



Selon Joe Dispenza, extraits de conférences

La dépendance émotionnelle

« SOUS EMPRISE CHIMIQUE »

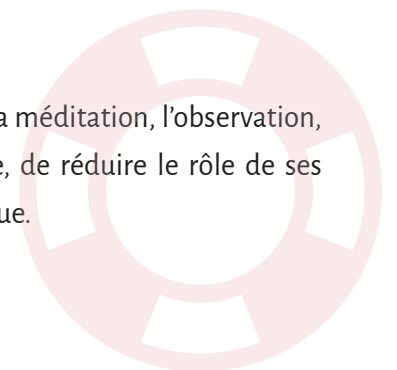
À l'origine de toute dépendance réside une émotion mémorisée qui gouverne le comportement. Cette émotion provoque l'activation de zones cérébrales qui sécrètent les substances chimiques de dépendance, d'addiction, de tristesse, dont nous avons l'habitude. Elles sont produites par le cerveau limbique.

Nos émotions déclenchent donc l'activation de certaines zones du cerveau, qui sécrètent des neurotransmetteurs ou des hormones liées à cet état émotionnel.

Et quand il s'agit de comportements de stress, dépression ou tristesse chronique, notre corps a pris l'habitude de ce bain neurochimique et dès que l'on essaye de changer, l'état de manque physique nous rappelle aux comportements habituels. On est comme sous emprise chimique.

Réaliser cet état physiologique de l'addiction à certaines émotions permet de réaliser qu'il est courageux d'entreprendre un changement et que la déprogrammation ne peut pas avoir lieu que dans la tête, c'est le corps entier qu'il faut déprogrammer !

Affronter nos aspects sombres, dans l'intimité, la méditation, l'observation, la réflexion, permet de rompre avec soi-même, de réduire le rôle de ses émotions et de changer notre bain neurochimique.



Il s'agit de désapprendre les émotions limitatives et réduire l'écart entre ce que nous sommes réellement, notre nature profonde et ce que nous montrons au monde, nos masques adaptatifs et de survie.

Pour cela, entrer dans le système d'exploitation du subconscient pour voir où et comment ces comportements et ces émotions ont pris le contrôle de notre vie. Quand nous coupons ces liens, nous libérons le corps, nous réduisons l'écart et nous libérons l'énergie utilisée pour maintenir cet écart et nos positions de survie. Nous avons donc de la matière brute disponible pour nous inventer une nouvelle vie. Il ne s'agit pas seulement d'observer nos pensées, nos émotions et nos comportements, mais de plonger dans la partie obscure et sortir cela au grand jour. Regarder ce gâchis, constater que cela ne sert plus nos intérêts car ce n'est pas de l'amour de soi.

