

COMMENT DISSOUDRE UNE « PEUR » ?



Si tu as une « peur » ou une inquiétude importante et que tu ne sais pas encore totalement d'où provient cette peur, alors je te propose de t'asseoir, de fermer les yeux et d'apprendre à observer la peur.

Apprends à l'apprivoiser en te laissant envahir tout doucement par elle ...accueilles-la totalement sans jugement.

Place-toi simplement en observateur témoin, un témoin qui observe simplement une sensation sans surtout chercher à analyser Laisse le mental au repos et ressens...

Prends conscience que cette peur n'est pas toi mais que c'est toi qui l'a créée et continue de l'alimenter par ton ressenti...

Que ressens-tu face à cette peur ? Quelles images viennent à ton Esprit ? Que ressens-tu dans ton corps ? Observe simplement !

Sois simplement conscient que c'est ta création... elle est liée à des mémoires du passé qui vit encore en toi dans le moment présent.

Détache-toi d'elle et observe-la comme si c'était une forme extérieure à toi maintenant, envoie-lui tout ton amour et permets-lui de s'éloigner doucement.... jusqu'à se dissoudre totalement.

Tant que tu nourriras cette peur, tu lui insuffles de l'énergie et lui permets d'exister. Tu es le créateur de cette perception que tu nommes "peur", étant le créateur tu peux cesser de la créer à tout instant.

Agnès ♥