

# Rechargez votre énergie spirituelle grâce à ce processus d'auto-guérison très simple

Tout le monde possède le **pouvoir de l'auto-guérison**. Lorsque nous nous coupons, notre corps répare la blessure.

Lorsque nous pleurons, notre cœur et notre esprit nous réconfortent automatiquement pour nous aider à nous calmer. Nous possédons tous cette **capacité de guérison innée** en nous, nous devons simplement nous souvenir qu'elle est là. Notre corps est une incroyable œuvre d'art, même si vous restez assis, il y a un million de processus qui ont lieu dans votre corps pour continuer à le faire fonctionner correctement.

Cette machine intelligente doit être bien huilée, et une bonne alimentation, une bonne hydratation et un bon sommeil, entre autres choses, aident à rester en bonne santé. Mais il y a un autre côté que nous ne pouvons pas non plus ignorer, un côté spirituel qui a aussi besoin qu'on le nourrisse et qu'on en prenne soin. Les aliments les plus sains et l'exercice régulier peuvent garder votre corps en bonne santé, mais si vous n'êtes pas en bonne santé sur le plan spirituel, vous ne serez jamais vraiment en bonne santé.

Votre énergie spirituelle émane de votre corps et vous donne cette lueur ou aura. Vous avez peut-être vu cette lueur sur vous-même ou sur les autres.

Nous négligeons souvent de prendre soin de cette partie de nous. Pourtant, c'est ce qui contrôle notre intuition et il s'agit de notre **boussole interne**, elle nous aide à nous guider dans toutes les décisions de notre vie.

Si vous vous sentez épuisé alors que vous dormez bien, si vous luttez pour trouver la joie même si tout se passe bien dans votre vie, cela pourrait être parce que vous avez besoin de restaurer et de reconstituer cette énergie spirituelle.

## **Voici les signes dont vous avez besoin pour reconstituer votre énergie spirituelle:**

- Vous ne vous sentez pas à votre place
- Vous atteignez vos objectifs mais manquez toujours d'enthousiasme pour la vie
- Vous avez l'impression de ne pas avoir d'objectif déterminé
- Vous vous sentez toujours stressé ou anxieux

La guérison est un moyen efficace de restaurer l'énergie spirituelle, voici comment vous pouvez le faire en 6 étapes simples.

## **Étape 1**

Allongez-vous ou asseyez-vous sur une chaise où vous ne pouvez pas être dérangé. Fermez les yeux et prenez 5 respirations profondes en partant du ventre.

## **Étape 2:**

Joignez vos mains dans un **namaste** et appuyez doucement sur vos paumes et vos doigts. Ramenez vos mains pour toucher le centre de votre front et le centre du cœur. Ces zones contiennent deux puissants chakras (chakras du troisième oeil et du cœur) et ce mouvement les active.

## **Étape 3:**

Frottez-vous doucement les mains pour **générer de la chaleur**. Placez votre main droite sur le centre du cœur et votre main gauche sur votre nombril. Cela activera à nouveau de puissants chakras.

## **Étape 4:**

Gardez les yeux fermés et visualisez la lumière blanche qui sort de vos mains dans votre corps. Visualisez la lumière qui circule dans votre corps et guérissez vos centres énergétiques. Vous pouvez même visualiser la lumière blanche qui forme un bouclier protecteur tout autour de vous.

## **Étape 5:**

Quand vous pensez avoir reçu suffisamment de soins de la lumière blanche, ouvrez les yeux et serrez doucement vos mains. Levez-vous et faites quelques étirements légers pour que votre sang circule dans votre corps.

## **Étape n ° 6:**

Buvez un verre d'eau et veillez à rester hydraté tout au long de la journée.

Pour de meilleurs résultats, répétez le processus tous les jours pendant au moins 15 minutes.

Cet article est inspiré de: [foreverconscious.com](http://foreverconscious.com)