

29

# Elisabeth



Sorcière du choix de s'alléger, Elisabeth nous propose de laisser derrière nous des souvenirs, des émotions, des situations, des relations, dont nous n'avons plus besoin aujourd'hui et qui ont tendance à nous alourdir, à nous empêcher d'avancer. C'est un choix conscient que nous pouvons faire de ne plus nous laisser encombrer.

*Elisabeth, the Witch of Choosing to Lighten the Load, suggests that we leave behind memories, emotions, situations, and relationships that we no longer need today and that tend to weigh us down or prevent us from moving forward. This is a conscious choice we can make to no longer allow ourselves to be cluttered.*

## Sorcière du choix de s'alléger Witch of the choice to lighten

### Comment faire / Tips

Nous pouvons commencer par noter les situations passées et présentes susceptibles d'être des obstacles à notre épanouissement présent.

- Dans un second temps, nous pouvons nous demander comment nous pourrions nous sentir si nous acceptions de ne plus laisser telle ou telle situation nous impacter aujourd'hui.
- Il est possible de se visualiser dans une montgolfière, chaque sac de lest accroché à la nacelle représente une situation qui nous bloque et que nous laissons tomber afin que le ballon prenne de la hauteur.

*We can start by noting the past and present situations likely to be obstacles to our current fulfillment.*

- Secondly, we can ask ourselves how we might feel if we accepted no longer allowing such-and-such a situation to impact us today.
- It is possible to visualize ourselves in a hot air balloon, where each ballast bag attached to the basket represents a situation that is holding us back, and we let it drop so that the balloon can gain altitude.

### Pour approfondir / To learn more

Un livre de Bertrand Picard « Changer d'altitude » aux éditions Pocket