



Je me libère de l'angoisse qui me paralyse et m'empêche d'utiliser les pouvoirs de mon supra-mental/spirituel.

L'angoisse, souvent diffuse, résulte de l'impossibilité de choisir, devant une difficulté, entre la fuite et le combat. Ces deux mécanismes sont pourtant les seuls qui sont à ma disposition - comme dans le monde animal - pour me sauver d'une situation vécue comme un péril. (chercher sur internet: travaux d'Henri Laborit sur l'inhibition). L'inhibition me pétrifie (donc m'empêche de fuir, voire m'incite même à retourner le combat contre moi).

Mais il n'est pas sûr que ce que je crois être un péril en soit réellement un. Les périls sont désignés tels par notre cerveau le plus archaïque, soit le cerveau instinctif, dit aussi cerveau reptilien (au bas du crâne). Celui-ci n'est qu'un enregistreur de traumatismes (imaginaires ou réels) qui se sont produits dans mon passé (réel ou fantasmé). Dès qu'une situation d'apparence similaire se produit dans ma vie, il donne le signal fuite ou combat. Et quand je ne peux pas choisir, je suis cloué par l'inhibition. Par exemple: je devrais fuir pour protéger d'une personne qui m'est néfaste, mais je l'aime (un pervers narcissique, un membre de ma famille, un violent).

Depuis ses origines, le cerveau a évolué et je suis donc doté d'un cerveau beaucoup plus subtil, capable d'empathie, d'avoir une conscience (distinguer bien et mal), de vouloir être à la hauteur des préceptes et édits familiaux ou religieux. Je voudrais m'enfuir pour sauver ma peau, mais je ne me l'autorise pas... Quant à combattre des êtres aimés, c'est tout aussi impossible.

MAIS... ce cerveau pré-frontal me permet aussi de relativiser ma situation et pour cela il faut absolument se remettre dans une position d'observateur neutre, à distance momentanée de mes émotions. Tout d'abord, je dois prendre le temps de l'analyse et établir une échelle de 0-10 de mes émotions perturbantes: rage, colère, sensation de trahison, déception, dégoût, épuisement, etc.. Puis je regarde la page «**Fleurs de Bach**» et je recherche dans les listes les essences qui conviennent à mon état actuel, ou qui vont produire l'état d'être que je désire.

Je vais à la pharmacie les chercher ou je les commande sur internet. Je vous recommande les fleurs de Bach authentiques, avec la pipette et l'écriture «**Bach**» en vert et en grand.

J'achète en tout cas «**Star of Bethlehem**» + éventuellement de 1 à 3 autres essences à choisir selon la liste, celle qui a obtenu la note la plus forte en premier.

A prendre chaque jour, 3 x 4 gouttes sous la langue. On peut «mélanger» jusqu'à 4 essences différentes, dans ce cas, 1 goutte de chaque 3 x par jour. Je devrais sentir que ma négativité baisse dans les trois jours, mais je continue à prendre mes gouttes. Je me pose aussi les questions suivantes:

- ⤴ Est-ce mon moi profond qui souffre? (moi profond = mon moi véritable, pas mon moi social: fils, épouse, etc.)
- ⤴ Est-ce mon égo qui souffre?
- ⤴ Suis-je trop rigide dans mes croyances, mes principes?
- ⤴ Cette situation désagréable est-elle (ou fut-elle) vraiment tournée contre moi ou bien résulte-t-elle de la liberté de choix d'un autre humain?
- ⤴ Ce qui relève des attouchements ne peut être traité ici, mais je suis prête à vous coacher ou vous conseiller un thérapeute.

Ensuite, je commence à travailler sur mon changement émotionnel définitif, en remplacement de mes sensations pernicieuses et je l'obtiens en répétant des phrases ou mots positifs, et cela chaque fois que me vient à l'esprit l'une ou l'autre de ces émotions de colère, honte, dégoût, trahison, etc.

Affirmations à dire à haute voix ou mentalement (à haute voix est plus fort, mais à faire quand personne n'entend)

- ⤴ J'ai le droit de dire non à ce qui n'est pas en adéquation avec mon propre chemin de vie.
- ⤴ Je préserve ma qualité d'être humain unique et je me libère des missions ou diktats familiaux (transmis par mon bagage génétique, type laver l'honneur de la famille, etc.) .
- ⤴ **Je suis une personne unique, précieuse et j'ai droit à une vie harmonieuse.**
- ⤴ je remplace le mot souffrance par le mot joie, en moi, autour de moi et sur toute la planète.
- ⤴ **La Vie est LE miracle! Il se renouvelle à chaque seconde, à chaque respir.**
- ⤴ Mon problème a forcément une solution. Que mes rêves, mon inspiration ou mon intuition me guident fermement!
- ⤴ **Je suis utile au monde, même si tout semble actuellement opposé à cette affirmation.**
- ⤴ Je donne un peu de temps au temps. (tous ceux qui ont traversé leurs épreuves le savent: le temps est un gentleman).
- ⤴ Je peux aussi activer un seul mot bénéfique par rapport à un mot à connotation négative: haine/amour; jalousie/compréhension; refus/acceptation; colère/sérénité; honte/je m'aime et me respecte infiniment.

Je peux me créer un enregistrement avec ma voix disant ces phrases ou mots, que j'écouterai chaque jour, avant de dormir.

Donnez !

Même si je n'ai pas d'argent, je décide aussi de faire quelque chose pour les autres être vivants, qu'ils soient humains ou animaux. Je peux mettre en pratique la méditation de l'eau, telle qu'expliqué dans la vidéo en page «**La guérison quantique**», ou tout autre envoi de pensée positive ou de couleur harmonieuse dans l'univers.

Pour envoyer ce message sans passer par l'eau, je vois mon cœur comme si c'était la flamme de bougie; son rayonnement a la couleur dont j'ai choisi de faire bénéficier l'univers et elle s'étend de plus en plus, dépasse les limites de mon corps, de la chambre, de la ville, du pays, de la planète...