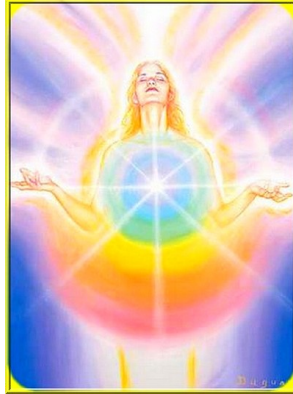


Écouter son For Intérieur...

Nous perdons nos énergies par un état de contradiction et de conflits car nous faisons des comparaisons entre ce qui est et ce qui devrait être...

Nous perdons nos énergies par un état de contradiction et de conflits, car nous faisons des comparaisons entre ce qui est et ce qui devrait être.



Les résurgences d'émotions négatives de l'enfance procurent de la rancœur, même de l'agressivité, de la confusion et nous les refoulons au fond de notre inconscient. Cela nous met sous pression et altère nos relations avec les autres et c'est souvent douloureux !

Nous pouvons en finir avec les images peu réalistes que nous nous faisons de nous-mêmes et des autres en se pardonnant et en pardonnant aux autres.

De part ses visions, notre joie et notre pouvoir créatif de l'enfance se sont éteints. Nous nous attendons trop à la perfection et nos idées deviennent incontrôlables; aussi nos émotions nous envahissent.

Aussi, nous pouvons essayer de lâcher prise avec toutes ces illusions déçues - Peur du manque d'amour - D'abandon - Peur de ne pas ou plus être aimés - Se résigner à accepter ce qui ne nous plaît pas pour être aimés - Accepter les mauvais traitements pour ne pas être seuls.

Nous pouvons laisser s'exprimer nos émotions et les écouter (méditation). A se sentir plein d'amour et de compassion et être prêts à la diffuser.

- Dans le silence, mets-toi à l'aise, avec une musique et de l'encens.
- Ferme les yeux, gonfle ton ventre, gonfle tes poumons en inspirant, expire lentement et contacte l'abdomen jusqu'au bout : 3 fois.
- Pense très fort à toi-même et laisse ton esprit libre de toute pensées. Il peut t'apparaître mentalement des images ou même un petit film en flash de toi-même ou autre.
- Parle à toi-même et capte les choses importantes de ta vie. Les questions, les réponses et donne-toi des messages de douceur, de soulagement, de sécurité, d'amour, de joie...
- Tout ce que tu as vécu sur cet instant de méditation, note le, cela pourrait être important par la suite.
- Il est bon de communiquer avec la nature et de ressentir la vie en chaque chose, en silence et en l'observant.
- Un partage de donner et de recevoir pour la joie, les rires et le bonheur, pour être conscient du présent - Pour ne pas vivre dans le passé ni le futur et pour attirer la bonne fortune et l'harmonie dans notre vie, et ainsi assumer nos responsabilités.

- Laisse l'Amour circuler librement pour pouvoir le partager vraiment et sincèrement !