



Evoluer dans la conscience de sa globalité vibratoire

Dans cet article je vais développer le «prendre soin de soi au quotidien», car la vie étant mouvements, **nos vibrations sont constamment en mouvances** dans de nombreuses fréquences intérieures. Les thérapies vibratoires sont très importantes afin de bénéficier d'un traitement extérieur et soutenant; mais il est essentiel de s'auto-accompagner au quotidien pour transformer ses croyances limitatives, ses habitudes, ses actes, ses comportements, ses pensées dans le concret de sa vie.

Notre corps physique sait s'équilibrer, se rééquilibrer; il le fait constamment en tenant compte de tous ses aspects, depuis le plus infime. Nous avons à faire identiquement avec tous les aspects de notre personnalité: les pensées, le mental, les émotions, les sens, les informations de notre corps. C'est «le retour à soi en soi» ou «**tourner le regard en soi**»; c'est écouter le plus souvent possible ce qu'il se passe à l'intérieur de soi.

Par exemple:

- lorsque l'on juge une personne, son comportement, ses dires; revenir à soi, se questionner: «pourquoi ai-je besoin de juger? ai-je peur de ressembler? peur de....?»
- lorsqu'une colère se révèle: «pourquoi cette colère?». C'est moi qui ai déclenché ce stimulus intérieur, pourquoi?
- si je me sens mal en entendant l'intonation de cette personne; quelle peur ai-je ravivée?

C'est dans l'observation de ses états intérieurs que **réside son propre pouvoir évolutif**.

Étant âme, nous sommes naturellement attirés par l'énergie. Or, étant incarnés, nous avons tendance à nous connecter à l'énergie émotionnelle & mentale de l'autre; ce qui est agréable si la personne rayonne, mais va être problématique si la personne est dans l'émotivité (ce qui sera nommé des lourdeurs). En étant connecté à l'autre, nous croyons que c'est l'autre qui nous impacte par ses vibrations d'où le terme «je suis éponge»; en fait, il s'agit d'un mélange entre ce que l'autre émet et ce qu'il se passe en soi, car nous avons tous nos parts d'émotions, pensées perturbées, croyances limitantes.

En lisant depuis la «loi de l'attraction», ceci signifie que si nous captons des lourdeurs en l'autre c'est que nous avons – par résonances – également des lourdeurs, même si ce ne sont pas les mêmes. Il ne s'agit donc pas de se dire «suis-je aussi comme l'autre?», mais «que se passe-t-il en moi?». C'est revenir à une perception en nous, à la place du ressenti de l'autre; ce d'autant plus que nous n'avons aucun pouvoir en l'autre. Auriez-vous plaisir à ce que l'autre ait pouvoir sur vous intérieurement? Comme s'il pouvait agir en vous à sa guise?

Nous avons tous les capacités de rester dans notre propre énergie afin d'émaner qui nous sommes au lieu de capter ou nous protéger de l'autre. C'est un apprentissage qui s'articule depuis **plusieurs axes puisque notre globalité** est constituée de notre corps physique, notre personnalité (mental, émotionnel, 5 sens, croyances, tempérament...) et notre âme.

L'un des moyens pour écouter en soi est de prêter attention à comment et où les mots résonnent en soi. Ils ont leur fréquence représentant ce qu'ils définissent; cependant beaucoup sont utilisés dans un contexte biaisé:

- **entendre**: il/elle ne m'a pas entendu(e); on ne peut savoir comment l'autre entend. En réalité: l'autre n'a pas pris en compte ce que j'ai dit ou n'a pas répondu.
- **écouter**: tu ne m'écoutes pas; souvent c'est la connexion à l'énergie de l'autre qui déclenche cette remarque. Or cet autre peut penser à autre chose tout en écoutant.
- **profiter** des vacances, etc. au lieu de: je vous souhaite beaucoup de plaisirs, j'espère vivre pleinement ce moment (*profiter met la pression de la réussite*).

L'objectif est de revenir à la perception de son corps physique, nourrir sa sensibilité intérieure et **amplifier son intuition** qui signale comment les mots, les phrases in-

fluencent ses aspects intérieurs puisque ses pensées et ses émotions vibrent ensemble.

Le chemin de l'évolution

Longtemps, j'ai eu la croyance qu'en « travaillant sur moi » j'arriverais quelque part, j'atteindrais un but comme quand on termine un apprentissage, obtient un diplôme. Puis j'ai intégré qu'arriver à un but signifierait être à la fin de quelque chose, être sans mouvement, être bloquée dans une situation.

Tout est mouvement : cela est fréquemment relaté. Cependant il y a une grande différence entre le dire et le vivre intérieurement. **Le vivre dans le concret du « être »**, c'est stopper la lutte contre les circonstances. C'est arriver à vivre le mouvement, qu'il soit agréable ou désagréable ; que ce soit un événement positif ou un événement que l'on considère comme négatif, parce qu'il nous bouscule ; c'est probablement l'un des aspects les plus compliqués à transformer. Nous souhaitons conserver nos acquis, ne plus vivre de difficultés, car étant dans un processus évolutif, nous avons souvent la croyance limitative que nous avons fait une erreur si une complication survient dans notre vie. Or, c'est l'apprentissage de comment nous allons traverser cet obstacle qui permettra d'affiner une facette de nous-même, d'ouvrir d'autres horizons, de faire un pas évolutif.

Comme nous avons nos fragilités, nos expériences, nous avons l'impression de régresser en rencontrant la même difficulté. Pourtant, c'est en revisitant notre vécu, en nous observant, en parcourant nos comportements que **la transformation se produit progressivement.**

Dans notre société basée sur les résultats, le besoin de performer est très prononcé, puisque les réussites, les statuts sont mis en valeur ; cela met la pression d'atteindre encore et encore plus de prouesses dans de nombreux domaines. Ceci fausse les mouvements de notre globalité ; le mental du « vouloir » prenant les commandes pour atteindre des objectifs illusoire.

Notre mental est un allié puissant et indispensable. Cependant, lorsque nous l'utilisons pour comparer, ressasser, se projeter dans le futur, nous alimentons un mal-être intérieur ; c'est ce que je nomme le « mental du vouloir ». Il ne valide pas l'impossibilité d'accomplir tout ce qui se déverse sur les réseaux sociaux, sur les accomplissements des autres. En quelque sorte, il est déconnecté du mental analytique ou de raisonnement, tout en stimulant les émotions. Cela construit un tumulte intérieur d'insatisfactions, d'auto-jugements, croyant que les autres ont réussi, là où on a le sentiment d'échouer.

“ C'est l'apprentissage de comment nous allons traverser cet obstacle qui permettra d'affiner une facette de nous-même.

Dans ce même mécanisme, le mental va générer des attentes plus ou moins reconnues, irréalistes ou surdimensionnées ; elles produisent des frustrations de ne pas y être arrivé ou pas assez bien, assez vite. Or, les attentes vibratoires sont très différentes d'un objectif que l'on se fixe pour mettre en place quelque chose de concret en respectant le rythme réel de la densité terrestre et le fait qu'une journée est constituée de 24h.

Evoluer dans sa vie quotidienne

Pour que l'évolution soit vécue au quotidien, il est essentiel de redécouvrir **le sacré de chaque acte de la vie.** Vivre sur Terre, c'est vivre le corps physique tel un élément constitutif de qui nous sommes et non pas comme s'il était un vêtement, un véhicule à subir ; par ses éventuelles limitations, imperfections, il constitue un élément important de notre « travail » évolutif.

Notre âme donne vie à notre corps physique ; **chaque respiration harmonise notre globalité incarnée**, en rééquilibrant tous nos aspects.

Inspirez (par le nez) la joie, la paix, le respect.

Expirez (par la bouche) les tensions, les colères, les peurs, les frustrations.

En pratiquant ces mouvements consciemment et fréquemment au cours de la journée, vous rééquilibrez votre énergie globale incluant vos corps énergétiques nourris depuis chaque cellule. Ces mouvements synchronisent de plus en plus les fréquences corps, âme, personnalité en diffusant une énergie de guérison.

La respiration cadence notre rythme intérieur, la reconnaissance de notre temple intérieur, **cette globalité incarnée que nous sommes.**

+ d'infos

Françoise Krebs

Mon Papillon – Accompagnement & Guidance

A Lausanne & Epalinges – 079 / 222 27 37

Sur mon site – sous Média : retrouvez d'autres articles publiés dans Recto-Verseau, notamment par rapport aux émotions, l'intuition.

www.mon-papillon.ch