



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**

La vie c'est...

- Evoluer grâce aux expériences, qu'elles soient agréables ou difficiles
- Me comparer uniquement à moi-même pour apprécier mes progrès
- Accepter que je dois connaître ce que je ne veux pas ou qui ne me convient pas pour choisir ce qui me convient
- Savoir que je fais de mon mieux et me le répéter souvent



www.cadodelavie.com