

La phrase du jour

« Je dissous ma peur »

Aujourd'hui, vous apprendrez à désamorcer le pouvoir que la peur exerce sur vous et à croire que la vie prend soin de vous.

Enseignement/réflexions :

Prenez une profonde respiration, et envoyez un baiser à cette personne rayonnante que vous êtes.

Chaque jour, vous acquerez plus de force. Remerciez votre miroir de vous aider à vous défaire de votre passé et à refléter plus de pensées positives dans votre vie. La vie vous aime.

Aujourd'hui, votre exercice se rapporte à une émotion qui peut vous empêcher de vous aimer, de pardonner aux autres et d'avoir la vie heureuse que vous méritez.

Cette émotion est la peur.

La peur est omniprésente sur la planète de nos jours.

Elle se présente sous la forme de la guerre, du terrorisme, du meurtre, de la cupidité, de la méfiance.

Quand vous pourrez surmonter votre peur, vous commencerez alors à faire confiance à la vie. Vous commencerez à croire que la vie prend soin de vous.

Dans son succès de librairie, Tremblez...mais osez, Susan Jeffers a écrit : « Même si tout le monde ressent de la peur en abordant quelque chose de totalement nouveau, nous constatons que beaucoup décident de le faire malgré tout ; nous devons donc en conclure que la peur n'est pas le problème. »

Elle croit que la vraie question n'est pas la peur elle-même, mais la façon dont nous la gérons. Nous pouvons aborder la peur dans un contexte de pouvoir ou dans un contexte d'impuissance. Le fait que nous avons peur devient alors vain.

Quel pouvoir accordez-vous à vos peurs ?

Lorsqu'une pensée inquiétante apparaît, c'est en fait pour essayer de vous protéger. Quand vous ressentez physiquement de la peur, l'adrénaline se répand dans votre corps pour vous protéger du danger, et la même chose se produit lorsque vous instillez cette peur dans votre esprit.

Je vous suggère de parler à votre peur lorsque vous faites vos exercices face à vous même. Vous pouvez dire : « Je sais que tu veux me protéger. J'apprécie que tu veuilles m'aider. Et je te remercie. » Reconnaissez que les pensées de peur sont là pour prendre soin de vous.

En observant vos peurs et en leur parlant durant vos exercices face à soi, vous commencerez à reconnaître que vous n'êtes pas vos peurs. Considérez vos peurs de la même façon que vous voyez des images sur un écran de cinéma : ce que vous voyez sur l'écran n'existe pas vraiment. Vos peurs apparaîtront et disparaîtront tout aussi rapidement, à moins que vous ne vouliez absolument les conserver.

La peur n'est rien d'autre qu'une limitation de votre esprit. Vous avez peur de tomber malade ou de perdre votre emploi, ou de perdre une personne qui vous est chère ou encore que votre partenaire vous quitte. La peur devient alors un mécanisme de défense

Je crois que nous avons le choix entre l'amour et la peur. Nous avons peur de changer, peur de ne pas changer, peur du futur et peur de prendre des risques. Nous craignons l'intimité mais également la solitude. Nous avons peur que les gens découvrent nos véritables besoins et qui nous sommes réellement, mais nous avons aussi peur de nous défaire de notre passé.

Toutefois, l'esprit ne peut contenir deux pensées opposées en même temps, et à l'autre extrémité du spectre de la peur se trouve l'amour. L'amour est le faiseur de miracles que nous cherchons tous. Lorsque vous vous aimez, vous pouvez prendre soin de vous-même.

Lorsque vous avez peur, rappelez-vous que cela signifie un manque d'amour et de confiance. La croyance que vous n'êtes pas assez bien est souvent à l'origine de vos peurs. Mais quand vous vous aimez et que vous vous acceptez pleinement, vous pouvez alors commencer à surmonter vos peurs.

Faites tout votre possible pour renforcer votre coeur, votre corps et votre esprit.

Les affirmations du jour face à soi

Quelle est la plus grande crainte que vous éprouvez maintenant ? Notez la réponse sur une feuille et collez-la sur le côté gauche de votre miroir.

Reconnaissez cette peur. Dites-lui : Je sais que tu veux me protéger. J'apprécie que tu essaies de m'aider. Je te remercie, mais maintenant, je te laisse aller. Je te libère et je suis en sécurité.

Puis, retirez la feuille, déchirez-la et jetez-la dans la poubelle ou dans les toilettes. Quelle que soit la façon dont vous vous débarrassez de votre peur, l'important est de la libérer.

Reportez votre regard face à vous même et répétez ces affirmations :
« **J'aime et j'ai confiance** ». « **L'amour et la vie prennent soin de moi** ».

« **Je ne fais qu'un avec la Puissance qui m'a créé** ». « **Je suis en sûreté** ». « **Tout est bien dans mon monde** ».

À présent, portez votre attention sur votre respiration. Nous retenons souvent notre souffle quand nous sommes effrayés. Si vous vous sentez menacé ou effrayé, respirez consciemment.

Prenez quelques profondes inspirations. La respiration ouvre l'espace qui se trouve en vous et qui est votre force.

Il redresse votre colonne vertébrale, ouvre votre poitrine et donne à votre tendre coeur de la place pour se déployer.

Continuez à respirer naturellement et à observer votre respiration tout en répétant ces affirmations :

« Je t'aime, [nom]. Je t'aime. Je t'aime vraiment ». « Je fais confiance à la vie ».

« La vie me donne tout ce qu'il me faut ». « Je suis en sécurité ». « Tout est bien ».

« Tout fonctionne pour mon plus grand bien ». « Je suis en sécurité. L'amour est ma force. Seul l'amour est réel ».

Sur votre cahier Journal

Notez vos plus grandes craintes sous les rubriques suivantes : famille, santé, carrière, relations et finances.

Puis, écrivez une ou plusieurs affirmations positives pour chacune des peurs que vous avez énumérées.

Par exemple, si vous écrivez : J'ai peur de tomber malade et de ne pas pouvoir prendre soin de moi, une affirmation pourrait être : J'attirerai toujours toute l'aide dont j'ai besoin

La pensée du Coeur

« Je me sens en totale sécurité et j'ai confiance en la Vie »

La Méditation du soir

« Crée un monde sûr et empli d'amour »



**ÉCOUTEZ
AUDIO DE
MÉDITATION**

«Méthode Face à Soi»
Marie-Laure Will