

Méditation pour libérer les Émotions

Pour réaliser cette méditation, il s'agit simplement d'accueillir vos émotions sans les juger pour bien sûr les libérer.

Tout à bord, installez-vous bien confortablement et entourez-vous de Lumière :

Inspirez tout en douceur, expirez.

La première étape :

Il s'agit ici d'être responsable de ce que l'on vit.

Soyez donc responsable de ce que vous ressentez maintenant.

La vie nous présente des miroirs et ce que vous ressentez maintenant à ses raisons.

Acceptez simplement que tout a sa raison d'être.

Sans culpabiliser, dans la fluidité, responsabilisez-vous...

Vous vous raisonnez et vous créez une disponibilité intérieure.

Vous générez en vous un mode d'accueil.

La seconde étape

C'est d'abord d'identifier l'émotion.

Comment vous sentez-vous ?

Êtes-vous en colère ? Êtes-vous déçue ? Êtes-vous découragé ?

Identifiez simplement l'émotion, sans poser de jugement.

Inspirez, expirez toujours tout en douceur !

Vous constatez simplement ce qui est en vous...

Pour la 3ème étape

Toujours en inspirant et en expirant en douceur,

observez l'émotion ! Soyez attentif dans votre corps.

Où est-elle ? Où se trouve-t-elle ? Votre gorge est-elle nouée,

avez-vous mal à l'estomac ? Où est l'émotion dans votre corps ?

Observez là, tout simplement.

Nous voici maintenant à la 4ème étape

Ici, vous exprimez l'émotion en privé.

Donnez-vous la permission de laisser sortir l'émotion en détail.

Vous verbalisez, et vous exprimez ce que vous avez sur le cœur.

Inspirez tout en douceur, expirez encore tout en douceur.

Laissez aller, à voix haute ce que vous ressentez.

Vous laissez sortir l'émotion.

Vous lui donnez la permission de vous quitter.

Inspirez et expirez.

Pour la 5ème étape

Vous donnez la permission à votre corps de libérer l'émotion.

Vous prenez une très grande inspiration et vous expirez bien fort !

Cette fois-ci, avec force et vous expulsez l'émotion !

Dans votre souffle, l'émotion vous quitte.

Cette fois-ci, c'est le corps qui donne la permission à l'émotion de vous quitter.

Encore une fois, une grande inspiration et une expiration puissante !

C'est cette expiration qui laisse quitter l'émotion.

Prenez le temps de revenir ensuite à une respiration plus calme et plus posée.

Vous inspirez encore en douceur, et expirez encore tout doucement.

Pour la 6ème étape

Il s'agit de partager avec votre entourage de Lumière.

Exprimez-vous en sachant que vous êtes accueillis dans l'Amour inconditionnel.

Vos guides vous entourent de leur douce lumière.

Vous êtes écoutés, sans jugement, dans un Amour infini.

Vous êtes aimé, laissez-vous aller entre les bras de votre entourage de Lumière.

Inspirez et expirez encore tout en douceur.

Laissez couler.

Pour la 7ème étape

Il s'agit simplement de célébrer.

Offrez-vous une récompense pour le merveilleux travail de libération que vous venez de mettre en place.

Vous pouvez vous offrir un petit massage, un bon repas, une bonne marche ou peut-être même une sieste.

Mais il est important de célébrer ce que vous venez d'accomplir.

C'est une façon de vous dire merci et aussi de dire merci à l'Univers.

Célébrez la merveilleuse libération que vous venez d'accomplir et soyez dans la Joie !