

Exercice de la libération de la peur

Vous pouvez effectuer cet exercice à n'importe quel moment ou lorsque vous ressentez de la peur.

Pour de meilleurs résultats, il est suggéré de faire cet exercice dans un endroit calme et privé et de travailler avec une liste de vos peurs préalablement écrite.

Asseyez-vous ou étendez-vous, confortablement en tenant votre dos droit, puis fermez les yeux.

Prenez une grande inspiration abdominale, tranquillement, puis expirez-la le plus rapidement possible. Répétez : inspirez lentement, expirez rapidement. En tout, 3 fois. Vous pouvez maintenant recommencer à respirer à un rythme régulier.

Scannez votre corps, de la tête aux pieds, pour trouver l'énergie de la peur.

Cherchez où sont logées vos peurs. Si vous n'en trouvez pas, prenez votre liste de peurs, lisez un des items ou toute la liste, puis scannez votre corps à nouveau, de la tête aux pieds.

Une fois que vous avez repéré la peur dans votre corps, il faut tout simplement l'observer. Ne l'analysez pas, observez-la. Permettez-lui d'être présente et d'exister. Permettez-lui d'être et de grandir.

La peur peut se manifester par de l'inconfort, comme un nœud, un malaise ou une douleur à un endroit précis, ou encore par une pensée ou un souvenir. Il se peut que ce soit seulement le sentiment de peur.

Observez-la.

Ressentez-la. Autorisez-la à être là.

Dites-lui : « Peur, tu es la bienvenue. »

Accueillez-la, et laissez-la grandir.

Grandir de plus en plus.

Sentez-la. Permettez-lui d'être présente.

Laissez-la grandir et grandir le plus possible.

Autorisez-la à devenir aussi grande que possible.

Autorisez-la à s'exprimer à l'intérieur de vous.

Mais ne l'analysez pas.

Il suffit de permettre à tout ce qui vient de se manifester.

Tout simplement permettez à ce qui peut survenir.

Que ce soit des mots, des pensées, des souvenirs.

Suivez l'évolution, même si ça change d'émotion ou d'endroit dans votre corps.

Peu importe ce qui arrive, dites : « Tu es la bienvenue, je permets aux émotions de se manifester, aux mots de monter, aux souvenirs de refaire surface. Peur, tu es la bienvenue. »

Regardez-la. Observez-la.

Maintenant, autorisez-vous à vous en approcher et à l'accueillir à bras ouverts, peu importe la forme par laquelle elle a choisi de s'exprimer.

Donnez-lui de la lumière et de l'amour, et permettez-lui d'exister.

Remerciez-la pour ce qu'elle vous a permis d'apprendre. Remerciez-la d'avoir été avec vous depuis si longtemps.

Maintenant, libérez-la dans l'Unité, dans l'Infini. Permettez-lui de retourner librement à la Source.

Inspirez, expirez, profondément. Pendant que vous inspirez, faites-le dans la lumière et l'amour. Lorsque vous expirez, laissez cette lumière et cet amour remplir les espaces où il y avait de la peur dans votre corps. Répétez jusqu'à ce que tous les espaces soient remplis d'amour et de lumière. À la fin laissez cette lumière et cet amour se répandre autour de vous dans votre environnement immédiat et élargi.

Maintenant, scannez votre corps de vos pieds jusqu'à votre tête, et vérifiez s'il reste des peurs en vous. Si oui, répétez l'exercice. Si non, vous pouvez utiliser votre liste de peurs pour refaire l'exercice plus tard ou encore faire une nouvelle liste au quotidien. Terminez maintenant en ouvrant vos yeux et en vous étirant tranquillement de tout votre long.

Répétez cet exercice à tous les jours jusqu'à ce que vous ne ressentiez plus de peurs dans votre vie.