

Les Retournements

Les retournements sont une opportunité pour vous de faire l'expérience de vérités qui sont à l'opposé de ce que vous croyez. Une affirmation retournée peut donner lieu à de nombreuses révélations. Le questionnement peut vous libérer de la façon dont vous voyiez une situation qu'innocemment vous croyiez être vraie. Les retournements peuvent être une formidable ouverture et retour vers une vie plus douce et plus réalisée. Entraînez-vous à l'aide des exemples ci-dessous à trouver des retournements jusqu'à ce que vous le fassiez avec aisance.

Une affirmation peut être retournée, vers **soi**, vers **l'autre** et à **l'opposé**. Voici trois exemples de retournements, partant de l'affirmation "Paul est méchant avec moi". Trouvez une situation précise dans votre vie où vous avez eu une pensée similaire, et faites l'expérience des retournements ci-dessous :

Retournée vers soi :

Je suis méchant avec moi-même. (Dans cette situation, comment étiez-vous méchant avec vous-même ?)

Retournée vers l'autre :

Je suis méchant avec Paul. (Dans cette situation, comment étiez-vous méchant avec Paul ?)

Retournée à l'opposé :

Paul est gentil avec moi. (Dans cette situation, comment Paul était-il gentil avec vous ?)

Pour trouver les retournements, reprenez votre affirmation initiale. Ne retournez pas un retournement. Par exemple : « Il ne devrait pas perdre son temps » peut être retourné vers « Je ne devrais pas perdre mon temps », « Je ne devrais pas perdre son temps » et « Il devrait perdre son temps ». Remarquez que « Je devrais perdre mon temps », et « Je devrais perdre son temps » ne sont pas des retournements valables ; ce sont des retournements des retournements et non des retournements de l'affirmation initiale.

Laissez-vous faire la pleine l'expérience de chaque retournement alors que vous considérez votre propre situation. Demandez-vous si chacun de vos retournements semblent aussi vrai voire même plus vrai que votre affirmation initiale, et trouvez au moins trois exemples précis, authentiques. Par exemple, citez trois façons dont *vous* avez été méchant avec *vous-même* dans cette situation particulière. Citez trois façons dont *vous* avez été méchant avec *Paul* dans cette situation. Citez trois façons dont Paul a été *gentil* avec vous dans cette situation. Il s'agit de découvrir la véritable cause de votre souffrance.