membre de Vers... moi...
La route du Bien-être
+41 78 711 74 32 | vers-moi.ch | TikTok | Instagram | Linkedin | YouTube | Facebook
Vers...Moi... - Chemin des Places 4 - 1041 Poliez-Le Grand

LE RELÂCHEMENT



On entend souvenat parler du "lâcher prise"... voilé bien une expression qui ne veut rien dire et qui est, de plus, très mal utilisée.

Le terme relâchement est plus approprié pour vous libèrer de toutes sensations de blocages, émotions, ressentis négatifs, tensions, etc...

Essayez cette méthode qui est assez efficace car à la portée de toutes et tous aisément :

Réalisez que tout **blocage/émotion/sensation** est en fait de l'énergie et l'on veut que cette énergie circule.

Alors pour y parvenir, pratiquez de la manière suivante :

- Observez la sensation de blocage.
- Où est-elle exactement dans votre corps ?
- Quelle est sa grosseur ? Tourne-t-elle dans un sens ou dans l'autre ?
- Imaginez que cette énergie devienne légère et fluide.
- Demandez-vous : « si je laissais aller cette énergie, où se dirigerait-elle?»
- Remarquez où se déplace l'énergie dans votre corps. Elle peut par exemple partir du plexus solaire et se rendre dans votre front.
- Chaque cas est différent, parfois l'énergie se déplace dans votre corps et parfois elle quitte votre corps.
- Demandez-vous : « et maintenant ? » Laissez aller encore cette énergie et remarquez où elle s'en va.
- Vous vous posez cette question (ou son équivalent) jusqu'à ce que l'énergie ne vous dérange plus ou qu'elle quitte votre corps.
- Remarquez à partir de quel point l'énergie quitte votre corps.
- Disons que c'est le bout de votre index droit, et bien, la prochaine fois que vous ressentez une sensation/blocage/émotion désagréable, amenez-la directement à ce point et faites-la sortir de votre corps.

Voilà, ce n'est qu'une solution parmi d'autre mais essayez...

vous me direz ce qu'il en est.