

AUTO GUÉRISON DE LA PEUR

Une peur à dépasser, oser, trouver du courage...

Dans quels cas ?

- Peurs irrationnelles,
- Une vieille peur à dépasser,
- Sensation d'être figé face à une décision, une action,
- Chaque fois qu'une peur se présente.
- Un travail suivi sur vos peurs.

Matériel

- Prévoir des feutres,
- Un stylo à la mine douce,
- L'endroit de la maison que vous préférez (et qui ne vous fait pas peur !).

Effets indésirables

- Trop d'audace ?
- Se sentir un peu idiot(e) en repensant à cette peur après-coup...

Durée

Les premières fois, prévoir une demi-heure. Avec l'habitude, vous passerez à 10 mn !

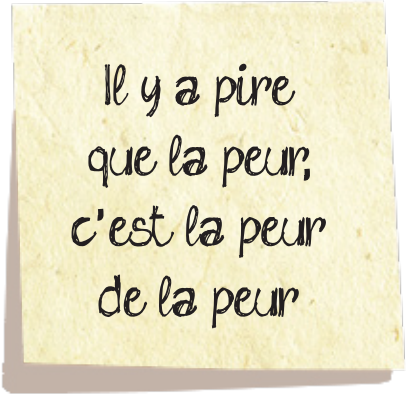
BON VOYAGE !

Quelques mots sur ...

L'hypothèse est simple. Vous voyez une ampoule ? Elle est constituée d'un filament. Quand le courant circule, le filament se met à briller et la lumière apparaît. Imaginez maintenant que vous êtes une ampoule, un peu spéciale. En effet, votre filament est complexe comme constitué de plusieurs filaments, parfois en mauvais état. Lorsque le courant circule dans le bon sens, tout va bien. Vous rayonnez de votre lumière, ou d'amour, comme vous voudrez. Si le courant circule dans le sens inverse sur un filament, alors ce filament dégage non plus la lumière ou l'amour, mais la peur !!! La peur est donc le fruit d'une inversion, d'une énergie qui circule à l'envers. Cette inversion est provoquée par une blessure initiale.

Traiter la peur en auto-guérison va donc consister à procéder à l'inversion, une fois la blessure traitée bien sûr (cf le Carnet d'Intropection sur la guérison des blessures du coeur).

Il y a donc un cadeau derrière chaque peur, car l'inversion nous permettra de récupérer une énergie bloquée. Vous verrez alors que vous prendrez vite goût à traiter vos peurs...



Il y a pire
que la peur,
c'est la peur
de la peur

Alors procédons à l'inversion. Pour cela suivez scrupuleusement chaque étape !

① Première étape

Terminez la phrase suivante en laissant venir tout ce qui vient, sans limites, sans censure. Il peut y avoir une bonne dizaine de réponses... Arrêtez-vous seulement lorsque plus rien ne vient.

J'AI PEUR DE....

② Deuxième étape

Dessinez ci-dessous avec des feutres ce que vous ressentez, cette peur ou l'ensemble des peurs nommées. Ce dessin peut être totalement abstrait (c'est à dire gribouillis...).



③ Troisième étape

Regardez le dessin que vous venez de faire. À partir de maintenant, oubliez d'où vient ce dessin, oubliez qu'il s'agit d'une peur. Faites comme si vous le découvriez devant vos yeux à l'instant. Prenez quelques instants pour ce lâcher-prise. Laissez-vous prendre par ce dessin. Laissez-vous toucher.

Quelles sont vos premières impressions en le regardant ? Que ressentez-vous ?

④ Quatrième étape

Laissez-vous toucher par ce dessin en imaginant qu'il s'agit d'une énergie ou d'un personnage. Trouvez-lui 3 signes de reconnaissance positifs sincères.

Ce que j'aime en toi, c'est....

À ce stade, l'inversion est faite. Il se peut que cette étape soit impossible pour vous : il n'y a que des choses négatives qui vous viennent. Cela signifie qu'il y a une blessure non traitée qui rend l'inversion impossible. Arrêtez-vous ici dans ce cas et référez vous au protocole des blessures du cœur. Vous recommencerez plus tard. Sinon, continuez !

⑤ Cinquième étape

Maintenant que ce dessin est devenu une ressource positive, posez-lui la question : Qu'as-tu fait pour moi jusqu'à présent ? Et écoute sa réponse.

Remerciez.

⑥ Sixième étape

Demandez à votre l'énergie sur votre dessin : Que puis-je faire pour toi maintenant ?

Écoutez sa réponse. Sentez si vous êtes d'accord pour faire cela, même si vous ne savez pas comment...

⑦ Septième étape

Regardez à nouveau le dessin. Qu'avez-vous envie de faire avec cette nouvelle énergie disponible ?

Et voilà, c'est fini ! Bravo !

Pour finir...

«La peur comme guide»

La peur est un axe de travail très important sur la voie chamanique. Vue comme une inversion de l'Amour, la peur est le tyran principal de nos vie : inhibition, évitement, non passage à l'action, fuite, mauvaises décisions, etc. Travailler sur ses peurs, c'est donc s'offrir plus de chances de réaliser son potentiel.

Ces peurs qui nous parasitent la vie sont parfois conscientes, mais hélas, elles peuvent être inconscientes, voire refoulées. Cela ne signifie pas alors qu'elles soient actives.

Petite question à vous poser : quelle proportion de vos journées sont guidées par la peur ? par l'amour ? Qu'en pensez-vous ?

Vérifiez-le. Voici un petit exercice à faire sur quelques jours (2 ou 3 jours) : à la fin de la journée, faites la liste des actes et décisions posés dans la journée. Puis faites la liste des choses dont vous sentez qu'il aurait été profondément bon de faire et que vous n'avez pas faites. En face de chaque ligne, demandez-vous si cela a été motivé par l'amour ou par la peur. Et peut-être pourrez-vous aller plus loin en nommant de quelle peur il s'agissait (vous pourrez alors la confier au protocole précédent). Faites ensuite le bilan par un petit calcul de proportions. Quelle part de peur ? Quelle part d'amour ?

Peut-être aurez-vous une bonne surprise : l'amour prédomine. Sentez votre gratitude envers vous-même, envers les belles rencontres qui vous ont aidé, envers la vie, envers Dieu etc. Sinon, ouh la la, réveillez-vous ! La peur a pris le pouvoir, il est temps de réagir ! Première étape : faire appel à votre libre-arbitre et choisir l'amour comme guide. Pouvez vous dire cela : «Je choisis l'amour comme guide de ma vie»? Le reste suivra...

Mais attention de ne pas vous diaboliser dans vos peurs, de ne pas vous juger, de ne pas avoir peur d'elles ! La peur est un messenger important !

Imaginons un instrument à 2 cordes. La première corde a la vibration de la structure, de l'organisation, des apprentissages et savoir-faire. La seconde corde a la vibration de l'inconnu et de la folie, du sans-limites et du chaos. Nous sommes cet instrument. En nous vibrent ces deux notes à chaque instant. Une magnifique musique si ces 2 cordes sont accordées !

Et si la peur était l'information que ces deux cordes sont désaccordées ? La peur nous fait alors un cadeau, elle nous invite à réaccorder et donc à repousser des limites ou nous structurer un peu plus. Chaque accord de notre instrument nous offre plus d'accès à notre potentiel. Grâce à la peur, si nous l'accueillons, d'abord, et si nous acceptons de la transformer...

«La mort n'est pas notre plus grande peur. Notre plus grande peur est de prendre le risque de vivre, vivre et ainsi exprimer qui nous sommes»

Don Miguel Ruiz, auteur des «4 accords toltèques», notamment.