

# Être positif dans sa globalité

“ Être positif dans le respect de sa dualité est un cheminement, comme un muscle à rééduquer



## FRANÇOISE KREBS

*Nous avons tendance à nous couper en morceaux, à nous voir sous un angle, puis un autre. Il est fréquent d'oublier notre globalité.*

Nous sommes composés de multiples facettes qui toutes sont importantes, ont leur raison d'être. Or, souvent, nous nous focalisons sur un thème ou une colère contre nous-même ou quelqu'un d'autre. Nous générons ainsi – consciemment ou non – un combat intérieur puisqu'un déséquilibre se met en place.

Être positif est souvent vécu tel un concept : se forcer à voir le positif en occultant ce qui ne va pas.

Étant dans un **plan de dualité**, tout est double, tout est duel, tout est à double focale. Observez le jour, la nuit, la douceur, le rugueux, etc. Les deux aspects sont indispensables. Il en est de même en nous-même. **Nos deux pôles sont essentiels** pour être qui nous sommes et notre première dualité est le fait d'être une âme vibrant dans un corps de densité ; les deux se complètent et forment un tout.

Si nous prenons cette vision de la dualité dans l'émotionnel, dans le mental, dans le corps physique, cela illustre déjà un grand nombre d'aspects de soi à harmoniser entre eux. Comme les pensées génèrent des émotions qui elles-mêmes génèrent des pen-





“ Habituellement nous avons tendance à ressentir plus intensément le désagréable que l’agréable.

sées et / ou des vibrations dans le corps physique, il est évident que notre corps est constamment en mouvements intérieurs. Comme si de nombreux faisceaux vibraient, se modifiaient, se traversaient.

Lorsque nous voulons nous convaincre que nous avons raison et que l’autre a tort, nous entretenons un conflit en nous, nous éloignant de notre stabilité. Écoutons nos propres incohérences, nos auto-jugements; c’est là que réside notre pouvoir.

### Comment être réellement positif s’il y a un tumulte intérieur ?

Comme cité plus haut, il est primordial d’écouter tous ses aspects. Chacun de nos sens nous donne des informations multiples qui vont déclencher des pensées, des émotions; **une danse intérieure constante.**

Certaines personnes laissent leurs pensées s’emballer, comme si leur mental avait le pouvoir en eux et qu’il est impossible de le ralentir, car il va trop vite. D’autres font de même avec leurs émotions et flottent dans un monde émotif qui déborde de temps à autre, voire à maintes reprises.

L’un comme l’autre de ces schémas n’englobe pas la globalité incarnée et notre capacité à rééquilibrer en nous ce qu’il s’y passe. **Nous sommes le maître à bord** et avons le pouvoir décisionnel si

nous le choisissons. Cette transformation ne se fait pas du jour au lendemain, mais progressivement en posant un pas après l’autre. Mais surtout en validant que nous ne sommes la victime de personne, sauf de notre propre peur de prendre notre pouvoir en mains et **être le Créateur actif de notre vie.**

Être positif n’est pas à poser tel que s’il fallait y rester perpétuellement : car il y a constamment de belles choses et de moins belles; elles se côtoient et existent ensemble. Être positif s’il est vécu telle une philosophie permanente amène le risque de ne pas être enraciné dans la réalité de la dualité.

Étant constitué d’un corps physique, tout part de lui, tout y vibre à chaque instant. Nous pouvons regarder le beau et **ressentir dans notre intérieur** ce que ce beau suscite : une chaleur, une douceur, une paix..... De plus, ce qui est « beau » pour nous variera selon les jours, les périodes.

De même, nous pouvons faire le test avec quelque chose de désagréable afin de nous rendre compte que la sensation de l’instant est bel et bien déclenchée dans notre propre corps par notre vécu, nos croyances.

En apprenant à **tourner le regard sur le positif en soi**, il est possible de savoir qu’il est là au même endroit que les pensées perturbatrices, les colères, les

peurs. Ce tout vibre solidairement. Or, habituellement nous avons tendance à ressentir plus intensément le désagréable que l’agréable.

### Quelques exemples

Nos **oreilles** perçoivent les sons et notre réflexe automatique est de sélectionner ce que nous voulons entendre :

- dans certains cas, ce sont les bruits dérangeants que nous discernerons plus intensément. Peut-être même sentirons-nous un désagrément dans certaines parties de notre corps physique
- parfois, nous nous polariserons sur les sons attrayants au point d’occulter ce qui nous dérange.

Il en va de même avec les événements quotidiens. Nous allons associer une situation à une énergie spécifique, un souvenir, un instant de gêne, un malaise qui déclencheront en nous plusieurs informations mentales, émotionnelles consciemment ou inconsciemment.

Si nous pensons à la fraise du dentiste, la plupart d’entre nous se crispent car des mémoires se ravivent spontanément par notre vécu via le son, l’odeur ou des souffrances vécues. A chaque fois que nous y allons, ces fréquences se cumulent de plus en plus.

Le changement d’énergie sur Terre nous invite à prendre soin de **ces divers états comme « engrammés » en nous** et qui – au fil du temps – s’agglutinent de plus



en plus. Il n'est pas nécessaire d'aller « creuser », mais d'être conscient des peurs qui se réveillent ou des colères qui s'agitent afin d'évacuer leurs charges et de revenir dans un état d'équilibre intérieur.

Pour se libérer des charges, il y a de nombreux moyens dont, par exemple :

- respirer dans ses **poumons** en conscience en imaginant que l'air inspiré va nourrir les poumons et durant l'expire, toutes les charges vont s'évacuer dans la



Terre au travers du corps ou par le souffle.

- s'imaginer sous une **cascade de lumière** qui évacue les charges (intérieures et de l'aura) et remplace par une énergie d'amour ou de guérison.
- visualiser des **ballons** contenant ses charges et s'élevant dans les airs pour être transmutes par la lumière.

Certaines personnes ont besoin de mettre des mots sur leurs ressentis. D'autres laisseront simplement s'évacuer les charges.

Pour compléter ce processus, il est essentiel de nourrir nos forces personnelles. Cela peut se faire par les qualités (voir d'autres articles écrits pour « Recto-Verseau » figurant sur mon site) ou en « **jouant** » avec nos sens, en les stimulant en toute conscience dans le quotidien par des instants de perceptions intimes :

- sentir l'**eau** que l'on boit entrer dans son corps en imaginant qu'elle alimente toutes les cellules
- regarder consciemment avec ses **yeux** physiques en écoutant les mouvements intérieurs qui se déclenchent
- **humer** l'air dans les narines en pensant à son trajet en soi
- **toucher** des objets en conscience ou crémér son corps dans la conscience de ce toucher de soi à soi
- visiter l'intérieur de sa **bouche** : la texture de la peau selon les endroits, la forme des dents, du palais ; en prêtant attention à sa salive (vous pourriez constater qu'elle devient plus abondante).

En revenant à son corps, il est possible d'**alimenter la magie en soi**, découvrir la magie de l'homéostasie que l'organisme recrée à chaque instant. En agissant depuis les sens, notre énergie

globale s'harmonise puisque le Tout vibre en nous, dans chacune de nos cellules. C'est une façon de **jouer à l'explorateur** pour conscientiser ce qui va bien en nous, même si nous avons certaines fragilités physiques. Car – là aussi – nous avons tendance à nous concentrer sur les endroits où nous percevons des douleurs ou qui ne nous plaisent pas.

**Être positif dans le respect de sa dualité** est un cheminement, comme un muscle à rééduquer afin de partir depuis ce qui est déjà là, acquis et qui – parfois – est vu comme un dû, un minimum. Il ne s'agit pas non plus de simplement dire « je sais que j'ai de la chance », car cela n'est qu'une constatation extérieure et nous savons tous qu'il y a des choses, des aspects avec lesquels nous ne sommes pas « contents ».

Se reconnaître dans sa densité terrestre est une façon de reconnaître le Sacré en soi et de l'enraciner consciemment : c'est **sacraliser la matière**. Notre corps n'est pas un véhicule, il est notre âme densifiée, qui nous permet l'expérience actuelle représentant la somme de qui nous sommes.

**Chacun de nos sens vibre selon notre sensibilité, notre hypersensibilité ;** s'amuser avec les perceptions de nos sens permet de revenir à soi, d'être dans son intérieur. Vous constaterez que cela participe à diminuer les peurs, les colères, car votre mental, vos pensées sont dirigées sur des exercices (micro-méditations) qui vont alimenter la conscience de vous-même, alimenter l'« être positif » dans votre vie, sans l'effort d'essayer de l'être mais **en reconnaissant toute votre magie intérieure**.

## + d'infos

### Françoise Krebs

Mon Papillon – Accompagnement & Guidance

A Lausanne & Epalinges – 079 / 222 27 37

[www.mon-papillon.ch](http://www.mon-papillon.ch)

Livre : « La nature nous parle, nous questionne »

voir <https://www.mon-papillon.ch/mediumnite.html>