



Exercice pour guérir nos peurs

Sananda

Je vais vous donner cet exercice très puissant pour vous aider à guérir de façon consciente ou inconsciente. Vous avez en vous des émotions dont vous êtes conscients mais un grand pourcentage des émotions qui vous programment sont inconscientes car elles seraient très difficiles à supporter. Vous n'avez pas toujours eu des vies très faciles dans le passé, n'est-ce pas? D'ailleurs vous n'avez qu'à regarder, à évaluer le degré de confiance que vous avez en la vie. Plus votre confiance en la vie est élevée, moins vous avez souffert, plus vous avez guéri vos peurs, vos souffrances.

Donc si vous pouvez, sur une échelle de 1 à 10, 10 étant la perfection, dire : « En moi j'ai un niveau de confiance de 9, » et bien je vous dis : « félicitations. Vous avez guéri beaucoup de vos souffrances intérieures. » Mais si vous vous assoyez tranquillement dans votre fauteuil favori et vous vous dites : « Ah, quel est mon niveau de confiance en la vie? » Et que le chiffre qui vous vient dans la tête est un petit 2, un petit 3, un petit 4 en vous forçant, cela vous dit qu'à l'intérieur de vous il y a de la souffrance, des peurs et des douleurs qu'il faut guérir.

Une chose à réaliser, c'est que ces peurs, ces douleurs, ces souffrances qui sont associées à cette vie ou à vos vies passées sont vos enfants. **Vous les avez créées!** Vous êtes le père/mère de ces peurs, de ces douleurs, de ces souffrances. Qui d'autre que vous aurait pu les créer? Est-ce que vous pouvez créer une peur sur votre voisin? Est-ce que votre enfant, votre femme, votre époux peut créer une peur pour vous? **Vous êtes le seul responsable des peurs qui sont en vous.** Vous les avez créées donc ce sont vos enfants chéris qui demandent à être reconnus, à être guéris et à être aimés.

L'exercice que je vais vous donner, nous allons le faire tout de suite pendant que nous sommes ici en charmante compagnie. Alors imaginez-vous sur votre fauteuil, votre chaise favorite dans votre maison. Vous êtes assis confortablement, vous êtes en paix. Maintenant vous descendez votre conscience dans votre Moi, dans votre Cœur Sacré, dans votre Cathédrale de Lumière. Vous pénétrez avec douceur et amour dans votre Cathédrale Sacrée de Lumière et vous vous adressez à vos peurs à **haute voix**. Vos cellules qui ont une conscience entendent, donc votre travail se fait avec plus de profondeur. Vous comprenez? **C'est mieux de parler à voix haute pour que vos cellules entendent ce que vous avez à leur dire.**

Vous vous présentez avec amour et respect dans votre Cœur Sacré. Vous invitez toutes vos peurs/enfants que vous avez créées, à venir se présenter devant vous. Et visualisez des petits soleils qui arrivent. Ils viennent à votre rencontre et ils sont tous joyeux parce qu'enfin vous daignez leur accorder votre attention.

“Chers enfants que j'ai créés dans mes autres vies depuis des millions d'années, je vous invite à vous présenter devant moi.

Je vous invite à vous présenter devant moi parce que je ne vous connais pas de façon consciente.

Maintenant je veux faire votre connaissance. Je vous ai créés et je vous aime. Je vous demande de vous présenter à moi.

Sachez que je vous ai créés parce que j'étais ignorant(e) ou que je n'étais pas consciente de ce que faisais, de ce que je vous faisais endurer.

Je vous ai créés pour souffrir, pour absorber de la souffrance, des vibrations, des énergies qui apportent de la souffrance, la tristesse, le malheur.

Maintenant je veux vous libérer, je veux vous redonner l'essence de lumière avec laquelle je vous ai créés mais je veux la polariser de façon à ce que cela vous apporte de la joie, de la lumière, de l'amour. Je ne veux plus que vous continuiez à porter la souffrance que j'ai créée et je vous invite dans mon Cœur Sacré.

J'ai déposé au centre de mon Cœur Sacré une sphère de Lumière d'Amour toute puissante et je vous invite avec tout mon amour à pénétrer dans cette sphère de Lumière que j'ai préparée pour vous recevoir dans mon Cœur.

Je demande au Dieu Père Créateur, à la Mère Divine de vous transformer, de vous redonner les attributs de Lumière, d'Amour, de Paix, de Perfection Divine qui vous reviennent de droit.

Je demande à la Création de vous redonner vos attributs de Lumière, d'Amour Parfait et je demande au Créateur de vous libérer des énergies lourdes que je vous avais contraints à porter pour moi. Maintenant vous êtes libres! Vous redevenez Lumière, Amour, Paix, Joie totale. Et je demande au Créateur de vous accueillir dans sa Création pour le plus grand bien de l'Humanité, pour le plus grand bien de toute la Création et je vous remercie pour toutes les années où je vous ai fait porter ce poids à cause de mon inconscience.

Je vous demande de me pardonner et je me pardonne.

Maintenant nous sommes dans la joie, la perfection pour l'Éternité. Nous sommes libérés et nous redevons ce que nous sommes en réalité : Amour, Joie, Paix, Lumière Éternelle."

Si vous faites cet exercice à tous les jours, vous allez sentir de grands changements en vous. Puisque 90% de vos peurs sont inconscientes, vous allez pouvoir vous guérir avec cet exercice. Vous allez sentir une joie naître en vous. En libérant vos cellules, en libérant toutes ces peurs/enfants, en les faisant résonner avec la Lumière, en les redonnant à l'Amour Pur, vous n'aurez plus à traîner ces énergies avec vous, dans votre aura, dans vos corps subtils.

Votre taux vibratoire va monter et la Vie va circuler en vous. Votre manière de voir la vie va changer. Vous allez vous **alléger**. Vous allez avoir de plus en plus confiance en la Vie. Vous ne traînerez pas tous ces fardeaux qui sont en vous, tous ces boulets qui sont en vous, qui ralentissent votre taux vibratoire, qui ralentissent la Lumière que vous êtes.

J'ai peut-être pris des mots trop élaborés mais j'essayais de vous faire comprendre le mécanisme que vous devez prendre pour guérir vos enfants/peurs car voyez-vous ce sont vraiment vos enfants qui n'attendent que votre Amour pour être guéris.

Voyez vos peurs comme des petits enfants. On ne peut pas être méchant avec un petit enfant, n'est-ce pas? Même quand ils font de gros problèmes, on ne peut pas être méchant, ils ne comprennent pas! On a la responsabilité de s'occuper de nos enfants, de les aider pour qu'ils deviennent autonomes. **Notre responsabilité la plus grande est de les aimer.** Alors aimez les enfants/peurs que vous avez créés pour les guérir, les transmuier, transmuier leurs vibrations, les convertir, les libérer.