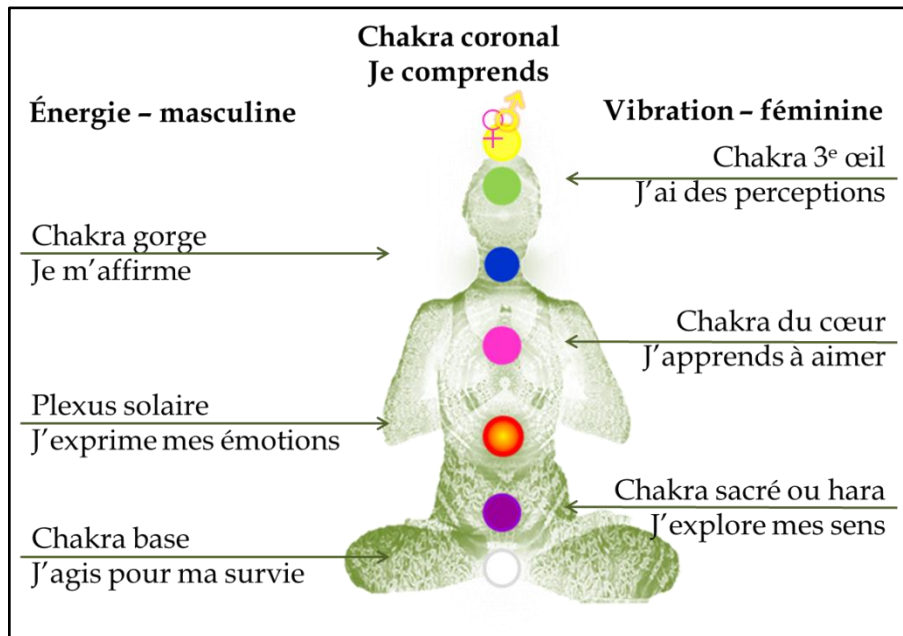


GUÉRISON DES ÉMOTIONS PAR L'OUVERTURE DU CŒUR, LE PARDON, L'AMOUR ET LA COMPASSION

FONCTIONNEMENT ÉNERGÉTIQUE DES ÉMOTIONS RELIÉES AUX EXPÉRIENCES SENSORIELLES



- ♥ Les **émotions** sont les réactions extérieures suite aux expériences sensorielles ressenties dans le corps depuis notre plus tendre enfance.
- ♥ Les **expériences sensorielles** sont vécues au niveau du chakra du hara (énergie sexuelle-sensuelle) situé dans la région du bas ventre sous le nombril.
- ♥ Les expériences sensorielles créent une empreinte dans la mémoire cellulaire de ce centre d'énergie relié aux organes sexuels et au gros intestin (colon).
- ♥ Ces mémoires sont également encodées dans le **cerveau limbique** au niveau du 3^e œil afin que nous ayons la possibilité de nous en libérer en choisissant de les conscientiser.

- ♥ Ces ressentis sont ensuite exprimés et extériorisés par les émotions à partir du **chakra solaire**, situé derrière et près du cœur physique.
- ♥ En raison de l'emplacement du **chakra solaire situé près du cœur**, les émotions intenses peuvent l'affecter (le cœur bat à plus grande vitesse selon l'intensité de l'émotion) d'où l'importance d'apprendre à ouvrir son cœur pour les accueillir et les guérir.
- ♥ **L'Ego** est cette partie de nous qui est logé dans le chakra solaire, il oscille continuellement d'un état émotionnel à l'autre tant que les liens avec les mémoires sensorielles ne sont pas conscientisés et guéries. L'Ego réagit à notre insu, car il est programmé en fonction des mémoires qui ne sont pas conscientisées.
- ♥ Il est essentiel pour parvenir à la **maîtrise émotionnelle** d'accepter d'observer les émotions qui se répètent afin qu'elles soient comprises et libérées définitivement pour vivre une vie saine et équilibrée.

L'Essence-Ciel en Partage ©

L'ÉVOLUTION DES ÉMOTIONS VERS LE MIEUX ÊTRE

QUALITÉS DU CŒUR À DÉVELOPPER POUR LA GUÉRISON ÉMOTIONNELLE

Pardon, compassion, neutralité, liberté, amour, bienveillance, respect, appréciation. Passion, enthousiasme, empressement et bonheur.
Attente positive et confiance. Optimiste, espoir et contentement.

LES 7 BLESSURES DE L'ÂME

Le rejet - l'abandon - l'humiliation - la trahison - l'injustice - la non reconnaissance - la maltraitance

ÉMOTION DE CULPABILITÉ

► **Fonction de l'émotion** : Perception d'une erreur.

La culpabilité concerne les manquements en relation avec nos critères de bien et de mal. Nous comparons et évaluons nos actes. On se sent coupable lorsque l'on ressent après recul que nous aurions peut-être pu faire les choses autrement, dans les faits, c'est que nous ne nous autorisons pas droit à l'erreur. Chacun de nous apprend grâce à ses erreurs et ses expériences.

ÉMOTION DE HONTE

► **Fonction de l'émotion** : Perception d'un échec.

La honte est associée à un échec à atteindre nos idéaux. Tout comme pour la culpabilité, il s'agit d'une comparaison entre nos critères de bien et de mal auxquels nous nous mesurons. Notre estime de soi est en jeu dans cette comparaison entre ce que nous sommes et ce que nous souhaiterions être, ce que nous devrions être. Notons que les idéaux des uns peuvent même sembler amoraux aux autres.

ÉMOTIONS DE COLÈRE

► **Fonction de l'émotion** : Perception d'une situation dévalorisante ou menaçante à l'encontre de nos valeurs.

► **But de l'émotion** : Se défendre contre une menace, **nous pousse à l'action pour survivre temporairement.**

Agressivité, dégoût, haine, rage, mépris, agitation, mécontentement, furie, irritation, rancune, amertume, vengeance, ressentiment, répugnance, frustration, jalousie, exaspération.

ÉMOTIONS DE TRISTESSE

► **Fonction de l'émotion** : Perception d'une perte ► La tristesse crée un **état d'inaction.**

Rejet, pitié, découragement, désappointement, souffrance, rejet, chagrin, solitude, désespoir, insécurité, abandon, désarroi

ÉMOTIONS DE PEUR

► **Fonction de l'émotion** : Perception d'une menace à notre sécurité personnelle.

Crainte, nervosité, anxiété, appréhension, souci, méfiance, horreur, écrasement, panique, inquiétude, détresse

ÉTAPES

1. J'ACCEPTÉ MA RESPONSABILITÉ

- ♥ Je me **respecte** lorsque j'accueille et j'accepte mes émotions sans jugement et sans culpabilité ainsi j'apprends à **m'aimer inconditionnellement** et à laisser circuler l'Amour en moi.
- ♥ J'identifie mes émotions, j'en accepte l'entière **responsabilité** en me permettant de les ressentir à fond, car c'est seulement ainsi que je me donne le pouvoir de transformer à la source, ce qui génère le conflit en moi et autour de moi.
- ♥ Je comprends que les émotions me permettent **d'identifier des besoins** que j'ai appris à ignorer en fonction de conditionnements peu importe leurs provenances.
- ♥ J'accepte que **je suis l'unique responsable de mon bonheur**, que si une personne me fait sortir de mes gonds, c'est qu'elle touche simplement une corde sensible en moi qui demande à être observée, ressentie et guérie.
- ♥ Je comprends que **je ne suis victime de personne d'autre que moi-même**.
- ♥ Je reconnais de même que **chaque personne impliquée vit une incompréhension face à elle-même** et que c'est une opportunité pour chacun de pouvoir grandir dans l'amour et l'estime de soi.

2. JE ME CONCENTRE UNIQUEMENT SUR MOI

- ♥ **Je me détourne de la cause extérieure et de la personne** pour me concentrer uniquement sur moi-même.
- ♥ **Je choisis de parvenir à la maîtrise émotionnelle** en acceptant que l'autre personne concernée ne choisisse pas d'en faire autant.
- ♥ Lorsque je me guéris, **je me libère des schémas répétitifs** qui n'auront plus lieu d'être par la suite.
- ♥ Je me crée un **espace de solitude afin de prendre du recul** pour être à l'écoute de moi-même et de mes ressentis émotionnels.
- ♥ Je comprends conscience que **mes émotions sont reliées à mon enfant** intérieur qui a besoin d'être entendu, réconforté et rassuré. En l'accueillant avec amour, il pourra grandir et s'épanouir dans la paix et la sérénité.

L'Essence-Ciel en Partage ©

3. J'OBSERVE ET JE RÉPONDS AUX QUESTIONS HONNÊTEMENT

Je réponds aux questions de façon claire et simple. Je ne me censure pas. Je fais l'expérience de mon ressenti émotionnel.
La guérison des émotions dépend de mon niveau d'honnêteté à laisser s'exprimer ce que je ressens véritablement,
ce qui me donnera par la suite le pouvoir de transformer mes perceptions et mon ressenti.

1. ADMETTRE : Qui est-ce qui me fâche, me bouleverse, m'attriste ou me déçoit et pourquoi ? (Décrire la situation)

2. NOMMER : Qu'est-ce que cette personne et cette situation me fait ressentir ? (voir tableau des émotions seulement si nécessaire)

3. COMPRENDRE (A) : Qu'est-ce que j'aimerais que cette personne change et fasse afin que je me sente bien ?

3. COMPRENDRE (B) : Qu'aurais-je à suggérer à cette personne afin d'améliorer sa vie ?

3. COMPRENDRE (C) : Qu'est-ce que je crois à propos des qualités et défauts de cette personne ?

3. COMPRENDRE (D) : Qu'est-ce que je ne veux plus jamais expérimenter avec cette personne ?

L'Essence-Ciel en Partage ©

3. IDENTIFICATION DES BESOINS

Je consulte les réponses aux questions 3-ABCD de la première page et je retranscris les attentes que j'ai identifiées clairement, qui sont en réalité des besoins que je dois apprendre à combler par moi-même.

Exemple ► J'aimerais qu'il ou elle me donne plus d'attention, je me sens si seule.

3 A - J'aimerais qu'il ou qu'elle fasse...

3 B- Je suggère qu'il ou elle...

3 C- Je trouve qu'il ou elle est....

3 D - Je ne veux plus jamais expérimenter

4. PRISE EN CHARGE DES BESOINS – RETOURNEMENT DES ATTENTES ENVERS MOI-MÊME

- ♥ Parvenu à cette étape, je comprends que je suis le créateur de ma vie, que j'ai le devoir et le pouvoir de me donner tout ce que je désire.
- ♥ Je comprends que tant que je serai dans l'attente extérieure, je rejette mon pouvoir créateur.
- ♥ Je m'accueille avec amour et compassion, j'apprends à reconnaître et à puiser à même mes ressources intérieures pour me combler dans tous les aspects de ma vie.
- ♥ Je suis patient et tolérant envers moi-même, je me donne du temps pour apprendre et intégrer.
- ♥ Je me libère de tous jugements face à moi-même et face à la personne concernée.
- ♥ Je reprends les réponses aux questions 3-ABCD de l'étape 3 et je les retourne à présent envers moi.

Exemple ► J'apprends à me donner plus d'attention, à m'apprécier, à m'aimer et à être bien avec moi-même.

3 A -

3 B-

3 C-

3 D-

J'APPRENDS À VISUALISER ET À RESENTIR QUI JE VEUX ÊTRE, CE QUE JE VEUX FAIRE ET AVOIR

UTILISE TON 3^e OEIL ASSOCIÉ À TES 5 SENS POUR MATÉRIALISER TES OBJECTIFS

« Considère que ton objectif sera atteint lorsque tes 5 sens seront entièrement satisfaits »

Voici un exemple : j'ai besoin d'apprendre à me respecter, à dire non à ceux que j'aime ou à toute autre personne si cela ne fais me pas plaisir de rendre le service pour les raisons qui sont les miennes, sans avoir besoin de me justifier.

L'important est de suivre et vivre chacune des étapes. C'est un processus qui demandera un peu de pratique mais qui redeviendra naturel.

ÉTAPE 1 : SENTIR → J'apprends à **sentir** que je suis la personne la plus importante dans ma vie, que mes besoins passent avant ceux des autres. À partir de maintenant, si je décide d'aider quelqu'un, je ne le ferai pas au détriment de mon bien-être, ni par obligation mais pour la joie que cela va me procurer de rendre service. ***Je me sens respectueuse de moi-même.***

ÉTAPE 2 : ECOULER → Je parle de mon nouvel objectif à ceux que j'aime afin pour qu'ils comprennent mes nouveaux comportements qui ont pour objectif d'apprendre à me respecter. J'échange et **j'écoute** avec détachement les réponses qui viennent en retour car je ne cherche pas leurs approbations. ***Je me sens respectueuse de moi-même et j'écoute les retours extérieurs.***

ÉTAPE 3 : VOIR → Je m'imagine en train de dire NON à une personne que j'aime, en lui disant que pour le moment, je ne me sens pas apte pour te rendre ce service, et ce, sans avoir besoin de justifier mes raisons. Je me **vois** fière de moi parce que je me respecte, je suis authentique car je laisse parler mon cœur. Mon objectif passe un cap dans la matérialisation. ***Je me sens respectueuse de moi-même, j'écoute les retours extérieurs avec détachement et je me vois et me sens fier de moi.***

ÉTAPE 4 : TOUCHER → Lorsque je m'affirme, je mets les mains sur mon cœur. En me **touchant ainsi**, je ressens que j'agis par amour et respect pour moi-même au lieu de dire oui comme dans le passé par peur de ne pas être aimé. Mon objectif se concrétise. ***Je me sens respectueuse de moi-même, j'écoute les retours extérieurs avec détachement, je me vois et me sens fier de moi, je suis touché par l'Amour que je ressens par le respect que je m'autorise et que je reçois en retour.***

ÉTAPE 5 : GOUTER J'apprécie la nouvelle personne que je découvre en moi, je goûte le plaisir d'être moi-même, de dire oui ou non, sans peur de ne pas être aimé, ou d'être rejeté. Je goûte à ma victoire. ***Je me sens respectueuse de moi-même, j'écoute les retours extérieurs avec détachement, je me vois et me sens fier de moi, je suis touché par l'Amour que je ressens par le respect que je m'autorise et que je reçois en retour. Je goûte le bonheur de vivre en étant dans l'écoute et le respect de mes véritables besoins.***

Cette démarche s'applique à tous les objectifs quotidiens, courts, moyens et longs termes dans tous les aspects de la réalité physique, émotionnelle, mentale et matérielle.

L'Essence-Ciel en Partage ©

AVEC MON 3^e ŒIL, J'APPRENDS À VISUALISER ET À RESENTIR QUI JE VEUX ÊTRE, CE QUE JE VEUX FAIRE ET AVOIR

Objectif :

ÉTAPE 1 : SENTIR

ÉTAPE 2 : ECOUTER

ÉTAPE 3 : VOIR

ÉTAPE 4 : TOUCHER

ÉTAPE 5 : GOUTER