

Il est où le bonheur ?

Le bonheur, chacun le vit à sa manière et beaucoup de théories circulent là-dessus. Je ne vais donc pas en rajouter une énième. C'est comme pour l'amour...

En ce moment, période de confinement, les informations pleuvent sur les raisons d'être de ces mesures et sur leur iniquité. Il est parfois difficile de se faire une opinion et surtout, dans un cas comme dans l'autre, la plupart du temps, on entretient une énergie de basse fréquence.

Qu'on songe au confinement, à l'enfermement dans lequel nous sommes maintenus, aux conséquences sur notre vie sociale, professionnelle, amicale ou amoureuse... ou en pensant que ce confinement est une grande manipulation orchestrée par des gens qui ne veulent pas nécessairement notre bien, dans tous les cas, cela plombe notre moral !

Si on écoute certaines personnes fort bien renseignées qui nous disent que tout ceci est mauvais, qu'on se sert de nous, qu'il faut faire la révolution... au lieu de se réjouir de ce que nous vivons, nous sombrons encore plus.

Et là, en me lisant, regardez comment vous êtes... Pas top, hein ?

Je vais vous donner une recette très simple pour vous aider à trouver un moyen d'élever votre niveau vibratoire et de cette manière, être bien mieux dans le courant de la vie.

Auparavant et parce que cela peut contribuer à vous ouvrir le cœur et l'esprit, je souhaite vous faire part d'une réflexion.

On sait que les maladies contractées dans les hôpitaux, dites maladies nosocomiales, sont très nombreuses et qu'elles entraînent beaucoup de décès. Bien entendu, c'est aussi là qu'il y a le plus de gens malades et donc le plus de risques. Pourtant, les mesures mises en place dans ces établissements sont très draconiennes. Et dans les salles d'opération, il arrive que des personnes soient atteintes par des staphylocoques ou autres germes et bactéries alors que là, plus que partout ailleurs, les mesures de prévention sont très poussées. Songeons encore à tous ces laboratoires pharmaceutiques ou d'industries sensibles comme l'électronique et des mesures qui sont prises pour empêcher les poussières, les germes, les bactéries de venir perturber les recherches ou la production. Pourtant, il arrive qu'il y ait encore des incidents.

Alors, je me pose quelques questions : les mesures de confinement et les mesures prises en nous faisant porter des masques, des gants, en respectant une distance de 1 mètre entre nous, sont-elles ne serait-ce qu'un petit peu efficace ? Est-ce que pour véritablement stopper la propagation d'un virus très volatile et en quantité immense, il ne faudrait pas nous enfermer dans un isolement total, avec interdiction formelle de sortir, dans de vraies forteresses aseptisées, dont on ne pourrait pas ouvrir portes ni fenêtres ? Pourquoi nous autoriser une fois par jour à aller faire des courses (vous avez-vu comment les gens avec leurs gants touchent les produits que d'autres ont touché avec ou sans gants et... J'arrête ! Ceci vaut pour les transports dans nos voitures, le travail sur des lieux où d'autres interviennent, la rue lorsque nous sortons marcher un moment, etc.

Bon, je vous ai bien plombé, là ? Bien sapé le moral ? En fait, si nous ne sommes pas tous morts aujourd'hui, c'est que peut-être ce virus n'est pas aussi dangereux qu'on le pense...

Toujours est-il que je vous ai proposé de chercher le bonheur (voir le titre de ce texte). On sait, en énergétique en particulier et tout le monde connaît cela plus ou moins consciemment, que plus notre niveau vibratoire est élevé, plus nous sommes en bonne santé, plus notre système immunitaire est performant. On sait aussi et vous pouvez trouver des publications bien documentées sur le sujet, que certaines attitudes, actions ou pensées ont des effets directs sur notre niveau vibratoire, sur notre énergie.

L'une des énergies qui apporte le plus de bien-être est l'énergie d'Amour ! oui, oui, avec un grand « A ». Il y a aussi la joie, la bonne humeur, l'attention aux autres, le partage, le plaisir sous toutes ses formes, et autres. Vous avez compris ?

Oui, mais comment faire, alors que tout autour de nous tend à nous mettre en situation de repli sur soi, de peur, de pessimisme, de colère, de... ? là, je sens que vous repartez, alors que votre espoir (amplificateur d'énergie également) commençait à se renforcer !!!

Concentrez-vous sur la plante de vos pieds. Vous verrez, c'est simple et rapide. Vous pouvez utiliser la méditation si vous voulez, mais là, je vous propose une technique très efficace, simple, qui vous demandera peu de temps.

La plante de vos pieds, puis laissez votre esprit parcourir l'ensemble du corps. Observez, sans rien attendre, comment est votre corps. Il y a peut-être des tensions, parfois anciennes, des sensations d'oppression ou d'étouffement, des picotements, l'impression qu'un agréable courant circule, de la détente. Observez seulement. Tout en faisant cela, amplifiez votre respiration, sans accélérer le rythme (c'est important). Prenez de grandes quantités d'air et expirez-les tranquillement, en observant ce qui se passe dans votre poitrine, votre ventre, vos épaules...

Puis, concentrez-vous totalement sur le milieu de la poitrine, en continuant à respirer amplement. Ressentez physiquement la zone du cœur, du chakra du cœur, au milieu de la poitrine.

Imaginez maintenant une grande bulle à cet endroit. Avec vos pensées, votre intention, faites grandir cette bulle. Il vous suffit d'imaginer son expansion. N'essayez pas de la ressentir (si vous la ressentez, c'est bien et si vous ne ressentez rien, ça marche aussi). Faites grandir cette bulle en y mettant l'énergie de votre cœur. Alimentez-là aussi avec des énergies environnantes qui y pénètrent depuis toutes les directions. Continuez à respirer amplement.

Faites grandir cette bulle en respirant à travers le cœur. Toute l'énergie que vous mettez dans la bulle passe par votre cœur. Pensez à ce qui vous fait plaisir, ce que vous aimez, qui vous met en joie. Même si ce n'est pas le cas aujourd'hui, souvenez-vous en, tout en respirant et en imaginant, ressentant, visualisant (au choix) cette bulle d'énergie qui grandit tellement qu'elle dépasse les frontières de votre espace proche et englobe maintenant des villes, des départements, des régions, des pays... Elle grandit sans limites, pleine de l'énergie de votre cœur.

Prenez la décision de faire profiter tout le monde de cette énergie du cœur. Tout le monde a besoin d'Amour. Tout le monde communique et se comprend par l'Amour. Les personnes qui veulent en asservir d'autres, toutes les situations de domination, manque de respect, des conditions de vie difficiles, provoquent de la souffrance et sont liées à un manque d'Amour (avec le grand « A », toujours !). Et il y a aussi des gens à qui nous aimons envoyer de l'Amour.

Alors, envoyons de l'Amour à tout le monde, toute la planète, avec notre intention et l'attention que nous portons sur notre respiration, notre cœur et tout ce qui nous apporte de quoi faire monter notre niveau vibratoire.

Faites ceci plusieurs fois par jour. Passez-y peu de temps afin de conserver l'envie de le faire et d'en ressentir le bénéfice. En moins d'une minute, vous pouvez développer ainsi votre vibration de manière puissante, pour vous-même, votre lieu de vie, vos proches et la terre entière si vous le voulez...

Et là, vous devriez rapidement trouver en vous quelque-chose qui ressemble à du bonheur !

Merci la vie de nous proposer une belle opportunité de nous connecter à nous-mêmes et à l'Univers en ce moment. Profitons de cette occasion unique pour être avec nous-mêmes comme jamais (pour beaucoup d'entre nous).

Beaucoup d'amour à vous tous !

Merci Quantum-Touch® pour cette technique ultra simple.

Robert