



Bonjour

Aujourd'hui 6 mars le soleil s'impose, le ciel ensoleillé se pare d'un bleu tendre, les oiseaux sont actifs, ils pépient joyeusement, le jardin se pare d'un beau tapis de violettes, les perce neige flétris cèdent leur place aux primevères, crocus et jonquilles, la grisaille est oubliée !

Le printemps n'est pas encore franchement installé mais Dieu qu'il est séduisant malgré un coulis d'air un peu vif !

Savourons pleinement la réalité d'aujourd'hui sans oublier que Mars, dans une volte face dont il a le secret peut nous offrir des giboulées accompagnées d'un mélange savamment dosé de vent, pluie et grêle.

Le passage décisif vers l'énergie puissante du bois ne se fera pas avant l'Equinoxe le 20 Mars prochain, l'équilibre parfait entre la longueur du jour et celle de la nuit marquera la réalité du printemps.

L'équinoxe est comme un point de neutralité fugace dans la respiration propre aux 4 saisons, une sorte d'apnée favorable au passage d'une qualité d'énergie vers une autre.

Ce Point de neutralité rien ni personne ne peut nous empêcher de l'introduire dans nos temps de respiration personnelle, un point zéro pour marquer la réalité de nos désirs de changement.

Certes nous avons besoin d'outils pour cela, les techniques énergétiques de libération émotionnelle sont tout à fait appropriées pour nous y aider.

Le temps du renouveau sera fêté à Pâques, comme un temps suspendu entre deux états, un temps d'équilibre débouchant sur le jardin de « tous les possibles » pour chacun d'entre nous. Je vous invite à le préparer en mettant une garde à vos pensées, en repérant ce qui vous éloigne de ce chemin d'unité, de cet espace de paix intérieure possible.

Vous souvenez vous ? L'an dernier je vous parlais de la symbolique de Mars, planète rouge liée à la révolte, à la guerre, à la colère, au feu de la passion et de toutes ces émotions qui peuvent elles aussi, à leur manière, provoquer le renouveau par un temps de conflit, temps de CRISE.

Je vous invite à relire La Graine de Conscience de Mars 2010 elle est encore d'actualité !

Depuis le début de l'année des peuples se sont soulevés pour clamer une colère libératrice de tensions et de frustrations accumulées, ils revendiquent leur droit au changement, à une vie libérée du carcan de l'oppression que certains dirigeants choisissent d'imposer. Pour exprimer collectivement leur droit à la dignité, mettre fin à un pouvoir aveugle, les peuples se sont soulevés avec fureur, dans le fer et le sang, ils revendiquent leur désir de liberté.

La colère née de frustrations accumulées pousse les peuples opprimés à la fureur et à la révolte. Paradoxalement la colère peut elle aussi se faire moteur de transformation.

Nous sommes plongés dans la dualité source de nombreux paradoxes, ils font tous partie de la complexité du psychisme des hommes, ils témoignent aussi de leur richesse intérieure, de leur capacité à changer le plomb en or lorsque leurs désirs s'orientent vers la rectitude.

L'énergie de la planète Mars s'exprime pleinement en ce mois de Mars 2011.

Les images de la Lybie en proie, à la révolte musclée, à la colère qui s'exprime dans le fer, le feu, la fureur et le sang.

Mais Mars ne l'oublions pas est aussi relié au printemps, après la période de crise libératrice de souffrances, l'énergie de ce 3ème mois de l'année peut alimenter la poussée verticale qui redresse le dos de chacun d'entre nous lorsqu'après la période de crise, nous sentons individuellement et collectivement que la voie verticale passe par une dynamique intérieure. Nous pouvons la concrétiser grâce à E.F.T. et /ou O.E.H.

(technique « cousine » d'E.F.T. entrant dans la grande famille des outils la psychologie énergétique.

(Pour en savoir plus visitez notre site en cliquant sur le lien suivant :)

Puissions nous jusqu'au 20 Mars prochain mettre toute notre énergie à nous libérer de ce qui nous écrase, ce qui nous empêche de vivre avec tranquillité la réalité du moment.

Choisissons d'abrèger le temps de nos colères, elles sont souvent prétextes dans notre vie à l'irruption du désordre mais aussi à l'inertie et à la procrastination.

La montée de l'émotion de colère est souvent un appel au passage à l'action.

Observez-vous : derrière la colère il y a souvent la frustration de ne pas faire ce que nous avons à faire.

L'action demande d'avantage d'effort que le fait de rester dans la colère contre nous même, ou contre n'importe quoi...ou quelqu'un qui à ce moment précis résonne sur nos espaces de souffrances enfouies.

La procrastination peut être une zone de confort, la colère est une sorte de récompense dont les neurorécepteurs de nos cellules sont en attente, elles sont dépendantes de cette émotion intense dont elles ont été inondées dans le passé et auxquelles elles ont pris goût.

Le mot colère, une fois décrypté nous donne des éléments surprenants qui confirment cette réalité.

Les voyelles additionnées sont marquées par le nombre 7, ce nombre est révélateur d'une forte tendance à réprimer ses émotions ($O(6) + E(5) + E(5) = 16 / 7$).

Les consonnes additionnées sont marquées par un 6 dont la racine 15 confère une tonalité particulière celle de la passion, de la puissance des pulsions primaires non filtrées par la conscience ($C(3) + L(3) + R(9) = 15/6$) ; or peut être le savez vous déjà, les consonnes sont la structure du mot, sa colonne vertébrale en quelque sorte.

Il y a dans la vibration du mot colère une opposition entre la vibration des voyelles (un désir de retenue, de la pudeur à exprimer ses sentiments) et celle des consonnes (un désir de sensations fortes, pulsions de jouissance).

Le nombre d'expression (addition des voyelles et des consonnes) du mot colère nous propose le nombre 4 avec 2 racines différentes selon la manière de calculer

$$16 + 15 = 31/4$$

Ou bien, si nous réduisons le 16 et le 15 à l'unité avant d'en additionner les produits nous obtenons : $6 + 7 = 13/4$.

Ces deux nombres, « racines » du 4, nous donnent des indications complémentaires : le mot colère apparaît comme étant porteur de la possibilité d'acquérir une nouvelle base, un socle solide (une des caractéristiques du nombre 4) sur lequel nous pourrons prendre le temps de nous rassembler avant de nous lancer dans l'action.

Le 4 venant de 31 est plus ouvert car le 3 de la communication ouvre des perspectives

nouvelles, d'autres horizons possibles pour le 1 dont l'énergie passera à l'action au bon moment.

Le 13 indique que le passage, imposé par des circonstances extérieures, toujours attirées dans notre champ d'expérimentation par la qualité globale de la vibration que chacun de nous envoie dans la trame de l'univers, se fera plus brutalement surtout si la vibration qui émane de nous est imprégnée par un état de colère chronique !

Il est tout de même réconfortant de constater que ce mot colère est porteur d'une information de transformation possible.

La colère peut ponctuellement jouer le rôle de la soupape de sécurité.

Libéré de tensions accumulées, chacun de nous peut repartir sur de nouvelles bases.

Cependant il est bon de savoir que la colère ne peut en aucun cas être un outil habituel de résolution des conflits intérieurs qui nous agitent. Elle peut causer des dégâts dans nos corps subtils avant que le corps physique ne les somatise à son tour.

Les outils de libération émotionnelle sont à notre disposition ils sont à coup sur toujours porteurs de bénéfices collatéraux libérateurs, dans tous les cas de figure.

Je vais donc évidemment vous proposer un Tapping sur la colère en espérant que si vous êtes « accros » à la colère, ce tapping vous apportera de nombreux bénéfices collatéraux : meilleur sommeil, moins de migraine, terrain globalement moins acide, tension moins élevée, rythme cardiaque plus régulier, vibration globale plus fluide et cette information, captée par la trame de l'univers, vous sera renvoyée sous forme de relations plus harmonieuses et d'évènements porteurs de changements importants dans votre vie.

Ce Tapping m'a été inspiré par le travail spécifique et précis de Stacey Vornbrock. Psychothérapeute américaine, formée à l'E.F.T. par Gary Craig elle a suivi la voie du coaching pour des athlètes de haut niveau, dans de nombreuses disciplines sportives.

Elle partage son expérience au cours de conférences et ateliers aux U.S.A et au Canada.

N'oubliez pas : pour obtenir un résultat probant il faut travailler tous les jours.

*Si vous ne savez rien d'E.F.T
(Technique de Libération Emotionnelle)
Vous pouvez découvrir le petit film que Mark a fait pour vous,
il suffit pour cela d'aller sur notre site et de cliquer sur
« Formations et Cours » puis sur E.F.T.*

N'hésitez pas à vous faire confiance, laissez vous guider par votre intuition et la force de votre INTENTION.

Avant de commencer, évaluez sur une échelle de 0 à 10 l'amplitude du mal être ou de votre difficulté à vivre l'attente, puis commencez à taper sur le point K.

A la fin de vos circuits, soyez attentifs à cette sensation de soulagement, de bien être, parfois peut être à un léger sentiment d'agréable fatigue, comme celle que nous ressentons quand enfin nous posons nos lourdes valises après un long trajet...

Prenez une grande inspiration et vérifiez que votre capacité respiratoire est plus ample, si par

hasard elle ne l'est pas, faites un nouveau circuit, ajoutez une pincée de gratitude et je pense que vous vous sentirez parfaitement bien.

Si sur le point K vous sentez que le « je m'accepte comme je suis » vous reste en travers de la gorge ou sur l'estomac, choisissez de dire : « je choisis de cheminer vers l'acceptation de moi-même telle que je suis aujourd'hui »

Sur le point K :

1 - « Même si mon corps a développé une accoutumance à la colère, je choisis de m'accepter pleinement et de m'aimer telle que je suis aujourd'hui »

2 - « Même si, à force d'être nourri aux hormones de la colère, mon corps en est devenu dépendant, je m'accepte complètement et profondément comme je suis »

3 - « Même si mes cellules n'en ont jamais assez de ce cocktail chimique détonnant si particulier à la colère, je m'accepte totalement et je m'aime comme je suis »

D.S - Mon corps n'en a jamais assez de cette chimie si particulière due à l'expression de la colère

C.O - Dans mon corps, toutes mes cellules sont « accros » à la chimie de la colère

S.O – Si je ne suis pas en colère mon corps est mal à l'aise, il est en manque

S.N - Alors je trouve toujours quelque chose pour me mettre en colère

M - Chaque neurorécepteur de chacune de mes cellules est avide de colère

CL.- J'en arrive à ne pas me sentir tout à fait normale si je ne suis pas en colère contre quelque chose ou quelqu'un.

S.S. – Je n'arrive pas à contrôler ma colère, elle me dépasse

S.B - Les récepteurs de mes cellules ont régulièrement besoin de leur dose de colère.

D.S – Je peux me sentir très bien et tout à coup me mettre en colère pour une peccadille

C.O – C'est évident, les neurorécepteurs de mes cellules ont besoin de leur dose de colère

S.O - Mes pensées attisent cette colère, mais je ne prends pas conscience de ce processus

S.N. – Cependant je peux choisir de contrecarrer le processus de cette addiction à la colère.

M. – A chaque fois que je sentirai venir cette colère, je m'adresserai directement à tous les neurorécepteurs de mes cellules

CL. – Grace à l'E.F.T. j'interromprai alors ce processus inconscient.

S.S. – Je ne me sens plus impuissante devant cette addiction si pénible à vivre

S.B. - . Je choisis de donner la permission à mon corps Physique et à mes corps subtils de se libérer de leur addiction à cette chimie toxique émise par la colère.

H.T – J'invite tous mes neurorécepteurs friands d'harmonie à revendiquer leur besoin de paix

Circuit de Gratitude :

D.S. - Gratitude pour toutes les parties de mon corps qui se libèrent de cette addiction à la colère

C.O. - Gratitude pour mes muscles, mes tendons, mes ligaments, mes articulations, mes os, car tous se libèrent de cette addiction à la colère.

S.O - Gratitude pour tous mes cartilages, ma colonne vertébrale, chacune de mes vertèbres, mes tissus, mes nerfs,

S.N - Gratitude pour mes fascias, mes membranes, ma peau, toutes mes cellules concernées par cette addiction, car se libèrent,

M - Gratitude pour chacune des cellules de mon cœur, de mes organes, de mes glandes endocrines et exocrines, car elles se libèrent,

C.L - Gratitude pour toutes les transmissions nerveuses au sein de mon cerveau, elles se libèrent de cette toxicité,

S.S - Gratitude pour tous les organes concernés par mes 5 sens, ils retrouvent leur liberté.

S.B.- J'annonce avec Gratitude à mon corps qu'il peut lâcher toutes les molécules d'émotions restantes reliées à cette addiction à la colère.

H.T - J'annonce à mon corps que ma vigilance sera permanente et que chaque remontée de colère fera l'objet d'un tapping.

Gratitude pour la personne que je suis aujourd'hui, vigilante, consciente, largement et joyeusement libérée de cette addiction toxique à la colère.

yinyang

Il va sans dire que ce protocole peut s'adapter à toutes les addictions d'origine émotionnelle

(la jalousie, l'addiction au travail, au chocolats, aux sucreries, à l'alcool, aux coups, à la violence, au jeux, à l'ordinateur, aux IPAD, aux IPOD, au besoin irrésistible de pianoter des SMS, à twitter, à face book, à internet etc... la liste est longue)

Joyeux Tappings et à bientôt.

Vos retours me sont précieux, n'hésitez pas à partager : vos avancées, vos échecs, vos temps de « parenthèse » ou de découragement.

Merci à tous ceux qui partagent ces Graines de Conscience avec leurs amis, merci à ceux qui ne les partagent pas, merci à ceux qui se désinscrivent, tout est porteur d'informations et d'émotions pour continuer à avancer sur le chemin et pour cela du fond du cœur MERCI

Renée.

<http://www.i-c-j.com>

2 , rue Alfred de Musset, 27640 Breuilpont, FRANCE

+33-02 32 36 67 35