



Jugement / Non-jugement

Le jugement est une calamité pour l'être humain.

**Il précipite dans la culpabilité et
la mauvaise estime de soi.**

**Il empêche d'aller de l'avant, de créer,
d'accepter ce qui est tel qu'il est.**

Tout adjectif qualificatif est un jugement.

La comparaison mène au jugement.

Jugement - Non-jugement

Souvent, je suis dans le jugement de mes paroles, de mes actes, de mes pensées et de mes réactions ou je juge les autres.

Lorsque je me juge ou que je juge l'autre :

- ▽ Je crée de la souffrance, des peurs, de la dévalorisation...
- ▽ Je provoque une réaction négative de l'autre vis-à-vis de moi
- ▽ Je perds de l'énergie et je descends mon taux vibratoire.

Arrêter de juger me demande d'accepter que nous sommes tous différents et qu'il peut y avoir mille réactions possibles, face à un même événement, qu'il n'y a ni juste ni faux, ni gentil ni méchant.

L'absence de jugement permet :

- ▽ D'être en paix avec ses choix et ceux des autres
- ▽ De ne plus avoir l'angoisse de la performance et de la comparaison
- ▽ D'être serein
- ▽ De garder son énergie et un taux vibratoire élevé
- ▽ D'éviter la culpabilité.

Lorsque je me surprends à être dans le jugement :

- ▽ Je le reconnais et je l'accepte
- ▽ Je rectifie en disant : j'annule ce jugement, j'ai fait de mon mieux

Quelle différence entre constater et juger

- ▽ Constater, c'est décrire les faits : cette rose est rouge, ouverte, seule, grande, fanée...
Mon avis : je la trouve belle
- ▽ Juger : c'est quantitatif, qualitatif ; cette rose est d'un rouge criard, belle, trop grande, "moche" car fanée...

Pour éviter le jugement :

- ▽ Exprimer un avis avec le "Je" : "je n'aime pas cette couleur" au lieu de "cette couleur est "moche"
- ▽ Suite à une situation conflictuelle, raconter ou écrire les faits réels, sans utiliser d'adjectif qualificatif
- ▽ J'arrête de comparer
- ▽ J'accepte que je ne sois pas parfait, que je fais de mon mieux à cet instant.

Nouvelle formulation des phrases :

Remplacer :

- ▽ "J'essaie" par "je fais de mon mieux"
- ▽ "Je n'y arrive pas" par "je m'améliore régulièrement"
- ▽ "J'aurais dû" par "c'est comme ça pour l'instant"
- ▽ "C'est pas grave" par "c'est en ordre, c'est ok, c'est juste pour l'instant".

Rien n'est juste ou faux.

**Nous sommes venus vivre des expériences,
qui nous aident à évoluer**

G e n t i l

Je crois qu'être gentil c'est :

- ♥ Aider, répondre aux besoins de l'autre
- ♥ Ne pas déranger
- ♥ Obéir : faire ou dire ce que l'autre veut
- ♥ Ne pas prendre trop de place
- ♥ Ne pas demander trop d'attention...

Si je ne fais pas cela, la société, la famille me fait croire que je suis méchant !

L'enfant fini par estimer qu'il est méchant

s'il ne se conforme pas aux demandes des autres.

/

M é c h a n t

Chaque fois que je dis OUI alors que j'ai envie de dire NON, c'est que j'ai voulu être gentil.

Quand je fonctionne sur le mode gentil ou méchant je suis dans le jugement et la dualité !

Je crois que je dois être gentil pour être aimé, apprécié, accepté...

A moi de décider si je veux continuer de fonctionner en mode automatique comme décrit ci-dessus.

Ou je peux choisir d'être dans l'unité en faisant ce qui est juste pour moi, tout en sachant que c'est juste aussi pour l'autre.

J'arrête d'avoir peur du jugement (Tome 1) des autres et de me juger, ainsi il n'y a ni gentil, ni méchant.



Juste / Faux

Tout ce que j'ai appris sur le juste et le faux est par rapport à l'extérieur, selon l'attente des autres, de la société et des principes très anciens.

Cela induit la peur de ne pas être aimé, d'être sanctionné, jugé, puni...si je pense avoir fait faux ou si l'autre dit que j'ai fait faux selon sa vision.

Tous mes actes sont déterminés en fonction du juste/faux qui m'a été inculqué.

Tant que je n'ai pas réfléchi à ce qui me convient et me correspond, je vais continuer à agir en fonction des autres, ...

Qui peut dire ce qui est juste ou faux pour moi ?

A part moi

Penser, croire qu'il y a un juste et un faux c'est être dans la dualité

Ce qui est juste pour moi n'est pas forcément juste pour l'autre,
il n'y a donc pas de juste/faux commun à tous.

Certaines lois privent de liberté et imposent un juste/faux pour tous.

Chacun a sa propre version de ce qui est juste et faux en fonction de
ses croyances, de son vécu et de ce qu'on lui a transmis.

Je vais évoluer avec les années et mon juste/faux va changer

Un autre risque lié au juste :

- ♣ Se glorifier sans se remettre en question et c'est l'égo qui prend le dessus. Cela m'empêche d'évoluer et j'attends que ce soient les autres qui changent et fassent comme moi !
- ♣ Croire que les autres font plus juste et qu'il faut faire la même chose, sans non plus me poser la question si cela me convient, si c'est juste pour moi.

Un autre risque lié au faux :

- ♣ Lorsque je crois faire faux, je suis toujours dans l'insatisfaction, jamais content de moi. Je juge, culpabilise, critique et c'est la prise de tête, les ruminations...
- ♣ Mon estime est mauvaise et je suis puni par les autres ou je me punis moi-même.

Si je reste dans le juste / faux
Je suis enfermé, bloqué et
Je n'apprends rien

L'idéal est de sortir du juste / faux qui sont des adjectifs donc des jugements

Et d'accueillir mes choix, les situations, les événements
comme des expériences

Toutes les expériences positives, négatives ou désagréables m'apprennent
quelque chose sur :

- ♣ Moi-même, la vie...
- ♣ Ce qui me convient, ce que je veux...
- ♣ Ce qui ne me convient plus...
- ♣ Mes valeurs

Cela m'aide à m'épanouir, à faire des choix de plus en plus en accord
avec qui je suis et mes idées.

Nous disons : apprendre de ses erreurs.

Nous vous proposons de dire dorénavant :

Apprendre de ses expériences

Arrêter de dire juste ou faux mais :

Cela me convient, me rend léger, heureux, satisfait,
bien dans ma peau ou cela ne me convient pas,
j'aimerais changer, ce n'est plus comme ça
que je choisis d'être, de vivre...

La vie c'est...

- Me comparer uniquement à moi-même pour apprécier mes progrès
- Reconnaître avoir fait une expérience plutôt que penser avoir fait une erreur
 - Prendre des décisions en fonction de ce qui est juste pour moi et en assumer la responsabilité
 - Être vrai au lieu d'être gentil
- Prendre conscience afin de sortir des engrenages angoissants et d'entrer dans la liberté de vivre ce que je choisis, sans jugement
- Savoir que je fais de mon mieux et me le répéter souvent



www.cadodelavie.com