



*La liberté*



Qu'est-ce que la liberté pour chacun de nous ?

Tout le monde aime la liberté et veut être libre.

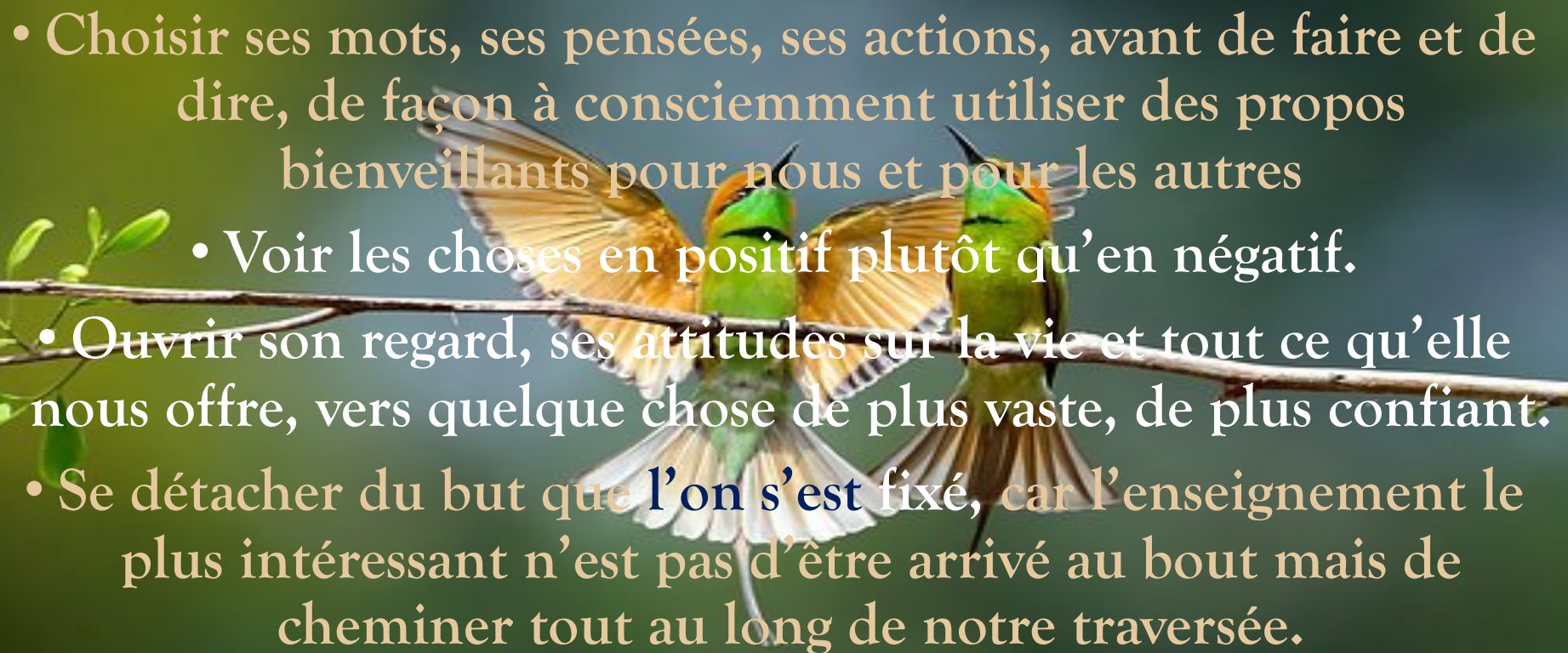


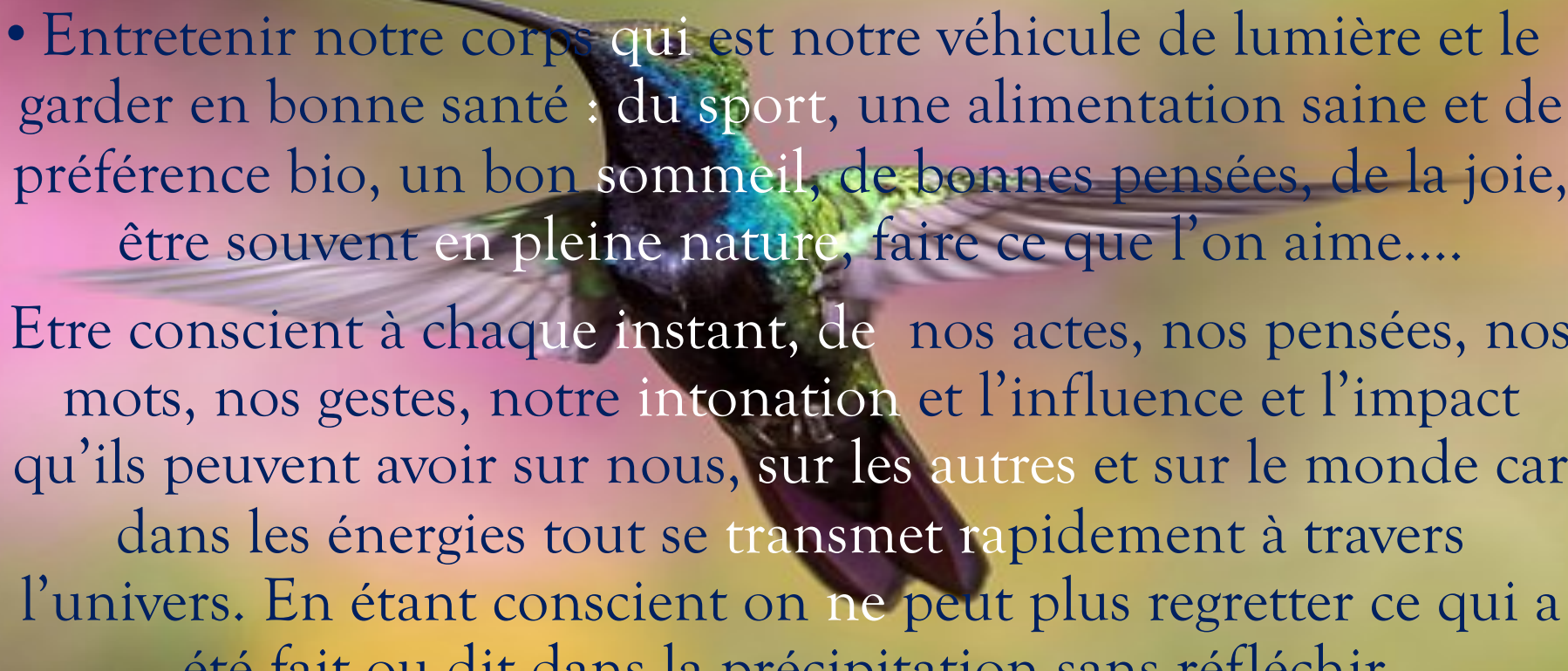
A white dove with its wings spread, flying over autumn leaves. The dove is the central focus, with its wings fully extended. The background is a soft, warm glow, and the foreground is filled with vibrant autumn leaves in shades of orange, red, and yellow.

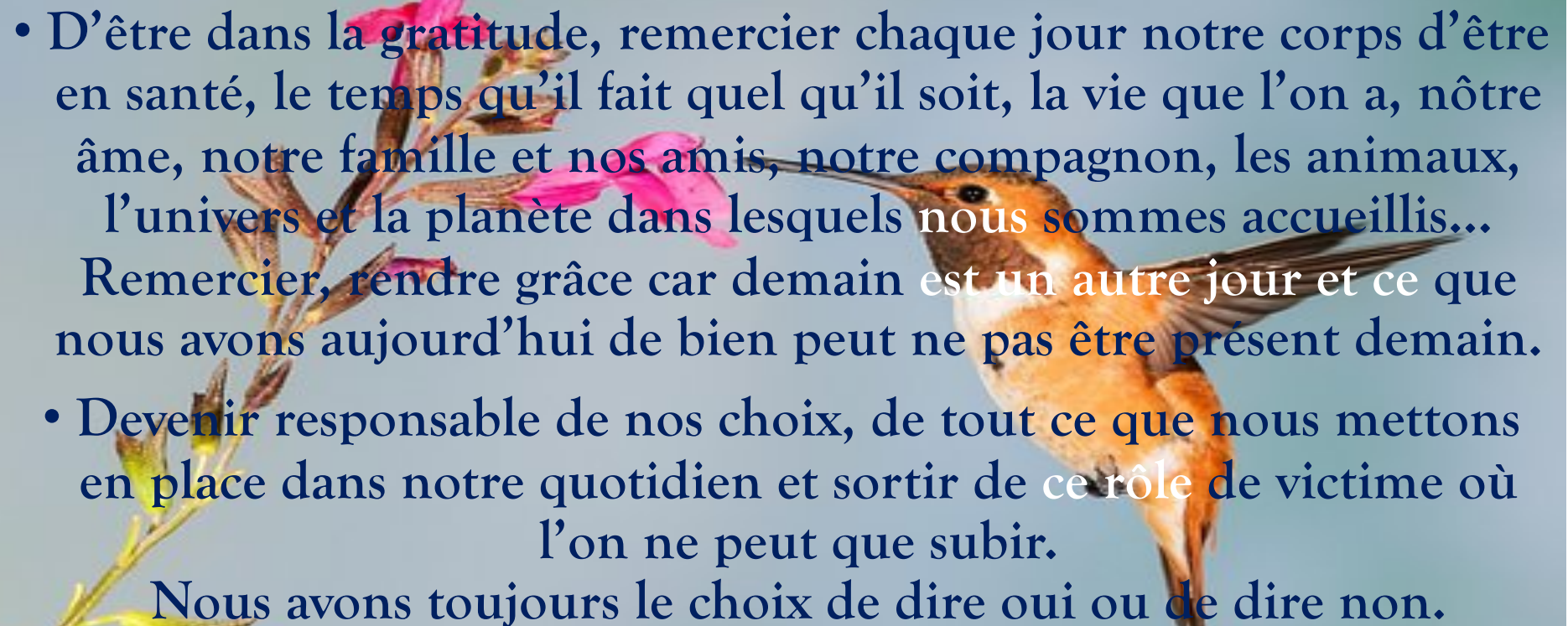
Alors pour se sentir libre il est important de :

- De se détacher sans attendre quoi que ce soit, de qui que ce soit.
- De lâcher prise en acceptant tout ce que je ne peux pas changer.

Lâcher prise, signifie se détacher de la prise que l'on veut tenir, lâcher le contrôle et la résistance de l'égo et du mental, de façon à laisser faire l'univers, laisser être ce qui est. Il est important de ne s'attarder donc que sur ce que nous pouvons changer c'est-à-dire sur nous.

- 
- The background of the slide features a photograph of two vibrant birds, likely honeycreepers, perched on a thin, horizontal branch. The bird on the left is facing right with its wings fully extended, showing a mix of orange, yellow, and white feathers. The bird on the right is facing left, also with its wings spread, displaying similar colors. Both birds have bright green heads and chests. The background is a soft, out-of-focus green and blue, suggesting a natural outdoor setting.
- Choisir ses mots, ses pensées, ses actions, avant de faire et de dire, de façon à consciemment utiliser des propos bienveillants pour nous et pour les autres
  - Voir les choses en positif plutôt qu'en négatif.
  - Ouvrir son regard, ses attitudes sur la vie et tout ce qu'elle nous offre, vers quelque chose de plus vaste, de plus confiant.
  - Se détacher du but que l'on s'est fixé, car l'enseignement le plus intéressant n'est pas d'être arrivé au bout mais de cheminer tout au long de notre traversée.

- 
- A hummingbird is shown in flight, its wings blurred to indicate rapid movement. The bird's body is iridescent, showing shades of green, blue, and purple. The background is a soft, out-of-focus gradient of light green and yellow. The text is overlaid on this background in a dark blue, serif font.
- Entretenir notre corps qui est notre véhicule de lumière et le garder en bonne santé : du sport, une alimentation saine et de préférence bio, un bon sommeil, de bonnes pensées, de la joie, être souvent en pleine nature, faire ce que l'on aime....
  - Etre conscient à chaque instant, de nos actes, nos pensées, nos mots, nos gestes, notre intonation et l'influence et l'impact qu'ils peuvent avoir sur nous, sur les autres et sur le monde car dans les énergies tout se transmet rapidement à travers l'univers. En étant conscient on ne peut plus regretter ce qui a été fait ou dit dans la précipitation sans réfléchir.

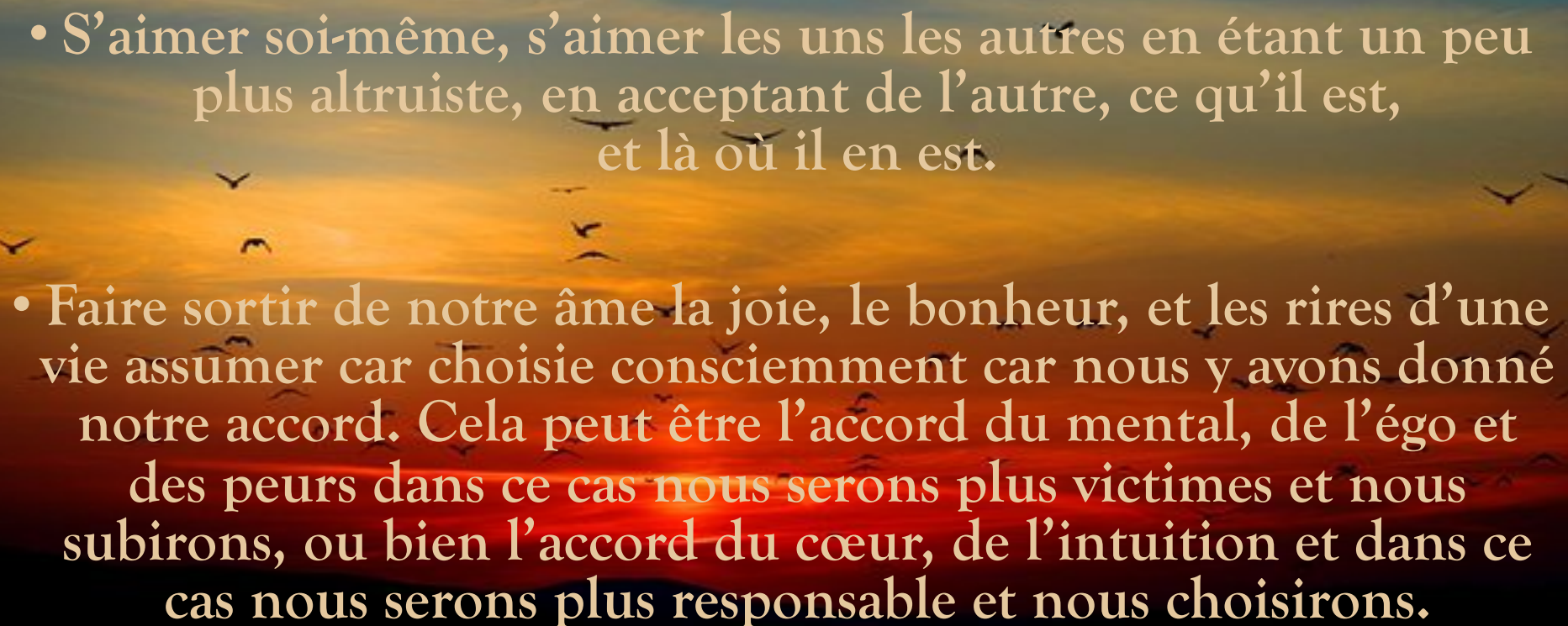
- 
- A hummingbird with iridescent orange and green feathers is shown in flight, hovering near a branch with several bright pink flowers. The background is a soft, light blue gradient.
- D'être dans la gratitude, remercier chaque jour notre corps d'être en santé, le temps qu'il fait quel qu'il soit, la vie que l'on a, notre âme, notre famille et nos amis, notre compagnon, les animaux, l'univers et la planète dans lesquels nous sommes accueillis...  
Remercier, rendre grâce car demain est un autre jour et ce que nous avons aujourd'hui de bien peut ne pas être présent demain.
  - Devenir responsable de nos choix, de tout ce que nous mettons en place dans notre quotidien et sortir de ce rôle de victime où l'on ne peut que subir.  
Nous avons toujours le choix de dire oui ou de dire non.



- Aller dans le sens de son âme, de son cœur, de cette façon nous ne nous tromperons jamais dans nos choix ou non choix.

- Etre présent à tout ce que l'on fait, à tout ce que l'on est, le passé est terminé, le ruminer ne sert à rien, le passé ne changera pas, ce qui a été, a été, le futur c'est un point d'interrogation, nous ne savons pas.

Alors ne reste que le présent à portée de mains, grâce à lui, nous pouvons nous sentir vivant et heureux rien qu'un instant et pleins de petits autres instants, attention car dans une seconde il sera du passé.

- 
- S'aimer soi-même, s'aimer les uns les autres en étant un peu plus altruiste, en acceptant de l'autre, ce qu'il est, et là où il en est.
  - Faire sortir de notre âme la joie, le bonheur, et les rires d'une vie assumer car choisie consciemment car nous y avons donné notre accord. Cela peut être l'accord du mental, de l'égo et des peurs dans ce cas nous serons plus victimes et nous subirons, ou bien l'accord du cœur, de l'intuition et dans ce cas nous serons plus responsable et nous choisirons.

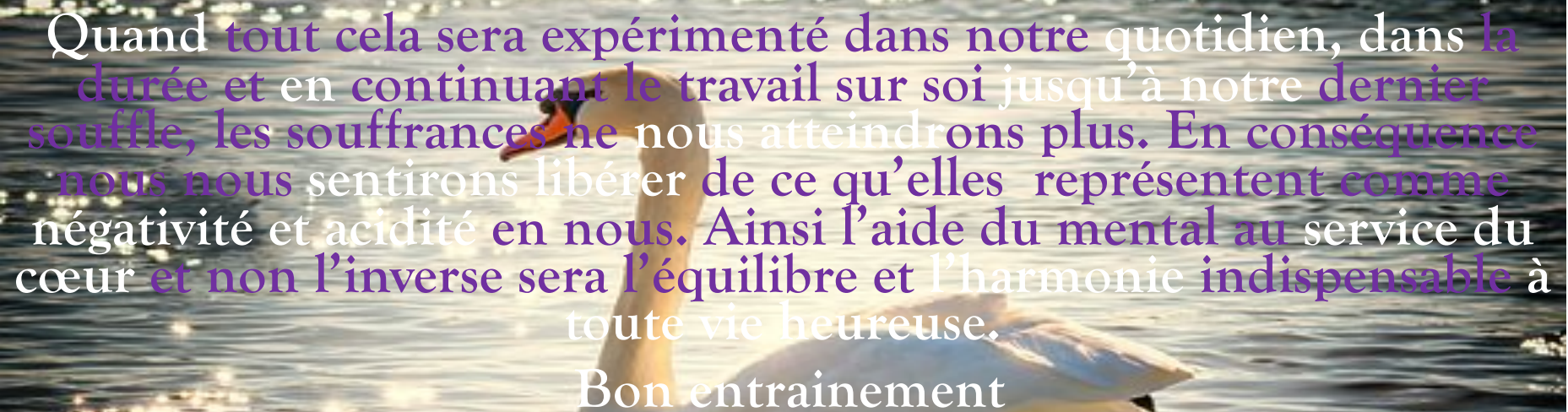


A photograph of a white swan and its cygnet on a body of water. The swan is in the foreground, facing right, with its head turned back towards the cygnet. The cygnet is smaller and darker, positioned behind the swan. The water is dark blue with some ripples. The text is overlaid on the image in a serif font, with some words in purple and others in gold.

Se sentir libre c'est aussi, faire fonctionner notre libre arbitre et  
ne donner son accord à personne.

Après s'être informé sur ce qui nous intéresse et ce que qui  
nous ai dit, nous pouvons dans ce cas faire un choix conscient,  
responsable et libre qui vibre en nous de vérité, d'authenticité,  
d'absence de peurs et de manipulation.

De cette façon nous retrouvons toute notre puissance.



Quand tout cela sera expérimenté dans notre quotidien, dans la durée et en continuant le travail sur soi jusqu'à notre dernier souffle, les souffrances ne nous atteindront plus. En conséquence nous nous sentirons libérés de ce qu'elles représentent comme négativité et acidité en nous. Ainsi l'aide du mental au service du cœur et non l'inverse sera l'équilibre et l'harmonie indispensables à toute vie heureuse.

Bon entraînement

Cristal

[aupaysdusoleillevant.com](http://aupaysdusoleillevant.com)    youtube: [aupaysdusoleillevant.com](http://aupaysdusoleillevant.com)

Chaîne Youtube <https://www.youtube.com/channel/UC4YaZt65Z714piZZ140D-hw>