

Haine. Colère et Peur

Ces émotions sont des vues de l'Esprit. Elles prennent leurs racines dans le Non-Amour, mais servent l'Unité et l'Harmonie, en éprouvant notre Amour, en testant notre Foi, afin de nous aider à connaître notre Lien Divin.

Quels sont leurs effets ?

Leur raison d'être est de te couper de l'Univers, de ta Foi en La Source, de t'éloigner de l'Amour et de ta Lumière Sacrée Intérieure.

Elles empêchent l'Esprit de s'éveiller, l'Être de se réveiller. Elles te privent des bienfaits de la relation que tu entretiens avec ton Âme.

Il peut donc paraître important de ne pas les laisser t'embarquer, et d'apprendre à les maîtriser.

COMMENT RÉUSSIR À LES TENIR LOIN DE MOI ?

Pour commencer, on ne se débarrasse pas de sa peur, de sa colère ou de sa haine. On les calme, on les maîtrise. Cela demande de la Volonté et de la persévérance.

Plusieurs méthodes s'offrent à toi, mais c'est à chacun de trouver la sienne.

Première possibilité :

Tu t'opposes à elles.

Cela demande de pouvoir le faire dès le départ, dès leur naissance en toi.

Pour cela tu as besoin de bien te connaître, et de réussir à sentir les signes intérieurs de leur évolution : c'est un peu comme observer le ciel, et voir la formation d'une tempête avec la couleur et le mouvement des nuages.



Haine, Colère et Peur

Deuxième possibilité :

Tu les laisses te traverser.

Tu attends que le Feu s'éteigne.

Tu peux t'aider en visualisant de l'eau tomber du Ciel,
sur ce feu destructeur.

Ces deux premières propositions requièrent d'arriver à instaurer un calme intérieur très facilement, d'avoir une grande force d'Esprit, et une Foi inébranlable en l'Amour :

Elles demandent donc de l'entraînement,
et d'avoir déjà commencé un vrai travail intérieur.

En effet, il te sera, par la suite, important de réussir à regarder les dégâts de ce feu, en toi, puis de pouvoir reconstruire instantanément par dessus.

3ème possibilité :

Tu les transformes.

Cette transformation doit aussi s'opérer le plus tôt possible, ou dès que tu sens que ces émotions prennent de l'ampleur ou alors lorsque tu ressens le besoin de les neutraliser.

COMMENT LES TRANSFORMER ?

Au moment où tu sens grandir en toi, la haine, la colère ou la peur, tu peux essayer de les visualiser, puis de les changer, pour enfin stopper leurs effets en utilisant les formules suivantes :



Haine, Colère et Peur

« JE M'ISOLE EN MOI. JE ME RETIRE DANS MON TEMPLE
INTÉRIEUR. »

LA PEUR EST NOIRE :
JE VOIS DÈS À PRÉSENT UNE GRANDE LUMIÈRE BLANCHE.
JE RÉCITE CETTE FORMULE :

« J'AI CONFIANCE. JE SUIS PORTEUR DE L'AMOUR UNIVERSEL. J'AI LA
FOI »

LA HAINE EST MARRON :
JE VOIS DÈS À PRÉSENT UNE GRANDE LUMIÈRE BLEUE.
JE RÉCITE CETTE FORMULE :

« J'ÉQUILIBRE LES FORCES EN MOI. JE SUIS L'UNITÉ DANS LE TOUT.
J'AI LA FOI »

LA COLÈRE EST ROUGE VIF :
JE VOIS DÈS À PRÉSENT UNE GRANDE LUMIÈRE VERTE.
JE RÉCITE CETTE FORMULE :

« JE ME GUÉRIS. JE DÉPOSE L'AMOUR DANS MON CŒUR. J'AI LA FOI »



Haine. Colère et Peur

Il est aussi possible d'utiliser cette formule pour les trois émotions :

« La peur / La colère / La haine ... est le
poison de l'existence qui attaque mon Esprit,
Elle n'est pas ce que je suis,
Je suis la Lumière vivante incarnée,
J'ai foi en l'Amour Universel,
Je décide de ne pas marcher sur son chemin,
mais de me rendre à La Source de mon Âme.
Je suis déterminé(e),
Je n'abandonne pas. »

Voici donc plusieurs pistes à explorer.

SOIS LE CRÉATEUR DE TA VIE. L'ARCHITECTE DE TON
EXISTENCE : TROUVE LA VOIE QUI TE CONVIENT.



Haine, Colère et Peur

Comment identifies-tu ces émotions ?
Quels sont tes signes intérieurs ?

Haine : _____

Colère : _____

Peur : _____

Parviens-tu à les maîtriser ?

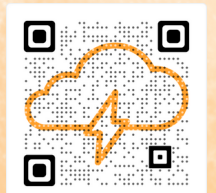
Je n'y arrive pas du tout Oui, parfois

Voici des clés pour t'aider à les dompter et retrouver la paix intérieure :

- Médite
- Observe les réactions dans le regard des autres
- Prends de la hauteur sur les impacts qu'elles ont en toi
- Centre tes pensées vers ton Dieu intérieur
- Fais place à l'Amour
- Ne te laisse pas contrôler par tes émotions

INVENTE TA PROPRE FORMULE POUR T'AIDER À MAÎTRISER
TES ÉMOTIONS :

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



Scanne ou Clique