

L'EMPATHE

« COMMENT MAINTENIR SA SANTE MENTALE, EMOTIONNELLE, PHYSIQUE ? »

54 CONSEILS et TECHNIQUES PARTAGEES
sur 53 VIDEOS en ligne

TOUTES LES PRATIQUES proposées dans ce module , visent à équilibrer LE MENTAL, les EMOTIONS, LE CORPS PHYSIQUE.

Quelques soient les choix que vous ferez parmi ces différentes propositions sachez que tous vos ETATS s'impactent les uns les autres mutuellement.

Sur le chemin du MIEUX ETRE, du BIEN ETRE, d'une VIE PLUS EQUILIBREE, plus HARMONIEUSE, PLUS LEGERE, plus JOYEUSE, plus RICHE et ABONDANTE, il s'agit d'explorer tous les espaces de notre être qui sont parasités par les influences diverses et variées, visibles et invisibles qui nous déséquilibrent mentalement, émotionnellement et physiquement.

LES OUTILS pour ÉQUILIBRER le CORPS MENTAL

1. ÉCOUTER SES INTUITIONS
2. LA KINESIOLOGIE
3. LES ANTENNES
4. EQUILIBRAGE ENERGETIQUE en CROIX
5. OBSERVATION des PENSÉES PARASITES
6. LES MANTRAS REPETITIFS
7. CADRER par la VISUALISATION du CARRE
8. COMMUNIQUER PACIFIQUEMENT
9. LE HO'OPONOPONO
10. AFFIRMATIONS : SE RÉALIGNER sur SOI
11. LA PENSÉE POSITIVE
12. CONTACT AVEC LA TERRE
13. RALENTIR
14. MÉDITATION ACTIVE
15. MARCHER PIEDS NUS
16. APPRENDRE à FAIRE LE FOCUS
17. L'INSTANT PRESENT
18. EMDR AUTO SEANCE

18 techniques PARTAGEES sur 16 VIDEOS

LES OUTILS pour EQUILIBRER le CORPS MENTAL

1. ECOUTER/DEVELOPPER SES INTUITIONS

La priorité pour un empath, c'est d'apprendre à écouter ses intuitions !

Vous savez la petite voix en vous qui vous indique toujours le « bon » chemin lorsque vous vous interrogez sur une décision à prendre ou un choix à faire !?

Le problème, c'est qu'avant de l'écouter, il s'agit d'abord de se purifier autant que possible afin de discerner la « bonne petite voix » de la « mauvaise petite voix », celle de l'ego en soi..;-)

Tous les outils que vous allez parcourir ici bas ont pour vocation de vous purifier, vous nettoyer, vous équilibrer dans l'objectif de vous sentir mieux et surtout de pouvoir entendre et faire confiance de plus en plus à vos intuitions, l'espace en vous qui vous veut du bien !

Votre intuition, le cerveau droit est le porte parole de la conscience universelle en soi qui doit vous guider en totalité au fur et à mesure de l'évolution vers votre bien être.

La purification correspond au nettoyage de l'ego en soi permettant l'émergence de la conscience. Cette conscience qui permet une vie abondante, joyeuse, heureuse, pleine d'amour et de vitalité pour soi, donc pour l'ensemble et ce dans l'équilibre.

Attention : Ne pas confondre « intuition » et « instinct ».

Définition des intuitions : des mots, des phrases simples qui surgissent à travers vos pensées.
A force d'écouter, les mots peuvent ensuite se transformer en images et/ou dialogue plus élaboré.

Ces mots ont pour vocation de vous induire un chemin, une direction, une confirmation alors que vous vous interrogez sur la voie à suivre, ou à l'action à mettre en place, etc..

L'intuition utilise des curseurs relatifs à la confiance, l'amour, le bon chemin pour vous-même.
C'est la CONSCIENCE UNIVERSELLE EN SOI – Votre part/corps cosmique.

L'instinct utilise des curseurs relatifs à la survie soit la méfiance, l'imminence d'un danger, la peur, la fuite.

C'est LA CONSCIENCE du CORPS PHYSIQUE – Votre part/corps animal terrestre.

Les deux sont utiles.

A vous de savoir ce qu'il y a à équilibrer en vous pour parvenir à la parfaite utilisation des deux au moment réellement opportun :

Avez-vous besoin de davantage de confiance en la vie si vous avez tendance à voir le « mal » partout, vous méfiez de tout sans réel discernement ?

Ou

Avez-vous besoin d'avantage de méfiance dans votre vie quand on est trop crédule ?

La voie de l'équilibre est le chemin que je propose : Ecouter les intuitions quand c'est opportun et écouter l'instinct de survie quand il y a un réel danger en face de vous.

Pour ma part, les intuitions vous permettent d'évoluer dans la vie tout en évitant les « icebergs » sans même vous en douter ce qui donne une sensation de facilité, de joie, de légèreté, de fluidité à tous les niveaux, et ce dans le plus grand lâcher prise. Plus besoin de lutter pour vivre.

Vous avez juste besoin de vous focaliser sur ces notions : « meilleur va surgir » et faire un focus précis sur ce que vous souhaitez voir advenir dans votre vie. Tout va alors couler, se dérouler, se manifester en douceur : vous allez faire les bonnes rencontres, au bon moment, le bon endroit, etc... Suivre le « bon chemin » ça sert aussi à ça..

Pour autant, il s'agit de savoir aussi, que la conscience nous oriente souvent sur des « buts » élevés.

Pour les petits « buts » il s'agira alors de faire peut-être intervenir l'ego : le petit soi qui, pour parvenir à l'obtention de certaines réalités matérielles il faille « jouer » des coudes. Le propre de l'ego c'est ça : la compétition, la stratégie, la manipulation, le calcul.

Entraînez-vous à écouter et développer vos intuitions : MODE D'EMPLOI

Quand vous n'avez pas l'habitude d'écouter vos intuitions naturellement, apprenez alors à les développer en prenant l'habitude de vous interroger intérieurement sur une situation :

Exemple :

Est-ce cette tisane est bonne pour mes problèmes de sommeil?

Mettez-vous en état d'accueil. Réalisez quelques respirations profondes et écoutez la réponse dans vos pensées.

Très souvent la réponse ne se fait pas attendre. Elle est quasi immédiate. Elle surgit sans aucun effort de focus ou d'analyse. Un peu comme une flèche qui débarque.

La réponse est courte : « OUI ».

Faites confiance à ce que vous entendez et commencez à actionner pour des petites choses de la vie, comme ici, la tisane.

Pour valider cette information pour allez agir et utilisez cette tisane. Si s'avère que celle-ci vous fait du bien, alors cela veut dire que la réponse de vos pensées issus de vos intuitions a été « juste et bonne » pour vous. A renouveler régulièrement en différentes situations d'interrogations ou de voie à suivre.

2. LA KINESIOLOGIE – TEST MUSCULAIRE

Si vous ne parvenez pas encore à faire confiance à vos intuitions.
Utilisez le test musculaire pour trouver une réponse.

On dit que le corps détient certaines informations au-delà de la sphère du mental qui parfois, biaise les réponses, mais c'est pas tout à fait juste. Le corps peut lui aussi être embué, parasité par des informations « erronées » En effet, notre mental relaie un agglomérat d'informations relatives à notre ego, donc des informations issues de nos croyances parfois limitantes, d'influences parfois négatives, de parasitages divers et variés qui n'offrent pas les meilleures réponses pour soi. A cette agglomération vous avez aussi les informations relatives aux intuitions, la conscience universelle.

Mais comment faire la différence ?

Quand on veut parler à quelqu'un que fait-on ?

On a un numéro de téléphone qui correspond à la personne à qui on veut parler !

Nous allons donc faire la même chose car nous en avons, bien évidemment la capacité.

Nous sommes des émetteurs récepteurs. Le mental est le fil conducteur pour nous emmener là où on veut aller, vers la personne ou la chose avec laquelle on souhaite communiquer. .

Le numéro de téléphone pour un être humain c'est faire le FOCUS sur une chose précisément : Vous pouvez formuler à voix haute ce focus pour commencer. Ensuite une fois que vos différentes techniques seront intégrées vous aurez juste besoin d'y penser.

Avant de commencer le protocole du test musculaire, formulez intérieurement ou à voix haute cette phrase

« JE CHOISI ICI ET MAINTENANT DE COMMUNIQUER AVEC MES INTUITIONS :
LA SOURCE PURE DE MON ETRE »

ou

« JE CHOISI ICI ET MAINTENANT DE COMMUNIQUER AVEC MES
INTUITIONS : LA CONNAISSANCE PURE AMOUR ILLIMITEE DE MON ETRE »

Maintenant que le numéro a été composé via cette phrase qui permet de faire le focus, ciblée à qui vous vous adressez, on enchaîne sur le protocole.

PROTOCOLE

Tendez votre bras droit ou gauche.

Posez une question test pour identifier à quoi correspond la réponse « oui » et « non »

Exemple :

« Est-ce que je suis Christelle LISCI ? »

Tendez le bras gauche.

Avec la main droite, exercer une tension sur le bras gauche dans l'optique de le faire baisser vers le bas.

Quand la réponse est « oui » pour vous, le bras résiste à la tension exercée sur lui.
Quand c'est « non », le bras ne résiste pas à la tension exercée sur lui et va lâcher, tomber.

On peut utiliser une version encore plus simple :

Utilisez votre main gauche. (ou droite selon vos envie)
Formez un cercle en rejoignant votre pouce à votre annulaire.

Posez la même question que ci-dessus.

Utilisez l'index de la main opposée et essayez de briser le cercle, ce qui aura pour effet de mettre vos muscles sous tension.
Si le cercle résiste, pour le « oui »,
Le cercle se brise pour le « non ».

L'utilisation de ces petits protocoles techniques peuvent vous permettre de prendre confiance en vous au fur et à mesure, jusqu'à ce que, au fil du temps qui passe, vous n'ayez plus besoin de ce genre de techniques. A terme, l'idée c'est d'écouter essentiellement à l'intérieur de vous, directement vos intuitions.

Par ailleurs, plus vous procéderez au nettoyage énergétique de votre corps, plus vous pourrez entendre les intuitions et l'instinct de survie juste et parfait, c'est à dire dans l'équilibre.

Avant ce nettoyage, sachez que votre corps, en effet, est remplie de parasitage divers et variés relatif à l'ego composé de mémoires karmiques, bagages transgénérationnels, croyances limitantes, entités, influences diverses et variées, traumatismes émotionnels de cette vie-ci, implants, etc..

En attendant, ces pratiques sont très ludiques. Un peu comme un pendule qu'on utilise pour valider une réponse ou une antenne de sourcier, antenne poisson, antenne lecher, antenne en V, etc...

Attention veillez à toujours mettre en place le protocole mental du « oui » et du « non » au préalable. Selon les individus, le « oui », correspondra à un relâchement musculaire, alors que pour d'autres, ce sera le « non ».

Avec ce genre de technique vous pouvez obtenir toutes sortes de réponses pour vous aider à renforcer votre confiance en vous à travers les réponses qui vous apporteront les meilleurs choix dans votre quotidien pour vous-même.

Confiance = confiance en le fait que vous pouvez entendre les réponses en provenance de vos intuitions et non de l'ego en soi.

Ego = somme de tous les parasitages existents en vous, qui n'offrent pas forcément les « bonnes » réponses mais des réponses « aléatoires » ou « erronées » pouvant vous amener vers des chemins de souffrance plutôt que des chemins d'harmonie et de fluidité.

Notez que chacune de nos pensées, paroles et actions a une conséquence.

Il est préférable, à mon sens, d'avoir autant que faire se peut, des pensées alignées avec « vos intuitions » plutôt qu'avec l'ego.

Ces exercices vont permettre au mental de se réaligner progressivement avec cette réalité intuitive plutôt que la réalité parfois complètement erronée des parasitages qui guidait notre être.

3. LES ANTENNES

Même chose que dans la technique de la kinésiologie mais là, on va utiliser une antenne.

Non seulement cet exercice va vous permettre d'utiliser un nouvel outil pour vous-même mais aussi pour développer votre sensibilité à tout ce qui vous entoure : l'eau, l'énergie des arbres, les réseaux énergétiques : Peyret, Curry, Hartmane pour développer votre sensibilité sur l'existant qui peut être positif ou nocif dans votre vie. Bref, aller vers tout ce qui peut être propice à vous faire du bien, vous élever en fréquences ou fuir tout ce qui est nocif, involutif, toxique.

Pour celui ou celle qui n'a pas encore confiance dans le fait que vous êtes
« VOUS MEME L'ANTENNE » alors on utilise des outils afin de renforcer votre confiance.

Comment fonctionne une antenne ?

Une antenne n'est qu'un outil qui va retransmettre les micro-vibrations de l'énergie du corps qui va circuler à travers cet outil et le faire osciller ou pencher dans un sens ou dans l'autre.

Une énergie qui contient des informations relatives aux intuitions, soit la conscience universelle en soi.

L'antenne est juste un support traversé par votre propre énergie car tout est énergie.

UTILISATION :

Prendre n'importe quelle antenne, en bois, en métal, en cuivre, en plastique.

Antenne en « L », en « V », en poisson, antenne Lecher en « T ».

Tout fonctionne car en réalité, c'est vous l'antenne.

FAIRE LE FOCUS sur la CONSCIENCE UNIVERSELLE en SOI par cette phrase à énoncée à voix haute.

« JE CHOISI ICI ET MAINTENANT DE COMMUNIQUER AVEC LA SOURCE
PURE DE MON ETRE »

ou

« JE CHOISI ICI ET MAINTENANT DE COMMUNIQUER AVEC LA CONNAISSANCE
ILLIMITEE de MON ETRE »

PROTOCOLE :

- Mettre l'antenne sous tension.
- Poser la question dans l'instant présent :
- « JE SUIS CHRISTELLE LISCI ? »
 -

- L'antenne peut aller vers le bas pour le « oui » ou vers le « haut » selon les individus.
- Si le « oui », part vers le bas pour cette question, vous avez votre protocole qui veut dire que pour toutes les autres questions, quand l'antenne part vers le bas, ça veut dire « oui ».

4. EQUILIBRER LA VERTICALITE ET LES HORIZONTALITES LINEAIRES

Trouver l'équilibre mental peut aussi passer par une pratique énergétique d'équilibrage générale : RETROUVER LA CROIX.

Selon comment vous le ressentez j'ai réalisé deux vidéos :

Une vidéo qui propose une technique relative à Yann Lipnick qui plaçait l'axe principale horizontal au niveau du cœur.

Une vidéo qui propose une technique relative à mes expériences et ma propre vision géométrique qui place l'axe principale au niveau du ventre/sexe, là où je perçois littéralement où se situe le regroupement le plus important de tous les centres énergétiques du corps, qui plus est se trouve être le centre énergétique qui est au centre de l'individu quand on place celui-ci au beau milieu de la géométrie de la fleur de l'unité ou fleur de vie, dans la position de pied en cape.

Ci-dessous quelques illustrations montrant ces centres et canaux relatifs à la géométrie du corps, composant nos milliers de centre énergétiques.

AXE VERTICAL + AXE HORIZONTAL DROITE GAUCHE + AXE HORIZONTAL AVANT ARRIERE qu'on ne voit pas mais qui se trouve être au centre, au croisement des deux autres axes

Voici une vue plus AGRANDI des MERIDIENS issus de la géométrie du corps permettant de distinguer très clairement le champ de force PRINCIPAL qui se situe au niveau du VENTRE/SEXE

Ce schéma vous permet de bien différencier le champ de force du cœur qu'on peut voir très clairement et celui du ventre.

- Apprendre par la pratique régulière à ressentir et détecter l'énergie autour du corps avec nos mains.

- Identifier l'axe verticale de notre corps : le canal des polarités verticales cosmo-tellurique et centre aussi appelé canal central - canal de la kundalini – la sushuma – l'antahkarana
- Identifier l'axe horizontal de notre corps : le canal des polarités duelles ici bas : yin/yang/centre – sphères féminine et masculine
- Identifier l'axe horizontal de notre corps : le canal avant/arrière/centre des polarités relatives au passé/arrière, au futur/avant et au centre/instant présent.

Ces canaux font parti intégrante de la géométrie de notre corps. Pour que notre être fonctionne à ces pleins potentiels, c'est à dire dans la fluidité, l'harmonie, la vitalité, le bien être, il est nécessaire que cette géométrie soit bien symétrique, ici dans cet équilibre, on parle des axes. Ils doivent être bien centrés par rapport à notre corps physique.

Ces trois axes correspondent à la géométrie de notre corps dans sa version basique, à savoir : la fleur de vie.

La fleur de vie correspond à la géométrie existante ici bas depuis l'origine de l'humanité. Cette géométrie évolue ensuite la « fleur de l'unité, pour celles et ceux qui sont prêts.

Une fois que toute la géométrie du corps est bien équilibré, le corps physique et les souffles du corps physiques qui sont les corps énergétiques sont nettoyés de tous les parasitages personnels, on bascule vers les nouveaux archétypes de la « fleur de l'unité, l'être universel et ses nouveaux potentiels.

1- Avec vos mains, il s'agit donc de bien vérifier si le canal central vertical est bien au centre de notre être et non pas décalé sur la droite ou sur la gauche.

2- Avec vos mains, il s'agit donc de bien vérifier si le canal horizontal est bien au centre de notre être et non pas décalé trop vers le haut ou trop vers le bas.

3- Avec vos mains, il s'agit donc de bien vérifier si le canal avant/arrière est bien au centre et pas trop décalé vers le haut ou le bas. Ce canal correspond à la notion du temps : le passé et le futur, qui une fois bien équilibré peut nous permettre de retrouver l'instant présent quand on le souhaite.

L'instant présent se travaille également par nos efforts personnels à vivre des moments d'instant présents autant que possible pour entraîner notre mental à pouvoir le faire sur commande.

- La commande à partir de la conscience, s'appelle :maîtrise.
- La commande à partir de l'ego, s'appelle :contrôle.

La conscience manage en utilisant l'amour et la douceur. (rapport d'amour et de respect)

L'ego manage avec en utilisant le pouvoir et l'asservissement. (rapport de force et de pouvoir)

5. OBSERVATION des PENSÉES PARASITES.

Discerner mes propres pensées, des pensées extérieures par l'observation permanente lorsque des pensées « négatives » surgissent.

Cette pratique peut suffire pour faire évanouir les pensées parasites qui nous tirent vers le bas.

Les pensées parasites de nature négative :

- Les peurs diverses et variées :
peur du manque, peur de l'insécurité, peur de ne pas être aimé, peur du noir, peur d'être agressé, peur du vide, peur des araignées, peur etc..
- Les Sentiments :
Tristesse, colère, réaction violente, déprime, envie de mourir, culpabilité, trahison, abandon, etc..
- Propos négatifs récurrents :
C'est compliqué, la vie est un combat, j'en ai marre de tout, j'ai trop de travail, je m'en sors pas, je vais pas y arriver, je me sens seul, etc..

Tirer vers le bas correspond à littéralement baisser en fréquence vibratoire, donc ralentir le flux des énergies dans le corps. En somme c'est aller « mal », ne pas être bien mentalement, émotionnellement, physiquement.

Pour identifier ses pensées parasites, il suffit de prendre l'habitude de se positionner en état d'écoute sans jugement et se poser les questions suivantes :

- Ses pensées m'appartiennent-elles ou pas ?
- Ce comportement, m'appartient-il ?
- Ses paroles sont-elles les miennes ?

-Si oui, utiliser la technique n°8 ci-dessous : « Communiquer pacifiquement » avec cette part de nous qui « souffre », qui a peur.

-Si non, faire monter en fréquences pour transformer ces basses fréquences ne vous appartenant pas en utilisant la technique n° 10 « Se réaligner avec soi » ou la technique n°7 « La respiration unifiée » pour transformer cette charge énergétique. Transformer veut dire recycler cette énergie en énergie « neutre » ou « positive ».

Si cela ne suffit pas, il faut passer à une autre technique de votre choix jusqu'à ce que ces pensées n'existent plus.

6. LES MANTRAS REPETITIFS

Les MANTRAS pour apprendre à calmer le mental en squizzant les boucles répétitives dans lesquelles celui-ci peut nous amener quand par exemple nous avons des soucis auxquels on

ne trouve pas de solutions. Le mental égotique évolue souvent dans ce même processus : le tournage en boucle.

Ce bouclage pompe de l'énergie et ne résout rien. Il s'agit d'arrêter, de se calmer, de penser à autres choses afin de faire advenir les « vraies solutions » qui proviennent de la conscience universelle en soi.

Quand le mental est incontrôlable, trouver un mot simple à répéter en boucle pour parvenir à terme à ce que le mental s'apaise, se calme.

Exemple :

Je répète à l'infini le mot « CONFIANCE », ou « AMOUR » alors que je suis sous l'emprise du mental qui tourne en boucle sur un problème m'amenant à vivre un état d'ANGOISSE, de PEUR, de PANIQUE.., etc..

Ce procédé est un rapport de force entre un état « NEGATIF » pour passer vers un état « POSITIF » par l'utilisation en boucle d'une fréquence « harmonieuse » venant remplacer la boucle souffrante.

7. CADRER par la VISUALISATION du CARRE

Le mental égotique s'emballe. Impossible de l'arrêter. On parle à son mental avec autorité comme s'il s'agissait d'un enfant turbulent qui n'écoute rien. L'autorité devient obligatoire pour lui faire entendre raison : « Mon mental tu te calmes maintenant ! ». On répète à plusieurs reprises avec autorité et on observe ce qui se passe.

S'il le mental égotique ne se calme pas, ne se ralentit pas, on imagine un carre ou cube dans sa tête dans lequel le mental égotique est « prisonnier ».

Un peu à l'image d'une cours pour bébé : « hop, maintenant tu es là dedans et tu ne peux pas en sortir tant que tu ne t'es pas calmé ! tant que je ne te l'ai pas autorisé. Point barre ! ». « C'est maman qui décide est personne d'autres !!! »

Maman, ici dans ce contexte = la conscience universelle en soi qui est censé diriger le mental dans un sens harmonieux.

Le carré symbolise et caractérise littéralement le masculin en soi, la limite à ne pas dépasser, le linéaire, la structure.

8. COMMUNIQUER PACIFIQUEMENT

Si le mental n'est pas trop turbulent, aliénant, fort, contrôlant, on peut passer à des méthodes plus douces. Imaginez que vous êtes toujours une maman aimante (la conscience) qui agit dans la sagesse, la compréhension mais aussi la force et l'autorité si besoin.

Ici nous sommes devant un mental raisonnablement perturbé aussi on peut tenter de rentrer en communication intérieure bienveillante avec celui-ci pour essayer de découvrir la source de son agitation :

1. Se positionner en état de concentration, ou état méditatif, ou se centrer autant que possible dans l'amour inconditionnel, en état d'accueil, de non jugement, d'écoute pacifique et de compréhension.
2. Interroger notre mental avec amour et écouter les réponses intérieurement :

Les questions ouvertes à poser en état d'accueil :

« De quoi as-tu peur ?
« Qu'est-ce qui te perturbe ? »
« Je suis là. Je t'écoute. Je vais t'aider »

Une fois qu'on a interrogé avec une intention bienveillante, il s'agit de bien écouter les réponses qui vont surgir en soi.

Le mental égotique est un aggloméra de peurs la plupart du temps. Des peurs qui nous appartiennent ou pas.

Si par l'écoute on parvient à entendre la peur sous-jacentes, celles-ci étant écouté, accueilli, et entendu pleinement, elle peut s'évanouir tout simplement.

Une fois qu'on a identifié la peur à l'origine de l'agitation du mental, ici par exemple, la peur de mourir, on pratique la technique 6, le HO' OPONOPONO pour se pacifier avec cette peur.

C'est à dire transformer cette énergie de peur relative au schéma de survie (EGO) en une énergie neutre ou positive relative au schéma de confiance en la vie. (CONSCIENCE en SOI)

9. LE HO'OPONOPONO

Une technique de transformation des basses fréquences (* énergie relatives à nos blessures, nos peurs, nos mémoires souffrantes inconscientes mais aussi celles qu'on a absorbé par empathie) en hautes fréquences* (énergies positives ou neutre à nouveau disponible)*

Dans la technique n°1 vous avez identifié une PEUR, une COLERE, de la CULPABILITE, une SOUFFRANCE MENTALE, EMOTIONNELLE, quelle qu'elle soit, utilisez ces phrases à exprimer à voix hautes en vous adressant à la part en vous qui a PEUR, qui est en COLERE, qui ressent de la CULPABILITE, etc..

L'idée c'est d'imaginer qu'il y a deux personnages pensants en VOUS : La CONSCIENCE MERE HARMONIEUSE et l'EGO, le petit enfant turbulent et souffrant

- LA CONSCIENCE UNIVERSELLE MERE, source de sagesse, de compassion, d'amour universel qui peut tout TRANSFORMER en accueillant, son ENFANT l'EGO
- L'EGO : aggloméra de peurs conscientes et inconscientes vous appartenant ou pas.

Les phrases ci-dessous proviennent de la CONSCIENCE UNIVERSELLE telle une maman originelle qui aime tout, embrasse tout, transforme tout. Cette maman s'adresse à son enfant pour procéder à cette transmutation de l'énergie peur en énergie neutre ou positive par un processus d'écoute, de reconnaissance, de pardon, d'amour.

Ce processus permet la TRANSFORMATION d'une énergie par l'unification.

- « Je reconnais cette part de moi qui a peur de MOURIR.
- Je te demande pardon de ne pas t'avoir reconnu avant,
- Je t'aime pour ce que tu es.
- Je te remercie d'être ce que tu es : Une part intégrante de moi-même. »

Que la peur, l'anxiété, les craintes, la colère, la violence vous appartiennent ou pas, utilisez cette technique. Attention, cela va dépendre aussi de la puissance, de la force destructrice du mental qui est lié. Si celui-ci est trop puissant alors utilisez un outil plus puissant. Le Ho'oponopono s'adresse à des états relativement doux et malléables. Quand c'est trop puissant, et/ou violent, l'absorption pour transformer n'est parfois pas adéquat.

10. AFFIRMATIONS : SE REALIGNER sur SOI

Exemple de pensées ou désir, ou comportement qui ne nous appartiennent pas :

Vous vous surprenez à penser, ou désirer, ou avoir envie de quelque chose qui ne vous ressemble pas, alors vous êtes en droit de vous poser les bonnes questions : « Est-ce moi qui pense ceci ou cela ? Est-ce moi qui désire de ceci ou cela ? Est-ce vraiment moi qui ai envie de ceci ou cela ?

Par simple observation vous pouvez très rapidement identifier qu'il s'agit plutôt d'une **pensée** relative à votre mère, qui est par exemple en dépression alors que vous êtes la joie personnifiée en tant normal.

Vous **désirez** manger un gros hamburger soudainement alors que vous êtes végétarienne.

Vous avez une **envie** irrésistible et soudaine de faire l'amour alors qu'en réalité c'est quelqu'un d'autres qui a envie de faire l'amour avec vous et a projeté sur vous cette envie, que vous avez capté en bonne antenne que vous êtes..

Quand dans la technique n°1 on a identifié que ce que nous pensions, sentions ou désirons ne nous appartenait pas mais que cela appartenait à notre père, mère, enfants, marie, femme, amant, prétendant, etc.. on procède à un ré alignement avec soi en utilisant une PHRASE que l'on exprime en boucle et à VOIX HAUTE en mettant l'intention à l'intérieur de soi, dans ces cellules :

« JE SUIS CHRISTELLE LISCI, JE SUIS CHRISTELLE LISCI, JE SUIS CHRISTELLE LISCI, etc..»

La parole est une manifestation de la pensée. Là où nous dirigeons notre mental, là l'énergie va. Quand je pense avec autorité et affirmation que je suis Christelle LISCI, en mettant le focus sur mes cellules, je renforce l'énergie de Christelle LISCI qui reprends sa juste place, à la place de l'énergie de papa, maman, pépé, mémé, amants, bref quelqu'un d'autres que vous-même par qui vous avez été influencé tout simplement.

11. LA PENSÉE POSITIVE

Une pratique régulière à mettre en place dans son quotidien pour orienter et/ou créer progressivement cette réalité.

Une réalité relative au fonctionnement de la conscience universelle qui pense qu'à travers un schéma souffrant il y a toujours une compréhension plus vaste et une issue positive à toutes circonstances.

Voir toujours les choses du bon côté en toutes circonstance, ou presque. On peut aussi appeler ça : « relativiser ».

Cette méthode permet de rebondir plus facilement et de créer progressivement une réalité harmonieuse quand on considère que nous sommes notre propre créateur, même si cette donnée est parfois relative.

12. CONTACT AVEC LA TERRE

Quand le mental s'emballe, ou prend trop de place, ou trop d'activité cérébrale de nature intellectuelle, faire une pause et aller dans la nature, ou dans la terre pied nus, ou proche d'arbres grand, haut, fort pour apaiser, faire descendre ce mental vers les pieds, la terre, la lenteur.

13. RALENTIR

Quand le mental s'emballe, s'arrêter de faire ce qu'on fait, ralentir, stopper toute activité qui produisent de l'accélération du mental, parler plus lentement ou arrêter de parler et aller dans un lieu que vous aimez et contempler. Nourrissez-vous de la beauté de ce lieu de préférence tranquille : comme une montagne, un lac calme et tranquille. Le contact à la terre peut-être aussi : faire du jardin, rempoter de la terre dans un vase, arroser une plante, faire un bricolage manuel simple. Utilisez ses mains.

14. MÉDITATION ACTIVE

Mettre sa conscience dans ses pieds et marcher ainsi. Ça veut dire faire le focus mentale sur ses pieds lorsque vous marchez, lorsque vous descendez les escaliers tout en respirant dans ceux-ci. Cette pratique permet de faire ralentir l'accélération du mental en l'amenant vers des énergies plus lentes, proche de la terre : Les pieds.

La ou va votre pensée, l'énergie va.

Faire le focus sur vos pieds, force le mental, à aller ici.

Pour ralentir encore plus le mental, vous pouvez aussi marcher lentement, tout en respirant profondément et bruyamment.

15. MARCHER PIEDS NUS

Marcher pieds nus chez soi ou de préférence dans la nature va vous connecter davantage à cette réalité propre à la nature terrienne.

De surcroît ça va stimuler tous vos organes vitaux entre autres, via les méridiens qui s'y trouvent.

16. APPRENDRE à FAIRE LE FOCUS

« La où votre pensée va, l'énergie va. »

Si vous pensez à votre amie qui est rempli de problèmes ces jours-ci, votre énergie va automatiquement aller en cet endroit, dans le champ informationnel de votre amie et comme vous êtes empathie, votre énergie lumineuse va se mélanger automatiquement avec l'énergie déséquilibrée de votre amie : vous allez lui offrir votre lumière et récupérer ses problèmes : Il s'agit là du processus d'équilibre propre à l'empathie.

Coupez cette pensée et faite le focus sur quelque chose de beau , ici et maintenant dans votre instant présent par exemple : la belle montagne qui est en face de vous. Ou l'éclat de rire d'un enfant qui joue. Une pensée heureuse disait « Peter pan » pour s'envoler..

Pratiquez cela et votre énergie va revenir au beau fixe. Concentrez vous sur cette belle montagne d'amour et vous remonterez en belle énergie. Ou apprenez à penser à des choses positives pour recadrer l'orientation de vos pensées, donc l'orientation de votre énergie.

Apprendre à maîtriser son mental est une donnée essentielle pour l'empathie.

Pour cette raison un travail quotidien sur la pratique de « l'instant présent positif » ou « neutre » est nécessaire au préalable ou tout autre pratique de maîtrise du mental.

LES RESEAUX SOCIAUX : « La pensée nous connecte, va mais pas que... »

Facebook : Les réseaux sociaux vous mettent en « connexion » les uns avec les autres de la même façon qu'une pensée. Soyez attentif lorsque vous faites défiler telle ou telle page, ou telle ou telle personne car vous vous connectez également à l'énergie de celle-ci.

Une astuce : lorsque vous faites défiler, utilisez la respiration : « Respirez dans vos cellules ou quelque part en vous ». Je vous renvoie à la technique n°2 de la rubrique « les outils pour équilibrer le corps physique »

LES SUPERMARCHES : Dans les super marchés il y a des tonnes de personnes qui se croisent sur lesquels sont accrochés une tonnes d'entités diverses et variées que vous pouvez potentiellement récupérer juste par proximité ou alors il s'agira des « bobos » des différents individus. Lorsque vous êtes dans le mouvement, tout se passe bien, en général. Lorsque vous êtes statique en attente à la caisse, là où une personne peut se trouver à 50 centimètres de vous, pensez systématiquement à respirer à l'intérieur de vous ou imaginez une bulle coloré vous entourer. Observez ce qui fonctionne pour vous. Personnellement je suis une transformatrice, aussi, la respiration unifiée fonctionne pour moi ou le chant intuitif qui me fait monter en fréquence.

17. L'INSTANT PRESENT

Une base essentielle

Si vous êtes saturé en basses fréquences, vous êtes bas en énergie, déséquilibré, physiquement mal en point, bref vous avez besoin de vous ressourcer et non pas d'absorber encore et encore, pratiquez « l'instant présent »

La pratique de l'instant présent permet à votre énergie de rester là où se trouve votre corps : « ici et maintenant » dans votre instant présent en pleine conscience. Il s'agit de savoir comment tout ceci fonctionne, pour ensuite mettre en place les actions adéquates pour ne pas perdre d'énergie inutilement ou se mélanger avec des énergies négatives.

L'hyper empathie passe déjà beaucoup de temps à se mélanger avec nombreuses énergies déséquilibrées dans l'optique de rééquilibrer celles-ci., notamment cela peut se produire sur un plan mondial, voir planétaire.. : les générateurs matriciels via les déséquilibres relatifs à la terre elle-même. Quand vous êtes capable de faire cela, vous êtes donc capable de rééquilibrer tout ce qui se situe dans les plans de conscience inférieurs, à savoir tout ce qui se trouve sur la planète : plan humain, plan animal, plan végétal, plan astral, plan temporel, etc..

Donc la pratique de l'instant présent va déjà vous permettre de limiter les équilibres relatifs au mouvement du mental qui part dans le passé, circule dans le présent, se projette dans le futur pas comme il faudrait.

Le passé négatif : quand vous y êtes, apprenez à revenir dans votre instant présent immédiatement pour ne pas vous faire engloutir par ces images qui de toutes façons, sont figées.

Apprenez à vous recentrer sur une action que vous êtes en train de réaliser dans votre instant présent .

Exemple : Faites le focus sur vos mains qui tapent sur le clavier de l'ordinateur ou sur l'air qui rentre dans vos narines, puis respirez et restez là le plus longtemps possible. Ce focus va permettre à votre énergie/conscience de revenir ici et maintenant dans votre corps.

Le présent : Quand vous pensez à une amie pour vous demandez si elle va bien ou pas, revenez ici et maintenant avec les mêmes exercices. Vous pouvez aussi vous centrer sur quelque chose qui se passe ici et maintenant dans votre instant présent environnant :

Exemple :

Faire le focus sur le champ d'un oiseau, le bruit de la pluie qui tombe, la machine à laver qui tourne. Votre conscience se rapproche de votre être. Vous pouvez aussi vous occuper de votre corps : masser votre ventre, tout en vous centrant sur votre respiration pour bien rester ancrée dans votre corps.

Ancrer ici, veut tout simplement dire que votre conscience/énergie habite pleinement votre corps. Elle n'est pas ailleurs en train de faire autre chose : équilibrer l'énergie de votre amie qui va mal. Vous aurez d'autres moments pour le faire : lorsque vous-même vous serez haute en fréquence.

Ancrer = Votre conscience se trouve ici et maintenant focalisée dans votre corps ou votre environnement proche. Aucune pensée ne part dans le passé, le futur, la dispersion des pensées non contrôlée.

Le futur : On se projette souvent dans le futur pour des différentes raisons :

- Par habitude : Qu'est ce que je vais faire à manger demain ?
- Par peur : Qu'est ce que je vais devenir pour ma retraite tout seul ?
- Par programmation : Je dois partir en vacances, ais-je tout bien organisé ?

Dans toutes ces raisons, quand vous êtes épuisé énergétiquement et physiquement, il s'agit de se couper de tout ce qui génère des peurs, des angoisses, des inquiétudes qui vont vous épuiser encore plus. Une fois encore, faite le focus sur votre instant présent :

Exemple :

Vous êtes en train de vous brosser les dents : Observez votre main qui s'agite, regarder dans le miroir l'intérieur de votre bouche et pensez à respirer consciemment. Respirer et faire le focus sur la respiration qui nous unifie dans l'instant : qui unit le corps et la conscience en soi. La respiration fluidifie les énergies également de basses fréquences. La respiration permet la transformation. Respiration : élément « AIR » en soi.

Apprendre l'instant présent comme toutes les autres techniques de focalisation ne fonctionne pas en une seule journée. Il s'agit d'une pratique sur du long terme, voir continuellement. C'est une hygiène de vie à adopter. Quand votre corps sera reprogrammé à ces « bonnes habitudes » de centrage, vous pourrez l'utiliser quand le besoin s'en fera ressentir. Cela qui veut dire que vous n'aurez pas besoin de toujours être dans l'instant présent : la projection du mental dans le futur ou dans le passé est parfois nécessaire à condition que vous le choisissiez en pleine conscience. Choisir en pleine conscience veut dire que c'est la « CONSCIENCE UNIVERSELLE » en soi qui choisit et non l'ego, à savoir, la plupart du temps, on ne se rend même pas compte du flux incessant de nos pensées dispersées de façon erratique un peu ça et là, sans objectif particulier.

Cela veut dire que vous ne subissez pas ces projections, ou vous n'êtes pas dans la dispersion de projections inutiles, mais vous les « maîtrisez » comme lorsqu'on appuie sur un bouton volontairement pour voyager dans le temps.

Avant cette maîtrise, on est « ballotté » dans toutes les directions sans rien contrôler et pour cette raison votre énergie part avec.

Hormis les événements planétaires négatifs, les égrégores, les agrégats d'énergie du passé figé sur un lieu où vous avez passé, ou toutes autres énergies qui viennent vers vous provenant de votre entourage, vous pouvez apprendre déjà à maîtriser votre propre mental en mode « émission » « projection ».

Le mode « réception » est une autre paire de manche car c'est justement principalement celui-ci qui nous pollue.

La conscience universelle en soi s'exprime dans l'INSTANT PRESENT.

Quand vous vous trouvez dans l'INSTANT PRESENT, vous avez de forte chance de pouvoir contacter la CONSCIENCE UNIVERSELLE en SOI et non l'EGO.

18. LA TECHNIQUE de l'EMDR

« Eye Movement Desensitization and Reprocessing »

« Désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires »

L'EMDR est une psychothérapie créée en 1987, par la psychologue et thérapeute comportementale américaine, Francine Shapiro.

J'ai expérimenté cette technique il y a peu et je l'ai trouvée active, autant au niveau du mental, des émotions que sur des problèmes physiques.

Je l'ai testé car j'ai senti intuitivement qu'elle travaillait au niveau de l'équilibre des polarités hémisphériques et j'ai voulu vérifier mon intuition.

En effet, tout comme la fleur de l'unité qui équilibre les polarités de toutes les dimensions du corps physiques et des corps cosmiques géométriques, l'EMDR par les mouvements oculaires impliquant l'utilisation des nerfs optiques, fait circuler l'énergie du cerveau droit au cerveau gauche et inversement. Je n'ai testé que quelques séries d'auto-pratique proposées en ligne. Le résultat fut concluant.

Aussi dans ce contexte, je me dois donc d'évoquer cette technique afin que vous puissiez en connaître l'existence d'une part et de l'essayer d'autre part afin de potentiellement l'intégrer dans vos pratiques de rééquilibrage à mettre en place dans votre quotidien sans avoir pour autant besoin d'aller consulter un thérapeute.

Pour ce faire, il m'a suffi de taper « EMDR » dans la barre de recherche de la plateforme « YOUTUBE » et vous trouverez nombreuses vidéos d'auto-séance à réaliser chez soi en mode autonome.

Voici quelques liens :

<https://www.youtube.com/watch?v=S4UCbXS36f0>

<https://www.youtube.com/watch?v=vY06aAqmgJA>

<https://www.youtube.com/@nova2000>

PROTOCOLE :

Ce centrer sur son problème et suivre la bille avec les yeux. Recommencer autant que faire se peu et ce de façon régulière jusqu'à l'obtention d'un changement notable de votre situation douloureuse mentale, émotionnelle ou physique.

FLEURDELUNITE.JIMDO.COM

Christelle LISCI

LES OUTILS pour EQUILIBRER le CORPS EMOTIONNEL

LES OUTILS pour EQUILIBRER le CORPS EMOTIONNEL

1. IDENTIFIER LES EMOTIONS : A SOI ou PAS ?
2. EQUILIBRER NETTOYER le PLEXUS SOLAIRE
3. LE MASSAGE
4. LA LITHOTHERAPIE HOLLISTIQUE et PRAGMATIQUE
5. RESPIRATION et VISUALISATION (CHAKRAS)
6. LAISSER COULER
7. UTILISER des HUILES ESSENTIELLES
8. UTILISER des PRODUITS BIO APAISANTS
9. LA RESPIRATION
10. S'ENTOURER DE PERSONNES POSITIVES
11. S'EXPRIMER ICI ET MAINTENANT
12. REPROGRAMMATION ADN
13. EQUILIBRAGE VENTRE et COEUR
14. RESPIRATION VENTRALE
15. PRANAYAMA

15 techniques et conseils PARTAGEES sur 15 VIDEOS

1. IDENTIFIER LES ÉMOTIONS : A SOI ou PAS ?

Toujours et encore, prendre l'habitude de s'interroger intérieurement quand une émotion surgit sans raisons apparentes ? Est-ce à moi ou pas ?

Lorsqu'on identifie si c'est à soi : on rentre en dialogue intérieur pour connaître la source de cette tribulation : mémoire karmique, choc émotionnels inconscients.

Lorsqu'on identifie que ce n'est pas à soi : bagages transgénérationnels, entités, égrégores de masse, énergies : On nettoie en montant en fréquences via une technique ci-dessus ou ci-dessous selon la lourdeur des fréquences rencontrées.

2. EQUILIBRER NETTOYER le PLEXUS SOLAIRE

- A. LA RESPIRATION dans le PLEXUS : MANIPURA CHAKRA

Mettre son intention dans le plexus et pratiquer des respirations longues, lentes, profonde, ou rapide, tout en imaginant que le plexus est inondé d'un beau jaune vif éclatant, éblouissant.

3. LE MASSAGE

Pratiquer l'auto-massage régulier du plexus et du diaphragme dès que vous sentez une contraction, un resserrement du diaphragme.

Le plexus solaire est le siège des émotions – Les émotions sont relatives aux couches astrales.

Le corps astral est le corps qui est utilisé pour se promener dans l'astral, le monde onirique qui entoure la terre à l'image de nos propres corps astral qui entoure notre corps physique.

4. LA LITHOTHERAPIE HOLISTIQUE & PRAGMATIQUE

Pendant nombreuses années j'ai été une passionnée de lithothérapie : une exploration approfondie qui m'a permis de passer de la médecine allopathique à la médecine holistique, puis un abandon qui m'amenait progressivement vers une conscience encore plus vaste sur la nature de chaque chose.

Pour moi la lithothérapie c'est l'utilisation des pierres pour équilibrer et/ou renforcer vos besoins physiques et/ou énergétiques. Comme l'un va avec l'autre, pourquoi ne pas utiliser les deux aspects d'une seule et même chose : matière et énergie qui au final, sont une seule et même chose vibrant à des fréquences différentes, donc ayant une fonction différente.

LA LITHOTHERAPIE PRAGMATIE

Savez-vous que toutes les molécules chimiques des pierres provenant de notre bonne vieille terre, se retrouvent également présente dans la composante du corps humain ?

La lithothérapie pragmatie propose une approche des pierres à partir de leurs composantes chimiques venant compléter le corps physique là où il y a une carence.

Les pierres sont composées de minéraux, desquels parfois le corps est en déficit à cause de nos conflits émotionnels ou mentaux.

Par exemple, lors des mes crises de tétanies ou spasmophilie, depuis ma plus tendre enfance, on constatait chez moi un manque de calcium/magnésium récurrent qui joue un rôle important dans le bon fonctionnement, entre autres, du système nerveux. En effet, lorsque vous êtes hyper-empathe et que votre corps capte et/ou absorbe une milliartitudes d'informations énergétiques, pour la plupart, déséquilibrées, cela produit un stress corporel considérable provoquant la chutes des certains minéraux, notamment pour moi le magnésium.

La plupart des kinésithérapeutes que je consultais à cause des contractions régulières qui m'empoisonnaient la vie (trapèzes, dorsales, cou, maux de tête, etc) m'expliquait, à mon plus grand étonnement, que mon corps était ultra stressée.

De nature joyeuse et espiègle, sans réel soucis apparent, je ne comprenais pas cette donnée.

En effet, quand le corps est coupé de la conscience universelle, on ne peut en aucun cas prendre conscience de la réalité invisible à laquelle nous sommes connectés 24h sur 24h, venant déséquilibrer mentalement, émotionnellement et physiquement notre être.

Comment ça fonctionne :

Acheter plusieurs pierres de toutes les couleurs en écoutant vos intuitions pour vous constituer un trousseau.

Quand vous sentez un déséquilibre dans votre corps, étalez vos pierres et choisissez rapidement, sans réfléchir trois pierres.

Les trois pierres correspondront aux besoins physiologiques et énergétique du moment.

Scotchez-les sur votre corps dans l'endroit que vous choisirez intuitivement durant un temps déterminé également intuitivement.

LITHOTHERAPIE ENERGETIQUE

Les pierres sont colorés, les couleurs vont nourrir/renforcer vos propres couleurs intérieures reliées aux fluctuations des émotions donc de l'énergie vitale astrale qui est constituée de couleurs circulant dans tout votre corps : Dans ce contexte, il est intéressant d'utiliser les pierres brutes ou roulées selon l'utilisation.

Ces pierres seront à positionner sur les différents chakras où le déficit a été identifié ou sur n'importe quel autre zone du corps selon vos intuitions. Si vous ne faite pas encore confiance à vos intuitions, utiliser un ouvrage spécialisé.

Titre d'un ouvrage bien complet que j'ai expérimenté

Tome 1

« **Propriétés énergétiques des pierres et des cristaux** »

de Jean-Michel Garnier

Tome 2

« **Propriétés énergétiques des pierres et des cristaux** »

« **Se soigner** »

de Jean-Michel Garnier

Michael GIENGER
« 430 pierres aux vertus thérapeutique »
Guy Tredaniel - Editeur

Exemples :

Chakra plexus solaire : citrine, quartz jaune, tourmaline jaune.

Chakra cœur : la célestine, la kunsite ou la rhodocrosite si vous avez besoin de douceur, d'apaiser votre cœur, apaiser **des forts coups émotionnels**,

Chakra gorge : Problème de communication, ou boule dans la gorge : la calcédoine ou le larimar.

Certaines pierres possèdent la capacité d'absorber certaines énergies de basses fréquences notamment la labradorite pour les empathes. Personnellement, elles explosaient assez rapidement.. ;-)

D'autres renforcent l'ancrage comme l'obsidienne, que je positionnerais personnellement sous les pieds : éviter de marcher avec..L'idéal serait de passer un certain moment allongé avec les pierres scotchées sous les plantes de pieds, voir dormir avec.

Pour les problèmes de circulation du sang : la magnétite.

Comment ça fonctionne :

Si vous ne vous sentez pas d'agir par intuition, l'idéal sera d'acheter un petit guide pour commencer.

Pour les passionnées, acheter directement des ouvrages complets et détaillés.

Se rendre chez un revendeur et acheter les pierres selon vos intuitions, à savoir, celles qui vous attirent le plus à l'instant T.

Celles qui vous attirent, seront celle dont votre corps physique, mental ou émotionnel auront besoin sur l'instant. Les trois étant liés de toute façon.

5. RESPIRATION et NETTOYAGE des CENTRES ENERGETIQUES PRINCIPAUX : LES CHAKRAS

Pratique respiratoire additionnée à la visualisation, dans l'optique de nettoyer régulièrement les centres énergétiques principaux du corps physiques, les chakras.

Ces centres sont reliés directement à tous nos corps subtiles, eux-même reliés directement aux couches astrales de cette planète.

Ces corps subtiles sont les souffles émanant du corps physiques composés des couleurs proches des fréquences de la densité soit la plupart des couches astrales de cette planète dans laquelle notre corps terrestre s'inscrit.

Pour cette raison, ils sont perméables à toutes les énergies environnantes. C'est à dire que nombreuses énergies extérieurs circulent par là pour un empathes.

Ensuite, c'est le corps géométrique qui prends la relève pour transformer via les trous noirs. Le corps géométrique est le corps cosmique reliés à la conscience universel.

TECHNIQUE :

Faire le focus sur le chakra racine, puis respirer et inspirer tout en visualisant une beau rouge pur et éclatant qui circulent à l'intérieur dans un mouvement spiralé.

Pratiquer cette respiration de façon longue et bruyante à la manière d'une cascade rafraîchissante qui déferle dans cet espace. La durée : Le temps que vous souhaitez. Plus c'est long, mieux c'est.

Puis ainsi de suite on monte dans le chakra sacré au niveau du ventre, un peu au dessus du nombril. Vous pratiquez la même chose, cette fois-ci avec la couleur orange.

Puis dans le chakra du plexus, au beau milieu du diaphragme sous le sternum avec la couleur jaune pétard.

Puis dans le chakra du coeur, entre les deux seins la couleur verte (ou rose pour certaine).

Puis le chakra de la gorge, à la base du cou, dans le creux, couleur bleu clair.

Puis le chakra du 3eme œil, entre les deux sourcils, voir un peu plus haut, couleur bleu indigo.

Puis le chakra du coronal, au sommet de la tête, couleur violet ou blanc.

Cette pratique comme toutes les autres pratiques doivent prendre une place régulière dans son quotidien telle une hygiène de vie.

6. LAISSER COULER

Une émotion, qu'elle vous appartienne ou pas a parfois juste besoin de s'exprimer avant de se transformer, se fluidifier. Il s'agit alors de laisser s'exprimer celles-ci, par des pleurs, des cris, des hurlements, bref, ce qui souhaitent s'exprimer dans l'instant.

Si l'émotion demeure sur du long terme alors travailler dessus en utilisant d'autres techniques pour la transformer.

7. UTILISER des HUILES ESSENTIELLES pour APAISER

Celles que je conseille : lavandin, orange douce, mandarine rouge, ylang, ylang.

Plusieurs possibilités : de façon olfactive ou en massage.

Olfactive :

- Respirer directement dans la bouteille ou sur un mouchoir.
- Pratiquer un grog d'H.E avec de l'eau bouillante.
- Pratiquer un grog à huile sèche en utilisant ces mains

En massage :

Avant d'utiliser les H.E. Directement sur la peau, procéder à un test d'allergie au préalable. Les H.E. sont puissantes et nous n'avons pas tous et toutes la même réactions face à elles.

Utiliser une huile neutre d'amande douce et verser dedans 1 à 2 gouttes d'H.E.. mélanger puis masser.

8. UTILISER des PRODUITS BIO APAISANTS

Quand on sort à peine de la médecine allopathique et que nous ne sommes pas encore des pratiquants du bien être dans notre quotidien, certains produits à base de plantes conditionnés par des laboratoires conscients, peuvent-être d'un grand secours :

- « RESCUE » dans la gamme « F LEURS de BACH »
- COMPLEMENT ALIMENTAIRE à base de PLANTES : « SPAMO + »

9. LA RESPIRATION

Quant on vit un choc émotionnel qui nous fasse perdre nos moyen : parole coupée, jambes qui se dérobent, tremblements, vertiges, penser à vous poser : en position debout, assis ou allongé selon les situations et prendre des longues et profondes respirations bruyantes jusqu'à ce que votre état normal revienne . Le souffle à la faculté en nombreuses circonstances de calmer le mental, fluidifier les énergies denses, adoucir voir apaiser les douleurs abdominales de type spasmodique, de rigidité, etc..

10. S'ENTOURER de PERSONNES POSITIVES

Lorsqu'on est empathie notre entourage doit malheureusement être choisi avec discernement. Si vous avez des personnes que vous aimez mais qui sont malheureusement « toxiques », il s'agira d'éliminer ce lien ou de le continuer avec parcimonie.

Vous devrez être vigilant sur quelle façon cette personne impact votre énergie ou votre vie d'une façon générale. Les personnes qui pompent votre belle énergie à longueur de temps vous épuiserons à terme.

Les personnes toxiques, sont celles qui sont négatives à longueur de journée, ou à longueur de vie. Des personnes en l'occurrence qui ne travaillent jamais sur elles et préfèrent passer leur temps à se plaindre auprès d'oreilles compatissantes qui prendront leur charges négatives pendant que votre belle énergie les remplira.

Les toxiques peuvent être aussi des personnes qui ne vous encourage jamais, qui vous cassent ou vous plombe quelque soit les choses que vous entrepreniez dans votre vie. Troquez pour des personnes joyeuses, dynamiques, positives, sportives, bref des personnes qui vous ressemblent.

11. S'EXPRIMER ICI et MAINTENANT

Quand il s'agit de nos propres émotions.

Quelque chose nous a perturbé dans notre quotidien en lien avec un tiers : On nous a manqué de respect et cela nous a ébranlé. Sur l'instant nous n'avons rien osé exprimé ou pas réussi à exprimer ce que nous ressentions face à cela car trop émotionné, trop choqué, trop blessé, etc..

Selon la violence avec laquelle nous avons été émotionné, parfois nous ne parvenons pas à réagir. Ou alors nous ne savons tout simplement pas « réagir » sur l'instant pour différentes raisons propres à notre incapacité à nous affirmer, nous positionner ou tout simplement par peur.

Dans ce contexte, il s'agit d'apprendre à répondre sur l'instant à ce qui nous ébranle sinon l'émotion refoulée en nous va agiter le mental, boucler en boucle, voir s'entérioriser ou se cumuler et faire de vous une cocotte minute prête à exploser quand la goutte aura fait déborder le vase.

Apprendre à s'exprimer face à un reproche et ce dans le calme, correspond à confiance en soi, l'amour de soi, le respect de soi.

Exemple : Votre interlocuteur : un employeur : « Ton travail laisse vraiment à désirer. T'as vraiment fait n'importe quoi - Tu ne seras pas augmenté cette année »

Alors que vous pensez avoir fait de votre mieux tout au long de l'année pour répondre aux objectifs de votre société.

Cette considération erronée vous perturbe. Il s'agira alors d'entamer un dialogue rapidement et oser dire ce que vous pensez pour équilibrer ce rapport à l'autre.

Cherchez juste à communiquer de façon la plus pacifique et objective possible.

La communication claire et calme de ce que l'on pense est une technique de pacification pour soi et parfois pour l'autre. On pacifie nos émotions en les exprimant plutôt qu'en les refoulant.

Quand une chose est dite, elle est dite, on peut passer à autre chose, quel que soit la décision de l'autre qui peut rester sur son point de vue, ou changer son point de vue.

Sachez que d'une façon générale, les êtres ne sont pas télépathes, aussi quand vous attendez quelque chose de quelqu'un, n'attendez pas que cela vienne tout seule juste par la force de votre esprit, ce qui peut aussi générer des émotions refoulées à cause de vos attentes non comblées.

Si vous souhaitez être augmenté, il s'agira de l'exprimer haut et fort parfois.

Si vous souhaitez que votre chéri vous offre des fleurs, il s'agit parfois de l'exprimer aussi si cela ne vient pas tout seul. Vous êtes intuitifs mais pas forcément la personne avec qui vous vivez, ou votre employeur. Prenez conscience que l'autre ne fonctionne pas comme vous, aussi il s'agit de s'adapter et surtout vous équilibrer en utilisant tous les outils possibles et inimaginable pour que vous, en qualité d'hyper empathie, puissiez vivre dans un monde ressenti de façon « violente » à partir de votre hypersensibilité.

S'exprimer dans l'instant permet de désamorcer une émotion dans l'instant. Sinon elle restera en vous et vous perturbera longtemps.

12. REMETTRE au POINT ZÉRO

Technique de reprogrammation de nos blessures, chocs émotionnelles, peurs par Kishori Aird

Pour commencer, vous pouvez faire la liste de toutes vos peurs conscientes, c'est-à-dire, identifiée clairement. Puis vous engager un processus de reprogrammation par l'utilisation de phrases à dire à voix haute employant d'un côté le terme positif et de l'autre côté une tournure neutre ou négative permettant de faire l'équilibre, à savoir, rejoindre la point zéro, selon Kishori Aird.

Prenons l'exemple d'une peur clairement identifiée en vous : La peur d'être abandonnée par la personne qu'on aime

L'abandon

"choisir le mot antonyme en face du mot abandon" pour revenir au "point zéro" qui traduit la neutralité ou la notion positive d'une situation qu'on considère comme souffrante :

EXEMPLE :

ABANDON = AMOUR UNIVERSEL

EXEMPLE de PHRASE à dire à voix haute tous les matins en se levant et/ou le soir avant de se coucher :

"Je choisis de sentir l'amour universel en moi "même si" une personne que j'aime s'en va »

Dire une phrase à voix haute, c'est parler à toutes nos cellules jusque dans notre ADN. Nous affirmons donc à voix haute tous les matins à notre corps tout entier jusque dans notre ADN que vous choisissiez le chemin de l'amour universel « même si » une personne s'en va.

Dans cette affirmation vous faite le choix conscient de l'amour universelle, c'est à dire que vous choisissiez de vivre la vie à partir des valeurs relative à la conscience universelle en soi, soit l'AMOUR UNIVERSEL mais vous indiquez aussi la situation négative qui peut surgir, notamment celle dont vous avez peur.

Cette phrase dit tout simplement ceci : vous reconnaissez cette part de vous qui a peur de l'abandon, mais si jamais un jour cet événement arrive dans votre vie, vous vivrez cet événement à partir du

regard de la CONSCIENCE UNIVERSELLE en soi, plutôt qu'à partir du regard de l'enfant souffrant en soi.

L'enfant souffrant, c'est l'ego. L'ego c'est cette part de nous, plus animal, plus instinctive, plus inconsciente qui pense qu'il est abandonné, parce que sa vision est limitée. Limitée au fait qu'il pense qu'il va se sentir abandonnée au départ de la personne qu'on aime, notamment lors d'un décès. Alors qu'à partir d'une vision plus vaste, celle de la conscience universelle en soi, nous ne le sommes pas. La mort n'est qu'un passage, un changement de corps vers un autre corps, que vous pouvez accompagner en totalité avec tout votre amour.

Utilisez ces phrases autant que possible jusqu'à ce que vous sentiez que : ça y est, cette peur n'est plus là !! Vous êtes confiant et en amour de la vie !

Une fois que toutes les peurs sont passées en revue, continuez de vous observer en permanence !
L'observation de nos pensées déséquilibrées : peur, mort, jugement, violence, sentiment d'insécurité,
Paroles déséquilibrées : de peur, jugement incessants, violence, colère,
Réaction : comportement de peur, de violence, de jugement, schémas répétitifs, Quand on a été vexé,

Bref, tout ce qui vous a gêné dans la vie, doit être décortiqué sous la lumière de la conscience afin de trouver la source de vos pensées, paroles et réactions exacerbées afin de les déprogrammer, pacifier, réaligner avec l'amour universel en soi.

13, EQUILIBRAGE VENTRE et COEUR

Tout au long de mon parcours initiatique, j'ai remarqué à plusieurs reprises que lorsqu'il y avait une perturbation émotionnelle dans ma vie, le soir dans mon lit, mes mains venaient intuitivement se positionner sur différents endroits relatifs à certains chakras dans une dynamique d'équilibre.

Deux positions revenaient souvent :

Une main sur le cœur et une main sur le ventre, comme pour syntoniser ces deux espaces.
Parfois les deux mains sur le cœur.

Je m'endormais dans ces positions là, comme apaisé, comme protégé.

Je m'offrais, en quelque sorte, de l'énergie complémentaire concernant le cœur, quand celui-ci était malmené de quelque façon que ce soit.

Où j'équilibrais, le ventre, siège de nombreuses émotions également, avec le centre énergétique « cœur ».

Une pratique à tester pour maintenir votre équilibre.

Les mains qui s'orientent intuitivement quelque part, c'est tout simplement le corps physique qui est dirigé par la conscience universelle en soi, qui s'exprime essentiellement dans l'instant présent spontané de la dimension du cœur.

La dimension du cœur, c'est la conscience universelle en soi qui sait exactement ce que le corps est en train de vivre comme souffrance et va rediriger naturellement l'énergie là où le corps en a besoin.

14, RESPIRATION VENTRALE

Apprendre à respirer autrement selon les besoins

Cette respiration calme, apaise, ancre.

Mettre davantage de conscience dans le ventre. Le ventre est le siège de la conscience universelle à un certain degré de pratique. Ca veut dire quoi ? Ca veut dire qu'en ces temps de changement, pour ma part, j'ai perçu que le ventre était un des points d'ancrage de la conscience universelle.

Ancrage veut dire quoi ?

Ca veut dire qu'il nous faut aider l'ancrage de la conscience en respirant plus souvent dans cette endroit là. Plus souvent et en conscience. Ce qui veut dire qu'au lieu d'inspirer en soulevant le thorax comme on nous l'a appris le plus souvent, pour calmer nos émotions, apaiser tout notre être, il conviendrait d'apprendre à inspirer en mettant sa conscience dans le ventre et en soulevant le ventre, et lorsqu'on expire on rentre le ventre, ce qui pourrait potentiellement entraîner le soulèvement du thorax ou pas. L'important dans cette respiration, c'est de faire le focus sur le ventre à l'inspiration et l'expiration.

TECHNIQUE

- Je fais le focus sur mon ventre
- J'inspire en gonflant exagérément mon ventre,
- J'expire en vidant mon ventre en exagérant ou pas selon votre ressenti.

Vous pouvez accompagner cette technique d'une visualisation :

TECHNIQUE

- Je fais le focus sur mon ventre
- J'inspire en gonflant exagérément mon ventre en imaginant, visualisant que vous remplissez votre ventre d'une belle et magnifique lumière blanche pure amour qui descend de votre chakra coronal pour venir s'installer douillettement dans votre ventre/sphère centrale.
- J'expire en vidant mon ventre en exagérant ou pas selon votre ressenti.
- Quand vous expirez, imaginez que cette belle lumière blanche se diffuse partout dans votre ventre/sphère centrale.

Pourquoi sphère centrale ?

Dans mon processus d'unité et d'éveil de la kundalini, j'ai identifié cet endroit comme étant le cœur de la sphère originelle pure amour, c'est à dire le siège de la CONSCIENCE UNIVERSELLE en soi. La conscience universelle, c'est la part de vous qui est votre version la plus merveilleuse (Mère-Veilleuse).

On a souvent parler du chakra cœur comme étant le centre de l'amour. Peut-être l'est-il en effet, dans notre structure duelle ici bas.

D'un point de vue des structures géométriques dites unitaires, j'ai découvert et perçu littéralement que ce centre se situe dans le ventre.

Peut-être que centre corresponds à mes origines cosmiques tout simplement. Dans ce contexte, à vous de ressentir comment tout ceci résonne en vous et expérimentez.

16. PRANAYAMA

Respiration alternée : Nadhi Sodhana

J'ai expérimenté cette technique à la suite de la lecture d'un livre : « Guérison spirituelle et immortalité » que j'adorais, même si à l'époque, je ne comprenais pas tout le contenu de celui-ci. .

J'avais 20 ans.

« Nous respirons environ 75 % d'une narine et 25 % de l'autre mais la narine dominante change tout au long de la journée pour former le cycle nasal. Sans s'en rendre compte, au cours du cycle nasal, une narine se congestionne et contribue ainsi moins à la circulation de l'air, tandis que l'autre se décongestionne. »

- Côté droit du corps : énergie solaire – ce qui dynamise – masculin
- Côté gauche du corps : énergie lunaire – ce qui apaise – féminin

Quand on utilise la respiration alternée on va permettre à ces deux énergies de circuler dans une même mesure car nous allons y mettre de l'attention, donc de la conscience, et ainsi permettre un équilibrage, une harmonisation, une unité entre ces deux énergies.

Qui dit harmonisation, dit équilibre dans tous notre corps venant calmer, apaiser, équilibrer ce qui a besoin d'être équilibré, ici nos émotions.

Quand un être est parfaitement équilibré, il respire pleinement avec ces deux narines, mais la vie stressée relative à notre monde dual, fait que nous sommes sans cesse déséquilibré dans nos polarités donc déséquilibré dans tous nos centres énergétiques, puis déséquilibré dans nos émotions, notre mental et notre physique.

Une fois encore, au fil de ces techniques que je vous propose, vous comprendrez combien les techniques respiratoires si simple au demeurant sont essentielle équilibrer ces trois aspects fondamentaux : le mental, les émotions, le corps physiques

CALMER le MENTAL afin de NOUS PERMETTRE, si on le décide, d'APPRECIER l'INSTANT PRESENT

CALMER les EMOTIONS afin de nous permettre, quand on le décide, de lisser les a coups émotionnel qui perturbent la bonne circulation de nos énergies et par la, qui déstabilise tous nos fluides corporels, donc tous le corps physiques.

Ces deux pratiques permettent au corps physique de fonctionner à son plein potentiel au service de la conscience universelle, soit une énergie vitale qui peut circuler pleinement, librement et ce de façon fluide donc plus accélérée offrant vitalité, régénérescence.

TECHNIQUE :

RETABLIR LA CIRCULATION DE FACON EGALE

- Bouchez la narine droite avec le pouce.

Inspirez et expirez 3 fois juste avec la narine gauche qui est libre. L'air circule librement dans ce canal.

- Bouchez la narine gauche avec le petit doigt, auriculaire.

Inspirez et expirez 3 fois juste avec la narine droite qui est libre. L'air circule librement dans ce canal.

Des inspir et expir longue et lente sont idéales et ce, dans l'instant présent.

- Vous êtes ici et maintenant à respirer en conscience d'une façon alternative.

La conscience habite votre corps ici et maintenant.

Le calme, l'apaisement va s'installer.

TECHNIQUE :

ALTERNER LA CIRCULATION

Bouchez la narine droite avec le pouce de la main droite

Inspirez

Bouchez la narine gauche avec l'auriculaire (petit doigt)

Expirez

Et ainsi de suite...

-Voir les vidéos mp4 correspondant à ce chapitre -

LES OUTILS pour EQUILIBRER le CORPS PHYSIQUE

LES OUTILS pour EQUILIBRER le CORPS PHYSIQUE

1. LA MEDITATION
2. LA RESPIRATION UNIFIEE CELLULAIRE
3. LA PROTECTION
4. LE CHANT
5. LE MASSAGE- l'AUTO-MASSAGE
6. LES PRATIQUES ENERGETIQUES
7. LES PRATIQUES KUNDALINIENNES SPONTANEEES
8. LE YOGA
9. DETOXINER le CORPS
10. LA NOURRITURE
11. L'EAU
12. LE JEUN
13. RETROUVER SON RYTHME PROPRE
14. PRATIQUER TOUT ce QUI NOUS MET en JOIE
15. ACUNPUNCTURE
16. DIGOTOPUNCTURE
17. OSTEOPATHIE
18. GEOBIOLOGIE
19. L'ANCRAGE
20. BONUS : DILATATION/CONTRACTION – Vidéo mp4
21. BONUS : E-BOOK sur « Les NOUVEAUX LIEUX SACRES » pour monter en fréquences
22. BONUS : MEDITATION GUIDE – NETTOYAGE des CHAKRAS et FLEURS de l'UNITE
– Vidéo mp4
23. DIEN CHAN DRAINAGE

20 TECHNIQUES et CONSEILS PARTAGES sur 22 VIDEOS

1. LA MEDITATION

La méditation est à mon sens, un passage incontournable sur le chemin de l'élargissement de la conscience, du bien être, de l'équilibre.

Equilibre dans quel sens ?

La méditation permet à la conscience universelle d'émerger dans le corps. Qui dit conscience universelle, dit fusion avec le corps. Qui dit fusion avec le corps dit transformation des basses fréquences qui sont en nous, qu'elles nous appartiennent ou pas.

A - MEDITATION PASSIVE

La méditation passive consiste à rester statique au niveau du corps et du mental autant que faire se peut.

Cette pratique permet d'arriver à un certain niveau de calme, sérénité, fluidité au niveau du corps.

Elle est très difficile au début pour l'hyper actif du monde moderne et demande beaucoup de persévérance, mais quand on parvient à ressentir et maîtriser le calme en soi, cette pratique peut s'utiliser dans toutes les circonstances de la vie.

Elle permet entre autre, de faire émerger la conscience universelle en soi, savoir se poser pour entendre, accueillir, lâcher prise, apprendre à se centrer, dépasser l'agitation du mental égotique.

On peut commencer au début par des méditations guidées, puis des pratiques de focalisation, de visualisation, de respiration pour apprendre au mental à faire le focus sur un espace particulier du corps sans partir dans tous les sens.

Par exemple pratiquer des nettoyages énergétiques au niveau des principaux chakras ou visualiser le trajet de sa respiration du ventre au poumon en mode « inspir » et « expir » pour progressivement, parvenir tranquillement à la possibilité de faire le vide sur demande.

Voilà ce qu'est la maîtrise : Parvenir à arrêter son mental sur demande. Le contrôle étant juste un bridage temporaire avant que tout n'explose.

La méditation permet progressivement le travail du fameux « INSTANT PRESENT ».
Être présent ici et maintenant à ce que l'on fait.

Cela permet de conserver toutes son énergie et d'actionner à partir de la conscience universelle qui se situe essentiellement dans l'instant présent. Parvenir à vivre dans son instant présent quand on le décide, correspond au schéma propre à la conscience universelle en soi qui permet l'unité avec le corps physique.

Mais aussi l'unité entre le passé et le futur, qui nous projette donc dans le présent où tout se crée dans la liberté de la conscience. Toute action mise en place à partir du passé ou d'un futur potentiel qui n'existe pas encore, c'est l'Ego qui actionne. Il actionne la plupart du temps à partir de vieux schémas traumatiques, qui peuvent être désuets, mais pas toujours.

Ce mental égotique actionne à partir d'une projection dans un futur angoissant qui n'existe pas encore. Un futur que l'on risque de créer à partir de nos peurs engrammées dans le passé ou dans le présent et non pas à partir de la confiance du présent que propose la conscience universelle. Une conscience universelle qui est une sorte de conscience neutre, détachée des peurs diverses et variées, des schémas traumatiques du passé permettant alors de créer une réalité faste car dénuée de peur.

Un peu à l'image d'un tout petit enfant qui a actionné une chose « INCROYABLE » car il ignorait que c'était « IMPOSSIBLE ».

On fait référence ici au tout petit enfant car on part du principe que celui-ci n'est pas encore formaté par les croyances limitantes qui lui sont inculqués ou impacté par les chocs traumatiques qu'il a vécu dans le passé.

Dans le monde de la dualité ici bas sur terre, le passé traumatique karmique nous indique malgré tout des nouveaux chemins à prendre pour ne pas recommencer les mêmes erreurs. Pour autant, dans un travail de développement personnel pour aller mieux émotionnellement, ou physiquement, il est essentiel de dissoudre, transformer les charges énergétiques négatives qui sont liées à ce passé traumatique, tout en parvenant également à transformer ou échapper aux influences négatives du présent que propose notre société stressante en nombreux aspects, tout en échappant aux environnements ou individus toxiques qui gravitent autour de nous.

Oui, rester dans l'équilibre, n'est pas une mince affaire ici bas.. mais ce n'est pas impossible !;-)

ETAT MEDITATIF PASSIF

Je vous propose plusieurs techniques :

On se pose quelque part, assis, allongé, détendu. On respire un grand coup et on utilise plusieurs techniques pour parvenir à rester dans une posture statique pendant un certain temps qui peut se rallonger de plus en plus au fil de vos pratiques.

1. Pratiquer l'instant présent : Vous êtes juste ici et maintenant.

Pratiquer plusieurs types de respiration/visualisation consciente :

2. Respirer avec le ventre qu'on gonfle à l'inspiration et qu'on dégonfle à l'expiration.
3. Ou ressentir l'air dans le nez, suivre son trajet le long d'un canal vertical qui va jusqu'au ventre qu'on gonfle puis on suit le trajet de l'air qui remonte du ventre jusqu'au poumon puis qui repasse dans les narines et ressort. Et ainsi de suite.
4. Respiration dans les chakras : On passe en revue tous les chakras en commençant du bas vers le haut en respirant dedans plusieurs fois à chaque fois pour nettoyer, équilibrer.
5. Focus sur une flamme pour parvenir progressivement à faire le vide de pensées.
6. Focus sur un point central dans la nature pour faire le vide de pensées.
7. Méditation guidée extérieures : Utiliser un cd méditation qui vous inspire.
8. Méditation auto-guidée : guidée par vous-même à voix haute.
9. Mantra et respiration : Utiliser des mots « positifs » tout en respirant bruyamment. Le souffle la respiration va vous permettre de distiller la vibration de ce mot dans chaque espace de votre être qui est agité. Ça peut être les mots « amour », « calme », « joie », « vitalité ». Utilisez les mots qui correspondent à tous les sentiments positifs que vous souhaitez voir s'instaurer en vous. Prenez bien conscience que vous êtes ce que vous dites. Votre corps, vos cellules, tout en vous entend votre conscience qui est la grande ordonnatrice de votre vie.

C'est en cela qu'on crée sa propre réalité : Par la force de notre conscience donc de nos croyances.

10. Observation de ses pensées et revenir au centre systématiquement : On est l'observateur détaché des pensées qui passent. On ne s'y attache pas mais on essaye autant que faire se peut à revenir au calme, au vide où on peut aussi pour nous aider imaginer une lumière blanche dans laquelle nous sommes baigné.
11. Ecouter les bruits de la nature et ayant les yeux fermés : Ecouter tout simplement ce qui se passe autour de soi est une aide considérable pour faire un focus dans l'espace relativement proche du corps. Le mental s'attèle à faire le focus sur quelque chose et pendant ce temps là, il n'est pas en train de naviguer dans le passé, dans les courses, dans les ennuis, le travail, les enfants, etc etc.. Bref, les pensées incessantes qui partent à l'autre bout de la planète sans même qu'on s'en rende compte. Le focus dans la nature proche de nous, permet d'habituer le mental progressivement, à lui apprendre quand on le décide, à rester là, ici, tranquille apaisé. C'est un peu comme un chien tout fou sans sa laisse. Il part explorer le monde et les multivers sans se soucier de son maître. Le maître c'est votre conscience sage. Le mental, c'est le chien tout fou fou. Il doit apprendre à être au service de la sagesse maître et savoir se calmer quand on a besoin de calme pour rassembler ses énergies en des moments opportuns.

B – LA MEDITATION ACTIVE

La méditation active, consiste à faire la même chose que ci-dessus mais en mouvement.

Pratiquer la respiration consciente, apprendre à faire le focus, à vivre l'instant présent, ou utiliser la visualisation tout en courant, marchant, bricolant, etc..

Exemple :

je me brosse les dents. Pendant ce temps là, je fais le focus sur ma bouche, mes dents, ma brosse à dent durant 1mn, 2mn, 5mn, 10mn. Plus je pratique, plus le temps à vivre l'instant à travers le focus s'allonge au fil des jours. Le secret, c'est la régularité.

2. LA RESPIRATION UNIFIEE dite CELLULAIRE

Cette respiration permet de se réaligner avec l'énergie unifiée de son être qui permet la transformation des basses fréquences en hautes fréquences. En d'autres termes qui permet de fluidifier certaines énergies de basses fréquences qui surgissent en certaines circonstances.

Des circonstances relatives aux perceptions de l'hyper-empathique kinesthésique.

Lorsque vous êtes plombé* quelque soit l'origine de ce plombage, entamez immédiatement une respiration pour accélérer votre taux vibratoires.

*Définition « plomber » : Votre énergie fluide originelle est ralentie par l'énergie de basses fréquences que vous avez absorbé. Ce ralentissement produit différents symptômes relatifs au plombage : fatigue, lourdeur, douleur, tristesse, colère, déprime, irritation, on voit tout en noir, etc..bref, il se passe quelque chose de désagréable.

Cette respiration à adopter dans votre quotidien tel un outil d'une simplicité enfantine et d'une puissance incroyable, vous permettra de retrouver plus ou moins rapidement votre état normal de bien être physique, mental et émotionnel, c'est à dire lorsque votre énergie circule de façon fluide.

Sauf cas exceptionnel de plombage..;-) ou il sera nécessaire de pratiquer d'autres techniques voir de ce faire aider.

LA TECHNIQUE :

Mettre son intention dans une cellule. Ou visualisez à l'intérieur de votre corps, dans votre ventre, ou l'endroit de votre choix, un cercle parfaitement rond symbolisant une sphère.

Faite le focus comme si votre conscience se situait à l'intérieur de cette cellule, puis commencer à respirer de la façon suivante :

A l'inspiration, imaginez que vous puisez une **énergie illimitée pure amour** depuis l'intérieur de cette cellule.

A l'expiration, imaginez que vous restituez cette énergie illimitée pure amour à l'intérieur de cette cellule.

Inspire et expire toujours à l'intérieur de cette cellule.

Cette énergie illimitée pure amour est celle de votre propre conscience pure amour qui habite ici au cœur de vos cellules.

C'est comme si vous vous abreuviez à votre propre source de pur amour illimité.

L'inspir et l'expir peuvent être rapide, un peu comme un petit chien qui halète après avoir fait un longue course.

L'inspir et l'expir peuvent être longue, profonde et lente également.

LES CIRCONSTANCES

Lors que je reçois des énergies denses dans mon corps :

Exemples d'énergies denses : des entités décédés, des agrégats d'énergies denses, des pensées extérieures denses, rencontre avec des gens malades, etc..

Ces énergies passent très souvent par le plexus solaire. Mais peuvent aussi aller dans le foie, les reins, les intestins, la tête, l'estomac, les os, les nerfs, etc...

Ces énergies peuvent arriver d'un coup, un peu à l'image d'un projectile que l'on reçoit, générant une sorte de haut-le-cœur dans l'estomac. Estomac = plexus.

Quand cela se produit, je pratique cette respiration en mode « rapide ».

Lorsque je souhaite juste monter en fréquences vibratoires, je peux aussi pratiquer cette respiration.

Cette respiration va augmenter la vitesse d'oscillation des particules d'énergies en moi.

Cette vitesse d'oscillation correspond à la montée fréquentielle. Monter en fréquence, tout en étant pleinement incarné, permet de transformer les énergies de basses fréquences qui sont rentrées en moi, plutôt qu'elles ne restent là et finissent par ralentir certains espaces de mon être .

Au cœur des cellules et des micros particules, existent des **trous noirs**. Par ce genre de respiration, j'enclenche la mise en route de ce processus d'unification via les trous noirs.

Accélération de l'oscillation pour augmenter la fréquence de l'énergie denses qui ensuite passe par le trou noir de la cellule ou atome ?

Ce sont les trous noirs en soi, qui aspirent les énergies de basses fréquences d'où le phénomène « éponge » de certains empathes.

Ces trous noirs sont des étoiles en fin de vie qui aspirent la matière noire, la matière sombre, pour la recycler, la transformer en énergie positive ou neutre. Vous êtes donc tous et toutes, des étoiles en fin de vie ! Alors heureuse de savoir ça ??? hihhi..

Ok ok, reste à savoir ce que veut dire « fin de vie » en langage cosmique.. ahaha..

Attention ! Ne tombez pas dans le piège de l'interprétation. Chaque mot a une signification différente selon le point de vue à partir duquel vous observez. La fin de vie, n'a peut-être pas la même signification sur une autre planète ou dans une autre dimension ;-)

Le soleil est une étoile en fin de vie, par exemple ! Et nous avons l'incroyable chance de l'avoir, ce bon vieux soleil qui chauffe nos corps et nos eaux. Par exemple, on pourrait dire que le soleil est dans un processus de fin de vie du point de vue d'une étoile ! Mais ça fait juste quelques 5 milliards d'année qu'il se meurt, où qu'il rayonne ? Allez savoir, la mort, dans le cosmos, a peut-être bien une signification différente d'ici bas sur terre ? Le mot « mort » la bas, peut-bien vouloir correspondre à notre interprétation de ce qu'est la « vie » ici bas ! ;-)

He bien oui, en réalité , heuuuu mais de quelle réalité parle-t-on ???!! ahahaha..

Dans notre réalité ici bas, la vie, c'est la dualité soit un corps physique de matière carbone et oxygene + conscience ego séparé pour la plupart des êtres.

Quand on vit une certaine forme d'unité, la matière, donc la vie ici bas, s'éteint pour devenir lumière qui brille par un processus de fusion. On rentre dans le champ du rayonnement par la fusion des noyaux comme le soleil. Soudain vous devenez un être exceptionnel qui est capable de rayonner au moins durant 5 milliards d'années, entre autres millier de miracles existant sur terre, grâce à cet astre exceptionnel. Sans le soleil, sans eau, point de vie telle que nous la connaissons.

3. LA PROTECTION par la DISCERNEMENT

Plusieurs types de protections :

Apprendre au loin à identifier les personnes, les circonstances ou les lieux emprunt d'une énergie lourde de conséquences pour vous.

Comment identifier ?

Écoutez vos intuitions, votre corps, comment vous vous sentez.

- Au loin, peut vouloir dire à distance par téléphone ou internet : Il s'agira alors de tout simplement se couper de cette personne : Vous ne répondez pas et évitez d'y penser autant quant que possible.

- Au loin, peut vouloir dire « au beau milieu de la rue » dans un village désert, une personne relativement « lourde » énergétiquement s'approche sur le même trottoir que vous : « Changer de trottoirs » et éviter de croiser son regard.

Changer de trottoir permettra de ne pas rentrer dans son champ d'influence direct, c'est à dire la sphère qui entoure toute personne, là où les énergies les plus denses résident.

Eviter son regard : le regard d'un individu est porteur d'énergie, d'informations, de capacité relative au personne ultra magnétique.

Certains individu juste par le regard vous hypnotise.. ahaha..

²wqg

D'autres peuvent rentrer en vous comme dans un moulin et sonder votre être un peu comme un voleur rentre dans une maison.

La plupart des êtres ignorent cette capacité. Nous l'avons toute, mais certain plus que d'autres, notamment les « magnétiques » qui sont pour la plupart médium. Une médiumnité reliée à la glande pinéale et aux énergies de la densité. Il y a d'autres types de médiumnité, la votre, relié à l'utilisation de la conscience amour, le corps unitaire/fusionnel.

4. LE CHANT INTUITIF

Le chant peut vous aider à transformer des énergies de basses fréquences en hautes fréquences, et/ou à créer une bulle de hautes fréquences autour de vous, comme une sorte de protection. Notamment dans la foule c'est pratique : renforcer sa bulle d'amour.

Ce chant est un chant intuitif spontané. A vous de conscientiser cette singularité en vous ou pas.

5. LE MASSAGE

MASSAGE

AUTOMASSAGE

Pour un empathie, tous les espaces du corps et particulièrement le plexus peut être amené à être tendu par le trop plein d'énergie de basses fréquences. Pour cette raison il s'agit d'être attentif à notre corps physique, ses douleurs, notre état d'être, nos émotions qui surgissent, notre mental quand il est agité afin de se rééquilibrer en utilisant différentes techniques sans attendre.

Ecouter son corps est primordial.

Quand on est sensible à la souffrance du monde, il convient de stabiliser son plexus, pour ce faire, la pratique de l'auto-massage du diaphragme permet à celui-ci de retrouver plus de fluidité, de garder son élasticité.

Par ailleurs, il est recommandé l'auto-massage du ventre qui est également un espace qui absorbe beaucoup. L'auto-massage d'une façon générale est une pratique recommandée pour les empathes.

Identifier toutes les zones que vous sentez contracté, courbaturé, c'est-à-dire rempli de toxines, notamment les talons, les articulations, les reins, les trapèzes, la nuque, les dorsales, etc.. et pratiquez l'auto-massage.

Pourquoi l'auto-massage ?

Parce vous transmettez à votre corps ce que vous êtes en pleine conscience amour. Aucune interaction avec une énergie extérieure qui peut être potentiellement emprunt de basses fréquences.

SI VOUS ETES TROP EPUISE :

MASSAGE MECANIQUE

Pratiquez le massage à l'aide d'une machine : Coussin masseur ou fauteuil masseur-shiatsu. Un bon moyen de ne pas contracter des énergies déséquilibrées relatives à un tiers humain. La seule chose que vous aurez peut-être à transformer serait le champ magnétique relatif à l'électricité que génère cet outil.

OSTEOPATHE

Choisir un super ostéopathe bien éveillé peut aussi être une merveilleuse solution pour se remettre d'aplomb au niveau de tous le corps ou particulièrement au niveau du plexus. Quand celui-ci est « traumatisé », surchargé, il est contracté, puis contracte avec lui tous les muscles et organes environnant. Un ostéopathe peut tout remettre en ordre en une ou deux séances. Voir régulièrement un ostéo est à mon sens, une très bonne chose pour se maintenir dans l'équilibre physique.

6. LES PRATIQUES ENERGETIQUES

Si ces pratiques vous attirent, le tai chi ou le chi gong peuvent-être un bon moyen d'aider à la bonne circulation de l'énergie en soi.

Si vous vous êtes déjà passé en mode « nouvelles fréquences » et que ces pratiques ne vous parlent plus, je vous conseille de passer aux techniques ci-dessous :

7. LES PRATIQUES KUNDALINIENNES SPONTANÉES

Plusieurs possibilités :

Il peut s'agir de mouvements spontanées qui peuvent surgir tout simplement en vous laissant aller à ce que votre corps ou vos intuitions souhaitent faire.

Ou des mouvements spontanés relatif à l'activation de votre kundalini.

Ou des mouvements spontanés qui surgissent sous les effets des projections de la FLEUR de l'UNITE sur votre corps qui active les flux de la kundalini en mode « douceur ».

Ces mouvements spontanés sont en réalité l'intelligence de la conscience en soi qui s'active afin de vous rééquilibrer. Certain appelle aussi cela le « CHI SPONTANE ».

L'énergie de l'intérieur va orienter vos mouvements dans un sens qui correspondra toujours à un équilibre, donc une transformation intérieure en cours pour aller vers plus de bien être, mieux être, nettoyage, élargissement de conscience, vitalité, etc..

Dans mes pratiques de « chi spontané » les mouvements spontanés sont allés jusqu'à réaliser de l'ostéopathie alors qu'un nerf sciatique m'avait bloqué totalement la jambe gauche.

Elle ressemblait parfois à des pratiques de « tai chi » ou des pratiques de danse amérindienne avec forte frappe du sol avec les talons des pieds, ou des pratiques de « Haka » hawaïen ou New Zélandaise » avec la langue qui sortait.. ahahha ou des danses de célébrations polynésiennes rempli d'amour, de douceur et de gratitude envers la nature , ou des mouvements en mode « yoyo » le ressort, ou des positions ressemblant au yoga : le corps tout entier arc bouté en arrière. Ou encore il peut s'agir des mains qui s'agitent pour réaliser des spirales devant soi, ou sur tout le long du corps : ces mouvements ont pour vocation d'accélérer la vitesse énergétique d'un espace en nous. Ou encore un mouvement avec les mains jointes pour unifier les polarités, ou de la digitopuncture pour purifier un méridien, un organe, ou autre espace du corps ; ou un mouvement de balancier gauche droite, haut bas successivement et ce pendant des heures pour équilibrer les énergies des polarités féminin/masculin en soi. Ou la tête qui tourne à droite ou gauche brusquement, ou des positions en avant ou arrière pour déplier les méridiens de la colonne vertébrale pour faire passer une énergie de haute fréquence, etc...

Les mouvements sont nombreux et s'activent selon les besoins propres à chacun. Ils peuvent parfois ressembler à des choses existantes car en réalité les pratiques existantes qui ont été codifiées au fil du temps proviennent toutes d'individus, qui ont été élevé au rang de « Maître » chez qui la kundalini s'est activée, initiant ces mouvements.

Ces mouvements sont ensuite devenu une pratique telle que le Tai Chi, le Qi Gong, leYoga tel que vous les connaissez dans nos sociétés modernes.

Encore plus fort, lors d'une séance, mon coccyx luxé il y a plusieurs année auparavant, lors d'une chute en roller, s'est mis à bougé pour reprendre sa place initiale. Incroyablement magique !

La kundalini est la chose la plus merveilleuse qu'il m'est été donné d'expérimenter !
La fleur de l'unité peut réveiller cela en vous !

8. LE YOGA

Si ces pratiques vous attirent, elles peuvent-être un bon moyen d'aider à la bonne circulation et fluidité de l'énergie en soi.

Si vous vous êtes déjà passé en mode « nouvelles fréquences » et que ces pratiques ne vous parlent plus, je vous conseille de passer aux techniques ci-dessus

9. DETOXINER le CORPS

- La hutte de sudation
- Le drainage du côlon
- Les purges salines et huileuses

Les énergies déséquilibrées que vous absorbez devraient normalement être transformées. Quand elles ne le sont pas, celles-ci se transforment en toxines véritables qui normalement devrait être éliminée par votre corps mais parfois, celui-ci ne le fait pas.

Pourquoi ?

Parce que parfois vous absorbez trop de tout : mal bouffe, stress, hyper empathie, égrégore, environnement toxique, entités, mémoires karmiques, etc...

Le corps trop sollicité n'a pas le temps de faire le ménage. Ou vous n'avez pas pris le temps de l'aider à faire le ménage.

Vos émonctoires d'une façon général sont encrassés. Vous commencez à avoir des douleurs un peu partout dans les articulations, des sensations de courbatures sans avoir fait de sport, des douleurs dans les talons, des problèmes de circulations sanguines, des hémorroïdes, mal au foie, mal au reins, fatigué, déprimé, de mauvaise humeur.. ?

C'est le moment de penser à une hutte de sudation, un drainage du colons ou cure de détoxé en purgeant le corps.

Les émonctoires du corps sont les organes qui traitent tous les déchets du corps : le foie, la vésicule biliaire, les reins, les intestins, les voies respiratoires et la peau.

Il s'agit d'aider ceux-ci à filtrer et expulser dans les meilleurs conditions toutes les toxines cumulées dans le corps.

LA HUTTE DE SUDATION

EMONCTOIRE PRINCIPAL : la PEAU

mais ça peut aussi être vomir, pleurer, trembler, hurler, uriner, des visions d'anciennes mémoires, de peurs, .. Toutes sortes de symptômes peuvent surgir correspondant à l'évacuation des toxines du corps, du mental, des émotions

La hutte de sudation est un rituel chamanique qui a pour objectif la purification du corps, du mental et des émotions.

La hutte de sudation est une cérémonie de purification guidée par un chaman : Il y a un sens relié à la terre mère dans la construction de la hutte, dans la façon d'ériger le feu extérieur qui va chauffer les pierres qui vont être installée d'une façon précise selon les 4 éléments, dans un trou creusé à même le sol. Le temps de sudation sera constitué de 3 ou 4 paliers selon les différentes cultures.

Les différents paliers correspondants au fait que la chaleur monte crescendo, si vous n'êtes pas habitué, c'est à ce stade que va commencer un autre niveau de purification : La purification du mental et des émotions reliés à celui-ci.

Le but, c'est justement de se dépasser et de faire exploser toutes les peurs qui peuvent surgir durant cette montée progressive.

Une montée de chaleur progressive qui vient brûler le corps.
L'intensité vécu nous oblige à nous centrer, à travailler sur la respiration, à se dépasser.
Un vrai travail de purification à tous les niveaux : corporel, mental, émotionnel.
Le chaman guide et intervient si vous paniquez.

LE DRAINAGE du COLONS

EMONCTOIRE PRINCIPAL : LES INTESTINS

Le drainage du colons consiste à nettoyer celui-ci par l'irrigation. De préférence avec de l'eau de source légèrement chauffée à température du corps pour plus de confort et de douceur.

Pour ce faire, acheter une pochette en pharmacie ou sur internet destiné à l'irrigation du colons. Prévoir une journée bien être destinée à ce moment de purification. Parler au préalable à votre corps de ce qui va se passer et ce en douceur et en amour. S'allonger dans un endroit où vous vous sentez bien. Préparer ce moment comme un moment d'amour avec vous-même.

Dans le kit normalement vous avez une canule est destinée à l'irrigation du vagin, l'autre, destinée à l'irrigation du colon qui passe par l'anus. L'idée c'est de remplir le colon d'eau et ainsi aider à éliminer les matières fécales remplies de toxines qui restent souvent dans les replis du colons depuis des temps immémoriaux..;-)

Pendant que vous recevez l'eau, l'idéal est d'être allongé et de masser son ventre pour bien faire circuler l'eau partout dans les interstices du colons.
Le fait d'irriguer va provoquer un lavement par diarrhée. Essayer de vous trouver proche d'un toilette..;-)

LES PURGES : Voir la vidéo d'Irene Grosjean Naturopathe ci-dessous

<https://www.youtube.com/watch?v=xDVOVvz9lcc&t=250s>

EMONCTOIRE PRINCIPAUX : LES INTESTINS, LES REINS, LA PEAU,

A- LA PURGE SALINE ELIMINE l'ACIDE URIQUE, LES CRISTAUX

J'ai pratiqué la purge au CHLORUMAGENE accompagné d'un jeun hydrique qui a pour vocation de nettoyer les cristaux relatif à l'acide urique.

B - LA PURGE HUILEUSE ELIMINE les VISCOSITES, LES GLAIRES

Irene Grosjean propose une purge à partir d'HUILE de RICIN accompagné d'un jeun sec qui a pour vocation de nettoyer les viscosités

10. LA NOURRITURE

- Prendre conscience de ce que l'on mange et de l'impact sur son corps physique, mental et émotionnel.
- Modifier son alimentation = Faire un RESET
- EQUILIBRER son alimentation avec SA CONSCIENCE

Ce sujet est tellement vaste qu'une formation complète lui est dédié. Il fait parti d'une base essentiel au changement en soi pour aller vers l'équilibre.

L'idée de base, d'engager une détox du corps au niveau du sel et du sucre raffiné.

- Pendant 21 jours : arrêter tous les produits sucrés et ne plus sucrer vos plats ou boisson.
- Pendant 21 jours : arrêter tout les produits salés et ne plus saler vos plats ou vos boissons.

Ou pendant 21 jours faire les deux en même temps.

Dans un premier temps vous allez retrouver le vraie goût de chaque chose progressivement sans que cette chose ne soit en rajout de sucre ou de sel.

Le corps va pouvoir enfin apprécier et assimiler un repas dans son état réel.

11. L'EAU

- Prendre conscience de ce que l'on boit et de l'impact sur son corps physique, mental et émotionnel.
- Les travaux de MASARU EMOTO : la mémoire de l'eau
- Modifier sa façon de s'abreuver : Faire un RESET
- EQUILIBRER ses breuvages avec SA CONSCIENCE

Dans l'ordre de préférence pour purifier son corps un maximum :

EAU DE SOURCE

- Boire de l'eau de Source à conserver dans une bouteille en verre (afin d'éviter les dépôts de particules plastiques)
- Boire de l'eau de Source achetée (particules plastiques)
- Reprogrammer l'eau avec des mots : « amour, joie, abondance, transformation »
- Reprogrammer l'eau avec des ondes de formes : fleur de l'unité
- Redynamiser l'eau avec des appareillages prévu pour cet effet : Lui redonner de la vitalité par l'onde de forme spiralée qui est sa nature originelle. Cette onde de forme est cassée la plupart du temps par stagnation trop prolongée en conteneur ou dépôt quel qu'il soit.

EAU DU ROBINET

<https://glamconscious.fr/eau-sante-verite-qualite-bioelectronique/>

Voici un lien assez complet sur le sujet :

<https://www.lesvertsmoutons.com/purifier-eau-du-robinet/>

« **Plus de 90 % des cours d'eau en France sont contaminés par des pesticides. Pesticides que l'on retrouve ensuite dans l'eau du robinet**, comme en témoigne une analyse urinaire de détection du glyphosate effectuée en 2019 chez une personne qui ne mange que des produits bio mais boit de l'eau du robinet. »

Parce qu'elle contient des **pesticides**, des **résidus médicamenteux**, des **hormones** provenant des urines des femmes sous contraceptif chimique, des **détergents**, des **phtalates** issus des revêtements des tuyaux et du chlore dû aux traitements pour l'assainir. Le **chlore**, à lui seul, est potentiellement **cancérigène**.

Filtrer son eau du robinet avec des filtres à charbon, ou cartouche brita, ou filtre réalisé par vous-même.

Ce sujet est tellement vaste qu'une formation complète lui sera dédiée.

Boire de l'eau la plus pure possible a fait parti intégrante des changements que j'ai opéré dans ma vie pour aller vers plus d'équilibre, d'harmonie, de vitalité, d'unité, de pureté.

12. LE JEUN

Si vous avez une blessure émotionnelle relative au manque de nourriture, il s'agira de la pacifier avant d'aller vers des pratiques du jeun. Le jeun est une pratique intéressante, qui peut se vivre sereinement à condition que vous ayez déjà connus et pleinement vécu la surabondance de nourriture au préalable tout au long de votre vie.

Pourquoi le jeun ?

Le jeun permet progressivement au corps de **se purifier**, donc s'alléger et ainsi de retrouver progressivement ses pleines capacités à se **détoxiner** lui-même de ce qui le pollue.

SI VOUS ETES POLLUE ENERGETIQUEMENT ou physiquement, un jeun peut-être BENEFIQUE pour aider LE CORPS a se DETOXINER. Comme une sorte de RESET.

La plupart du temps, dans notre monde occidental, nous mangeons trop : trop souvent, trop riche, trop gras et pas en conscience.

Ce « trop » et ce peu de conscience, pollue et fatigue le corps plus qu'il ne le nourrit.

Digérer prend du temps et surtout de l'énergie.

Pourquoi ? pour éliminer les déchets.

C'est-à-dire tout ce dont le corps n'a pas réellement besoin lorsqu'on mange et lorsqu'on boit. D'où l'envie de faire la sieste après avoir mangé. On se sent lourd, fatigué, épuisé au lieu de se sentir en énergie comme il se devrait après un bon apport alimentaire et en boisson au moment adéquat.

La plupart du temps, notre corps n'élimine pas comme il faudrait car nous mangeons mal, en plus du fait que nous absorbons des énergies négatives environnantes.

Ou parfois, tout simplement, vous mangez peut-être relativement bien, mais il s'agit de manger encore mieux ou de jeuner quand vraiment vous êtes ultra pollué. Tout dépend des circonstances.

Le jeun peut aider à s'alléger mais parfois non. Pour le savoir, il s'agit d'expérimenter. L'idéal est de commencer à pratiquer en de bonnes circonstances pour ensuite pouvoir le pratiquer quand vous sentez mal émotionnellement ou physiquement.

LE JEUN : la MAITRISE du CORPS en remettant la CONSCIENCE à sa JUSTE PLACE

La conscience domestique le corps, donc l'estomac en terme de stimuli relatif à la sensation de faim. Alors qu'en tant normal, c'est l'estomac qui « dirige » lui-même conditionné par l'ego en soi, c'est-à-dire les croyances, les mémoires, les habitudes, les stimuli olfactifs, visuels, etc..

Apprendre à résister à la faim permet de sortir progressivement des schémas relatif à la survie qui disent que « si on ne mange pas, on meurt ». Ce qui est faux, sauf si vous le croyez ! Si vous le croyez, en effet, c'est ce qu'il se passera. Le corps est conditionné par nos croyances.

Pour commencer, il s'agit de s'habituer lentement, progressivement à surmonter la faim, parler à son estomac et pratiquer des mini jeuns d'une demi journée ou d'une journée pour alléger le corps. En faisant cela on permet à la conscience d'émerger davantage en soi à la place des croyances. Ce qui va lui permettre progressivement de prendre les rennes et effectuer le travail de la transformation des énergies de basses fréquences avec comme allié principal la mécanique du corps qui fonctionnera à 100% de ces capacités.

Le corps fonctionne à 100 % de ces capacités quand il fusionne, se rallie avec la conscience universelle en soi. Avant cela, il fonctionne mal car conditionné par l'ego, les chocs émotionnels, les mémoires karmiques, les mémoires transgénérationnels, les hérédités physiques et psychologiques, etc etc..La conscience, elle, est exempte de tous ces traumatismes mais il s'agit de ce pacifier avec ceux-ci et non pas les occulter. Se pacifier c'est les prendre en considération et les transformer progressivement quand cela est possible. Tout dépend où nous en sommes dans notre santé mentale, émotionnelle et physique. Si vous avez une maladie grave, il s'agira, à mon sens, de se faire suivre par la médecine allopathique et pourquoi pas en parallèle, appliquer des techniques alternatives de bien être si cela vous parle.

13. RETROUVER SON RYTHME PROPRE

Sur le chemin de l'empathie, qui consiste à retrouver son énergie propre, c'est aussi retrouver son propre rythme.

Retrouver son rythme c'est savoir retrouver son énergie propre quand vous le souhaitez.

Retrouver son énergie propre est essentiel quand un besoin se fait ressentir : notamment quand on est pollué par des énergies extérieures : l'environnement du travail, de la région, la cohabitation en couple, en famille, les influences, les échanges d'énergie, etc..

Dans notre mode ultra moderne balisé par des cadres extérieurs, on nous a appris également à quelle heure il nous fallait manger : matin, midi et soir.

Ce cadre est peut-être faux pour vous et ne correspond nullement à vos besoins physiologique, votre horloge interne, vos besoins d'autonomie pour vous ressourcer.

Qui nous cadre ? la société, le travail, le couple, la famille, les amis,...

Quand vous écoutez ce qu'on vous dicte, vous n'écoutez plus vos besoins propres.

Retrouvez son propre rythme passe par l'écoute intérieure. L'écoute intérieure sont vos intuitions qui deviennent un curseur incontournable une fois qu'on a nettoyé son corps de l'ego, soit les pollutions mentales, physiques et émotionnelles. Quand on passe son temps à se nettoyer de milles et une façon, on rencontre enfin la conscience universelle, qui dictera votre propre rythme naturellement.

En trouvant son propre rythme on va progressivement vers cette conscience universelle qui vous guidera progressivement vers l'harmonie et l'autonomie de votre être sur tous les thèmes de votre vie.

14. PRATIQUER TOUT ce QUI NOUS MET en JOIE

La JOIE est une donnée essentielle pour l'empathie qui passe son temps à absorber naturellement sans le vouloir des ENERGIES de BASSES FREQUENCES.

Quand on absorbe beaucoup d'énergie de basses fréquences vous pouvez vous rééquilibrer en pratiquant des activités qui vous mettent en joie.

La JOIE est une donnée relative à la CONSCIENCE UNIVERSELLE en SOI.

Quand on absorbe beaucoup de basses fréquences, la CONSCIENCE UNIVERSELLE en SOI, se voile car elle croule sous le nombre pesant de ces basses fréquences. Elle est voilée. Le problème, c'est que c'est grâce à elle unifiée au corps physique que nous pouvons transformer ces énergies.

Alors il s'agit de rétablir l'équilibre en soi. Pour cela prenez l'habitude d'écouter en vous et mesurez combien vous êtes « plombé » en basses fréquences.

Exemple, vous sentez que vous êtes rempli à 70% d'énergie de basses fréquences, il va falloir aller chercher à rétablir la balance pour combler votre être du manque qui a été pris sur la balance de l'équilibre en vous.

70% d'énergie négative habite votre corps, ce veut dire qu'il ne vous reste que 30% d'énergie positive.

Quand la balance est déséquilibrée, la transformation ne peut pas se produire. Vous devez récupérer les 20% de positif qui vous manque pour permettre la transformation, voir un peu plus si vous le pouvez..;-D

C'est le positif qui permet la transformation. Plus vous avez du positif en vous, plus il est facile de transformez.

AVOIR une PRATIQUE qui vous MET en JOIE a le DON de faire REMONTER vos ENERGIES POSITIVE et ainsi permettre la TRANSFORMATION.

Exemple de ce que peut mettre en joie : DANSER, CHANTER, NAGER, SE PROMENER dans la FORET, FAIRE DU VELO, FAIRE de l'ESCALADE, CONTEMPLER un PAYSAGE MAGNIFIQUE, etc ..

15. ACUNPUNCTURE

Quand vraiment rien ne fonctionne pour les empathes qui sont régit par les processus de fusion/transformation, vous pouvez faire appel à un spécialiste acupuncteur : soit utiliser une technique d'évacuation spiralée des énergies stagnantes via les aiguilles d'acupuncture que propose la médecine traditionnelle chinoise.

16. DIGITOPUNCTURE

Stimuler certains points des méridiens pour faire circuler les énergies qui vous encombrant de trop peut aussi s'avérer efficace quand on est en « full » d'énergie négative. Faire circuler les énergies fait partie des processus de transformation.

Pourquoi ?

Une énergie de basse fréquence a tendance à être lourde, donc lente et de surcroît collante. Elle peut s'accrocher, s'arrêter, stagner en différents endroits du corps, là où vous avez déjà des faiblesses physiques, où les endroits les plus denses du corps, notamment les os. Pour cette raison, parfois, une simple séance de digitopuncture peut aider à refaire circuler ces énergies dans la dynamique de les transformer ou de les évacuer. Une énergie qui stagne n'a rien de bon en soi. La vie harmonieuse est relative au mouvement fluide et gazouillant comme un ruisseau à l'eau joyeuse et transparente. Quand, les énergies en soi deviennent lente, c'est qu'elles sont lourdes et peuvent potentiellement stagner en différents endroits de corps venant alors engager progressivement un processus de dégénérescence. La vie par définition, c'est la circulation, le mouvement et non la stagnation.

CONSEILS

- Pratiquer la digitopuncture intuitive. (c'est ce que je fais)
- Aller voir un spécialiste
- Acheter un petit livret traitant de la digitopuncture pour pratiquer.

17. OSTEOPATHIE

Quand est trop fatigué, trop de cumul d'énergie non transformées générant des contractions, tensions, rétractation des intestins, de l'estomac, du diaphragme, un ostéo peut vous aider.

Un ostéo à l'aide d'une multitude de techniques va permettre à votre corps, qui est arrivé à un tel stade de pollution, donc de tensions, donc de déséquilibre physique, va pouvoir vous

détendre, vous remettre en place en douceur. Certains ostéopathes travaillent également sur les viscères. Très important.

En général, une visite une fois par an chez l'ostéo peut vraiment vous aider à maintenir votre équilibre.

18. GEOBIOLOGIE

Alors que je m'amusais à découvrir les ressentis énergétiques dans mes mains en tentant de ressentir les différentes émanations énergétiques des corps physiques, des différents arbres, des plantes, des fleurs, de la terre, de l'eau, mes perceptions-sensations ont commencé à se développer. Puis mes genoux commençaient à se dérober en certains endroits à l'approche des certains réseaux énergétiques.

En parallèle, par l'intermédiaire d'un ami, j'appréhendais ces notions relatives à l'existence de réseaux invisibles à l'oeil nu mais que mon corps, ressentais à travers différents symptômes dans les mains ou les genoux, voir tout mon corps.

Je m'intéressais alors à la géobiologie des réseaux Hartman, Curry, Peyret.

Les ouvrages qui en suivirent furent Georges Prat. Des vieux livres qui offraient une compréhension sur une réalité nouvelle venant peut-être expliquer ce que je sentais avec mon corps en différents endroits vers lequel, tout mon être m'attirait.

Puis les réseaux reliés au passage de l'eau venait se faire jour de plus en plus au gré de mes périples en différents lieux de la France, de l'Espagne, du Portugal, puis du monde entier.

J'ai d'abord parcouru nombreux édifices religieux, des églises comme Chartres, Reims, Montserrat, Fatima, etc.. Étonnamment, les lieux qui m'attiraient intuitivement sans aucune connaissance littéraire étaient flanqué d'une « vierge noire ». Je découvrais au fur et à mesure qu'elle était la vraie signification de ce symbole m'amenant au fil du temps et des expériences jusqu'à l'origine de l'humanité. Puis le parcours des anciens lieux dit celtiques où trônaient des mégalithes, tumulus, menhirs et autres formations rocheuses avec ou sans gravures souvent titanesque, jusque dans les chaos granitiques avec ou sans eau, soit disant de formation naturelle. Au gré du temps, la mémoire des pierres et de l'eau me transmettaient leurs informations originelles.

Un parcours de vie relaté dans le livre, « **les nouveaux lieux sacrés pour monter en fréquences** » retrace tous ces endroits qui m'ont permis de monter en fréquences, me rééquilibrer en nombreux aspects jusqu'à activer ma kundalini en 2012 pendant mon tour du monde. Il retrace également les nouveaux endroits qui se sont activés.

Des lieux particuliers où l'énergie cosmo-tellurique, entre autres, affluent en masse sur la matrice géométrique de la planète.

Des endroits que je conseille pour celles et ceux qui se sentent appelé à emprunter ce chemin, qui a mon sens, une réelle voie d'illumination de la conscience dans le corps humain.

Une connaissance ancestrale d'origine cosmique, laissé ici bas sur terre pour celui ou celle qui souhaiter emprunter la voie du milieu, aussi appelé : l'unité en soi.

19. L'ANCRAGE

Nous sommes des êtres composés de deux aspects

LA CONSCIENCE et le CORPS.

En fait ces deux aspects sont deux réalités d'une seule et même chose :

La CONSCIENCE et les différentes manifestations de cette conscience : le corps ici bas.

Le corps est aussi la conscience mais une conscience qui vibre plus lentement, en phase avec l'animalité de ce monde donc en phase avec des forces de régénérescence, de construction et de destruction.

« Le bas va s'ancrer dans le haut
Le haut va s'ancrer dans le bas
de ces deux mouvements provient l'équilibre parfait,
la naissance d'un nouvel être issus des deux mondes »

LA CONSCIENCE c'est QUOI ?

C'est de l'information qui circule en utilisant différents chemin, différents corps

Corps cosmique : la conscience utilise le mouvement spiralée pour circuler plus vite.

Les mouvements cosmiques sont emprunt d'une énergie cosmique relative à l'information multidimensionnelle d'une seule et même chose.

Corps physique : la conscience utilise les mouvement ondulatoires dit tellurique pour circuler plus lentement. Les mouvements de terrestres sont emprunt d'une énergie vitale relative à la construction de la vie.

La géométrie compose les différents chemins que la conscience peut emprunter

L'ANCRAGE C'EST QUOI ?

Plusieurs cas de figure

Dans le meilleur des cas :

1. MANIFESTER SES REVES, c'est les ANCRER

- C'est notre capacité à agir à partir de la conscience universelle.

Le corps est censé écouter notre conscience, c'est-à-dire nos intuitions et agir en conséquence : L'ACTION

Une action c'est quoi ?

- « J'ai envie de voyager » : la conscience, la pensée, l'esprit, nos intuitions nous parlent
- « Je crois que je vais voyager bientôt » : la conscience s'exprime à voix haute : elle verbalise
- « Je voyage » : Le corps physique met en place des actions et voyage pour de vrai dans cette réalité

2. PARVENIR à MAINTENIR L'EQUILIBRE MALGRE LE CHAOS

- L'ancrage, c'est aussi notre capacité à habiter notre corps pour résister aux STRESS

Quand on est envahit de basses fréquences visibles ou invisibles, ce n'est plus notre conscience qui est au commandement de notre corps, c'est la peur, le stress. On dit alors que nous sommes désancré.

Ce désancrage peut se manifester de différentes façons :

Désancrage simple : Des paroles sans jamais d'actions construites, d'actions concrètes et/ou structurées qui suivent les envies de la conscience.

- Il y a plusieurs origines à ce problème de manques d'actions ou d'actions décousues en mode « survie » qui pour la plupart du temps, ne sont pas de votre faute :

- Il peut s'agir de mémoires karmiques, bagages transgénérationnels, environnement toxiques, égrégores, entités, peurs diverses et variées conscientes ou inconscientes, vous appartenant ou ne vous appartenant pas

Vous êtes un hyper emptahe, une éponge à basses fréquences censée transformer ce que vous absorbez.

Dans les 2 cas, il faut entamer une dépollution de votre être par la transformation ou la séparation de ce qui vous pollue en utilisant les techniques d'ancrages et en travaillant sur vous ou en se faisant aider par un tiers.

Désancrage important via cumul consécutif de basses fréquences :

Ce cumul consécutif fait qu'on a pas eu le temps d'accuser le coup d'une émotion ou d'un choc émotionnel. Que les coups s'enchaînent :

Panique, peurs, désordonnée, agitation, action décousue, vertige, douleur, contraction de tous l'être, désorientation, accélération des paroles ou des pensées. Tous ces états sont relatifs à un état de survie prononcés en soi par trop de stress, de peurs qui surgissent.

- Il peut s'agir de mémoires karmiques, bagages transgénérationnels, environnement toxiques, égrégores, entités, peurs diverses et variées conscientes ou inconscientes, vous appartenant ou ne vous appartenant pas.

- Vous êtes un hyper empahe, une éponge à basses fréquences censée transformer ce que vous absorbez.

Dans les 2 cas, il faut entamer une dépollution de votre être par la transformation ou la séparation de ce qui vous pollue en utilisant les techniques d'ancrages et en travaillant sur vous ou se faisant aider par un thérapeute.

Pour revenir dans la lenteur, on doit se rapprocher des SENS du CORPS
Abaissier ses fréquences, ralentir ses fréquences

Pour ne pas être ébranlé et partir en désuétude à la moindre tempête qui surgit dans votre vie. La conscience apaise, calme les peurs viscérales instinctives du corps physique en redescendant au plus profond de la matière qui vibre lentement.

C'est à dire abaisser sa conscience ici et maintenant à ce que l'on ressent pour l'obliger à revenir dans ce réceptacle qui vibre sur les énergies terrestres telluriques qui sont plus lente.

Nous passons du temps à naviguer entre l'instant présent « **dans** » le corps et la navigation « **éloignée** » du corps en utilisant le mental. L'idée c'est utiliser le corps comme un réceptacle composé d'une matière plus dense, cad, qui vibre plus lentement que les énergies relatives à la vitesse de la conscience. Le corps devient alors une enclume quand la conscience vient l'habiter un peu plus, selon les circonstances de la vie.

Quand il y a besoin de faire face à des événements chaotiques on a besoin d'être plus ancré, donc d'intégrer davantage la lenteur relative à l'ici et maintenant dans le corps. Le chaos peut nous envahir via nos émotions qui nous déstabilisent dans le sens où il peut arriver qu'on ne puisse plus agir, ou penser tellement nous sommes submergés par le stress.

Normalement le corps est supposé agir sous la directive de la conscience sagesse ou l'instinct de survit mais parfois il n'y parvient plus car un stress trop important ou un parasitage ou un décalage dit refus d'incarnation donc dése

Sinon on devrait pouvoir agir en fonction des circonstances et naviguer dans les très hautes fréquences cosmiques tout en étant encore incarné dans le corps qui maintient la vie ici bas sur cette terre duelle.

SAVOIR : CONSCIENCE
SENTIR : CORPS PHYSIQUE

La conscience sait, le corps sent. Nous sommes une alchimie de ces deux aspects. Nous pouvons utiliser parfois plus l'un que l'autre à souhait, tant que nous ne sommes pas déséquilibré.

Nous pouvons aller très loin dans la conscience, la connaissance universelle par les projections de conscience et lorsque nous sommes parfaitement bien équilibré, bien ancré, nous revenons pour apporter ces informations dans le corps, ici bas sur la terre d'une façon très claire et intelligible grâce aux outils du corps physique qui ont l'utilité de partager les expériences avec d'autres êtres humains dans un objectif évolutif. Les êtres humains sont un mélange entre le cosmique et le tellurique.

Quand nous sommes désancré pour les raisons évoqués ci-dessus, il s'agit de se rapprocher du « réceptacle » corps, voir faire descendre notre conscience dans les partis les plus denses du corps, notamment les partis basses, bassin, sexe, cuisses, genoux, mollets, chevilles, pieds.

Le corps physiques est actuellement le creuset d'une alchimie particulière où circule deux types d'énergie : cosmique en spirales provenant du haut et telluriques en vagues ondulatoires, provenant du bas.

Pour l'ancrage on va s'intéresser en effet, à favoriser les énergies du bas pour moins sentir ce qui nous parasites en hauts .

LES DIFFERENTES TECHNIQUES d'ANCRAGE pour nous NOUS RAMENER DANS L'ICI et le MAINTENANT du CORPS

AVOIR RECOURS au « SENS »

1. La respiration ventrale : Permet de mettre de la conscience dans le ventre qui est un lieu d'ancrage de la conscience.
2. La respiration longue, profonde et lente : La lenteur est relative aux énergies lentes du corps permet à la conscience de revenir habiter dans le corps.
3. L'auto-massage des parties du corps pour stimuler les sens et rassurer, apaiser, détendre le corps aussi qui est sous l'emprise des basses fréquences qui le désancre, le mette sous tension, le mette en contraction, en état de survie parfois selon ce que vous vivez comme désancrage.
4. Marcher pieds nus : mettre sa conscience dans ses pieds et bien ressentir quand le pied touche le sol, comment on déroule son pied lors de la marche, ce qu'on ressent comme aspérité sous les pieds,
5. Pratiquer une posture statique de type «Arbre » : « Qi Gong »
6. Pratiquer une posture de type : les poings dans le sol - Pour cette pratique on utilise le canal central qui vient ancrer profondément sous les pieds
7. Pratiquer la visualisation de racines sous les pieds régulièrement
8. S'accrocher au tronc d'un arbre :
Son énergie va vous aider
Demander consciemment à l'arbre de vous aider à nous ancrer pendant qu'on fait des postures à ses pieds :
Lorsqu'on est proche d'un arbre on est dans son champ vibratoire, donc cela nous aide pour un empathie dont la capacité première est de fusionner avec ce qui l'entoure.
9. Manger ça ancre :
Manger des choses consistantes. Selon le type de désancrage que vous vivez il est nécessaire parfois d'aller jusqu'à manger de la viande si vous êtes végétarien. La viande vous met en phase avec les énergies de survie si vous vivez un désancrage violent. Pour que vous

retrouviez votre aspect guerrier pour combattre, survivre à la violence de ce que vous vivez qui vous désancre, vous déstabilise.

10. Boire du vin, ça ancre : Vin = vigne = produit terrien
11. Une personne magnétique ou terrienne vous prends dans ses bras
12. Se faire masser : attention à qui vous masse si vous absorbez. Utilisez un outil de massage mécanique ou électrique selon.
13. Faire l'amour ça ancre : contact avec des énergies telluriques via la pénétration L'idéal est de faire l'amour avec un partenaire que vous connaissez bien : votre époux(e), votre compagnon qui est équilibré et avec une prédominance d'énergie tellurique, c'est à dire plus terre à terre, proche de la terre.

On peut faire l'amour et avoir nos pensées qui divaguent hors du corps, me direz-vous ? Alors dans ce contexte de fort désancrage, demander à votre partenaire de vous secouer un peu voir beaucoup pour vous obliger à vous ramener ici bas sur terre dans vos sens. Vous devez sentir ici et maintenant ce qui se passe dans votre corps quitte à être secoué comme un prunier.. ahaha

REVIEEEEEENNNSSS HABITER TON CORPS CHERIIIIIIIE !!! Séance « rodéo » peut parfois être salvatrice dans un contexte de super désancrage.

Il s'agira ici de faire l'amour avec beaucoup d'amour même si ça risque d'être plus fort que d'accoutumé. L'intention dans cet acte, c'est aider voir ramener sa chérie ici bas sur terre dans son corps. Pas dans l'intention lubrique de violenter sa femme, ce qui aura pour action de rajouter des basses fréquences dont elle n'aura absolument pas besoin. L'intention à poser, c'est : « force, amour, puissance de l'amour, je suis là, je t'aide à revenir, reviens, je t'aime mon amour . Tu dois sentir combien je t'aime avec mon corps pour revenir ici et maintenant sentir tout cela »

Les énergies telluriques sont purs amour pour la déesse quand elles sont dénuées d'ego ! Que votre partenaire prenne bien conscience de cet acte sacré !

14. Jardiner : Les mains dans la terre, les pieds dans la terre, rapprochez vous des éléments qui vont lentement et surtout actionner des choses en lien avec elle vous met en syntonie avec elle : votre focus va permettre de remettre votre conscience à l'intérieur du corps dans ces partis lentes relatives à l'instant présent
15. Bricoler : Le bricolage est une pratique impliquant le corps et le focus de la conscience dans l'ici et le maintenant .

Attention, si vous êtes empathie, en faisant l'amour vous risquez de vous rajouter des basses fréquences relatives à la personne avec qui vous faites l'amour.

Tout dépend dans quel état vous êtes. Si vous êtes déjà pollués de mille et une entités ou basses fréquences que vous transformer, faire l'amour n'est peut-être pas recommandé. Maintenant si vous êtes en train de perdre les pédales et de vous désincarner, peut-être qu'il est judicieux d'être en contact

LES ENERGIES TELLURIQUES (Imaginez la lave d'un volcan) sont lentes, alors
RALENTISSEZ :

- 16. Ralentir sa parole,
- 17. Articuler ses mots
- 18. Ralentir son pas,

PAS ASSEZ ANCRE :

On peut avoir mille et une idées, être super créatif, mais on ne parvient pas à actionner, à manifester mettre en place ces idées dans la matière ici bas.

On peut avoir accès à certaines réalités universelles, mais on ne parvient pas à les exprimer, à les définir réellement pour les partager. Ca demeure floue.

Ou on peut se balader dans la multidimensionnalité astrale sans pouvoir la définir, sans pouvoir en saisir un sens profond. Juste s'émerveiller de ce qui est sans pouvoir vraiment partager cette réalité à l'ensemble ou y trouver un sens profond de sa vie. Un but.

TROP ANCRE : On a la conscience d'un cailloux : « BLOP » ! C'est à dire, super ancré, terrien, lourd, lent, avec une conscience relativement basique sur la nature de chaque chose. Une poire c'est une poire. Une pomme de terre c'est une pomme de terre. Les choses sont simple et non multidimensionnelle.

L'EQUILIBRE : LE CORPS BIEN ANCRE et la TETE DANS LES ETOILES

Vous avez accès à certaines connaissances universelles que vous conscientisez immédiatement de façon claire et fluide pour les partager aux autres très facilement.

Vous avez plein d'idées et vous avez aucune difficulté à mettre en place celles-ci en terme d'action. Vos pensées, paroles et actions sont alignée avec la conscience universelle en soi ce qui fait de vous un être harmonieux, équilibré, d'une façon général.

Vous savez transformer les énergies de basses fréquences car vous savez aisément naviguer entre les basses fréquences et hautes fréquences.

Basses fréquences : Corps physique

Hautes fréquences : Corps cosmique conscience

24. DIEN CHAN DRAINAGE

J'ai découvert il y a peu cette technique. Tout ce qui touche à l'acupuncture ou digitopuncture me parle énormément comme outil de décompression des énergies polluantes du corps que nous ne parvenons pas à évacuer. Aussi, je l'ai testé et je l'ai trouvé concluante.

Il s'agit d'un enchaînement de 6 mouvements de stimulation faciale a effectuer à l'aide d'un instrument tel que le bout rond d'un stylo ou autre outils détourné approprié pour ce faire.

En effet, j'ai constaté que ça remettait en circulation les toxines qui viennent s'évacuer pour ma part, au niveau des reins.

A vous de tester et d'intégrer cette pratique si elle fonctionne pour vous.

Bien évidemment, il s'agit de pratiquer sur du long terme jusqu'à l'obtention de résultat. Une fois ne suffit pas. Persévérez toujours dans vos pratiques, quelles qu'elles soient ! Bonne séance ! ;-)

LE LIEN sur la chaine youtube :

TITRE de la VIDEO :

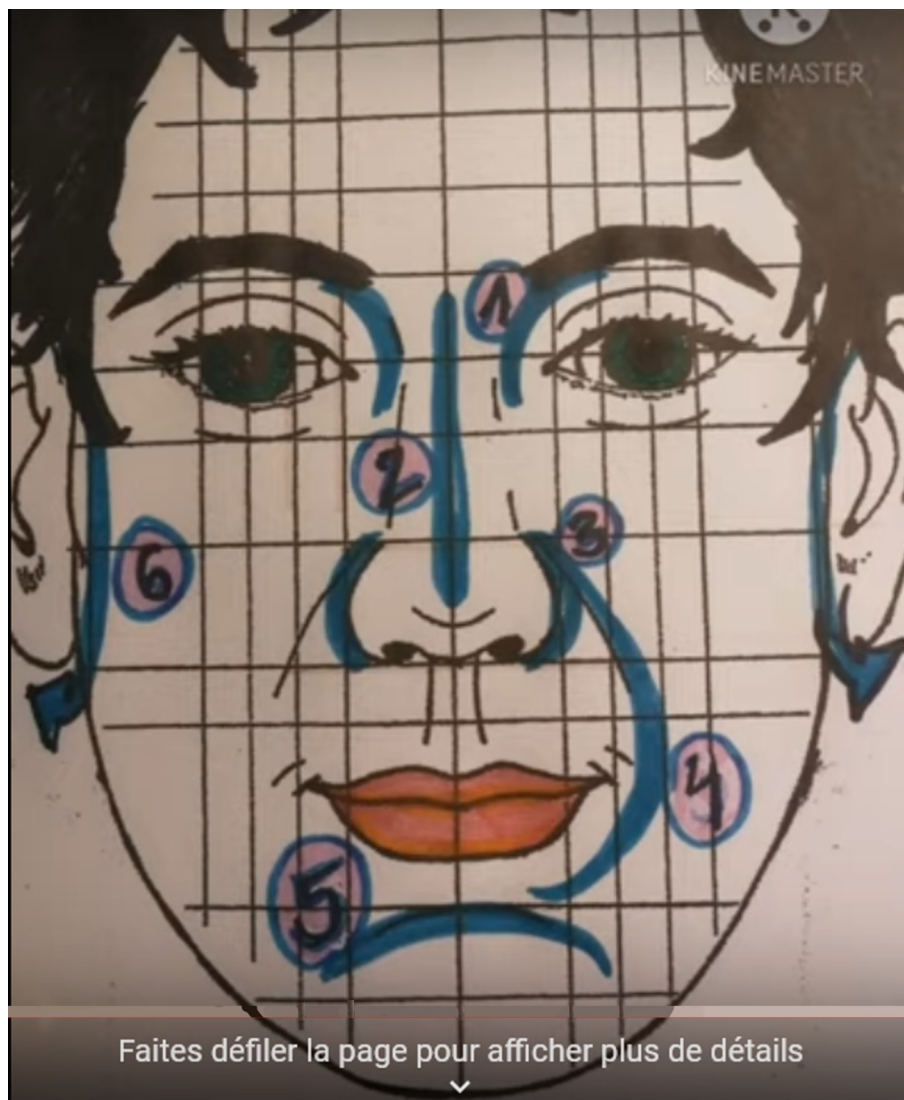
« DIEN CHAN DRAINAGE. EVACUER VOS TOXINES! »

www.naturopathie-santé.be

Avec quelques gestes simples, gratuits, facile à réaliser, améliorer vos fonctions d'élimination.

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=bmCD3TkoHSo&list=PLQof0yGjF1cVH9cuiFqSa2r3DaBiI8VWc&index=95)

[v=bmCD3TkoHSo&list=PLQof0yGjF1cVH9cuiFqSa2r3DaBiI8VWc&index=95](https://www.youtube.com/watch?v=bmCD3TkoHSo&list=PLQof0yGjF1cVH9cuiFqSa2r3DaBiI8VWc&index=95)



CONCLUSION

TOUTES CES PRATIQUES vont permettre à la CONSCIENCE d'EMERGER d'une façon plus LARGE, donc de DISCERNER et SENTIR davantage LE MONDE INVISIBLE, cad, le monde de la CONSCIENCE et de l'ENERGIE permettant d'interagir avec celui-ci.

Interagir veut dire que vous allez avoir en votre possession différents outils qui vont vous permettre de vous rééquilibrer lorsque vous êtes en saturation d'énergies négatives.

L'énergie étant le support de la conscience. Ou la conscience, le support de l'énergie.

Le monde visible et invisible dans lesquels nous sommes totalement inscrits avec ou sans conscience.

Savoir, sentir, discerner, permet de garder l'équilibre dans toutes les circonstances.

- La conscience élargit en soi permet de SAVOIR,
- Le corps physique de SENTIR,

Les deux ensemble permettent de discerner quel chemin emprunter, quelle choix faire dans telle ou telle circonstance afin de TRANSFORMER et/ou ELIMINER ce qui entrave le « BON EQUILIBRE » de votre ETRE, à savoir la capacité à vivre HARMONIE dans votre VIE.

FLEURDELUNITE.JIMDO.COM
Christelle LISCI

LES CHAPITRES

LES OUTILS pour ÉQUILIBRER le CORPS MENTAL

1. ÉCOUTER SES INTUITIONS
2. LA KINESIOLOGIE
3. LES ANTENNES
4. EQUILIBRAGE ENERGETIQUE en CROIX
5. OBSERVATION des PENSÉES PARASITES
6. LES MANTRAS REPETITIFS
7. CADRER par la VISUALISATION du CARRE
8. COMMUNIQUER PACIFIQUEMENT
9. LE HO'OPONOPONO
10. AFFIRMATIONS : SE RÉALIGNER sur SOI
11. LA PENSÉE POSITIVE
12. CONTACT AVEC LA TERRE
13. RALENTIR
14. MÉDITATION ACTIVE
15. MARCHER PIEDS NUS
16. APPRENDRE à FAIRE LE FOCUS
17. L'INSTANT PRESENT
18. EMDR

18 techniques PARTAGEES sur 16 VIDEOS

LES OUTILS pour EQUILIBRER le CORPS EMOTIONNEL

1. IDENTIFIER LES EMOTIONS : A SOI ou PAS ?
2. EQUILIBRER NETTOYER le PLEXUS SOLAIRE
3. LE MASSAGE
4. LA LITHOTHERAPIE HOLLISTIQUE et PRAGMATIQUE
5. RESPIRATION et VISUALISATION (CHAKRAS)
6. LAISSER COULER
7. UTILISER des HUILES ESSENTIELLES
8. UTILISER des PRODUITS BIO APAISANTS
9. LA RESPIRATION
10. S'ENTOURER DE PERSONNES POSITIVES
11. S'EXPRIMER ICI ET MAINTENANT
12. REMETTRE AU POINT ZERO
13. EQUILIBRAGE VENTRE et COEUR
14. RESPIRATION VENTRALE
15. PRANAYAMA

15 techniques et conseils PARTAGEES sur 15 VIDEOS

LES OUTILS pour EQUILIBRER le CORPS PHYSIQUE

1. LA MEDITATION (partie 1, 2, 3, 4)
2. LA RESPIRATION UNIFIEE CELLULAIRE
3. LA PROTECTION
4. LE CHANT
5. LE MASSAGE- l'AUTO-MASSAGE
6. LES PRATIQUES ENERGETIQUES
7. LES PRATIQUES KUNDALINIENNES SPONTANEEES
8. LE YOGA
9. DETOXINER le CORPS
10. LA NOURRITURE
11. L'EAU
12. LE JEUN
13. RETROUVER SON RYTHME PROPRE
14. PRATIQUER TOUT ce QUI NOUS MET en JOIE
15. ACUNPUNCTURE
16. DIGOTOPUNCTURE
17. OSTEOPATHIE
18. GEOBIOLOGIE
19. L'ANCRAGE

20. BONUS : DILATATION/CONTRACTION – Vidéo mp4
21. BONUS : E-BOOK sur « Les NOUVEAUX LIEUX SACRES » pour monter en fréquences
22. BONUS : MEDITATION GUIDEE – NETTOYAGE des CHAKRAS et FLEURS de l'UNITE
23. DIEN CHAN DRAINAGE

19 TECHNIQUES et CONSEILS + 4 BONUS PARTAGES sur 22 VIDEOS