

Clés pratiques de la guérison spirituelle

Pour se sentir en paix



MES BLOG

Humour : <https://humour-france.fr/>

Boutique : <https://boutique-virtuel.com/>

MES PARTENAIRES

Ajoox : <https://www.ajoox-fr.com/video.php?a=R1JPTIRBTg==>

1TPE : <http://www.1tpe.com/index-pro.php?p=grontan>

Avis légal

Bien que tout ait été entrepris pour vérifier l'exactitude des informations fournies dans cette publication, l'auteur et l'éditeur déclinent toutes responsabilités pour les erreurs, omissions, ou interprétations erronées du sujet traité dans cet ebook.

Cette publication n'est pas destinée à être utilisée comme source de droit, d'affaires, de carrière et de conseils psychologiques. L'auteur et l'éditeur déclinent toutes responsabilités pour tout dommage ou toute perte subie par la mauvaise interprétation de ces informations. Toutes les informations doivent être soigneusement étudiées, réfléchies et clairement comprises avant d'entreprendre toute action fondée sur le contenu de cet ebook.

Les utilisateurs sont invités à demander l'avis de personnes compétentes pour déterminer si les informations contenues dans ce document leur sont appropriées.

L'auteur et l'éditeur n'assument aucune responsabilité au nom de l'acheteur ou du lecteur de cet ebook. L'acheteur ou le lecteur de la présente publication assument l'entière responsabilité de l'utilisation de ces informations.

Toute ressemblance avec une quelconque personne ou organisation est pure coïncidence.

Sommaire

Chapitre 1:
Exercices de pleine conscience

Chapitre 2:
Mots d'encouragement spirituel

Chapitre 3:
Affirmation quotidienne

Chapitre 4:
Communautés

Chapitre 5:
Nettoyage spirituel

Chapitre 6:
Pensées spirituelles

Chapitre 7:
Pardoner les autres

Chapitre 8:
Attitude de remerciement

Pour conclure

Avant-propos



Entretenir son bien-être spirituel est une clé essentielle pour vivre épanoui, pour atteindre la réussite dans la paix, amour, la prospérité et la joie.

Cet entretien demande quelques pratiques et un peu de discipline. Mais les avantages et les bienfaits reçus et vécus, sont bien supérieurs aux premiers efforts que vous mettrez en action pour acquérir des pratiques nouvelles.

Alors, quelles sont ces pratiques? Il y en a beaucoup, voyons ici les essentielles que nous avons testées..

Guérison spirituelle et bien-être.

Chapitre 1:
Exercices de pleine conscience

Sommaire

Il est crucial de régulièrement écouter le silence. Le monde extérieur est empli de trop de confusion. Vous devez apprendre à prêter attention à la Voix Divine à l'intérieur de vous et apprendre à lui faire confiance. Il est tout aussi utile de s'entraîner à être présent ici et maintenant. La pratique de la pleine conscience peut offrir beaucoup de bénéfices à votre santé émotionnelle et physique ainsi qu'à vos relations.

La pleine conscience est un outil stupéfiant pour la gestion de stress et le bien-être général pouvant être utilisé presque n'importe quand et pouvant rapidement amener des résultats durables. Les exercices de pleine conscience suivants sont faciles et pratiques et peuvent vous conduire à une expérience plus profonde de la pleine conscience dans votre vie quotidienne.

Être conscient

Méditation

La méditation apporte de nombreux bienfaits en elle-même et a été, pendant des siècles, une des manières les plus populaires et les plus traditionnelles d'atteindre la pleine conscience.

Elle est donc en tête de la liste des exercices de pleine conscience. La méditation devient plus facile à force de pratique, mais elle n'a pas à être difficile pour les débutants. Trouvez simplement un endroit confortable, sans distractions, et calmez votre esprit.

Respiration profonde

C'est exact: la pleine conscience peut être aussi simple que respirer! Sérieusement, une des manières les moins compliquées d'atteindre la pleine conscience, pouvant être réalisée alors que vous vous occupez de vos activités quotidiennes, (pratique pour ceux qui pensent n'avoir pas le temps de méditer) est la concentration sur votre respiration.

Respirez à partir du ventre au lieu de votre poitrine et essayez d'inspirer via votre nez et d'expirer via votre bouche. Se concentrer sur le son et le rythme de votre respiration, spécialement lorsque vous êtes en colère, peut avoir un effet calmant et vous aider à rester ancré ici et maintenant.

Écouter de la musique

Écouter de la musique possède de nombreux avantages – tant, en fait, que la musique est utilisée de manière thérapeutique dans une branche récente de médecine complémentaire appelée musicothérapie. C'est en partie pourquoi écouter de la musique est un excellent exercice de pleine conscience.

Jouez de la musique new age, de la musique classique ou un autre genre de musique à tempo lent afin de ressentir les effets calmants et faites-en un exercice de pleine conscience en vous concentrant réellement sur le son et la vibration de chaque note, les sentiments que la musique fait naître en vous et les autres sensations qui surviennent «en ce moment» lorsque vous écoutez. Si des pensées supplémentaires se fauillent dans votre esprit, félicitez-vous de les avoir notées puis ramenez gentiment votre attention sur le moment présent et la musique que vous entendez.

Ménage

Le terme «ménage» possède une signification littérale (faire le ménage dans votre maison) ainsi qu'une signification non-littérale (se débarrasser du «surplus émotionnel», laisser partir les choses qui ne vous sont plus utiles) et toutes deux peuvent être d'excellents outils pour soulager votre stress! Parce que le désordre possède plusieurs coûts cachés et peut être un agent stressant subtil, mais significatif, le ménage et le fait de ranger le bazar, en tant qu'exercice de pleine conscience, peuvent apporter des bénéfices durables.

Pour amener de la pleine conscience lorsque vous nettoyez, vous devez tout d'abord le voir comme un événement positif, un exercice de compréhension de soi et de soulagement du stress plutôt que



comme une simple corvée. Ensuite, lorsque vous faites le ménage, concentrez-vous sur ce que vous faites lorsque vous le faites – et rien d'autre.

Sentez l'eau chaude et savonneuse sur vos mains lorsque vous rincez la vaisselle; ressentez les vibrations de l'aspirateur en couvrant un endroit du sol; appréciez la chaleur du linge que vous pliez; ressentez la liberté qu'offre la renonciation à des objets inutiles lorsque vous les placez dans des sacs de donation. Ceci peut sembler un peu idiot lorsque vous le lisez ici, mais si vous approchez le ménage comme un exercice de pleine conscience, il peut le devenir.

Honorer vos pensées

Beaucoup d'individus stressés et occupés trouvent qu'il est difficile d'arrêter de se concentrer sur le rapide flux de pensées venant à leur esprit et l'idée de s'asseoir en méditation et de tenir bon contre l'attaque des pensées peut réellement causer plus de stress! Si cela vous ressemble, l'exercice de pleine conscience consistant à observer vos pensées peut être pour vous. Au lieu de travailler contre la voix dans votre tête, vous vous asseyez et «honorez vos pensées» plutôt que vous y impliquer. À mesure que vous en prenez note, vous pourriez découvrir que votre esprit se calme et que les pensées deviennent moins stressantes.

Créer la votre!

Vous comprenez certainement désormais l'idée que presque n'importe quelle activité peut être un exercice de pleine conscience et, en un sens, vous avez raison. Pratiquer la méditation ou un autre exercice se concentrant vraiment sur la pleine conscience est utile, mais vous êtes en mesure de faire entrer la pleine conscience dans tout ce que vous faites, et découvrir que vous êtes moins stressé et plus focalisé sur la procédure.



Chapitre 2: ***Mots d'encouragement spirituel***

Sommaire

Étudier et écouter les dictons spirituels des personnes illuminées peut vous aider à conserver concentration constante et croyance forte. Ils sont de merveilleux compagnons que vous pouvez emporter partout où vous allez. Vous pouvez les utiliser au quotidien.

Le développement spirituel est souvent un chemin difficile et empli d'embûches. À ces moments-là, les mots d'encouragement spirituel peuvent être parfaits pour vous aider à vous sentir mieux.

Le don des mots

Où que vous soyez dans votre voyage, des citations euphorisantes peuvent rendre la poursuite de votre chemin plus facile. Je suis sur un

chemin spirituel depuis plus de 20 ans. Je ne peux pas compter le nombre de fois où je me suis tourné vers ces dictons spirituels pour restaurer ma foi. Ce sont des outils puissants vers lesquels je me tourne encore et encore.

Je suis honoré de partager certaines citations de sagesse de mes maîtres spirituels préférés. Lisez ces expressions inspirantes, savourez-les et laissez-les emplir votre cœur d'espoir.

Encouragement spirituel à propos du bien-être

Spirituellement, vous avez toujours été en bonne santé, mais il y a eu des défaillances dans votre connaissance de ce fait.

Nous devons nous débarrasser pour toujours de l'idée que c'est l'homme lui-même qui réalise la guérison. Nous devons savoir que ce n'est pas moi, mais le l'Univers qui habite en moi. Il réalise le travail.

L'homme n'est pas un corps possédant un esprit; il est un esprit opérant via un corps.

Encouragement spirituel à propos de la force personnelle

Aucun individu, aucun endroit et aucune chose n'ont aucun pouvoir sur nous, parce que « nous » sommes les seuls penseurs dans notre cerveau. Nous produisons nos expériences, notre réalité et toutes les personnes s'y trouvant.

La Loi de la Pure Potentialité... est centrée sur le fait que nous sommes, dans notre essence, pure conscience. La pure conscience est pure capacité; c'est le champ de toutes les possibilités et de la pensée créatrice infinie.

Vous êtes la Vie – et la vie est plus grande que la manière dont elle s'exprime elle-même. Ceci signifie que vous dépassez la manière dont vous vivez en tant qu'être humain, ce que vous réalisez et ce que vous avez l'intention de réaliser.

L'Univers vous a tout donné. Tout est vôtre et vous savez que tout ce que vous avez à faire est d'étendre votre main mentale et le prendre.

Encouragement spirituel à propos de l'abondance

Vous déterminez votre flux financier. Votre argent représente votre pensée – depuis votre esprit conscient et inconscient. Vous êtes votre propre payeur, le seul payeur.

Il existe une contrepartie de l'Esprit Divin pour chaque besoin humain. Il existe une réponse à chaque problème, de la substance

pour chaque besoin financier, un travail pour chaque travailleur de bonne volonté.

Nous ne sommes pas nés pour souffrir. Nous sommes nés pour vivre une vie aimante, joyeuse et pour multiplier nos biens.

Encouragement spirituel à propos de la foi

L'Univers travaille pour toujours avec vous lorsque vous le Lui demandez et que vous avez foi qu'Il va le faire. Ensuite, votre prière ne peut pas échouer. C'est L'Univers qui change les choses, pas vous.

Quelle que soit la condition, combien difficile ou impossible cela peut sembler, Univers vous guidera à travers.

Souvenez-vous de ceci: vouloir n'importe quoi dans votre cœur est la promesse assurée de Univers envoyée à l'avance indiquant que c'est déjà vôtre dans le royaume des réserves sans limite et quoique vous vouliez, vous n'avez qu'à le prendre.

Encouragement spirituel à propos de l'amour

Je suis soutenu par l'Amour de l'Univers.

L'amour n'est pas une récompense que nous obtenons lorsque nous devenons bon. L'amour est l'essence de notre être, peu importe

comment nous agissons. C'est le pouvoir de la bonté qui est toujours en nous, prêt à nous laisser en tirer le meilleur.

L'amour est une force égalisatrice, permettant d'harmoniser, d'équilibrer et de centrer, qui travaille en permanence à travers l'univers. Travaillant ainsi, l'amour peut faire pour vous ce qu'humainement, vous ne pouvez pas faire pour vous-même.



Chapitre 3: ***Affirmation quotidienne***

Sommaire

Clamer une affirmation quotidienne est une excellente manière de rester dans un état de bien-être spirituel. Vous et moi sommes, chaque jour, assaillis de négativité. Les affirmations positives et curatives peuvent vous permettre de vous sentir mieux à propos de la vie et d'être plus positif vis-à-vis de votre avenir.

Utilisez les affirmations

Beaucoup me demandent si clamer une affirmation quotidienne de manière régulière peut faire une différence positive dans leurs vies. La réponse est définitivement OUI.

Qu'est-ce qu'une affirmation quotidienne? C'est une idée positive à propos de quelque chose que vous voulez croire, mais que vous ne croyez pas aujourd'hui. Par exemple, si vous vouliez penser que vous êtes confiant en votre capacité de gérer n'importe quel genre d'affaire, mais que vous ne le pensiez pas au jour d'aujourd'hui, une excellente affirmation quotidienne pourrait être: «Je suis désormais confiant en le fait que je suis capable de gérer toutes les affaires présentes dans ma vie.»

Nous nous parlons tous à nous-même chaque jour. Beaucoup des choses que nous nous disons sont préjudiciables et restrictives. Elles nous empêchent de réaliser beaucoup de choses et d'obtenir les choses que nous voulons réellement dans nos vies.

Une affirmation positive permet de modifier vos idées à propos de vous et de ce qui est possible dans votre vie. C'est essentiellement une forme d'auto-suggestion positive que vous utilisez régulièrement. Vous entraînez votre esprit à penser différemment à propos de vous.

Principe de base de l'affirmation. Elle est positive – Une affirmation doit être positive. Si vous êtes timide, vous ne direz pas que vous n'êtes plus timide. Vous voudrez affirmer ce que vous voulez, pas ce que vous ne voulez pas. Utilisez des affirmations de guérison telles que «Je me sens vraiment à l'aise quand je suis avec d'autres personnes», ou «Je peux facilement parler à de nouvelles personnes» sont de bons exemples d'affirmations que vous pouvez utiliser.

Elle est utilisée dans le temps présent – les mots d'affirmation doivent être dit dans le temps présent. Vous affirmez dans le temps présent ce que vous voudriez penser de vous dans le futur. Votre subconscient prend de manière littérale ce que vous dites à votre sujet. Si vous vous dites continuellement «Je suis intelligent et j'apprends facilement de nouvelles choses», vous découvrirez, finalement, que vous êtes capable de comprendre facilement de nouvelles idées, sans aucun conflit.

Elle doit être réalisée régulièrement – vous essayez de changer vos pensées inconscientes à propos de vous grâce à une auto-suggestion favorable. Ceci ne surviendra pas du jour au lendemain. Vous devez

répéter l'affirmation positive de manière régulière pour qu'elle ait un effet. Choisir une affirmation quotidienne et vous la répéter de nombreuses fois au cours de la journée est une excellente idée. Ainsi, elle commence à s'infiltrer dans votre subconscient.

Manières de découvrir des idées pour les mots d'affirmation – vous pouvez utiliser des mots d'encouragement spirituel ou des dictons inspirants pour vous aider à façonner une affirmation quotidienne. Par exemple, l'idée que la puissance supérieure aime toutes ses créations peut être transformé en «Je suis supporté amoureusement par l'Esprit dans chaque aspect de ma vie».

L'idée inspirante qu'il n'existe aucune limite à ce que l'esprit peut concevoir et accomplir peut être transformé en «Je suis capable d'accomplir facilement tout ce sur quoi je concentre mon esprit».

Un assortiment n'est pas un problème, mais allez-y lentement – vous pouvez en utiliser une différente pour chaque aspect de votre vie. Vous pouvez en dire une pour votre santé, une pour votre travail, une pour vos relations, une pour vos finances ou n'importe quelle autre choses qui possède une signification pour vous. Soyez juste attentif à procéder lentement et à ne pas vous accabler. Vos pensées à propos de vous sont le résultat de beaucoup d'années passées à penser d'une certaine manière. Modifier ce que vous pensez va prendre du temps.

Choisissez-en quelques-unes avec lesquelles vous voulez travailler et restez-y fidèle jusqu'à ce qu'elles fonctionnent. Ensuite, vous pouvez les abandonner et travailler avec d'autres.

C'est un processus continu

Déclarer une affirmation quotidienne n'est pas quelque chose que vous faites pendant une semaine ou quelques mois – au moins pas si vous êtes sérieux à propos de modifier votre vie afin de l'améliorer. C'est un outil que vous voudrez continuer à utiliser régulièrement. Votre vie est une expression de vos pensées. Utilisez les affirmations qui guérissent pour modifier vos pensées négatives afin d'être en mesure de posséder une bien meilleure vie.

Chapitre 4: ***Communautés***

Sommaire

Être avec d'autres personnes spirituelles fait partie des meilleures choses que vous pouvez faire pour conserver une attitude de bien-être

spirituel. Beaucoup d'individus sont trop focalisés sur l'aspect matériel de la vie. Ils croient que la spiritualité est une activité se pratiquant uniquement une fois par semaine.

Cherchez des personnes dans les mêmes dispositions que vous pour vous sentir à l'aise avec votre spiritualité.

Les bonnes personnes

Aujourd'hui, alors que je travaillais et discutais avec des connaissances, j'ai soulevé certaines idées. Il s'est avéré qu'une de ces connaissances a eu la même idée et a, en fait, déjà commencé à travaillé de dessus. Nous avons commencé à en parler et, maintenant, un nouveau projet est en cours. Il m'a fait penser combien il est crucial d'avoir les personnes adéquates à vos côtés.

Maintenant, n'allez pas penser que vous ne devez vous entourer que de «bénévoles» parce que vous allez certainement échouer lorsque quelqu'un vous dit que faire quelque chose de vraiment stupide est une excellente idée!

Avoir des personnes qui pensent différemment et des personnes qui pensent de la même manière que vous est aussi crucial que prendre la décision. Si les individus sont dans une équipe avec, vous devez vous assurer qu'ils sont là pour votre réussite autant que pour la leur.

J'ai, dans ma vie, quelques individus qui prennent un précieux intérêt à ma réussite. Et ils sont des deux côtés de la pièce aussi loin que

porte la procédure de pensée. Il y a, évidemment, les êtres aimés, ma femme et mes enfants, qui veulent que je réussisse.

Puis quelques connaissances proches de moi pensent de manière très différente de moi, mais souhaitent réellement que je réussisse. Ma femme sera ensuite la première à se lever et à me dire combien mes idées sont sans intérêt! Elle ne pense pas de la même manière que moi lorsqu'il est question de certaines de mes idées. Pourtant, sa vision est vraiment importante pour mes objectifs et pour moi. Je compte sur son opinion sincère et contraire pour m'aider à me guider vers une meilleure décision finale.

Les connaissances avec que je fréquente possède le même processus de pensée que moi. Nous aimons les mêmes choses. Lorsque nous nous réunissons pour planifier quelque chose, nous entendons cette phrase: «Mon pote, je pensais juste la même chose!» Ceci est utile pour trouver et avancer des idées. Être capable de partager la vision de quelqu'un d'autre comme la étant la vôtre compte énormément.

Pour résumer tout cela, vous devez posséder des individus partageant votre opinion de chaque côté. La partie partageant votre opinion vient à l'esprit lorsque nous parlons d'avancer pour atteindre votre objectif et votre bien-être spirituel. Si vous vous alignez sur des gens, assurez-vous que le but est d'atteindre la réussite et que chaque personne veut voir l'autre réussir également!

Une dernière clé est que les personnes autour de vous souhaitent toujours vous motiver à faire ce qui est bien et avancent! Quel genre de personnes voulez-vous dans votre équipe et quel impact cela aura-t-il sur ce que vous faites?

Clés Pratiques de la Guérison Spirituelle

Chapitre 5: ***Nettoyage spirituel***

Sommaire

Il est crucial de prêter attention à vos pensées et de laisser partir celles qui sont préjudiciables et restrictives. Vous devez les remplacer par des idées de Vérité – les idées relatives à l'amour et la bénédiction de puissances supérieures qui vous sont disponibles. Il est très



important pour vous de vous libérer des idées qui ne vous servent pas.

Nettoyage

Le nettoyage spirituel est un processus utilisé dans les voyances afin de chasser l'énergie nuisible. Beaucoup sentent que cette énergie négative nous entoure et est responsable de beaucoup de choses difficiles survenant dans nos vies et la voyance ou le tarot peut aider.

Une aura est une radiation subtile et lumineuse qui entoure un individu ou un objet. Elle est similaire au halo que vous pouvez voir dans les peintures religieuses. Si vous pratiquez la méditation et que vous êtes familier avec les chakras, vous savez certainement comment une aura propre peut avoir un impact sur votre vie.

Pour beaucoup, une aura sale peut être perçue autour d'individus connaissant vraiment une période difficile et qui sont entourés de négativité. Si ces individus ne prennent pas le temps de nettoyer leur aura, d'autres pourraient offrir de le faire pour eux.

Les pratiques de nettoyage spirituel varient énormément. Ce qu'un petit nombre de personnes considèrent comme un nettoyage spirituel peut être vu comme du charabia pour d'autres. Croire en un nettoyage spirituel est la moitié de la bataille livrée pour le réaliser.

Comment est accompli le nettoyage spectral:

Il existe de nombreuses manières d'utiliser le nettoyage spirituel pour nettoyer une aura. Beaucoup utiliseront l'aide d'un guide ou d'un

maître spirituel. D'autres chercheront l'aide d'une connaissance proche ou d'un confident. Alors que les stratégies varient, la même finalité est souhaitée.

Voici quelques astuces pour vous aider à utiliser le nettoyage spirituel pour nettoyer l'aura d'une autre personne.

1. Organisez la pièce. Beaucoup pensent que c'est la partie la plus importante de la procédure de nettoyage spirituel de l'aura. Nettoyez la pièce, balayez le sol et appliquez ou enfumez la pièce avec de la sauge pour localiser la vibration positive.
2. Méditez et vérifiez vos chakras avant que votre ami ou votre être aimé n'arrive pour le nettoyage spirituel. Mieux vaut être aussi positif que possible avec de commencer le projet de nettoyage d'aura.
3. Lorsqu'il arrive, faites qu'il s'allonge et se relaxe. Faites que votre connaissance ferme les yeux et commence à inspirer et expirer de manière rythmique. Demandez à votre ami de rester concentré et de ne pas parler pendant le nettoyage.
4. Commencez le nettoyage en tenant vos mains à environ 15 cm du corps de votre ami. Ouvrez-vous à son aura et à son énergie. Commencez tout en haut puis descendez jusqu'aux pieds. Souvenez-vous de tous les endroits paraissant chaud ou froid, ou que vous ressentez comme problématique. Faites que votre connaissance roule et répétez la manœuvre.
5. Lorsque vous en avez fini avec cette partie de nettoyage spirituel de l'aura, utilisez vos mains pour faire bouffer l'aura. Ce processus est

semblable à la manière dont vous hérisserez les cheveux de quelqu'un. Effectuez ceci sans toucher le corps de votre ami.

6. Maintenant, en commençant par la tête, visualisez le balayage de l'énergie nuisible. Secouez vos mains comme si elles étaient mouillées et que vous n'aviez pas de serviette. Ceci aidera à retirer l'énergie nuisible qui pourrait se cramponner à vous.

7. Revenez une nouvelle fois à la tête et commencez à localiser les zones chaude et froide. Si vous ressentez de la chaleur, essayez de projeter de la fraîcheur et vice-versa. Une fois terminé, balayez une nouvelle fois votre connaissance vers le bas et secouez vos mains aussi souvent que vous sentez nécessaire. Il n'est d'aucune utilité de nettoyer l'aura de quelqu'un d'autre juste pour avoir vous-même besoin d'un nettoyage spirituel.

8. Parlez à votre connaissance. Recommandez-lui de parler avec un médecin si vous sentez que les zones chaude et froide ont quelque chose à voir avec la santé de votre ami.

9. Après que votre connaissance soit partie, assurez-vous de nettoyer la pièce une fois de plus et également votre propre aura afin de retirer toute trace de négativité.

Bain de nettoyage spirituel

Les minéraux d'un bain de nettoyage spirituel serviront à faire sortir les toxines de votre corps et de les amener à la surface de la peau où elles seront lavées. Un bain de nettoyage spirituel donnera un coup de

fouet à la détoxification, vous laissant la sensation d'être propre comme un sou neuf et que votre peau est douce comme la soie.

Ingrédients requis:

- 250 grammes de bicarbonate de soude
- 125 g de sel de mer
- 125 g de sels d'Epsom
- Quelques gouttes de colorant alimentaire de votre choix
- Conteneur de verre ou de plastique avec un couvercle ou des sacs avec fermetures
- Glycérine
- Une ou deux gouttes d'huile essentielle de votre choix

1. Mélanger le bicarbonate, le sel de mer et les sels d'Epsom dans un grand bol jusqu'à ce qu'ils soient parfaitement mélangés.

2. Mélangez le colorant alimentaire une goutte à la fois jusqu'à atteindre la couleur désirée. Vous pouvez mélanger les couleurs que vous voulez pour atteindre pourpre, lavande ou citron vert.

3. Stockez le mélange de bain de nettoyage spirituel dans un conteneur ou un sac. Le mélange se gardera indéfiniment s'il est stocké dans un conteneur scellé.

4. Utilisez de 50g à 100g de mélange dans chaque bain. Lorsque la baignoire se remplit, ajoutez 2 cuillères à soupe de glycérine pour rendre votre peau douce et quelques gouttes d'huile essentielle.

Si le mélange de bain de nettoyage spirituel fait des grumeaux, brisez-les simplement avec vos doigts.

Évitez les bains chauds et les bains salés si vous êtes diabétique, si vous souffrez d'hypertension ou si vous avez des problèmes cardiaques.

Chapitre 6: Pensées spirituelles

Sommaire

Lorsque vous êtes en mesure d'avoir des pensées positives en dépit de ce qui arrive – quand vous êtes capable de voir la puissance supérieure dans tous les individus et toutes les situations – vous êtes vraiment sur le chemin de la santé spirituelle.

Idées

Nous passons souvent des heures et des heures à ressasse et ruminer les choses nuisibles et terribles de nos vies. Mais notre concentration et notre attention doivent plutôt être tournées vers le bon, le favorable, et sur les pensées qui nous permettrons d'avancer dans la bonne direction. Lisez chaque jour une de ces affirmations – et ressassez-la.

Si vous prêtez attention à la noirceur, vous ne trouverez jamais la lumière.

Si vous étudiez et revivez vos expériences passées, les disséquez et «vous connectez avec vos sentiments», vous ne ferez que renforcer ces sentiments. Si vous voulez vous éloigner d'un problème, vous ne devriez pas vous focaliser dessus. Centrez-vous sur le bon, le positif, le beau, le gentil.

Un individu heureux est totalement pris par le moment – et ne pense ni au passé, ni à l'avenir.

Trop penser et disséquer ne fait qu'empirer le problème. Aujourd'hui est un jour fantastique – vivez ici et maintenant.

Pourquoi les petits enfants croient-ils que les fantômes, les lutins et les monstres sont réels? En tant qu'adultes, nous savons qu'ils ne le sont pas. Vos pensées ne sont pas «réelles» non plus puisque vous les «produisez» et les renforcez – et les émotions qui vont avec. Vos pensées ne sont que celles vous décidez de croire et de renforcer continuellement dans votre cerveau.

Par exemple, vous êtes assis seul, dans le noir, dans votre maison. Vous êtes abattu, déprimé et pensez des pensées nuisibles. Soudain, le téléphone sonne et c'est une connaissance à qui vous n'avez pas parlé depuis 6 ans. Vous devenez alerte, votre humeur s'améliore et vous avez une conversation agréable. Puis, une fois que vous avez raccroché, vous êtes de nouveau déprimé et retombez dans votre cafard. Pourquoi?

Astuce: même si nous ne le sentons pas – nous avons plus de contrôle sur nos pensées que nous le croyons. Nous pouvons décider de rester «optimiste» après le coup de téléphone en faisant tout pour ne pas retomber dans les sables mouvants de la contemplation et du désespoir.

Si vos pensées commencent à changer, vous vous sentirez mieux.

Si vous agissez en dépit de vos sentiments, vos croyances et vos émotions suivront.

Il existe tant de choses que je ne peux pas contrôler dans la vie. Toutefois, c'est ma vie et j'ai décidé d'être heureux. Je peux choisir d'être heureux en dépit de tous mes autres problèmes. Ce n'est pas «quand j'obtiendrai une promotion, je serai heureux...» ou «quand je serai en mesure de parler devant un petit groupe de personnes, je serai heureux». La concentration doit être portée sur l'apprentissage immédiat du bonheur. Puisez dans votre paix intérieure et votre contentement de la manière fonctionnant le mieux pour vous.

Le bonheur est le résultat du choix d'être heureux.

Vos émotions et vos sentiments sont produits par vos pensées.

Le malheur ne peut pas exister en lui-même. Il survient en raison de vos pensées, qui peuvent être modifiées.

Vos dernières pensées sont à propos de problèmes qui ne sont déjà plus véritables. La mauvaise expérience est survenue hier (dans le

passé) et est terminée. Tout est en paix et n'existe que dans votre cerveau. C'est désormais un nouveau jour, un jour meilleur et s'inquiéter du passé ne fait que nous condamner ici et maintenant. C'est la manière dont vous traitez les choses qui fait une différence maintenant.

Vous êtes une machine produisant des pensées. Lorsque vous reconnaissez ceci, vous êtes capable de commencer à ralentir vos pensées et à laisser se reposer votre anxiété et vos peurs.

Vos pensées nuisibles automatiques ne sont que des pensées: elles ne sont pas réelles.

Notre penchant est de penser un peu trop et de nous paralyser avec nos réflexions. Nous possédons un choix: reconnaître ce que nous faisons à nous-même, nous lever et trouver une distraction et faire quelque chose d'intéressant (favorable).

Les individus heureux comprennent que pour apprécier la vie il faut la vivre – vous ne passez pas votre temps à y penser.

Regardez une pièce pleine de jeunes. Ils apprécient la vie parce qu'ils sont focalisés sur le moment et n'y pensent pas. Ils sont immergés et engagés dans le fait de vivre.

L'analyse produit la paralysie.

L'anxiété vous tue? Arrêtez d'y penser. Faites ce pas. Simplement. Faites-le.

Les pensées grandissent avec l'attention. Si vous vous focalisez sur des pensées nuisibles, elles grandiront et grandiront encore et toujours. Si vous vous focalisez sur vos progrès et sur les nouvelles pensées que vous apprenez, elles grandiront, deviendront plus fortes et prendront le contrôle «automatique».

Même si vous comprenez et savez pourquoi vous avez un problème, ceci ne vous aidera pas à le résoudre. Ressasser les raisons de votre problème, encore et encore, est semblable à verser du sel dans une blessure ouverte.

Le seul facteur vous rendant déprimé sont vos propres pensées. Détendez-vous, rejetez-les et laissez-les partir.

Quand vous notez que vos pensées auto-restrictives et auto-préjudiciables reviennent sans cesse dans votre esprit, déclarez «STOP! Je ne vous donnerai plus aucun pouvoir sur moi! J'ai de plus grandes choses à accomplir!»



Chapitre 7:
Pardonner les autres

Sommaire



Lorsque vous comprenez comment le pouvoir du pardon peut vous libérer des situations négatives, il deviendra une de vos pratiques habituelles les plus puissantes.

Ceci inclut pardonner les autres personnes, les situations et, de la même manière, vous-même.

Lâcher prise

Le pardon est un cadeau que vous vous faites. Ce n'est pas quelque chose que vous faites pour quelqu'un d'autre. Ce n'est pas compliqué. C'est simple. Identifiez simplement la situation devant être pardonnée et demandez-vous: «Est-ce que je veux vraiment gaspiller encore plus d'énergie sur ce problème?» Si la réponse est «Non», ça y est! Tout est pardonné.

Le pardon est un acte de l'imagination. Il vous défie d'envisager un meilleur avenir, un basé sur la possibilité bénie que votre angoisse ne sera pas le dernier mot en réponse au problème. Il vous défie de renoncer à vos pensées destructrices à propos de la situation et de faire confiance en la possibilité d'un avenir meilleur. Il bâtit la confiance que vous avez d'être en mesure de survivre à la douleur et de développer à partir de là.

Le dire à quelqu'un est un bonus! Ce n'est pas essentiel pour que le pardon lance le processus de réparation des dégâts. Le pardon n'a que peu, voire rien, à voir avec un autre individu puisque le pardon est une affaire intime.

Le choix est toujours présent dans le pardon. Vous n'avez pas à pardonner ET il y a des conséquences. Refuser de pardonner en vous cramponnant à la colère, le ressentiment et un sentiment de trahison rendent lamentable votre propre vie. Une mentalité vindicative produit de l'amertume et fait que le traître revendique une victime de plus. Rien n'est si terrible qu'il est impossible de pardonner. Rien!

«Le faible ne pardonne jamais. Le pardon est l'attribut du fort.»

Mahatma Gandhi

La plus grande idée fausse au sujet du pardon est la croyance que pardonner une offense, comme une liaison, signifie que vous l'excusez. Ce n'est pas vrai. En fait, nous ne pouvons pardonner que ce que nous comprenons comme étant mauvais. Le pardon ne signifie pas que vous devez vous réconcilier avec quelqu'un qui vous a maltraité.

Une autre idée fausse est que tout dépend si, ou non, l'individu vous aillant fait du mal s'excuse, veut que vous reveniez à lui ou modifie ses manières. Si le comportement lamentable d'une autre personne était le déterminant principal en vue de guérir, les individus cruels et égoïstes présents dans votre vie auraient, indéfiniment, le pouvoir sur vous. Le pardon est l'expérience de la découverte de la paix intérieure et ne peut ni être imposé ni stoppé par quelqu'un d'autre. Je crois que refuser le pardon est faire le choix de continuer à être la victime. Souvenez-vous: vous avez le choix pour toujours.

Lorsque vous pardonnez, vous le faites pour vous, par pour l'autre. L'individu que vous n'avez jamais pardonné... vous lui appartenez! Et une liaison extra-conjugale? Choisir de pardonner ne signifie pas que vous devez rester dans la relation. C'est encore et toujours votre choix. Le choix de pardonner est le vôtre pour toujours et à jamais.

Lorsque vous sentez que le pardon est essentiel, ne pardonnez pas pour «leur» bien! Il serait excellent qu'ils viennent à vous et vous demandent de les pardonner, mais vous devez accepter le fait que certains individus ne le feront jamais. C'est leur choix. Ils ont fait ce qu'ils ont fait un point c'est tout – sauf pour les conséquences, avec lesquelles ILS devront vivre.

Les blessures ne guériront pas tant que vous n'avez pas pardonné! Le rétablissement suite à une mauvaise conduite conduisant à un réel pardon prend du temps. Pour quelques-uns, cela peut prendre des années. Pas de précipitation. Revivre constamment les sentiments blessés donne à l'individu vous ayant causé de la peine du pouvoir sur vous. Plutôt que rejouer mentalement votre douleur, il est utile de centrer votre énergie sur la guérison, pas sur la blessure!

La compassion fait partie des ingrédients clés du pardon. Apprenez à rechercher et apprécier l'amour, la beauté et la bonté autour de vous. Ils sont présents et vous pourriez devoir modifier votre manière de penser et votre comportement pour les découvrir. Pour avoir de la compassion pour les autres, vous devez avant tout avoir de la compassion pour vous-même.

Les relations saines sont impossibles sans pardon! Vous ne pouvez pas avoir de relation aimante et gratifiante avec quelqu'un d'autre, encore moins vous-même, si vous vous cramponnez aux choses survenues dans le passé. Peu importe la situation, faire la paix avec un ex, vos parents, vos enfants, votre patron ou n'importe qui vous ayant «fait quelque chose de mal» est l'unique manière d'améliorer vos chances d'avoir une relation «saine» avec vous-même ou n'importe qui d'autre! Il n'est pas possible d'être réellement présent et disponible pour une nouvelle relation avant d'avoir guéri les blessures et les peines du passé.

Pardoner quelqu'un d'autre est accepter, à l'intérieur de vous, de fermer les yeux sur le mal qu'ils ont commis contre vous et d'avancer dans votre vie. C'est la seule manière. Cela implique d'être indulgent.

«Quoi?», dites-vous! «Être indulgent après ce qu'ILS m'ont fait?Jamais!» N'y pensez plus! En marche!

Ne pas pardonner vous garde dans la bataille. Vouloir pardonner peut apporter un sentiment de paix et de bien-être. Cela annule l'anxiété et vous libère de la dépression. Cela pourrait améliorer votre regard sur vous-même et vous donner de l'espoir.

Le pardon est un voyage. Vous pourriez ne jamais pardonner ET vous pourriez décider de pardonner. Vous pourriez pardonner et, demain, ressentir de nouveau la douleur. À mesure que la vie avance et que vous décidez de vous souvenir et de ressentir la douleur, il est temps de vous souvenir de nouveau que vous avez déjà pardonné.

Pardonnez de nouveau mentalement si nécessaire, puis allez de l'avant. Lorsque nous le permettons, le temps peut atténuer la netteté du souvenir qui blesse; et, au final, le souvenir s'effacera. Souvenez-vous toujours que vous êtes humain. À l'occasion, les gens font et disent des choses douloureuses. Il est fondamental de vous focaliser sur ce que vous avez fait pour apprendre de l'expérience.

Le pardon est un acte créatif qui nous transforme. De prisonniers du passé, nous devenons des individus libérés en paix avec nos souvenirs. Ce n'est pas l'oubli, mais cela demande d'accepter la promesse que l'avenir peut être plus que ressasser les souvenirs d'un passé blessant. Il n'y a aucun avenir dans le passé. Vous ne pourrez jamais vivre dans le présent et produire un nouvel avenir excitant pour vous si vous êtes bloqué en permanence dans le passé.

Commencez de nouveau! Il est vraiment impossible de recommencer et d'effectuer des choix clairs, sains et donneurs de vie avant d'avoir

laissé filer les blessures, confusions et ressentiments du passé. Les vieilles blessures possèdent une séduction et attirent notre attention vers elles, encore et toujours, réclamant de nous énergie et espoir, nous empêchant de recommencer. Les vieux préjugés font naître d'affreux spectres faisant que la même chose survient de nouveau dans l'avenir. C'est pourquoi il est tellement fondamental de passer du temps à comprendre la nature véritable du pardon et ce qu'il implique réellement.

Pardonnez signifie «abandonner», libérer. Il signifie également restaurer la bonté et la santé de base de quelqu'un. Une fois que nous pardonnons, nous sommes prêts à oublier le ressentiment, la revanche et l'obsession. Nous sommes prêts à reconstruire notre foi, non seulement en nous-même, mais en la vie elle-même. L'incapacité ou le refus de faire ceci cause des dégâts chez celui qui se cramponne à la colère.

Si vous êtes en guerre avec d'autres, vous ne pouvez pas être en paix avec vous-même. Vous pouvez laisser aller... et pardonner! Libérer ne réclame aucune force... uniquement du courage. La vie s'étend ou se contracte d'autant, selon la directe proportion que représente votre courage de pardonner. Votre décision de pardonner ou non vous amène plus près de ce que vous voulez ou vous en éloigne. Il n'existe pas de moyen terme. Le changement est permanent.

Vous voulez la paix? Pardonnez. La même puissance que vous utilisez pour vous cramponner (ne pas pardonner) est la puissance dont vous avez besoin pour produire une vie nouvelle et excitante. Le pardon est le processus unique le plus important amenant la paix à notre âme et l'harmonie dans notre vie. Chacun de nous, à un point de notre vie, avons été blessés par les actes ou les mots de quelqu'un d'autre.

Occasionnellement, le grief était tel que nous avons pensé:
«Impossible! Ça, je ne peux pas le pardonner!» Le ressentiment et l'hostilité peuvent être si profonds que le pardon devient vraiment difficile. Nous croyons que nous avons le droit d'être outragé!

Mais, vivre avec du ressentiment réclame tellement d'efforts. Il produit un énorme vide dans et autour de nous. Tous les sentiments toxiques de haine et d'amertume restent contenus à l'intérieur et, finalement, s'insinuent dans toutes les parties de notre vie et finissent par nous rendre amers, en colère, déprimés et frustrés. Par conséquent, le pardon devient essentiel. Ce n'est pas si simple. Mais nous ne pouvons pas rester dans le flux du bien si nous conservons d'autres personnes dans l'impardonnable.

Le pardon n'est pas quelque chose que nous avons à faire, mais quelque chose que nous devons laisser couler à travers nous. Lorsque nous quittons le chemin de la conscience de notre nature humaine et que nous permettons aux pouvoirs divins ou supérieurs de s'exprimer à travers nous, de pardonner à travers nous, nous pouvons, à ce moment-là, ressentir les rayons resplendissants et chauds du flot d'amour divin briser toutes les blessures, tout ressentiment, tout sentiment d'injustice. Nous devenons conscient que nous sommes libres et nous pouvons projeter cet amour dans notre monde.

Le pardon aide à aller de l'avant. Personne ne tire de bénéfice du pardon plus que celui qui pardonne! Offrez-vous le cadeau du pardon. Le mot même de pardon est construit sur la racine du mot don. Le pardon libère les gens de votre critique et, de la même manière, vous libère de l'emprisonnement de vos propres jugements nuisibles. Ce n'est pas un abandon, mais une décision consciente d'arrêter de

nourrir de l'amertume. L'effet est que cela retire le poison de votre corps. Cela nettoie votre système du poison qui conduirait à des maladies et une misère continuelle s'il n'était pas libéré. Vous ne pouvez pas accepter le poison et penser que quelqu'un d'autre en mourra. Ils continueront leurs vies et vous serez le seul qui continuera à souffrir.

Le pardon est la clé de votre propre bonheur. Pardonner quelqu'un d'autre réclame de la bravoure mentale. Son pouvoir peut changer la misère en bonheur en un instant. Le pardon signifie décider de libérer, d'avancer et de favoriser le positif.

Le pardon est une sorte d'amour dans le contexte d'une crise personnelle. Pardonner est, en un sens, aimer son ennemi. Quand le pardon est offert parce que vous pensez que vous le devez, ce n'est plus du pardon, mais un acte d'inquiétude pour vous-même.

L'acte de pardon constitue un bain mental, libérant quelque chose qui ne peut qu'empoisonner l'intérieur de nous. Il produit la liberté de créer un nouvel avenir commençant aujourd'hui!

Chapitre 8: ***Attitude de remerciement***

Sommaire

C'est un exercice de bien-être spirituel extrêmement puissant. Dites des prières d'action de grâces sur une base régulière. Quand vous remerciez pour le bien que vous possédez, cela pave le chemin pour que plus de bien s'engouffre dans votre vie.

De quoi devez-vous être heureux? Arriver à cette gratitude, malgré tout, n'est pas toujours aussi simple. Être capable d'exprimer véritablement des remerciements réclame que vous déplaciez votre concentration loin des choses qui sont nuisibles et en direction des choses pour lesquelles vous vous sentez reconnaissant.

Et comme vous le savez déjà, il est vraiment facile d'oublier d'être



reconnaisant pour les choses extraordinaires que nous recevons au quotidien.

Remerciement

Beaucoup d'entre nous vivant dans une société occidentale tendons à nous focaliser sur ce que nous n'avons pas. Nous pensons que nous n'avons pas assez d'argent, pas assez de temps, pas le compagnon que nous recherchons, etc. Et dans cet exercice – qui peut franchement dominer nos pensées quotidiennes si nous n'y faisons pas attention – nous avons tendance à mépriser les choses extraordinaires que nous possédons. Donc, plus nous pouvons prendre du recul et regarder ce que nous avons déjà ayant de la valeur pour nous, plus nous pouvons focaliser notre gratitude et plus nous pouvons accélérer notre propre guérison interne.

Voici une liste de quelques-unes des choses pour lesquelles vous pourriez découvrir avoir à offrir énormément de remerciements:

- Votre bien-être. Même si elle n'est pas parfaite, vous pourriez être reconnaissant de la santé que vous avez.
- Vos êtres aimés.
- Vos libertés (liberté d'expression et ainsi de suite.)
- Votre intelligence, votre connaissance et votre conscience.
- Vos souvenirs! (La vie sans souvenirs serait bizarre...)
- Le soleil et la nature – le grand air.
- La nourriture et les graines, quelques-uns des nombreux cadeaux remarquables de Mère Nature.

- Votre occupation, commerce ou emploi qui vous fournit le salaire dont vous avez besoin.
- Votre curiosité et la volonté d'apprendre de nouvelles choses.
- Un éveil spirituel, une réalisation ou une philosophie que vous respectez.
- Vos animaux de compagnie.

En fait, en y pensant, il existe énormément de choses pour lesquelles vous pourriez vous sentir reconnaissant – les petites plantes sur le rebord de votre fenêtre, la connaissance à propos du bien-être que vous avez accumulé en étudiant et même le fait que le soleil se lèvera demain.

Prenez quelques minutes et considérez ce pour quoi vous êtes reconnaissant. Vous pourriez même vouloir prendre un peu plus de temps et griffonner des notes pour vous. Avec votre liste, je vous invite à prendre une minute par jour (plus si vous le désirez) pour récapituler, verbaliser votre gratitude et véritablement assimiler votre reconnaissance pour les choses que vous avez.

Dites-le littéralement à voix haute: «Je suis reconnaissant pour le jardin et la chance de faire pousser une petite partie de ma propre nourriture» par exemple. En juste soixante secondes par jour, si utilisé quotidiennement, vous produirez une attitude de remerciement, qui détendra votre humeur et exaltera votre expérience quotidienne de la vie en re-focalisant votre attention sur les choses que vous appréciez plutôt que sur les choses que vous méprisez.

Chaque type d'énergie que vous exprimez à quelqu'un d'autre est réfléchi dans votre propre expérience intime. Donc, si vous exprimez de la haine envers un individu ou un sujet, une partie de cette énergie sera exprimée intérieurement à cet instant. Détester quelqu'un d'autre consiste à vous soumettre à la réflexion de cette même haine, exprimée différemment.

Suivant le même ordre d'idée, aimer quelqu'un d'autre – ou exprimer sa gratitude – fait qu'une réflexion de cette énergie favorable est ressentie à l'intérieur de vous également. Donc, le simple fait d'exprimer des remerciements est une sorte d'auto-guérison.

En tant qu'individu ayant écrit des histoires favorables et négatives depuis de nombreuses années, je suis vivement conscient de cette dynamique. Lorsque je compose des histoires négatives, l'énergie qui m'est réfléchi est fréquemment négative dans le ton, spécialement les parties qui sont critiquées. Mais quand je compose des histoires positives, l'énergie qui m'est réfléchi est vraiment positive.

Ce qui est intrigant à ce sujet est quelque chose que vous diront les Bouddhistes: en termes d'auto-guérison, peu importe ce sur quoi vous exprimez votre reconnaissance – le retour positif et sa force sur votre propre guérison sont toujours présentes.

Vous pourriez trouver un caillou sur un chemin boueux, exprimer de la reconnaissance envers le caillou et vous obtiendriez toujours un bénéfice mesurable pour vous. Vous pouvez, en fait, exprimer des remerciements envers n'importe quoi ou n'importe qui dans le monde – même si un tel remerciement n'est pas nécessairement justifié – et toujours ressentir les bienfaits de ces remerciements dans votre

propre guérison mentale et physique. Ceci fonctionne même si vous exprimez votre gratitude envers des concepts plus larges tels que la «vie, le pouvoir supérieur ou l'univers».

La colère est une émotion destructrice qui induit stress, épuisement des glandes surrénales et tension à travers le corps. Mais vous pouvez apprendre à remplacer la colère (ou toute autre émotion nuisible) par le remerciement ; la colère ne pouvant pas coexister avec la reconnaissance. Ainsi, le remerciement peut commencer à chasser les autres émotions nuisibles que vous ressentez. Ceci ne signifie pas que vous devez courir dans tous les sens, remerciant aveuglément pour tout, sans discerner les temps où la critique ou la colère peuvent être requis, mais plus vous pouvez trouver de reconnaissance dans les choses quotidiennes, plus vous mettrez en route et supporterez les procédures de guérisons internes de votre corps.

Pour conclure

Vivre une vie de bien-être spirituel réclame bravoure, discipline, focalisation et entêtement.

Ne vous y trompez pas – c'est une tâche difficile.

Néanmoins, cela vaut totalement le travail que vous y placez. Une fois que vous avez pénétré cette zone spirituelle, qui est votre véritable demeure, vous ne serez plus jamais en mesure de revenir en arrière.

Merveilleuse Vie à Vous!

Gaël Hamel

