

Maîtriser son Esprit

MAÎTRISER SON ESPRIT

Lorsque je parle de connexion, je n'entends pas forcément de communiquer avec des êtres éthérés mais de mieux ressentir l'énergie qui vous entoure. Il faut que cela soit plus instinctif pour vous, pour vous permettre d'avoir une autre vision des événements, afin de ne plus vous laisser submerger par les émotions. Maîtriser son esprit aide à vous ressaisir rapidement pour faire la part des choses et de mieux gérer les situations qui se présentent à vous.

J'aimerais tout d'abord vous parler de vos peurs, de vos blocages et de vos questionnements.

Vous êtes tous ici en recherche de réponses parce que vous ne vous sentez pas complets.

- Certains d'entre vous sont plus en avance car ils savent plus ou moins ce qui leur manque. Ils ont juste du mal à percevoir comment le travailler, comment affiner leur expérience de vie pour en retirer le ou les enseignements qui les feront évoluer.
- D'autres savent juste qu'ils doivent travailler quelque chose mais ils ne savent pas quoi exactement et se cherchent beaucoup, se perdent parfois aussi.
- Enfin nous avons ceux qui sont ici par curiosité, qui disent juste vouloir apprendre sans forcément avoir quelque chose de particulier à travailler. Principalement, ces personnes là accumulent beaucoup de savoir pour compenser un travail personnel trop difficile à faire. Ils sont très souvent des

MAÎTRISER SON ESPRIT

puits de science selon l'expression consacrée, mais ils ont beaucoup de détachement par rapport à ce qui les touchent vraiment. Parfois, ils frôlent le déni vis-à-vis de certains événements de leur vie.

Vous tous avez en commun un point qui est de vous dévaluer plus ou moins selon les situations. Ce manque de confiance engendre des peurs qui créent des blocages, qui vont engendrer encore plus de peurs et vous affecter profondément ensuite. D'une problématique simple, cela devient un événement interplanétaire parce que vous vous retrouvez complètement dépassé pour une seule raison : l'image que vous vous renvoyez de vous-même.

Depuis 5 semaines, je vois comment vous réagissez suivant les cours ou les exercices. Il est vrai que j'ai une vision très carrée de l'apprentissage mais en même temps, je reste très souple car c'est de votre vie qu'il s'agit. Je n'ai aucun pouvoir sur vous, je ne fais que vous mettre à disposition des outils au travers d'enseignements. Vous êtes assez grands pour savoir ce que vous avez à faire pour évoluer, ce que vous voulez comme vie.

Si vous êtes ici c'est parce que votre âme l'a voulu, parce qu'elle sait que c'est bon pour l'équipe que vous formez avec votre corps, votre esprit et elle. Ce n'est pas grave si certains exercices sont difficiles pour vous aujourd'hui, si vous avez besoin de plus de temps. Ne vous comparez pas aux autres ni à moi, mais profitez de l'effet d'émulation pour vous laissez grandir.

MAÎTRISER SON ESPRIT

Un jour, alors que je me posais trop de questions, une prêtresse m'a dit : « pourquoi crois-tu avoir choisi '*la magie est en vous*'? » Pour la première fois, j'avais perçu le nom de mon blog sous un autre angle parce qu'il prenait tout son sens. Ceci est valable aussi pour vous, la magie primordiale que vous pratiquez à chaque instant pour façonner votre vie : vos pensées, ce sont elles la clé de votre réussite, de votre alignement, de votre santé, de votre bonheur...

J'aimerais que vous gardiez en mémoire le fait qu'une vie réussie, c'est une vie où l'on est heureux, en phase avec soi-même, libre et rien d'autre. Le reste ne sont que des détails liés à nos âmes.

Dans le ebook n°12 sur la confiance, j'ai écrit 2 fois en gras « Votre liberté et votre indépendance sont compromises dès lors que vous vous laissez influencer. »

Ce n'est pas pour rien que j'ai insisté sur cette phrase. Votre liberté vient de la maîtrise de vos pensées, de vos émotions. Alors, n'ayez pas des pensées qui vous détruisent, qui abîment votre confiance, qui blessent votre cœur et votre corps. Elles ne font que créer de la peur qui entraîne une multitude de blocages en vous. Vous valez tellement plus que ça, je ne sais même pas si vous vous en rendez compte.

Est-ce que vous vous êtes déjà rendu compte de votre vraie valeur?

Je pense en particulier à une jeune femme qui suit cette formation. Elle m'a écrit il y a quelques jours, elle s'est excusée en fin de mail de me poser des

MAÎTRISER SON ESPRIT

questions et elle a précisé qu'elle n'était peut-être pas légitime pour le faire. Comment apprendre sans poser de questions? Il n'y a aucun intérêt d'apprendre sans comprendre sinon vous n'êtes pas autonomes et répétez bêtement.

Quel modèle éducatif prive le profane, l'étudiant ou l'enfant de poser des questions? J'appelle cela une dictature, une secte, une organisation criminelle, parfois une organisation intergouvernementale ou un gouvernement, peu importe. Il s'agit d'un système liberticide basé sur l'ignorance et les fausses croyances pour garder le contrôle avec l'argent comme noyau de son système.

Tout ceci pour dire, arrêter d'avoir peur, ne perdez pas de temps avec des émotions négatives, vivez pour vous. On s'en moque de ce que pense les autres parce que de toutes façons, vous ne plairez jamais à tout le monde, vous ne ferez jamais l'unanimité. Vous n'allez pas vous battre contre vous pour faire plaisir à quelques individus, sachant que vous ne serez pas plus heureux et que en plus, à la première opportunité, ils vous trahiront.

En revanche, il suffit de peu de personnes pour reconnaître votre vraie valeur, concentrez-vous sur les personnes avec lesquelles vous vous sentez en harmonie. Elles vous apporteront tellement plus.

Pour en revenir à la formation, c'est important que vous soyez confiant vis-à-vis de vous car vous avez les capacités pour y arriver. Laissez-vous peut-être un peu plus de temps si vous rencontrez quelques difficultés, c'est tout.

MAÎTRISER SON ESPRIT

Maîtriser son esprit

1er exercice:

Il s'agit d'une alternative au vide mental pour se mettre rapidement en condition.

Je vais vous demander d'abaisser l'activité de votre esprit de telle sorte que vous puissiez rester complètement focalisé sur votre activité spirituelle sans qu'il vienne vous polluer.

Pour ce faire vous allez prendre une grande inspiration par le nez. Au fur et à mesure que vous allez expirer, vous avez cette volonté de mettre en veille votre esprit, comme si il descendait dans votre tête. Vous pouvez même ressentir une énergie qui s'abaisse, comme si vous n'aviez plus d'énergie (ou de batterie).

Une fois que c'est fait, vous inspirez normalement tout en maintenant cette énergie en veille en vous.

Ce ne sera peut-être pas trop évident sur les débuts, mais c'est important d'y arriver sur une seule expiration, votre esprit doit vous obéir.

Cette technique, vous pouvez tout à fait l'utiliser quand vous ne vous sentez pas bien, que vous êtes dépassé par vos émotions. Vous mettez votre esprit en veille, vous faites quelques respirations, si vous avez le temps.

MAÎTRISER SON ESPRIT

2ème exercice:

Vous allez recentrer votre esprit en vous aidant avec un mouvement de mains. Ce geste symbolise vos pensées qui s'étendent lorsque vous espacez largement vos mains. Vous vous focalisez sur une seule pensée, celle de l'instant présent en resserrant vos mains et en les alignant devant vous.

Il est très important d'accompagner les mains d'une visualisation correspondent au mouvement de l'énergie. Par la suite, lorsque vous serez à l'aise avec cet exercice, vous pouvez le réaliser simplement en vous concentrant et visualisant, sans avoir besoin de faire la gestuelle.

Il n'est pas nécessaire de poser une inspiration et une expiration, mais vous êtes libre de le faire pour vous aider à vous focaliser. Auquel cas, vous inspirez par le nez en écartant vos mains, et expirez par la bouche lorsque vous les resserrer.

3ème exercice:

Très souvent, notre esprit part un peu dans tous les sens, sans que l'on s'en rendre obligatoirement compte, lorsque nous cherchons à nous concentrer. Il s'agit d'un réflexe naturel de l'esprit qui va combler le vide de nos visualisations en y intégrant des images et/ou sons pour rendre la scène plus attractive. Bien entendu, il va se jouer de nos émotions et de nos attentes, de telle sorte que tout ou partie de notre visualisation sera faussée.

MAÎTRISER SON ESPRIT

Lorsque je débutais en sortie astrale, il m'est arrivée très souvent ce genre de désagréments. Aussi, j'ai rapidement pris l'habitude d'installer une convention mentale avec mon esprit. Pour faciliter son attention, je le mettais dans une petite boîte en lui disant que j'avais besoin de toute ma concentration, que c'était important, et qu'il n'était pas question qu'il vienne nuire à mon entraînement.

Il est tout à fait possible de faire la même chose avec son esprit et son subconscient en même temps. Bien que ce conseil peut s'avérer très enfantin et simpliste, il est d'une grande efficacité. Petit à petit, avec le temps, l'esprit et le subconscient apprennent à être sages et à aider aussi lorsque c'est nécessaire sans avoir besoin de les « enfermer ».