

Alice Ferrat



Upgradez votre
ESPRIT

**4 Protocoles de protection,
purification et reprogrammation**



Dans cet e-book, vous trouverez des visualisations et des techniques simples pour préserver votre énergie et l'intégrité de votre âme.

Se protéger au quotidien passe également par un travail de l'âme, c'est pour cela que j'ai mis l'accent sur des protocoles visant à vous permettre d'évoluer. N'hésitez pas à pratiquer souvent ses techniques de visualisation pour renforcer leurs effets sur le long terme !



5 étapes nécessaires pour se protéger des énergies négative

Découvrez comment préserver votre bien-être spirituel et vous protéger des énergies négatives

Introduction

Dans notre parcours spirituel, il est crucial de se protéger des énergies négatives pouvant entraver notre épanouissement personnel. Ces influences malsaines et ses vibrations discordantes agissent comme des obstacles sur votre chemin ; c'est pourquoi je vous propose 5 étapes pour vous protéger et préserver votre bien-être quotidien.

Je vous guiderai à travers ces étapes afin que vous renforciez votre protection pour une vie plus équilibrée et sereine.

De manière générale, il vous sera toujours demandé d'être à l'écoute de vos sensations et de votre intuition : vous devez être claire avec vous-même et avec vos croyances.



Étape 1 : La purification de l'espace

La première étape consiste à purifier votre espace de vie. Il peut être utile de faire du tri, en vous débarrassant, par exemple, d'objets au passé trop encombrant ! Nous gardons une multitude de choses inutiles qui, parfois, ne raisonnent plus avec notre « Soi ». Faire du ménage signifie : « Se délester du passé pour accueillir les joies présentes et à venir. »

Personnellement, j'utilise volontiers le pouvoir de la prière et certains morceaux de piano pour purifier mon intérieur. Sachez aussi que n'importe quel encens fera l'affaire !

Si vous êtes capable de vous persuader avec force et volonté que rien ni personne ne peut vous nuire à l'intérieur de votre foyer, ce n'est que mieux et cela fonctionne à merveille ! Seulement, la plupart du temps, notre capital confiance est altéré et nous avons besoin de nous raccrocher à des choses matérielles ou à des rituels pour nous rassurer. Voilà pourquoi je me permets de vous proposer quelques pistes.

Depuis toutes jeunes, j'avais en ma possession une statue africaine en bois. Elle m'avait été rapportée d'un voyage et elle m'a suivi dans tous mes déménagements. Puis un jour, mes guides m'ont mises sur une piste intéressante qui m'a fait penser que cette statue n'était peut être pas aussi anodine qu'elle semblât être.



Honnêtement, je n'y avais jamais prêté attention, à l'instar de mes enfants... Mais une fois le doute installé dans mon esprit, il aurait été délicat de la garder. Le mental détient une force créatrice qu'il est difficile de contrer : je me suis donc débarrassée de cette fameuse statue africaine

Étape 2 : La protection personnelle

Votre propre protection est essentielle. Elle permet de maintenir une bonne énergie physique, mais aussi intellectuelle.

Visualisez une bulle de lumière blanche ou un bouclier protecteur autour de vous et dites avec conviction : « *Je demande ma protection divine et je navigue sur les plans divins* ».

Cette demande agit à la manière d'une requête, par exemple, à l'Univers. Se familiariser avec la loi de l'attraction fait partie intégrante du travail de l'âme, parce qu'elle permet à cette dernière de cheminer sur la bonne fréquence et d'ouvrir les bonnes portes. En effet, si toutes les portes restent grandes ouvertes, l'âme se trouve à la merci de n'importe quelle énergie.

Pour une protection efficace, il nécessite de fermer les portes susceptibles de nous nuire, de près ou de loin : c'est dans cette logique que la demande doit être ferme !

Applications diverses de ce protocole

Lorsque vous vous apprêtez à sortir, lorsque vous côtoyez du monde, avant d'aller au travail, à la sortie de l'école, dans une administration, lors d'une situation complexe, lorsque vous vous sentez mal à l'aise, etc.

Vous pouvez également utiliser des amulettes, des talismans, ainsi que des sigils personnels pour accroître votre sentiment de protection. L'important est que vous soyez réellement convaincu de l'efficacité du procédé, quel qu'il soit. Si vous n'êtes pas convaincu du pouvoir protecteur d'un acte ou d'un objet, vous avez toutes les chances de voir échouer vos tentatives.



Étape 3 : L'équilibrage énergétique

Pour vous protéger des forces négatives, il est important d'équilibrer vos propres énergies. Ce peut être par l'intermédiaire d'une méditation guidée, comme il en existe sur YouTube, mais aussi en agissant correctement au quotidien : c'est-à-dire en engageant des actions profitables à soi-même et à la communauté.

Les basses fréquences n'aiment pas le principe même de la bonne action, ce qui est logique. Agir avec justesse et droiture aura pour effet d'élever votre fréquence et de décourager les forces obscures.

Il va sans dire qu'il nécessite également de manger correctement, d'éviter l'alcool et la prise de psychotropes, d'avoir une activité physique visant à contrer la sédentarité et de trouver la joie dans ses tâches quotidiennes.



Étape 4 : L'éloignement des pensées négatives

Lorsqu'une pensée négative fait surface, il est possible que vous ne réalisiez pas instantanément qu'elle s'apprête à prendre ses quartiers. Elle arrive tel un orbe fugitif, et se fait beaucoup plus pressante lorsque vous n'y prêtez pas attention, parce qu'elle déteste que l'on ignore sa présence !

Dans ses conditions, au moment précis où vous réalisez sa présence, il est important de l'éloigner et de bien lui signifier la chose : « Je ne te donne pas la permission de poursuivre ton action et je te demande de partir ! Je demande ma protection divine, je navigue sur les plans divins. Merci de respecter ma volonté. »

Cela peut sembler étrange, mais les pensées négatives sont des informations transportées et disséminées – le plus souvent par les basses fréquences –, dans l'unique but de nuire au plus grand nombre. Refuser ce petit jeu, participe à amoindrir la portée de leurs actes.

Étape 5 : Le discernement émotionnel et l'ancrage spirituel

Développer un discernement émotionnel solide est essentiel pour éviter de vous laisser influencer par les énergies négatives. Soyez conscient(e) de vos propres émotions et de celles des autres. Apprenez à reconnaître les émotions qui ne vous appartiennent pas et à les libérer. Pratiquez la compassion envers vous-même et les autres, tout en maintenant une distance émotionnelle saine. Ne vous laissez pas absorber par les émotions toxiques des autres et apprenez à vous protéger en vous connectant à votre propre sagesse intérieure.

Il est également essentiel d'être ancré(e) spirituellement, en pratiquant des activités qui vous connectent à la Terre, comme la marche en pleine nature, le jardinage ou la méditation en plein air. Mais ce n'est pas toujours possible, d'où la nécessité de trouver cet espace à l'intérieur de vous par la visualisation. Allongez-vous, respirez profondément et créez ce jardin qui vous manque. Vous trouverez un protocole visant à ancrer ce jardin, afin d'y revenir lorsque le besoin se fera sentir. Il peut s'agir de ritualiser vos visites dans ce jardin et d'en faire une sorte de moment privilégié en compagnie de votre âme.

Conclusion

En suivant ces 5 étapes, vous serez en mesure de vous protéger efficacement des énergies négatives. N'oubliez pas que chaque personne est unique et qu'il vous faudra adapter ces étapes à votre propre parcours. Faites confiance à votre intuition pour vous guider sur la bonne voie. En cultivant ces pratiques dans votre vie quotidienne, vous créez un espace sacré qui vous permettra de vous épanouir pleinement et de faire face à ses énergies avec force et clarté.





L'Ascenseur émotionnel

J'ai développé le protocole de l'Ascenseur émotionnel pour vous permettre de réguler le flot de vos émotions, de les laisser aller et d'activer de nouveaux ancrages, plus en adéquation avec vos besoins.

Imaginons que vous ressentiez une grande colère, parce que votre collègue de travail vous a descendu auprès de votre supérieur. Il n'y a rien d'évident dans le fait d'accepter ce qui est, il n'y a rien d'évident non plus lorsque des éléments extérieurs font resurgir de vieilles blessures – dans le cas présent, la blessure d'injustice.

En visualisant l'ascenseur émotionnel, vous enverrez cette colère et ce sentiment d'injustice dans un endroit curatif, où ils seront transmutés en amour et en justice, de manière énergétique, si telle est votre volonté. Évidemment, il vous faudra ensuite croire en la force de ce protocole et ne pas douter de son efficacité.

Vous devriez graduellement accepter cette mésaventure et ressentir une certaine tranquillité d'esprit les jours suivant votre protocole.

Pour ce faire, installez-vous confortablement et détendez-vous :

– Fermez les yeux et visualisez un grand nuage avec un ascenseur ;

– visualisez l'environnement, les contours de cet ascenseur et ses couleurs. Est-il plutôt vintage ? Moderne ? Doit-on ouvrir la porte manuellement ? Y a-t-il une sorte de sonnerie lors de l'ouverture automatique des portes ?

Il est important d'imaginer votre ascenseur le plus précisément possible, pour lui donner le pouvoir de communiquer avec votre inconscient ;

– votre ascenseur s'ouvre devant vos yeux, mettez-y une émotion, une seule, que vous souhaitez travailler ;

– laissez les portes se refermer, puis visualisez la "montée" de l'ascenseur. Lorsqu'il aura disparu et que vous ne serez plus en mesure de le voir, remerciez-le et ouvrez les yeux.

Applications diverses de ce protocole

Transmuter les énergies négatives de sentiments et d'émotions en énergies positives ; aider au travail du subconscient ; participer au travail des blessures ; être en mesure de prendre du recul sur les événements fâcheux de la vie.



Le jardin magique

Ce jardin sert à peu près le même principe que le "Sanctuaire intérieur" dont je parle dans mon dernier livre. Cette fois-ci, il s'agit d'un endroit proche de la nature, visant à trouver l'énergie et le repos, lorsque nous ne sommes pas en mesure de nous retirer à la campagne ou à la mer.

Pour ceux qui ont la chance de pouvoir s'extirper du centre-ville, je ne saurais que trop vous conseiller de privilégier les balades, voire d'en faire un rituel journalier. Inspirez l'air à plein poumon et profitez de ces moments privilégiés pour marcher, en pleine conscience.

Pour les autres – et pour quiconque souhaiterait se retirer mentalement du monde extérieur – je vous propose d'imaginer un jardin, dans lequel vous pourriez vous retirer à souhait, lorsque la vie vous épuise :

– Installez-vous dans une position confortable (assis, allongé, peu importe) et fermez les yeux ;

– Imaginez un grand portail, derrière lequel vous pourriez admirer le jardin de vos rêves ;

– À votre demande, le portail s'ouvre devant vous, vous pouvez alors pénétrer dans votre jardin ;

– il y a une table et une chaise, asseyez-vous. Devant vous, une feuille avec un mot positif, un seul : quel est-il ?

– Imprégnez-vous de ce mot et de son énergie, tout en contemplant la nature alentour ;

– Lorsque ce mot vous aura donné assez d'énergie – ou lorsque votre esprit se mettra à divaguer – ouvrez les yeux.

Vous pouvez revenir dans votre jardin autant de fois que vous le souhaitez ; votre jardin vous appartient, il vous est donc possible de lui donner toutes les couleurs possibles : soyez créatif ! Au fil du temps, vous devriez vous sentir plein d'énergie !



Logiciel de Reprogrammation Mentale

J'aime beaucoup comparer notre esprit à un système d'exploitation et je ne me lasse pas d'en faire l'analogie. Nous sommes des êtres saturés de programmes : par rapport à nos relations avec autrui, à nos relations amoureuses, à nos relations au travail, à l'argent... Il semblerait que les choses coulent de source pour certains, tandis que pour d'autres, les éléments sont figés, sans perspective d'avancement possible.

Quelques personnes, en outre, s'en contentent et c'est tant mieux. Mais la plupart aimeraient de loin trouver l'équilibre parfait, être heureux dans leur relation et à l'aise financièrement.

Des tonnes de livres en parlent déjà, je ne souhaite donc pas m'étendre sur le sujet. Cela dit, j'avais à cœur de vous transmettre un outil, visant à faire la mise à jour de votre système d'exploitation intérieur, un petit programme inspiré de la PNL, qui pourrait vous être utile, si toutefois vous souhaitez mettre toutes les chances de votre côté pour changer un aspect de votre vie.

Installez-vous confortablement et fermez les yeux :

- Imaginez un écran noir, avec un lien cliquable, en son centre ;
- cliquez sur ce lien, qui vous donne accès à un élément de votre vie que vous désirez déprogrammer : « Je n'arrive pas à tenir une relation sur le long terme », « Je n'arrive jamais à boucler les fins de mois », « J'oublie toujours tout... », etc ;
- retrouvez un événement au cours duquel vous avez ressenti cette gêne de manière très concrète. Revivez ce moment, son intensité, sa réalité ;
- et lorsque vous ressentez que l'intensité de cet événement est à son maximum, cliquez sur le bouton « effacé », en bas à droite de votre écran ;
- une fenêtre s'ouvre, vous lisez le message suivant : « vous avez fait le bon choix, souhaitez-vous continuer sur une mise à jour de ce programme ? »
- nous partons du principe que vous avez accepté cette mise à jour ; l'écran noir s'illumine et vous visualisez maintenant une série de mots et d'idées très positives prêtes à prendre place sur votre disque dur : « J'aime et je suis aimé(e) », « J'accueille et j'accepte l'abondance dans ma vie », « J'ai une mémoire d'éléphant ! », etc.
Laissez venir à vous toutes ces nouvelles données ;
- lorsque plus rien ne vous vient, ouvrez les yeux.



Conclusion

J'espère que cet e-book vous aura donné entière satisfaction. N'hésitez pas à agrémenter ces protocoles de choses qui vous ressemblent : de jolies couleurs, d'objets ou de figures que vous affectionnez.

N'oubliez pas que vous êtes un artiste et le créateur de votre réalité !

À mon niveau, je ne peux que vous guider et vous apporter des clefs... Je ne suis pas en mesure d'agir à votre place, et vos actions – présentes et à venir – seront prépondérantes.

Merci de votre intérêt grandissant,

Alice Ferrat