'est le « je suis + une étiquette » (voir document sur les valeurs).

Le paraître, l'habit de la personne, toutes les définitions que l'on a de soi-même sont à nettoyer si l'on veut atteindre le bonheur.

Passons maintenant à la pratique...

Faire la chasse aux idées folles dans l'arbre familial

Nous n'avons pas nos propres idées, nous avons les idées de nos parents...

Quelles sont, parmi vos idées (centre intellectuel inférieur) les croyances héritées de nos ancêtres ?

Ces idées ont les caractéristiques de bloquer nos actions, de nous maintenir dans la souffrance, dans la culpabilité, la peur ou la colère. Elles nous maintiennent dans des **émotions erronées** et dans la **stagnation du corps**, mais aussi dans des **conceptions inutiles**.

Comme disait mon grand-père : "Le Bouddha a dit : N'est pas vrai ce qui est vrai. Est vrai ce qui est utile".

D'autre part, nos idées ont un lien avec nos émotions en nous privant l'accès à l'émotionnel supérieur, c'est-à-dire à la joie.

Voici l'équation :

[J'ai cette **émotion** (peur, culpabilité, colère, tristesse...)] **parce que** [cette **croyance**]

Exemple : [Je me **sens coupable** quand je fais quelque chose qui les contrarie] **parce que** [je ne dois ni dire, ni faire quoi que ce soit susceptible de faire de la peine à ceux que j'aime]

Nous sommes tous envahis par des croyances, idées folles, convictions, obsessions mentales, idéologies, formules toutes faites, ou par une morale qui se révèlent d'aucune utilité dans la vie courante.

Exemple : " les hommes sont des salauds", "le sexe, c'est mal", "se masturber, c'est sale", "les femmes doivent rester sérieuses", " la femme doit se laisser courtiser par l'homme", etc.

Exercice :

Faites une liste des idées récurrentes de votre mental avec lesquelles vous ne vous sentez pas profondément en accord.

Puis, pour chacune de ces idées, posez-vous la question : « **Qui, dans mon arbre généalogique, croit profondément à cette affirmation, et pourquoi ?** »

Maintenant, nous sommes conscients qu'il s'agit là de croyances "consciente" ou à peu près conscientes. Les croyances les plus difficiles à dénicher sont les croyances inconscientes.

Elles se révéleront à vous au fur et à mesure de votre avancée sur le chemin de votre évolution de conscience et nous vous donnerons des indications pour les repérer.

Brûler les définitions

« Pour atteindre la vérité, il faut nous détacher des croyances qu'on nous a transmises et reconstruire, à partir des fondations, tous les systèmes de nos connaissances », a écrit Descartes.

Même si nous vivons à peu près tranquilles dans un monde en convulsion, nous devons nous libérer des idées, croyances, superstitions et jugements que notre famille et la société nous ont inculqués dans notre enfance pour pouvoir développer au maximum notre esprit. (Perfection du centre intellectuel = tout vide).

Nous n'affirmons pas que toutes ces idées sont nocives : certaines peuvent être des **vérités utiles** à un certain niveau de conscience.

Rappelez-vous ce que disait le Bouddha : « N'est pas vrai ce qui est vrai, est vrai ce qui est utile ».

Cependant, aussi justes soient-elles, elles ne doivent pas s'imposer à notre conscience comme **des dogmes menaçants**.

Les idées dont on nous a bourré le crâne entraînent **des comportements, des sentiments** et **des désirs** qui, n'étant pas authentiquement nôtres, limitent le développement de notre conscience.

Acte Psychomagique.

Asseyez-vous, nu(e), devant un bureau et écrivez sur des feuilles de papier toutes les idées que vous avez sur le monde et sur vous-même.

Vous écrierez pêle-mêle définitions, préceptes religieux, ordres sur ce qu'il faut et ne faut pas faire, opinions politiques, vérités devenues des lieux communs (« je pense, donc je suis », « si je ne suis pas bon(ne) j'irai en enfer », « Je n'ai pas l'oreille musicale », « Ma mère ne se trompe jamais », « Tous les hommes sont mortels », « les hommes ne pensent qu'au sexe », « Les fantômes existent », « Une femme vierge a mis au monde un enfant-Dieu »), etc.

Lorsque vous aurez épuisé toutes les idées et croyances, vous brûlerez les feuilles écrites.

Puis vous diluerez les cendres dans du lait concentré (élément infantile et poisseux).

Avec cette pâte, vous vous barbouillerez la tête, y compris le visage, et resterez ainsi, assis(e) nu(e), vous éventant avec un éventail, pendant une demi-heure.

Puis vous prendrez une douche, en vous savonnant et rinçant la tête sept fois de suite.

Emy H.

Frédéric S.

Sexothérapeute, Femme Initiatrice,
Coach Féminité

Psychologue Clinicien Sexologue
Psychothérapeute de couple

