

# La Colère

Il t'arrive parfois de te sentir irrité(e), et irritable, avec la sensation qu'un processus désagréable est en train de monter en toi, comme la perception de quelque chose d'incontrôlable.

Il est possible que la colère soit alors dans les parages.

Comment fonctionne-t-elle ?

Tout d'abord, tu dois comprendre que la colère a sa raison d'être, elle existe en toi, pour une bonne raison.

Elle est le témoin qu'un élément ou qu'un événement extérieur est venu troubler ta Paix intérieure.

La colère est ton témoin intérieur de ta résistance face à une agression extérieure.

Même si tu la diriges contre toi, « que tu es en colère après toi-même », l'élément déclencheur trouve toujours son origine à l'extérieur de toi.

C'est pour cela d'ailleurs qu'elle peut être si désagréable à vivre.

Elle ne trouve pas son origine dans la bienveillance, elle naît dans un contexte tumultueux. Ce qui l'a rend déplaisante et douloureuse dépend alors de l'importance que tu lui donnes.

Elle peut se comporter comme la vague d'un tsunami qui part de ton ventre depuis ton chakra sacré, puis remonte vers le haut de ta tête, ta Couronne, en ravageant tout sur son passage.

Elle a aussi pour conséquence de creuser en toi un tunnel. Plus tu vas loin avec elle, plus tu lui donnes de l'importance, plus le trou se creuse. C'est ainsi que tu peux te sentir ronger de l'intérieur.

La colère agit comme un feu, un feu destructeur, que tu alimentes à travers certaines pensées, certaines actions. Comme tout feu, si tu retires le combustible, ce dernier s'éteindra.



# La Colère

Quoi faire de la colère ?

Une colère très présente peut être la conséquence d'un trop plein de stress, d'un mal-être, ou d'une grande fatigue dans ta Vie :

- Plus rien ne va dans ton travail
- Dans ta vie de couple, des accordages sont nécessaires
- Ta voisine te tape sur les nerfs avec sa musique trop forte
- Ta situation personnelle te fait peur, l'abondance n'arrive pas comme tu le souhaites
- Etc ...

Peut-être pourrais-tu laisser entrer du changement dans ta Vie ?

En commençant par des changements intérieurs, en te focalisant sur ce que tu veux vraiment et en transformant ce qui te pose problème.

Remettre de l'ordre.

La colère, si elle s'exprime autant c'est que tu lui laisses la place de faire ce qu'elle veut et de t'emmener là où elle le veut. C'est presque le même processus qu'une possession, car quand tu te laisses complètement aller et que tu explotes, tu te sens plus toi-même, tu regrettes dans la majorité des cas tout ce que tu as pu faire ou dire en sa présence.

Tu vois comme tout est parfait en toi, tu permets à la colère de prendre la place à autre chose, comme l'Amour, la Joie, la Foi.

La colère doit être rangée en toi, dans SA boîte.

C'est dans ce sens-là que tu dois faire le ménage en toi. Remettre tout dans l'ordre : ni plus, ni moins pour l'un ou l'autre. L'Amour s'exprime dans l'ordre et la simplicité.



# La Colère

La colère pour être efficace ne doit rien éclipser, elle doit t'aider à mettre en Lumière ce qui ne va pas pour toi, ce qui va par la suite t'aider à agir pour changer quelque chose.

La colère est comme l'Ego, tous les deux s'ils sont à leur place ils peuvent t'aider à construire.  
Ne culpabilise donc plus de la ressentir parfois.

Comme tout outil, lorsque tu auras bien compris comment tout fonctionne, que tu auras tout mis en ordre, et en place en toi de façon durable, tu n'auras même plus besoin de la ressentir. Car tu auras permis à d'autres outils, bien plus agréables de t'avertir avant que la colère ne gronde. Ton intuition se fera entendre plus fort, et tes idées te rempliront de désir.

**Alors ne sois pas en guerre contre ta colère. N'entre pas en Résistance.  
Utilise plutôt le Lâcher prise.**

Repère les signes qui la font exploser en toi, fais connaissance avec elle, étudie son fonctionnement, son mécanisme et ses besoins. Pour t'aider à la voir vivante en toi, tu peux la personnifier : vois-la comme un Être magique prêt à prendre feu à tout moment.

Ton objectif peut alors être de tout faire pour ne pas qu'il s'enflamme : trouver, chercher, sentir, écouter, ressentir la méthode, ta méthode.  
Le but de tout cela et pour toi d'essayer de ne pas la laisser s'installer.

Trouve ton truc : s'isoler, aller courir, sortir dehors et crier très fort, acheter un sac de frappe. L'important c'est de ne pas l'enfouir au fond de toi, tout cela pour éviter l'effet cocotte-minute avec de trop grosse montée en pression.



# La Colère

Ne fais pas l'autruche, en t'enfouissant la tête dans le sol et faire comme si de rien n'était :  
regarde-la ta colère, observe-la, n'essaye pas de l'affronter, dompte-la, deviens ami avec ce petit  
Être magique en toi.

Enfin donne-lui la possibilité de s'exprimer. Choisis alors une manière adéquate, et appropriée  
d'expression, que ce soit pour toi, mais aussi pour ceux qui sont autour de toi.

N'hésite pas verbaliser ta colère lorsque tu  
ressens les premiers signes.  
Parfois cela suffit à désamorcer une bombe  
prête à exploser.



Il n'y a pas de remède miracle, il n'y a que ce que tu veux vraiment, TOI.

Tu as la réponse, la solution en toi.

Pour réussir, il te faut du désir, de l'envie, du travail car nous parlons bien ici d'un travail personnel  
d'introspection quotidien ...

... et aussi de la Foi.

« Aide-toi et le Ciel t'aidera » à te connaître.



# La Colère

Arrives-tu à détecter les premiers signes de colère montés en toi ?

Parfois

Je n'y arrive pas du tout

Voici des idées pour t'aider à te canaliser ta colère :



Lâcher prise



Surveille tes pensées



Laisse la colère te traverser



Agis avec Amour



Prends de la hauteur



Cultive la paix intérieure



Sois attentif aux autres



Médite

*l'énergie que tu envois, c'est l'énergie que tu reçois*

Tu peux discuter avec ta colère , qu'as tu envie de lui dire ?

---

---

---

---

Voici une musique pour t'aider à méditer un instant.



Scanne ou Clique