

Comme pour tout processus ou perspective, plus vous l'explorez et plus d'énergie vous y mettez dedans, plus vous obtiendrez en retour.

Ici, voici un peu de ce que vous pouvez attendre du lâcher prise :  
<http://community.sedona.com/60-days-letting-go/>

## Une revue du processus de base

Aujourd'hui, nous allons utiliser le processus de base pour clarifier quelques-uns des problèmes typiques dont je m'occupe dans mes retraites avec les étudiants qui commencent. Je veux que vous soyez conscient de cela dès maintenant pour vous aider à lâcher prise aussi facilement que possible.

Nous posons trois questions basiques au début du cours :

Est-ce que vous pouvez lâcher prise ?  
Est-ce que vous voulez lâcher prise ?  
Quand ?

## Qu'est-ce que veulent dire ces questions ?

Ce qui suit est quelques simples étapes à suivre, lorsque vous travaillez les six premiers enregistrements. S'il vous plaît, rappelez-vous que vous n'aurez pas appris la méthode Sedona en entier tant que vous n'aurez pas écouté les 20 enregistrements audio. Le cœur de la méthode Sedona est sa capacité à vous aider à arriver à la racine de toutes vos limitations, et de lâcher prise au niveau le plus profond. Nous ne commençons ce travail qu'à partir de l'enregistrement numéro cinq.

*Note du traducteur : les enregistrements sont en anglais, le livre de la méthode Sedona a été traduit en français. En tant que francophone, je pense que c'est déjà un très bon début de commencer par ce livre.*

## Première étape

Focalisez-vous sur votre problème, et ensuite autorisez-vous à ressentir tout ce que vous ressentez dans ce moment. Ceci peut sembler simple, mais c'est nécessaire. La plupart d'entre nous vivons dans nos pensées, images, histoires à propos du passé et du futur, plutôt que d'être attentif à ce que nous ressentons dans le moment présent. Hors le seul instant où nous pouvons vraiment faire quelque chose sur notre ressenti (et donc sur notre métier ou notre vie) est MAINTENANT.

## Deuxième étape

Posez-vous l'une des trois questions suivantes : « Est-ce-que je peux laisser ce sentiment s'en aller ? » ou « Est-ce-que je peux laisser ce sentiment être ici ? » ou « Est-ce-que je peux accueillir ce sentiment ? »

Ces questions vous demandent seulement s'il vous est possible d'agir. « Oui » ou « non » sont toutes deux des réponses acceptables. Vous allez souvent lâcher prise même quand vous direz « non ». Faites de votre mieux pour répondre à la question que vous avez choisie tout en ayant un minimum de pensée, en restant à l'écart d'une évaluation de vous-même ou d'un débat interne sur les mérites de cette action et de ses conséquences.

Toutes les questions utilisées dans ce processus sont délibérément simples. Elles ne sont pas importantes en elles-mêmes, mais sont conçues pour vous indiquer l'expérience du lâcher prise. Continuez avec la troisième étape peu importe la réponse à votre première question.

## Troisième étape

Peu importe avec quelle question vous avez commencé, posez-vous cette simple question : « Est-ce-que je le veux ? » En d'autres mots : « Est-ce-que j'en ai la volonté ? »

Encore une fois, restez à l'écart de tout débat interne. Rappelez-vous également que vous êtes toujours en train d'effectuer ce processus pour vous-même dans le but d'obtenir votre propre souveraineté et clarté. Il n'est pas important que le sentiment soit justifié, de longue date ou juste.

Si la réponse est non, ou si vous n'êtes pas certain (*ou certaine*), demandez-vous : « Est-ce-que je préfère avoir ce sentiment ou est-ce que je préfère être heureux (*ou heureuse*) ? »

Même si la réponse est encore « non », continuez avec la quatrième étape.

## Quatrième étape

Posez-vous cette simple question : « Quand ? »

Il s'agit d'une invitation à le faire là maintenant.

Vous vous apercevrez peut être que vous êtes simplement en train de lâcher prise.

## Cinquième étape

Répétez les quatre étapes précédentes aussi souvent que nécessaire jusqu'à ce que vous soyez libre de ce sentiment. Vous vous apercevrez probablement que vous êtes en train de lâcher prise un peu à chaque étape du processus. Les résultats au début peuvent être assez subtils, mais très rapidement, si vous êtes persévérant, les résultats seront de plus en plus remarquables. Vous vous apercevrez peut être que vous avez des couches de sentiments sur un sujet particulier. Dans tous les cas, l'objet de votre lâcher prise est parti pour de bon.

Plus à venir bientôt ... garder un œil sur votre messagerie.

Amour,  
Hale

---

Traduction d'un email de Hale Dwoskin par Kévin Solinski - <http://www.kevinsolinski.com/methode-sedona/>