**CHANGEMENT**

Etat de ce qui évolue; le fait de quitter, de changer, de se modifier en parlant de quelqu'un ou de quelque chose. Un changement est une transition d’un état à l’autre. Peu importe le type de changement, il implique immanquablement une modification, une transformation et une perception nouvelle des évènements et de la vie. Tout changement exige aussi de renoncer à une certaine sécurité, c’est à dire du connu. Cela peut, à l’occasion, créer de l’instabilité en nous plaçant devant l’incertitude. Cependant pour évoluer et devenir conscient, il est essentiel d’accepter le changement sans lequel aucune croissance n’est possible. Nous n’avons qu’à observer la nature pour nous rendre compte qu’elle se trouve en perpétuelle TRANSFORMATION.

En dépit de tous les bouleversements qui arrivent dans le moment, tous les changements dans le moment sur la terre s’orientent vers une amélioration des choses plutôt que leur destruction. Depuis quelques années, il n’y a jamais eu autant de changements et d’une façon aussi rapide que maintenant, et ce, dans beaucoup de domaines. Que ce soit dans la vie au travail, la sécurité de l’emploi, le domaine des communications, la technologie, la relation de couple, l’éducation des enfants, la religion, la politique, il n’y a plus d’acquis. tout change a une vitesse phénoménale. Tout est en perpétuelle transformation. Pourquoi tant de changements? Parce que nous entrons dans une nouvelle époque appelée l’ERE DU VERSEAU .

Quand le changement découle de notre choix, comme lorsqu’on désire vivre un nouveau défi, il est plus facile de le gérer. Quand il provient de situation extérieure à nous, contre notre gré, ça génère souvent de l’insécurité, de la résistance, du stress ainsi que de nombreuses PEURS. Voilà pourquoi les gens se sentent souvent inconfortables et dépassés par les évènements. Plus une personne a peur, plus ce la signifie qu’elle résiste au changement. Il est donc plus sage de s’ajuster au fur et à mesure qu’un changement se manifeste dans notre vie en vérifiant ce qu’il nous fait vivre intérieurement et en se donnant le droit de vivre certaines peurs. Malheureusement, les humains sont encore inconscients du fait que lorsqu’on arrête le changement, les choses empirent car ils risquent d’étouffer un besoin fondamental de leur être, ce qui mes confinera dans un état de stagnation, de fermeture.

Pour plusieurs personnes, le changement leur fait tellement peur qu’elles vont jusqu’à saboter inconsciemment leur propre guérison plutôt que de faire les changements psychologiques s’avérant nécessaires à leur guérison physique. De plus en plus, sans qu’on le veuille, le changement survient subitement dans des moments où on s’y attend le moins. Par exemple, une séparation de couple, une perte d’emploi ou de biens matériels des êtres chers qui décèdent ou des catastrophes naturelles. Dans cette perspective, nous devons accepter l’idée que c’st la vie qui se charge de nous ramener vers l’essentiel de nos besoins et de nous propulser vers de nouveaux défis. Ce qui importe, c’est la capacité de s’AJUSTER dans toute situation nouvelle, même si parfois cela semble pénible. La RESISTANCE n’apporte que de la douleur alors que l’ACCEPTATION engendre l’harmonie et la plénitude. Il n’est as nécessaire de souffrir pour évoluer spirituellement. Il est beaucoup plus sage de LACHER PRISE et de faire CONFIANCE.

On doit réaliser que tous ces changements nous incitent à vivre notre moment présent et à apprendre à être heureux au jour le jour. Aussi, ils nous permettent d’être plus ouverts, d’entrer en contact avec nos vrais valeurs profondes. Bien sûr, on peut planifier et poser des actions dans le sens de nos désirs mais en étant toujours prêts psychologiquement à d’éventuels changements imprévisibles. **Plus nous devenons conscients que nous sommes le seul créateur de notre réalité, plus nous pouvons faire les transformations et les changements appropriés dans le sens de nos désirs et besoins.** Par conséquent, plus nombreux sont les individus transformés harmonieusement, plus la CONSCIENCE COLLECTIVE s’en trouvera modifiées et harmonisée. A l’inverse, si on tente de conserver nos anciennes valeurs, sources fréquentes de nos déceptions, ainsi que nos vieilles habitudes qui ne nous satisfont plus, on aura davantage de difficulté à s’ajuster. Donc, au lieu de résister, il est plus salutaire d’entrer dans le mouvement, c’est à dire suivre le courant et s’ouvrir de nouveau.

Un bon moyen pour accepter les changements qui peuvent être une source de stress dans ta vie consiste à cesser de DRAMATISER inutilement dès qu’il y a un changement. Vois plutôt les côtés positifs ou constructifs et bénéfiques, et les avantages qu’il procure. Si tu observes les bons côtés, tu réaliseras que les changements peuvent aussi devenir synonyme de liberté et de créativité, dans le sens où tu peux y découvrir de nouvelles possibilités que la stabilité t’empêchait de voir. Ces changements te permettent d’entrer en contact avec tes vrais VALEURS, d’être ouvert à découvrir de nouvelles forces en toi. En t’ajustant au fur et à mesure que les changements se présentent dans ta vie, tu réaliseras que la nouveauté apporte bien souvent du piquant à ta vie et de l’enthousiasme. la question clé à te poser est : « ce que j’apprends ou ce que j’expérimente de nouveau m’aide en quoi dans mon évolution personnelle? »