

# Écoute de l'âme

Marion-Catherine Grall  
coach spirituelle, soul listening  
33.6.23.16.46.48  
mail@mariongrall.com  
www.mariongrall.com



## LÂCHEZ VOS CROYANCES ET VOUS SEREZ LIBRE !

Bonjour mes Trésors, comment votre été s'est-il passé ? J'espère super bien, où que vous soyez, partout sur notre jolie planète.

Nathalie m'a suggéré d'aborder le thème du lâcher-prise ce mois-ci. Je crois qu'elle a bien raison de m'avoir inspirée de cette sorte.

Le lâcher-prise ! Est-ce un vilain mot pour vous, un gros mot, un double mot que vous ne comprenez qu'à moitié ? Je ne sais pas pour vous, mais moi quand j'ai commencé à en entendre parler, ça me rendait folle. Je me rappelle même avoir lancé un livre à travers la pièce tellement ça m'énervait.

En fait, le lâcher-prise, ça va souvent avec les habitudes, les comportements, les croyances... Aujourd'hui, je vais rester sur ces dernières. Déjà, qu'est-ce qu'une croyance ? C'est une pensée que je ressassé encore et encore dans mon mental jusqu'à en être persuadée. Vous vous concentrez sur une pensée, par exemple je n'aurai jamais assez d'argent pour changer de voiture, elle devient votre réalité. Nous sommes influencés par notre famille, la société, notre vécu...

En vous inspirant de mon schéma, je vous invite à dessiner votre propre carte de vie. Vous pouvez ajouter tous les sujets que vous aimez. Puis pour chacun, voyez si vous êtes satisfait-e.

Vous pouvez le lire à voix haute de façon à bien ressentir votre vibration; elle va vous donner la vraie valeur que vous donnez, par exemple à la beauté, pour vous-même et toute celle que vous voyez autour de vous, que ce soit chez les gens, animaux, nature...

Ensuite, vous pouvez prendre un moment pour chaque point, respirer tranquillement et vous demander ce que vous avez comme croyances liées à ce sujet.

Par exemple pour le temps : ai-je assez de temps, suis-je toujours en train de courir... Puis, voyez les croyances que vous y associez: le temps n'est pas élastique, je n'ai pas le temps, le temps passe trop vite, le temps c'est de l'argent, l'argent ne pousse pas sur les arbres, j'ai toujours manqué d'argent, ce n'est pas pour des gens comme moi, ma famille a toujours tiré le diable par la queue...

Attention aussi au « c'est normal de » pour bien renforcer votre croyance en vous appuyant sur des exemples autour de vous. Alors, cherchez des exemples opposés.

Car le processus est sans fin : je crois quelque chose, la vie me donne « raison », du coup, « et oui, c'est vrai j'ai raison », et vous continuez votre croyance, et vous recevez et.... en boucle.

Essayez de trouver pour chaque point le nombre le plus élevé de croyances. Plus tard, sans même y penser, d'autres idées vont vous venir. Soyez aussi attentive-if à ce que vous externalisez en tant que responsabilité.

Je n'ai pas le temps parce que... tel, ou la situation...

Je n'ai pas d'argent parce que....

Je n'ai pas d'amis...

Je n'ai pas d'amoureuse-x...

Je vous rappelle de garder 100% de responsabilité pour ce que vous recevez dans la vie. L'univers vous donne ce à quoi vous pensez, même inconsciemment, ce à quoi vous croyez, ce sur quoi vous gardez votre intention, votre focus, votre négativité et positivité. Toute votre vie est régie par des croyances accumulées depuis votre plus tendre enfance.

Exercice facile de la balle : lorsque vous aurez identifié un maximum de croyances, vous pourrez à chaque fois que vous avez une croyance limitante, et surtout les émotions liées, placer cette croyance dans une balle imaginaire. Placez cette

balle dans votre main... Ouvrez la main. Que fait la balle ? Oui, elle tombe.

Vous pourrez refaire cet exercice à volonté, pour chacune de vos croyances, et votre vie va changer drastiquement. Vous pouvez faire la même chose pour vos habitudes, vos comportements. À chaque fois que vous désirez vous libérer de quelque chose.

Un de mes petits secrets aussi : je me dis « bouge de là » et je claque mes deux doigts.

Je vous aime mes Trésors libérés. Bonne entrée dans l'automne, prenez soin de vous, lâchez-vous SUPER BIEN, et donnez des nouvelles... Voici la vidéo de la cérémonie du tambour du mois:

<https://www.youtube.com/watch?v=LtrSjrOwsLw>

Marion-Catherine

