

# Changeons notre *vie*!

## Créer une autre réalité en la pensant autrement

par Sandra Dary

Prendre conscience de notre réalité extérieure en tant que miroir de ce qui se passe à l'intérieur de nous, c'est la piste qui vous est proposée pour changer votre quotidien.



Le monde dans lequel nous évoluons hérite du siècle des lumières. Cette nouvelle vision avait le souhait de « libérer l'humain des ténèbres », de lui permettre d'accéder à la connaissance à travers une « lumière éclairante » et finalement, d'améliorer sa condition.

### *L'héritage des lumières*

La philosophie des lumières donna naissance à une société rationnelle cartésienne. Seul ce qui est concret, expliqué, rationalisé, contient la vérité et seuls les phénomènes visibles à l'œil nu sont considérés comme existants. Ainsi Descartes, à travers sa théorie du doute, souhaite construire un monde sûr et certain. Cette approche sera confortée par les lois newtoniennes qui voient le monde comme une mécanique bien huilée. D'après Newton, nous vivons dans un univers mécaniste où chaque élément occupe une place bien définie. Tout est logique et les éléments sont étudiés de manière séparée les uns des autres. Le sens des choses et la globalité n'ont plus d'existence. C'est ainsi que l'ensemble de notre environnement s'est vu réduit à l'interprétation des lois physiques et mathématiques qui devinrent la référence. Le monde se vit donc simplifié à une vision matérielle, l'esprit n'ayant plus d'existence. Le sens de la vie a disparu. Or, le sens est par essence ce qui permet d'accéder à la connaissance.

### *Un nouveau monde de probabilités*

Après la mise en place des nouvelles idéologies véhiculées par Descartes et Newton (entre autres), les lois de la physique classique, telles que nous les connaissons, se sont vues remises en question par l'arrivée d'une nouvelle génération de physiciens qui prirent conscience que le monde dans lequel nous évoluons ne réagissait pas de manière systématique aux lois fixes où les mêmes causes produisent les mêmes effets. Il y eut alors une scission au sein de la communauté scientifique et cette nouvelle voie donna naissance à la physique quantique. Cette nouvelle branche de la physique étudie les lois de l'infiniment petit et s'intéresse à l'échelle subatomique (sous l'atome.) Si la physique classique permet d'étudier les fonctionnements de l'univers à travers une vision rationnelle,

crédit photo: D.R.

à partir des éléments qui se voient, la physique quantique permet de voir quant à elle ce qui se passe en amont de ce qui se voit, dans le monde de l'infiniment petit. Et là, dans cette dimension, les choses ne se déroulent pas comme nous le pensions jusqu'alors. Nous découvrons une science probabiliste qui signifie qu'il est délicat de prévoir avec certitude ce qui arrivera à un élément en particulier. L'univers dans lequel nous sommes fonctionne de manière interconnectée où tout s'influence mutuellement. De plus, le vide que nous percevons autour de nous est en réalité rempli d'énergie qui s'adapte en permanence à ce que nous émettons comme fréquence. La pensée, c'est de l'énergie. Celle-ci se concrétise sous la forme d'une onde qui se matérialise dans notre environnement. En fait, comme le disait Bouddha : « Nous créons notre monde à partir de nos pensées. » La matière n'est en réalité pas si solide que cela. Elle se comporte comme une onde de potentiel. Cette onde se module en permanence par rapport aux informations qu'elle reçoit. Le monde dans lequel nous sommes est donc un vaste monde de potentialités. La réalité du monde quantique échappe ainsi à la perception rationnelle cartésienne et à nos cinq sens. Ce n'est pas parce que l'on ne voit pas les choses qu'elles n'existent pas. Les pensées, les émotions, les intentions, ne se voient pas et pourtant elles existent. Nous n'agissons pas de la même manière si nous sommes en colère (une émotion) ou si nous sommes sereins.

La physique quantique nous apprend que les émotions, les pensées se transmettent et rayonnent dans l'environnement dans lequel nous sommes. Lorsqu'elles sont en nous, elles se diffusent dans cette illusion d'espace vide qui nous entoure. Or, comme celui-ci se module en fonction des fréquences que nous lui envoyons, nos pensées, intentions, croyances se manifestent en nous et également à l'extérieur de nous. Nous projetons à l'extérieur ce que nous vivons à l'intérieur. C'est la raison pour laquelle, il nous arrive de nous sentir très à l'aise avec quelqu'un qui émet des pensées positives et très mal à l'aise avec des personnes qui passent leur temps à râler, à voir le monde en noir, à critiquer et à juger. Les mots sont également de l'énergie et ceux-ci ont une véritable influence sur notre environnement et dans notre vie.

Les travaux de Masuro Emoto sur l'eau montrent ainsi l'impact que peut avoir une pensée ou un mot dans notre entourage. Captivé par la structure moléculaire de celle-ci, il s'est demandé, en partant du principe que tout est énergie, si l'eau pouvait réagir à des événements immatériels. Le résultat de ses recherches est tout à fait passionnant. En effet, l'eau réagit à l'information de manière positive ou négative en fonction de l'information qu'on lui donne. Sa technique consiste à faire geler celle-ci et à photographier les cristaux. Il place alors des hauts parleurs sur des flacons d'eau gelée.

## UN PEU DE PRATIQUE POUR CHANGER NOTRE QUOTIDIEN

**1. Accueillir toutes les situations de notre quotidien :** lorsque nous sommes face à une situation, notre premier réflexe devrait être d'accueillir celle-ci. C'est ce que vous allez chercher à mettre en place. Accueillir nous permet de ne pas résister à ce qui est devant nous car lorsque l'on résiste à ce qui nous arrive, nous perdons notre énergie de manière inutile : quoiqu'il se passe, nous ne changerons pas la situation qui est face à nous.

**2. Respirer :** la respiration est essentielle au maintien d'une bonne harmonie corps/esprit. Prenez conscience de l'inspire et de l'expire simplement en disant intérieurement : « J'ai conscience de la respiration. »

**3. Ho'oponopono :** le ho'oponopono est une tradition Hawaïenne qui signifie rétablir l'équilibre. Il suffit simplement de prononcer Ho'oponopono dans tous les contextes du quotidien pour nous permettre vivre les choses dans une plus grande fluidité.

**4. Noter sur un papier, tous les jours, 3 situations ou faits ou actions qui nous ont remplis de joie dans la journée, et cela pendant 21 jours.** 21 jours est la durée qui réalise l'activation d'une nouvelle connexion neuronale et énergétique pour permettre de modifier nos fonctionnements. C'est ce qui nous permet de créer une nouvelle habitude. Et cette habitude est celle de voir ce qui nous fait du bien et nous met dans la joie.

**5. Changer notre regard sur le monde :** apprenons à voir ce qu'il y a de bien plutôt que d'insister sur ce qui ne va pas. Regardons dans notre journée tout ce qui est positif et mettons de côté les choses négatives. La manière dont nous posons notre regard sur les choses conditionne notre monde.

**6. Pour aller plus loin :** « Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde. » Gandhi

Les cristallisations de celle-ci sont très différentes en fonction du type de musique qu'il diffuse. Avec la musique classique, elles sont harmonieuses et symétriques. Tandis qu'avec du heavy métal, il n'y a point d'hexagone ni de symétrie. Les pensées, les mots, les émotions, les intentions influencent l'eau. Les pensées et mots négatifs entraînent des cristallisations disharmonieuses, alors que les mots « merci » et « amour » (quelle que soit leur langue) forment de magnifiques images. La vision d'Emoto considère que la pensée ou l'intention forment l'élément moteur. Et lorsque l'on sait que le corps humain est composé de 70 % à 80 % d'eau et que la surface du globe de 3/5 d'eau, cela en dit long sur l'importance que la pensée peut avoir sur nous et notre environnement.

### *Changer notre manière de penser pour changer notre vie*

En ayant conscience que nous influençons notre intériorité et donc notre extérieur à partir de nos pensées, en changeant notre manière

de penser et donc de voir les choses nous pouvons changer notre perception de la réalité et améliorer notre vie. En adoptant une vision positive de nous-mêmes, nous nous permettons de faire rayonner celle-ci dans notre environnement et il devient possible de vivre dans un monde positif et harmonieux.

### *L'effet Pygmalion*

L'effet Pygmalion nous montre également comment nos pensées et nos croyances se manifestent de manière concrète dans notre entourage alors qu'elles ne se voient pas à l'œil nu. Nous vivons notre vie en fonction de nos croyances. Or, que se passe-t-il si ce que nous croyons n'est pas juste ? Car les croyances nous viennent de ce que les autres nous disent de l'éducation, de l'histoire, de la science, de la religion, de notre culture, de notre famille, de nos amis... Et nous vivons nos vies en fonction de ce que nous croyons. Une étude a ainsi été menée en 1971 par Robert Rosenthal et Lenore Jacobson sous le nom de « Pygmalion à l'école ». Celle-ci fut menée dans un quartier défavorisé de San Francisco. Rosenthal et Jacobson faisaient passer des tests de QI aux élèves. Ces tests ne révélaient rien de particulier. Cependant Rosenthal et Jacobson s'étaient débrouillés pour que les enseignants aient accès aux résultats qu'ils avaient volontairement faussés. Ils avaient arbitrairement attribué à 20 % de la classe un QI supérieur à la moyenne, ce qui n'était pas la réalité. Au troisième trimestre, un nouveau test fut organisé et celui-ci montra effectivement un QI supérieur pour ces 20 % d'enfants qui avaient également obtenu de meilleurs résultats en classe. Le simple fait que l'enseignant croit à ce que l'on avait dit avait influencé son comportement et cette croyance s'était matérialisée. L'esprit

influence la matière. Nos croyances se reflètent dans notre environnement et se matérialisent en devenant réelles. Nous façonnons notre monde à partir de nos pensées. Si nous réglons nos conflits intérieurs, alors il n'existe plus de conflits extérieurs. En effet, le monde tel qu'on le perçoit n'est que la projection de notre propre monde intérieur. Si nous vivons des conflits intérieurs, ceux-ci se manifestent dans notre vie, dans notre entourage, car nous les projetons inconsciemment à l'extérieur de nous. Prenons conscience que rien n'arrive à l'extérieur qui ne soit pas en nous. Car l'autre, et ce que nous voyons en l'autre, n'est que le reflet de nous-mêmes. L'autre est toujours notre miroir. ■

### PORTRAIT



Diplômée d'une école de commerce, Sandra DARY change rapidement de voie pour se tourner vers la psychologie énergétique. Elle se forme en France et à

l'étranger à de nombreuses méthodes de libérations émotionnelles (EFT, Matrix-Reimprinting, Hypnose, pleine conscience, auriculothérapie, réflexologie faciale, chamanisme...) qui rééquilibrent le corps et l'esprit. Elle accompagne les personnes désireuses de retrouver bien-être et estime de soi. Elle est l'auteure de « 100 % moi » paru aux éd. Eyrolles. [sandra.dary@yahoo.fr](mailto:sandra.dary@yahoo.fr)

