

CHANGER LE MONDE

Ce qui me tient à cœur de communiquer dans cet audio n'est pas La vérité mais ma vérité. Si je m'autorise à la partager c'est parce que je suis persuadée qu'elle peut aider, qu'elle peut participer à une évolution des pensées, qu'elle peut être une participation à l'effet papillon comme j'aime le nommer. C'est à dire à une *Chaîne d'événements qui se suivent les uns les autres et dont le précédent influe sur le suivant. Ainsi, on part d'un petit geste insignifiant au début de la chaîne pour arriver à une transformation bien plus importante à la fin.*

Imaginez que vous vous rendez à la poste chercher un colis et que la personne au guichet est d'une humeur exécrationnelle, elle vous regarde à peine, râle tout le temps, bref vous voyez le tableau. En lui tendant votre récépissé, vous lui faites un compliment que vous pensez, par exemple, vous avez un super chemisier ! J'adore votre accent ! Il y a beaucoup de chance que vous percevrez un éclair de lumière dans ses yeux et peut être même un léger sourire... Elle s'en ira chercher votre colis et reviendra avec un grand sourire et vous saluera chaleureusement ! Woua l'effet d'une petite phrase qui égayera sa journée, et la vôtre et toutes celles de ses collègues, vu que son sourire, sa bonne humeur sera contagieuse, et chaque personne contaminera une autre de cette énergie positive... Vous voyez ce que je veux dire !

Je désire vous donner l'envie de chercher plus loin, de vous découvrir, de vous aimer vraiment...

Rendre le monde meilleur en nous aimant plus... Utopie ? Je ne le pense plus...

Nous faisons tous partie de la même unité, le bien que l'on se fait nous rend meilleur, notre énergie vibre positivement et augmente le taux vibratoire de la terre entière.

Voici une constatation scientifique qui nous le démontre : Gregg Braden l'explique très bien.

Lorsque notre cœur et notre cerveau s'harmonisent, personnellement ou collectivement, une énergie inimaginable apparaît. Nous pouvons entrer dans cet état de cohérence volontairement, mais parfois ce sont les événements qui nous permettent d'y accéder. C'est ce qui s'est passé lors des attentats du 11 septembre. Nous nous sentions tous faisant partie de la même famille, tous interconnectés et le résultat fut mesurable: le champ électromagnétique de la Terre a augmenté pendant 3 jours ! Imaginez ce que 7 milliards d'entre nous pourraient réaliser si nous respirions ensemble, dans notre cœur.

Je voudrais vraiment insister sur ce que je viens de vous énoncer. Le cœur est l'organe qui génère le plus fort champ électromagnétique du corps humain. C'est un générateur hyper puissant. Ceci est mesuré et très bien documenté. Toute forme de vie est donc connectée au champ magnétique de la terre. 2 satellites sont placés dans les 2 hémisphères qui mesurent toutes les 30 minutes la puissance du champ magnétique de la terre. Chaque jour, le signal monte et descend pour former une courbe assez régulière. Le

11 septembre 2001 peu après 9h du matin. La courbe est montée beaucoup plus haut, il y a eu un pic jamais égalé sur le graphique de ces satellites. Les scientifiques ont bien sûr pensé aux crash des avions sur les 2 tours à New York mais quel était le rapport avec ce pic. Le crash avait eu lieu à 9 heures et à 9 h15 des milliards de personnes sur la terre prenaient connaissance de l'ampleur de cet attentat. Ces personnes ont réagi avec leur cœur. Ce fût un ouragan d'émotions. Le champ magnétique des cœurs humains a affecté le champ magnétique de la terre. Encore une preuve que le cœur crée des ondes électromagnétiques qui influencent le monde autour de nous. Vous vous rendez compte du pouvoir de nos cœurs ! Ce qui a également été prouvé c'est que si le champ électro magnétique de la terre augmente, cela se ressent dans le comportement des hommes, ils sont plus solidaires, ils se regardent dans les yeux, se prennent dans les bras. Alors imaginez bien que si nous pouvons influencer la force magnétique de la terre tous ensemble, tous reliés, nous avons un pouvoir énorme. Et que toute les énergies que nous dégageons, positives ou négatives nous influencent nous, mais aussi nos proches, et tous les humains, la terre entière. C'est complètement dingue et vraiment important à intégrer pour s'ouvrir enfin au pouvoir de notre énergie, de ce que l'on dégage avec des vibrations positives et donc négatives aussi. Nous avons beaucoup plus de pouvoir sur nos vies que nous imaginons et nous avons été conditionnés depuis des siècles dans notre culture à nier ce pouvoir. Prenez vraiment conscience de cela, réfléchissez-y ! Ne me croyez pas sur parole. Faites des recherches si tout cela vous interpelle.

Plus on se connecte à notre essence, plus l'amour en nous grandit pour nous et donc pour les autres. Lorsque l'on apprend à s'aimer, à s'accepter vraiment, profondément, à aimer toutes les parties de nous-mêmes, sans rejet même pour nos imperfections, accepter que nos défauts sont des parties blessées. Si tous les êtres pouvaient s'aimer, le monde serait en paix. Car c'est ce que nous dégageons qui crée ou pas les conflits sur la terre, les crises, les guerres... N'accusons pas les autres, soyons responsables et montrons l'exemple... La violence augmente la violence... alors quitte à passer pour des bisounours ou des fleurs bleues, je préfère choisir l'amour à la peur.

Ceci étant accepté, que faire pour s'aimer plus, rayonner et dégager des ondes positives.

Comment pouvons-nous augmenter l'acceptation de soi, l'amour pour nous mêmes.

Atteindre un autre niveau de conscience et s'extirper du monde matériel. Pas le fuir mais ne pas mettre notre priorité dans le matériel.

Accepter nos ombres, nos blessures car nous n'avons pas côtoyé des personnes qui sont 100% dans l'Amour. Nos parents ne l'étaient vraiment pas.

Les blessures, les souffrances font que nous perdons notre état d'être initial, notre véritable nature, notre enfant intérieur.

Les critiques intérieures également, l'auto sabotage. Les petites phrases comme je suis nulle, je suis moche, je suis conne, je comprends rien, je n'y arriverai pas, ... Ce sont des projections de ce que nous a envoyé notre entourage en grandissant. Il est nécessaire de faire la paix avec nos critiques intérieures.

Nous ne sommes pas parfaits, et alors... on encouragerait un enfant à l'apprentissage de la marche, on l'encourage lorsqu'il tombe et il persévère. Nous devons appliquer la même méthode avec nos pensées saboteuses. Arrêtons de nous critiquer !!

Je suis certaine que vous avez déjà vécu cette sensation d'énergie positive collective, pensez à l'énergie que nous ressentons en participant à certains concerts, il se passe quelque chose, c'est palpable... Lors de grandes manifestations pacifiques comme la marche blanche ou Je suis Charlie. Quand vous rentrez parfois dans une salle de réunion, un salon, une salle d'attente, et vous sentez qq chose...

Tout est énergie, les hommes, les animaux, les plantes et même les objets, la nourriture.

A mon sens, l'énergie positive peut rendre le monde meilleur a contrario de l'énergie négative. En fait, c'est un choix entre l'amour et la peur.

Ecoutez bien, le sentiment est l'union de l'émotion et de la pensée. Si nous y mettons de l'amour, elles seront positives et donc bienfaitrices. Par contre si elles sont négatives, générées par la peur, les ondes électro magnétiques dégagées attireront la violence, la terreur, les émotions négatives... Malheureusement nous sommes inondés d'informations qui font peur, il suffit de visionner un journal parlé... Nous avons été élevés dans la peur, peur d'échouer, peur de ne pas plaire, peur d'être abandonné, ... C'est donc un cercle vicieux. Changeons la donne, et pensons positifs, pensons avec bienveillance, indulgence, sans jugement et nous changerons le monde ! Voilà pourquoi nous devons NOUS aimer, nous estimer ! Ce que nous ressentons est un langage qui a un pouvoir.

Une fois ce processus accepté, nous prenons conscience de l'importance d'augmenter notre estime de soi, notre amour pour soi.

Il est clair que c'est un travail sur soi qui n'est vraiment pas simple pour tous car nous sommes des êtres blessés mais chaque pas de chacun compte ! Et n'oublions pas que notre âme reste intact. S'y reconnecter peut nous rapprocher de l'amour pour Soi qui est en nous et non à l'extérieur de nous, chez l'autre. Mais c'est une autre histoire que je développerai sans doute plus tard.

Si vous aspirez à des explications plus scientifiques, faites des recherches sur Gregg Braden, un scientifique reconnu qui tente de faire le pont entre la science et la spiritualité. Il démontre cela très bien.

Etre conscient de ce qui tourne mal dans le monde est une chose mais ressentir de la colère, de la rage par rapport à une situation, un événement ne résout pas le problème mais pire l'amplifie au niveau énergétique. La physique quantique a pu prouver que ce à quoi on résiste, persiste. Que peut t'on faire pour faire face à la guerre dans le monde ? Faire la paix avec nous mêmes ! C'est aussi simple. La recette est de s'aimer, s'accepter, prendre soin de soi à tous les niveaux (corps, coeur et esprit).

Encore une fois, c'est un chemin à suivre, personne n'arrive au bout de ce chemin à 100%. Mais l'important est d'être sur le chemin, et plus nous serons nombreux sur ce chemin plus notre force sera puissante. Une bonne manière de mesurer notre évolution en ce sens, est de quantifier la bienveillance que nous ressentons face à une personne qui nous agresse.

Choisissez une personne dans votre entourage pour laquelle vous avez du ressentiment, qui vous exaspère ou que vous ressentez comme toxique. Dites-vous que tous ces comportements agressifs, manipulateurs, humiliants, sont présents à cause de blessures que cette personne n'arrive pas à mettre en conscience, accepter et dépasser. Votre travail est de ressentir de la compassion pour elle et de pouvoir la croiser dans la rue sans avoir le cœur qui se retourne. Par contre rien ne nous oblige à la cotoyer, à lui parler. Juste transformer votre émotion négative en positive et votre agacement se transformera en paix.

C'est un baromètre de votre évolution. Utilisez les conflits relationnels pour avancer, vous observer et calmer votre jugement. Transcendez votre jugement négatif en compréhension, en pardon en amour.

Oui, je sais que cela peut sembler nébuleux... Et pourtant... Il est intéressant de savoir que dégager une bonne énergie donc une énergie naissant dans l'amour, nous renvoie des situations de vie positives. Ce que l'on appelle la loi de l'attraction. C'est souvent plus parlant de penser au négatif : pensez à des personnes qui dégagent une énergie très basse, de quelle genre de personnes est-elle entourée ? A quoi est-elle confrontée ?

Pour certaines personnes tout cela semble évident, pour d'autres plus tordus mais il est enrichissant de s'ouvrir à cette possibilité, et d'observer que des réponses, des évidences nous apparaîtront petit à petit.

Voici quelques outils pour nous aider à évoluer dans plus d'amour pour notre personne, la méditation, les relaxations guidées, la connexion à la nature, le chant, l'EFT, tous soins énergétiques, les massages, la cohérence cardiaque, toute activité créative, bien s'entourer,...

Certaines personnes blessées très profondément dont les blessures ont anéanti leur amour propre, leur estime de soi sont parfois incapables de prononcer la phrase : je m'aime et m'accepte tel que je suis, totalement (phrase utilisée en EFT) auront peut-être besoin d'être accompagnées par un thérapeute énergétique. Il est bien de se diriger vers des thérapies nouvelles avec des outils de la psychologie positive, des thérapies brèves qui allient le corps, l'esprit et le cœur permettent vraiment de sortir de cet état destructeur rapidement. Je n'insisterai jamais assez d'éviter tout ce qui est chimie, anti-dépresseurs et compagnie, cela va à l'encontre de la guérison à mon sens.

Soyons responsables de nos vies, maîtres de nos vies, ne jugeons personne, surtout pas nous-même. Dépassons cela et percevons le côté lumière de nos zones d'ombres. Il n'y a pas d'ombre sans lumière, ni de lumière sans ombre.

Surtout ne pensez pas que tout ceci je le pratique quotidiennement, je suis comme vous, en chemin... mais quand je ressens cette bouffée de bien-être qui me traverse et qu'il est d'ailleurs difficile de décrire avec des mots, j'appelle cela un cadeau !

Une petite dernière info, lorsque vous prenez conscience de cette vibration bien spécifique que vous ressentez quand vous êtes dans l'amour, utilisez-la. Lorsque cela vibre c'est que vous êtes dans le bon, c'est que cela vous correspond, c'est que c'est votre chemin !

Merci pour votre attention.