

365

MOYENS POUR ÉLEVER VOTRE FRÉQUENCE VIBRATOIRE

DES OUTILS SIMPLES POUR AMPLIFIER VOTRE ÉNERGIE SPIRITUELLE
À DES FINS D'ÉQUILIBRE, D'INTENTION ET DE JOIE

MELISSA ALVAREZ

A•A

365

MOYENS POUR ÉLEVER VOTRE FRÉQUENCE VIBRATOIRE

DES OUTILS SIMPLES POUR AMPLIFIER VOTRE ÉNERGIE SPIRITUELLE
À DES FINS D'ÉQUILIBRE, D'INTENTION ET DE JOIE

MELISSA ALVAREZ

Traduit de l'anglais par
Sylvie Fortier

ADA
éditions

Copyright © 2012 Melissa Alvarez

Titre original anglais : 365 Ways to Raise Your Frequency

Copyright © 2013 Éditions AdA Inc. pour la traduction française

Cette publication est publiée en accord avec Llewellyn Publications, Woodbury, MN, www.llewellyn.com

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit sans la permission écrite de l'éditeur, sauf dans le cas d'une critique littéraire.

Éditeur : François Doucet

Traduction : Sylvie Fortier

Révision linguistique : Féminin pluriel

Correction d'épreuves : Catherine Vallée-Dumas, Katherine Lacombe

Conception de la couverture : Matthieu Fortin

Photo de la couverture : © Thinkstock

Images de l'intérieur : © Thinkstock

Mise en pages : Sébastien Michaud

ISBN papier 978-2-89733-189-4

ISBN PDF numérique 978-2-89733-190-0

ISBN ePub 978-2-89733-191-7

Première impression : 2013

Dépôt légal : 2013

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque Nationale du Canada

Éditions AdA Inc.

1385, boul. Lionel-Boulet

Varenes, Québec, Canada, J3X 1P7

Téléphone : 450-929-0296

Télécopieur : 450-929-0220

www.ada-inc.com

info@ada-inc.com

Diffusion

Canada : Éditions AdA Inc.

France : D.G. Diffusion

Z.I. des Bogues

31750 Escalquens — France

Téléphone : 05.61.00.09.99

Suisse : Transat — 23.42.77.40

Belgique : D.G. Diffusion — 05.61.00.09.99

Imprimé au Canada



Participation de la SODEC.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada (FLC) pour nos activités d'édition.

Gouvernement du Québec — Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres — Gestion SODEC.

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Alvarez, Melissa

[365 Ways to Raise Your Frequency. Français]

365 moyens pour élever votre fréquence vibratoire

Traduction de : 365 Ways to Raise Your Frequency.

ISBN 978-2-89733-189-4

1. Vie spirituelle - Miscellanées. 2. Vibration - Miscellanées. I. Titre. II. Titre : 365 Ways to Raise Your Frequency. Français. III. Titre : 365 moyens pour élever votre fréquence vibratoire.

BF1999.A4814 2013 204'.4 C2013-940951-3

Conversion au format ePub par:

LAB ||| URBAIN
Plus qu'une agence

www.laburbain.com

Éloges pour *365 moyens pour élever votre fréquence vibratoire*

« 365 moyens pour élever votre fréquence vibratoire propose un point de vue éclectique et pénétrant sur les nombreux moyens qui nous permettent d’entrer en contact avec notre essence spirituelle grâce à l’élévation de notre vibration émotionnelle, physique, mentale et spirituelle. Parmi les clés fondamentales du succès, il y a s’exercer, faire confiance et croire en soi ! »

— Dawn James, auteure de *Raise Your Vibration, Transform Your Life*

« Je suis toujours en quête de nouveaux éléments que je peux intégrer à mon travail avec le tarot. Melissa Alvarez m’a fourni exactement ce dont j’avais besoin ainsi que 365 moyens d’y parvenir. Plus fouillé qu’il n’y paraît, ce livre peut vous aider dans votre cheminement personnel. »

— Stephanie Arwen Lynch, consultante et tarologue professionnelle

« Un incontournable pour toute personne qui souhaite progresser sur le chemin de la vie. Melissa Alvarez nous a fourni une feuille de route quotidienne pour vivre le bonheur et le succès simplement en changeant nos vibrations. Il ne s’agit pas seulement d’un autre ouvrage “pratico-pratique”, il offre 365 méthodes attrayantes pour y arriver. Brillant et chaudement recommandé à tous ! »

— Dyan Garris, auteure et musicienne nouvel âge

Introduction

Qu'est-ce que la fréquence vibratoire ? C'est l'intensité de notre énergie spirituelle dans notre corps. Elle peut être basse, haute ou juste entre les deux. Nous émettons tous notre propre fréquence, directement reliée à la somme de toutes les expériences (passées et présentes) de notre vie, des influences extérieures, de notre joie intrinsèque et de notre bonheur global. L'orientation que nous choisissons de donner à notre attention et à nos pensées constitue le facteur qui détermine le niveau de notre énergie à un moment précis.

Le terme fréquence est relativement nouveau au sein de la communauté métaphysique. Cette énergie interne était autrefois appelée vibration personnelle, niveau vibratoire ou taux vibratoire, et plusieurs personnes, dont moi, utilisent encore ces expressions de façon interchangeable. Ce n'est que depuis quelques années que nous avons emprunté le mot fréquence à la communauté scientifique, où il est généralement utilisé en physique pour désigner « le nombre d'occurrences régulières d'un événement de n'importe quel type par unité de temps, d'ordinaire une seconde, ou le nombre de cycles ou d'alternances complétés par une onde ou une oscillation en une unité de temps », pour l'appliquer à notre perception des fluctuations de notre taux vibratoire personnel. Si vous considérez l'énergie interne de ce point de vue, c'est-à-dire comme une fréquence, il s'ensuit que plus nous vivons régulièrement d'événements agréables, plus notre énergie vibre vite. Plus le mouvement de notre énergie s'accélère, plus son taux de fréquence s'élève. Par conséquent, si nous entreprenons de faire plus de place à ce qui est agréable, nous ouvrons la porte à plus d'événements plaisants et réguliers dans notre vie et nous élevons par le fait même notre énergie interne.

Si vous entretenez des sentiments malsains — peur, doute, jalousie, envie, impatience, insécurité, déséquilibre, haine ou jugement —, vous vivrez au bas de l'échelle du spectre énergétique. C'est que vous ne voyez que les aspects négatifs de votre vie au lieu de vous concentrer sur ce qu'elle a de bon. La personne qui ressent beaucoup d'émotions agréables — joie, bonheur, allégresse, centralité, amour, paix, harmonie, équilibre, bonté, compassion et compréhension — aura une fréquence plus élevée, parce qu'elle se concentre sur les aspects positifs de sa vie. Quand vous êtes capable de tourner votre attention sur votre âme et de vous voir tel que vous êtes réellement, c'est-à-dire comme une entité spirituelle qui a des leçons à tirer de la vie, ou quand vous reconnaissez les lois spirituelles de l'Univers en considérant le portrait

global, vous faites en sorte d'élever votre énergie spirituelle. Vous le sentirez, vous saurez intuitivement que vous n'êtes plus le même, que vous avez transformé vos émotions, parce que vous vous êtes accordé aux principes de l'Univers. La croissance spirituelle initie, nourrit et élève votre fréquence.

Connaissez-vous le dicton qui dit qu'on récolte ce que l'on sème ? Vous pouvez l'appliquer à votre fréquence. Ce que vous émettez dans l'Univers vous revient, magnifié et multiplié. Si vous émettez des sentiments d'amour, vous recevrez en retour de l'amour en abondance ; si vous émettez des sentiments de haine, vous serez l'objet de beaucoup de haine en retour. Qui se ressemble s'assemble. Vous pouvez faire obstacle à ce que Dieu et l'Univers ont prévu pour vous en vivant dans la négativité, mais si vous chassez ces pensées et ces sentiments malsains et vivez pleinement votre vie, vous pourriez bien vous étonner.

Travailler avec l'énergie spécifiquement pour élever votre fréquence ne veut pas dire que vous ne pouvez plus jamais être déstabilisé ou en colère. Tout le monde a ses peurs, ses soucis et ses doutes : cela fait partie de la nature humaine. Il n'y a rien de mal à ressentir ces émotions tout à fait normales. Nous vivons dans la dimension terrestre et nous devons faire l'expérience des émotions pour évoluer spirituellement. C'est quand vous laissez ces émotions vous gouverner que les choses se gâtent. Vous vous aventurez en terrain glissant quand vous agissez et réagissez régulièrement de façon négative. Les émotions comme la colère et la peur peuvent prendre racine en vous et vous précipiter dans un vortex de misère et d'insatisfaction.

L'intention est le facteur déterminant qui dirige la fréquence. Je répète ce que je viens de dire, car c'est très important : l'intention, c'est-à-dire vos raisons pour faire ce que vous faites, agir comme vous agissez et traiter les gens comme vous les traitez est le moyen le plus formidable et le plus efficace qui soit pour diriger et élever votre fréquence. Chaque intention est porteuse d'une vibration, et cette vibration peut exercer une influence cruciale sur l'ensemble de votre vie.

Comment faites-vous pour diriger votre énergie spirituelle par l'intention ? Par l'amour. C'est facile à dire, mais beaucoup plus difficile à faire. Grâce à certaines expériences métaphysiques, j'ai appris que nous emportons nos émotions avec nous au moment de notre mort. Si l'amour est l'une d'elles, ne devrait-il pas être à la base de tout ce que nous faisons de notre vivant ? Qu'il s'agisse d'aimer une autre personne ou vous aimer vous-même ainsi que votre évolution spirituelle, il s'agit d'amour. Si tout le monde agissait par amour, il n'y aurait plus ni haine ni bigoterie. Cependant, il est facile

de se laisser prendre au jeu, de laisser l'ego et les émotions nuisibles prendre le dessus. Si vous êtes capable d'apprendre à maîtriser vos émotions et d'agir par amour, vous aurez fait un pas de géant pour élever votre fréquence vibratoire de façon permanente. C'est un processus d'apprentissage continu. Rappelez-vous que vos émotions rentrent à la maison avec vous dans l'Au-delà. Décidez consciemment que vos actions et réactions face aux gens et aux situations de la vie seront motivées par l'amour et non par la colère, la jalousie ou l'amertume.

Repensez au dicton : « On récolte ce que l'on sème ». Vous pouvez aussi l'inverser : « On sème ce que l'on récolte ». Dans un sens comme dans l'autre, il veut dire la même chose. Ce que vous faites, votre façon de réagir aux situations et aux comportements de ceux que vous côtoyez (vos fréquentations), tout cela vous revient, magnifié et intensifié par rapport à l'énergie que vous avez émise au départ.

Saviez-vous que vos pensées sont une forme d'énergie unique aux fréquences précises ? Quand vous avez une pensée, vous l'émettez dans l'Univers. Elle fait son petit bonhomme de chemin, attirant les gens et les situations de vibration équivalente, puis elle rentre à la maison en vous rapportant votre pensée originale et tous les amis qu'elle a recueillis en cours de route. Étonné ? Dans ce cas, réfléchissez à ceci : si vous projetez des choses malsaines là dehors, elles vous reviendront bien pires que ce que vous avez émis au départ. Émettez plutôt les pensées et l'énergie les plus bienveillantes, et c'est ce qui vous reviendra. Le meilleur moyen consiste à penser et à agir en partant d'une dimension spirituelle supérieure tout en fréquentant des gens dont la vibration est plus élevée que la vôtre. Vous vous sentirez probablement un peu bizarre au début alors que vous vous enrichirez à leur contact, jusqu'à ce que votre vibration s'adapte à une vibration plus haute. C'est normal. Nous fréquentons souvent des gens du même taux vibratoire que le nôtre, étant donné que c'est avec eux que nous sommes le plus à l'aise. Nous sommes inconfortables avec ceux qui ne sont pas de la même fréquence. Adaptez-vous à ce changement et voyez quelles sont vos limites.

Les quatre dimensions

Dans votre travail énergétique pour élever votre vibration personnelle, vous aborderez directement quatre dimensions fondamentales. Étudions chacune d'elles plus en détail.

Votre fréquence émotionnelle

Votre équilibre (ou déséquilibre) émotionnel influence énormément sur votre énergie spirituelle. Si vous avez tendance à vous laisser mener par vos émotions, si elles sont

ingérables, volatiles et en dents de scie, vous aurez plus de difficulté à élever votre énergie de façon uniforme et durable. Commencez par apprendre à gouverner vos émotions grâce à diverses techniques respiratoires ou à la visualisation créatrice, afin de pouvoir envisager la vie d'un œil clair et rationnel. Vous ne voulez pas vous comporter comme un braillard hystérique, mais vous ne voulez pas non plus juguler vos sentiments au point de passer pour une brute au cœur de pierre. Ne soyez pas extrémiste dans un sens comme dans l'autre. L'important pour votre fréquence émotionnelle est de trouver un équilibre dans votre façon de vivre vos émotions. Vous aurez alors une base stable à partir de laquelle vous pourrez travailler à élever votre fréquence globale. Sans cette base, le cheminement sera difficile. Trouvez le moyen de vous éloigner des extrêmes émotionnels pour stabiliser votre énergie.

Votre fréquence mentale

Il est important de connaître vos aptitudes mentales pour élever votre vibration personnelle. Si vous constatez que vous avez de la difficulté à prendre des décisions, que vous êtes souvent épuisé mentalement, ou si vous avez l'impression que votre cerveau est parti en vacances en vous laissant en plan, il est temps de faire disparaître une partie du stress qui mine votre vie. Quand on est incapable d'aligner ses idées, on peut difficilement se concentrer sur les travaux pratiques énergétiques. D'un autre côté, si vous êtes trop concentré mentalement, vous pourrez vous rendre compte que vous mettez en doute la moindre chose qui vous arrive. Il suffit parfois d'accepter tout simplement ce qui se passe. Vous n'êtes pas obligé de tout analyser au microscope. En soi, l'acceptation élève votre vibration. Parfois, c'est ainsi, point final. Dans le travail énergétique, la foi et la croyance mènent très loin.

Votre fréquence physique

Votre apparence physique influence votre énergie spirituelle, surtout si vous n'aimez pas votre allure. Avez-vous besoin de faire plus d'exercice, de perdre du poids ou de vous engager dans une activité qui vous renforcera ? Remarquez-vous des rides qui font que vous n'aimez plus votre apparence ? Pour ce qui est de l'énergie, vous travaillez à partir de l'intérieur. La question n'a rien à voir avec votre apparence, mais si cette dernière vous rend malheureux, elle peut vous empêcher de manifester pleinement votre potentiel vibratoire. Si vous êtes en excellente condition physique et que vous n'avez pas de complexes, vous ne devriez pas avoir de problème ; en revanche, si vous n'aimez pas votre image corporelle, que ferez-vous à ce sujet ? Comme vous avez

décidé de faire du travail énergétique pour motiver des changements de l'intérieur, prenez en même temps la décision de changer ce que vous n'aimez pas dans votre apparence. Travaillez sur les deux en même temps ; ainsi, plus vous gagnerez en aisance et en acceptation par rapport à votre apparence, plus il vous sera facile d'élever votre vibration. Rappelez-vous simplement que votre corps est le véhicule temporaire de votre âme et non votre âme. Si pour une raison quelconque, vous ne pouvez pas modifier votre corps, exorcisez vos mauvais sentiments et continuez d'avancer. Entrez aujourd'hui d'atteindre le sommet de votre forme ou acceptez-vous tel que vous avez été créé.

Votre fréquence spirituelle

La spiritualité est le domaine où vous accomplirez la plus grande part du travail d'élévation de votre fréquence vibratoire. Établir le contact avec votre être spirituel véritable, avec vos croyances et vos idéaux, vous permettra de vous élever plus haut dans l'échelle vibratoire. La spiritualité ne concerne pas nécessairement vos sentiments à propos de la religion. Bien qu'elle puisse englober vos croyances religieuses, vous devez aller plus loin. Examinez votre âme, votre moi véritable, votre être spirituel primordial et votre énergie de lumière pour découvrir votre entité essentielle dans toute sa pureté. Une fois que vous êtes capable de vous voir comme bien plus qu'un simple humain sur Terre, comme une entité spirituelle qui travaille à se rapprocher de la source de toute Création (que j'appelle « Dieu », mais vous voudrez peut-être lui donner un autre nom), vous avez fait beaucoup pour élever votre fréquence. Je ne parle pas ici de l'église que vous fréquentez, si toutefois vous en fréquentez une, mais plutôt de vos croyances fondamentales à savoir si vous êtes une bonne personne avec des valeurs morales élevées et si vous avez foi dans vos croyances, ou si vous ne faites que le jeu des apparences. Si vous n'avez pas de système de croyances, le moment est bien choisi pour entamer une recherche afin de découvrir les croyances qui semblent justes à votre âme. Vos croyances pourront différer totalement de celles d'un autre, et c'est très bien ainsi : chacun a ses certitudes et ses leçons à apprendre. La découverte de votre être spirituel véritable s'impose dans cette démarche d'élévation de votre fréquence vibratoire.

Mon histoire

Quand on s'engage dans le travail énergétique ou spirituel, il est parfois utile de savoir ce que d'autres ont vécu. Cela étant dit, j'aimerais vous raconter une partie de mon

histoire et partager avec vous le souvenir d'une période où j'ai eu à prendre une décision capitale, à élever ma fréquence et à évoluer sur le plan spirituel.

En 2001, j'ai publié mon premier livre à compte d'auteur, *The Phoenix's Guide To Self Renewal*. C'était une brique de plus de 400 pages que j'imprimais de mon bureau à la maison. Le livre a connu un grand succès, tellement en fait que je n'ai pu suffire à la demande. Peu après, ma famille a déménagé en Floride, et j'ai cessé de le publier après avoir grillé mon matériel d'impression pour la troisième fois. Je me suis plutôt concentrée sur l'écriture d'un roman ; j'ai choisi d'écrire un suspense mêlant l'amour au paranormal, étant donné que j'en savais beaucoup sur le paranormal et les facultés psychiques. Il s'intitulait *Night Visions*. Comme le marché du livre numérique commençait tout juste à prendre son essor, j'ai décidé de transformer mon entreprise, *New Age Dimensions*, en petite imprimerie et de publier autant des livres numériques qu'imprimés grâce à la technologie de publication sur demande. Quand j'ai étendu les services de mon entreprise, je travaillais chez *About.com* comme guide de fiction romanesque, mais *New Age Dimensions* a pris de l'expansion tellement vite que j'ai dû partir pour diriger mon entreprise. J'ai publié *Night Visions* sous un pseudonyme, Ariana Dupré, gardant mon identité secrète pour que le livre soit acclamé ou critiqué sans que mon travail passé ou présent y soit pour quelque chose. Je suis heureuse de dire que le livre a fini par remporter plusieurs prix.

En 2006, *New Age Dimensions* avait publié plus de 40 auteurs et presque 80 titres. J'accomplissais la majeure partie des tâches dans l'entreprise ; je concevais les couvertures et les mises en page, je m'occupais du marketing et de la promotion des auteurs et je travaillais entre 70 et 80 heures par semaine. J'adorais ce que je faisais, mais je n'avais pas une minute pour écrire un autre roman. J'arrivais à peine à écrire quelques nouvelles pour des anthologies.

À ce stade, je donnais aussi des lectures clairvoyantes. J'avais entrepris d'offrir des lectures en ligne dès 1994, et ce gratuitement, durant les deux premières années, parce que je voulais vérifier mon exactitude. Suite à la suggestion d'une autre clairvoyante, j'ai décidé de demander des honoraires. La décision a été difficile à prendre, mais je n'arrivais plus à gérer le nombre de demandes sans frais. Comme il s'agit pour moi d'une vocation spirituelle, je ne me sentais pas libre d'arrêter. J'ai parfois besoin de faire une pause par rapport aux lectures que j'offre sur mon site Internet, mais j'en donnerai toujours sous une forme ou une autre.

Puis en 2006, l'ouragan Wilma a traversé le sud de la Floride, et nous avons été sans

électricité durant deux semaines. À cause des conséquences de l'ouragan sur ma situation personnelle, j'ai eu à prendre une décision, et elle n'a pas été facile. J'ai senti le besoin de fermer l'entreprise sous sa forme de petite imprimerie pour la retransformer en entreprise consacrée uniquement à mes livres. J'ai vécu un moment décisif bouleversant, même en sachant ce qu'il fallait que je fasse. Ma fréquence était très basse, et bien que j'aie discuté de la situation avec ma famille, j'étais incapable de faire un pas en avant. Je me suis débattue avec le problème durant les deux semaines de la panne de courant.

Pour ramener l'équilibre dans ma vie, j'ai mis en pratique certaines des techniques que je partage avec vous dans ce livre, afin de m'aider à me centrer, à élever ma vibration et à accepter la fermeture de mon entreprise. J'allais sur la plage et je laissais le ressac me laver de la négativité, je faisais le tour du lac à pied et j'entrais en communion avec la nature, je cherchais des signes partout (surtout dans les nuages et le ciel nocturne), je montais et descendais l'escalier pour chasser la négativité, et je mettais mon orgueil de côté. Chacune de ces activités m'était utile, mais comme j'étais vraiment au creux de la vague émotionnellement, il m'a fallu répéter les exercices plusieurs fois avant que ma fréquence recommence à s'élever. Après deux semaines coupée du monde extérieur, à répéter les exercices de fréquence, j'ai finalement commencé à sentir monter ma vibration. J'ai senti que j'étais plus centrée et à l'aise avec ce que j'avais à faire.

Les exercices ont contribué à chasser le côté malsain de l'indécision. J'ai reçu de nombreux signes de l'Univers, avec les mots terminé, fermé ou fin. Quand j'ai fermé l'entreprise, j'ai senti que je l'avais fait de la bonne façon, dans le respect des auteurs et des lecteurs. Selon le cas, les réactions à ma décision étaient tant de la sympathie que de la colère. J'ai compris, puisque j'avais ressenti la même chose quelques jours avant seulement et j'ai géré les réactions hostiles comme j'avais géré mon processus de prise de décision : je me suis servie des exercices pour équilibrer mon énergie et élever ma fréquence, et j'ai été juste et honnête dans mes échanges avec chacun, même quand ce n'était pas réciproque. Certaines situations ont vraiment dégénéré, mais je suis restée ferme dans ma décision : je ne pouvais agir autrement et rester fidèle à mon essence spirituelle fondamentale. J'ai beaucoup pleuré quand j'ai fermé la petite imprimerie de New Age Dimensions, mais en fin de compte, j'ai été baignée de lumière et de paix. Je savais que j'avais agi pour le mieux.

Fermer cette porte, gérer mon taux de fréquence à son plus bas, être forcée de

regarder au fond de mon cœur pour que ma vibration s'élève de nouveau, tout cela a eu du bon dans ma vie. Depuis, j'ai vendu plusieurs romans sous le pseudonyme d'Ariana Dupré, publié plusieurs ouvrages non romanesques et été chroniqueuse en ligne pour plusieurs sites Internet importants. Chacune de ces entreprises a constitué une expérience formatrice. Mon mari et moi avons commencé à faire l'élevage de chevaux frisons et de bergers allemands, ce que j'adore et que je n'aurais jamais pu faire si la maison d'édition avait continué ses activités. Oui, j'ai laissé tomber certaines choses quand elles ont cessé de m'être utiles, mais je suis restée fidèle à moi-même. Je me concentre aujourd'hui sur ma famille, mes animaux, mon écriture, mes lectures et l'enseignement que je donne à d'autres pour les éveiller à leur spiritualité et à leurs dons psychiques. J'ai même inventé une nouvelle technique de divination. Je consacre du temps à des ateliers et à de bonnes causes. En conclusion, même si la vie sera toujours fertile en montagnes russes, je sais que je peux me recentrer et élever ma fréquence en me servant des techniques de ce livre. Je sais qu'avec le temps, tout s'arrangera exactement comme il se doit et que je continuerai de progresser dans ma démarche spirituelle, peu importe à quel point les décisions s'avèreront difficiles en cours de route.

Quand la vie s'assombrit et que vous avez le sentiment de n'avoir nulle part où aller, je vous invite à regarder en vous pour trouver les réponses, et à utiliser ces mêmes techniques pour vous aider à retrouver votre équilibre et à élever votre fréquence. Employez-les par ailleurs quand tout va bien et que vous voulez simplement nourrir votre spiritualité. Elles ne pourront que vous aider à mesure que vous en viendrez à connaître l'être spirituel vraiment merveilleux que vous êtes essentiellement, au fond.

Comment se servir de ce livre

La meilleure méthode pour tirer le maximum de ce livre consiste à commencer du début et à essayer chacun des 365 moyens en en prenant un par jour. Chaque technique s'additionnant aux précédentes, je vous recommande de ne pas sauter d'une page à l'autre. Si vous prenez une page par jour, ce livre vous durera toute une année. En entamant l'écriture de cet ouvrage, j'avais pour but de vous fournir assez de techniques pour un an, afin qu'une fois l'année arrivée à son terme, vous ayez essayé un large éventail d'exercices de stimulation énergétique et réussi à élever votre fréquence. Vous êtes libre de tout reprendre depuis le début l'année suivante.

Appliquez la technique du jour à votre quotidien. Certains jours exigeront du travail

pratique, tandis que d'autres vous demanderont simplement de lire et de réfléchir à une idée nouvelle. Dans certains cas, vous pourrez maîtriser la technique d'entrée de jeu ; dans d'autres, vous devrez peut-être vous exercer quelques fois au cours de la journée avant de sentir qu'elle donne des résultats. Plusieurs tentatives seront peut-être nécessaires pour faire le lien en vous avec ce que je vous demande de faire, mais ne considérez pas l'exercice comme un devoir. Je veux que vous vous amusiez tout en apprenant à élever votre fréquence, puisque cela attirera davantage d'abondance, de joie et de bonheur dans votre vie.

Parmi vous, certains auront peut-être le sentiment d'être trop occupés pour faire ces exercices. Je sais à quel point la vie peut être remplie. Tandis que je travaillais à la deuxième révision de ce livre, il y a eu l'Action de grâce, Noël et la veille du jour de l'An, des célébrations qui sont toutes de grands événements chez moi. Un de mes enfants a été gravement malade à cause d'un grave virus et a failli se retrouver à l'hôpital, nous avons passé deux fois au travers de la grippe, une de nos chiennes a eu des chiots, mais s'est révélée incapable d'accoucher du dernier, ce qui fait qu'elle a dû subir une césarienne d'urgence (est-ce que je peux juste dire ici que j'ai la meilleure et la plus bienveillante des vétérinaires du monde à l'hôpital vétérinaire de Chasewood ? Merci, docteur Maria !), et ensuite, elle a coupé le cordon ombilical trop court d'un des chiots, et la petite chienne a failli mourir. Je l'ai soignée jusqu'à ce qu'elle aille mieux, et juste au moment où je pensais que tout allait bien se terminer, la maman s'est couchée dessus et l'a étouffée entre deux de mes visites horaires, dévastant nos enfants et brisant mon cœur. Il arrive que ce que nous voulons de la vie ne soit pas destiné à être, en dépit de nos meilleurs efforts. Cette compréhension s'accompagne d'acceptation, ce qui élève la fréquence. En revanche, c'est tout un défi d'expliquer la mort à un jeune enfant. Et pour couronner le tout, j'ai été infectée à mon tour par ce dangereux virus.

Si je réussis à vous enseigner à élever votre fréquence pendant que tout cela se passe dans mon quotidien, je peux vous assurer que vous serez capable de prendre un peu de temps pour faire du travail énergétique. C'est difficile de jongler avec beaucoup de responsabilités, mais vous le pouvez ! Il faut simplement voler quelques moments ici et là dans la journée. Une fois les enfants endormis, couchez-vous plus tard ou levez-vous plus tôt. Faites de la visualisation créatrice au volant de votre voiture entre la maison et le travail. (Vous pouvez penser et conduire en même temps ; faites juste en sorte de ne pas partir dans la lune et ne fermez pas les yeux.) Au lieu de cuisiner le repas un soir,

faites livrer de l'extérieur et utilisez ce moment de liberté pour faire un exercice. Si l'élévation de l'énergie de votre âme, votre croissance spirituelle et le progrès de votre démarche spirituelle ont suffisamment d'importance pour vous et que le moment est bien choisi dans votre vie, vous aurez le temps et les minutes nécessaires quand vous en aurez besoin.

Dans l'ensemble, la façon la plus facile d'élever votre fréquence consiste à vous exercer. Entretenez de bonnes pensées au quotidien en méditant ou chaque fois que vous en éprouvez l'envie. Si vous réussissez à donner une couleur favorable à tous les aspects de votre vie, vous aurez fait beaucoup pour élever votre vibration. Je vous recommande aussi de tenir un journal pour suivre l'évolution de vos progrès et cerner les aspects nécessitant plus d'attention. Ce livre vous fournira la motivation et le soutien dont vous aurez besoin quand la vie semblera vous mettre au défi de tous les côtés.

Suivre la voie

Une élévation de fréquence pourra parfois être source d'étonnement. Vous pourrez avoir la surprise d'entendre quelqu'un souligner chez vous quelque chose dont vous pourriez ne pas vous être rendu compte. Ainsi, je donne des lectures clairvoyantes et j'ai toujours été capable d'employer plusieurs habiletés psychiques pour obtenir de l'information sur la situation du client. La plupart des clairvoyants que je connais font la même chose, ce qui fait que je n'ai jamais cru cette habileté unique. Un jour, quelqu'un m'avait dit que j'avais un taux vibratoire très élevé, mais j'avais balayé le commentaire en disant que j'étais ni plus ni moins comme tout le monde. J'ai appris par la suite que certains autres clairvoyants reçoivent l'information sous une forme seulement et que tous ne sont pas capables comme moi de voir, d'entendre, de percevoir, de sentir et de connaître l'information.

Ah bon ?

J'en suis restée sans voix. Je n'ai pas compris le sens de ce qui m'était dit, jusqu'à ce qu'on me le répète. La nouvelle m'a alors fait l'effet d'un coup de batte, et j'ai pu sentir mon énergie spirituelle s'élever grâce à cette simple petite information. À ce jour, c'est la seule fois que j'ai perçu consciemment une élévation aussi remarquable de ma fréquence.

Je ne me suis pas monté le bourrichon en pensant : « Bravo pour moi, je suis spéciale ». J'ai fait exactement le contraire. J'ai réfléchi à ce que cela voulait dire sur le plan

universel. J'ai entrepris de questionner quelques personnes pour savoir comment elles faisaient l'expérience de la métaphysique et comment elles donnaient leurs lectures. J'ai constaté qu'on m'avait dit vrai : je vivais vraiment les choses autrement que la majorité des clairvoyants. Je vous l'accorde, nous sommes tous des êtres uniques, ce qui fait que nous avons tous de légères variantes sur le plan de la réception. J'ai aussi découvert que la plupart de mes amis clairvoyants les plus intimes recevaient leurs impressions comme moi. C'est que nous avons tendance à attirer des personnes dont le taux vibratoire est identique au nôtre. J'étais heureuse de savoir que je n'étais pas la seule à vibrer à ce niveau, mais j'ai senti une nouvelle obligation face à mon travail de clairvoyante. À la suite de cette prise de conscience, c'est-à-dire après avoir senti ma fréquence changer grâce à ce savoir, j'ai compris que j'avais à enseigner encore.

Dans ce livre, je couvre 365 façons d'élever votre fréquence, mais vous devez par ailleurs posséder quelques notions fondamentales avant de débiter. Premièrement, vous devez regarder au fond de vous et changer votre façon de voir la vie, votre façon d'agir et de réagir aux situations et aux gens, pour reconnaître le noyau de votre être spirituel tant au niveau conscient que subconscient. Vous devez établir le contact avec votre être spirituel profond. Vous devez vraiment souhaiter ce changement. Dans le cas contraire, l'exercice s'apparente à couvrir d'un tout petit bandage une très grosse blessure ; autrement dit, faire semblant ne donnera rien. Vous devez descendre très loin, tout au fond de votre âme, et être prêt à changer vos schémas de pensée et votre façon de croire afin de mettre en œuvre des changements constructifs. Je sais que vous pouvez le faire : je crois en vous !

Commencez par entretenir de bonnes pensées. Éparpillez des affirmations à répéter au quotidien un peu partout dans la maison, collez des pense-bêtes sur votre miroir, dans votre voiture, sur votre bureau, ou faites-en défiler sur l'écran de votre ordinateur. La suggestion peut sembler banale, mais ce sera un rappel subtil de continuer à travailler à chasser la négativité et à focaliser sur les bons côtés. Vous pouvez aussi faire de la visualisation créatrice pour élever votre vibration. En résumé, la visualisation créatrice consiste à maintenir une représentation mentale de ce que vous voulez voir se produire dans une situation donnée, de ce que vous voulez de la vie et de l'image que vous avez de vous à l'avenir.

Une fois que vous aurez élevé légèrement l'énergie de votre âme, vous constaterez que vous attirez dans votre orbite des gens avec le même taux vibratoire que vous. Je vous suggère de rechercher ceux qui ont une vibration supérieure à la vôtre en faisant

vos débuts dans cette voie. Vous pourrez apprendre d'eux, ce qui contribuera par ailleurs à élever votre vibration. En même temps, vous délaisserez les mentalités et les fréquentations malsaines qui pourront vous avoir influencé auparavant. Si vous avez de la difficulté à augmenter votre énergie, arrêtez de regarder la télévision et d'écouter la radio durant un certain temps. Les informations télévisuelles et radiophoniques sont une réalité mortifère, qui ne nous présentent en général que ce qui va mal dans le monde. C'est une honte, étant donné l'influence capitale que les médias exercent sur nous ; ils devraient parler de ce qui va bien au lieu de répandre la négativité et la peur. Dans ce travail sur vous, écarterez tout média qui a une mauvaise influence sur vous. Si une envie irrésistible de regarder la télévision s'empare de vous, choisissez une émission dont le message est constructif. Les mauvaises attitudes d'autrui ont le pouvoir de vous affecter seulement si vous le permettez. Rappelez-vous que vos désirs subconscients se manifesteront dans votre réalité. Faites en sorte qu'ils soient bons...

Soyez responsable de votre cheminement personnel

Un de mes dictons favoris a toujours été : « Tu nais seul en ce monde et tu en sors seul, alors vaut mieux prendre soin de toi ». Mais Melissa, c'est faux ! dites-vous. Eh bien, en réalité, c'est vrai quand vous considérez le concept d'un point de vue spirituel. Votre esprit solitaire entre dans votre corps physique avant la naissance. Une fois que vous êtes né, vous avez une famille pour vous chérir et vous aimer de votre vivant, mais à votre mort, personne ne part avec vous. Bien entendu, vos guides spirituels, vos proches défunts et les maîtres spirituels seront là pour vous accueillir au moment de votre transition, mais à l'heure de la naissance et du trépas ? C'est vous et seulement vous, trésor. C'est une des leçons que vous êtes venu apprendre ici-bas. Par conséquent, du point de vue spirituel, vous entrez seul en ce monde et vous en sortez seul.

L'autre partie du dicton est aussi vraie : vous faites bien de prendre soin de vous, car personne d'autre ne s'en chargera à votre place. Cela s'applique également au plan spirituel. Dans la majorité des cas, des adultes prennent soin de nous durant notre enfance. Une fois adulte, la responsabilité vous est transférée. Or spirituellement, vous avez toujours été responsable de votre cheminement personnel. C'est la raison de votre présence sur Terre. Pour apprendre les leçons de la vie de façon à pouvoir vous rapprocher de Dieu (ou du nom que vous donnez à la puissance supérieure). Si vous n'assumez pas la responsabilité de votre cheminement, qui le fera ?

Être responsable de votre cheminement signifie que vous faites toujours ce qui vous

semble juste pour vous. Les leçons que vous avez à apprendre et la voie que vous devez suivre diffèrent de celles de vos semblables. Ma voie n'est pas la même que la vôtre, et votre voie n'est pas la même que celle de votre voisin. Il incombe à chacun de découvrir la teneur de son cheminement d'âme et d'assumer la responsabilité de suivre cette voie au mieux. Et comment le sait-on ? Si vous êtes incertain quant à votre cheminement spirituel dans cette vie, l'élévation de votre fréquence vous imprégnera d'un sentiment de dessein, et votre voie se précisera.

Faites de votre mieux et vivez comme cela vous semble juste pour vous. Nous commettons tous des erreurs, nous changeons tous d'idée, et ce qui paraît être le bon chemin une minute pourra sembler mauvais celle d'ensuite. Le plus important est de toujours faire de votre mieux, de traiter vos semblables avec bienveillance, de continuer à voir le bon côté des choses et de garder l'esprit ouvert. Selon moi, un des plus grands problèmes de notre société moderne est que les gens ferment leur esprit aux possibilités qu'ils ne comprennent pas. Ils sont prompts à rejeter, alors qu'ils auraient peut-être une autre croyance s'ils avaient pris le temps d'écouter et de réfléchir.

Au fil de votre progression sur ce chemin que nous appelons la « vie », vous croiserez beaucoup de gens que vous pourrez aider ou blesser et qui pourront vous aider ou vous blesser en retour. Nous avons tous des leçons à apprendre les uns des autres et en étant d'abord responsable de vous — de vos actions, de vos attitudes et de vos croyances —, vous pourrez agir de façon à favoriser pleinement votre croissance. En agissant ainsi, vous élevez votre fréquence en continu. Quand vous apprenez vos leçons, vous n'êtes plus obligé de répéter le passé. C'est un thème fort répandu dans la vie. Si vous tirez une leçon de vos erreurs la première fois, vous ne les répèterez plus. Apprenez de la vie, assumez la responsabilité de votre cheminement et voyez votre fréquence s'élever de plus en plus haut.

Conscience de soi

Tandis que nous abordons le sujet des niveaux vibratoires, nous devons parler de la conscience que vous avez de vous-même. Avez-vous déjà connu des personnes qui accusent le reste du monde d'être à l'origine de leurs problèmes ? Qui sont apparemment incapables d'accepter le fait qu'elles sont responsables de leurs bêtises ? Ces personnes vivent dans la négativité. Tout est un problème insurmontable, tout le monde a juré d'avoir leur peau, la vie est injuste, il ne leur arrive jamais bien de bon, et ainsi de suite. Côtayer ce genre de personnes est frustrant et peut faire chuter votre

énergie. Vous pouvez essayer de vous faire entendre d'elles, mais au bout du compte, vous devez comprendre que c'est leur cheminement. Si elles veulent vivre plongées dans la négativité et le désespoir, il n'y a pas grand-chose que vous puissiez faire. Vous êtes-vous reconnu dans le paragraphe précédent ? J'espère que non, mais si c'est le cas, il est temps d'être attentif à votre façon de vivre et de commencer à faire des changements.

Commencez par étudier votre mentalité. Êtes-vous un optimiste ou un pessimiste ? Le verre est-il à moitié plein ou à moitié vide ? Cherchez-vous à voir le bon côté des choses ou vous vautrez-vous plutôt dans les suppositions ? Que pouvez-vous faire pour changer votre façon de penser ? Pouvez-vous renoncer à certaines craintes ?

Pour devenir plus conscient de vous-même, observez vos actions et réactions. Agissez-vous par dépit ? Êtes-vous un adepte des oui-dire ? Frapperez-vous quelqu'un parce qu'il vous a regardé de travers ? Saccagerez-vous ses sentiments par des mots cruels si son allure ne vous revient pas ? Ce comportement ne fera que retarder votre évolution spirituelle. Êtes-vous tricheur, menteur ou voleur ? Je ne dis pas que vous devez être un saint, mais vous pouvez vous élever en usant de moyens qui ne causeront de tort à personne, physiquement ou émotionnellement.

Faites le point sur vous-même. Soyez conscient de qui vous êtes, de ce que vous faites et des raisons qui vous font agir. Pouvez-vous vous améliorer ? Si vous décidez que c'est le cas, commencez dès maintenant à prendre des mesures pour apprendre à mieux vous connaître. Vous découvrirez ce faisant que vous élevez votre taux vibratoire, et qu'en tant qu'être spirituel, vous évoluez vers de nouveaux sommets.

Première partie
Perception consciente

1. Déterminez votre fréquence

Savez-vous quelle est votre fréquence en ce moment ? En entamant votre parcours visant l'application de ces 365 moyens, vous aurez besoin d'un point de départ pour pouvoir mesurer vos succès. Vous pouvez déterminer votre fréquence actuelle en étudiant divers aspects de votre énergie. Êtes-vous extraverti et joyeux, mordez-vous dans la vie à pleines dents ? Êtes-vous en harmonie avec votre être spirituel, vos dons psychiques et votre intuition ? Si c'est le cas, vous vibrez à une fréquence élevée. Si votre vie est un combat constant contre les difficultés, si vous êtes souvent déprimé, si vous croyez qu'on vous regarde de haut ou que la vie est injuste, votre taux vibratoire est bas. Avant de vous engager dans cette démarche, déterminez votre vibration actuelle afin d'avoir une référence comme point de départ pour votre travail. Le moment est bien choisi pour commencer la rédaction d'un journal de fréquence, dans lequel vous décrierez les techniques utilisées chaque jour, vos réactions émotionnelles ou les résultats obtenus. Par ailleurs, vous voudrez peut-être dessiner un diagramme en barres pour chaque mois ou opter pour une autre échelle d'évaluation à votre convenance, de façon à pouvoir mesurer vos résultats quotidiens. Chiffres, symboles, mots, tout ce qui décrit votre perception des fréquences conviendra parfaitement. En prenant note de vos impressions sur l'élévation de votre taux vibratoire, vous pourrez comparer les jours « nuls » et les jours « fructueux ». Plusieurs commencent à prendre des notes le matin et poursuivent durant la journée, tandis que d'autres écrivent seulement le matin avec l'esprit clair ou le soir à l'heure de la réflexion. Faites ce qui vous semble juste et utile.

** Votre succès se mesure à l'authenticité de votre âme.*

2. La clarté d'intention

Savez-vous pourquoi vous voulez élever votre fréquence ? Est-ce parce que vous voulez fusionner plus étroitement avec votre être spirituel, pour cultiver vos dons psychiques ou être plus joyeux ? Vous sentez peut-être simplement que quelque chose manque à votre vie ou « cloche » légèrement et vous empêche de vivre pleinement. Qu'importe la raison, vous avez pris la décision d'agir, de prendre votre énergie en main, et c'est un grand pas en avant. Pour progresser avec détermination, assurez-vous de définir vos objectifs et de cibler les résultats que vous voulez obtenir. En ayant une intention claire et des objectifs précis, vous constaterez qu'il est beaucoup plus facile d'atteindre vos buts. Les problèmes surgissent quand vous n'êtes pas précis quant aux raisons de votre investissement dans cette voie ou clair quant aux étapes à franchir pour atteindre les résultats souhaités. Si vous ne savez pas comment vous y prendre pour atteindre un objectif, vous pourrez vous apercevoir qu'il est plus difficile à atteindre et que vous peinez davantage à maintenir vos vibrations élevées. Votre fréquence pourra monter et descendre, puis remonter pour retomber plus bas par la suite. Assurez-vous de progresser constamment dans votre élévation de fréquence en gardant l'esprit fixé sur votre cheminement, en ayant un objectif clair et en réagissant bien.

** Que votre esprit soit clair. Affirmez-vous et accueillez à bras ouverts les sommets que vous pouvez assurément atteindre.*

3. Bâissez vos fondations

Maintenant que vous avez senti votre vibration énergétique spirituelle, vous pouvez établir une base de départ solide pour l'élever à des fréquences supérieures. Votre fréquence vous accompagne depuis votre naissance, mais vous savez maintenant que vous pouvez l'amplifier grâce à l'intention, aux processus de réflexion, à la visualisation créatrice et à d'autres activités. Bâissez vos fondations avec des matériaux durables et solides en croyant en vous et en ce que vous faites. Ne laissez pas les mauvaises pensées d'autrui devenir une distraction susceptible d'affaiblir vos fondations. Choisissez de ne pas laisser la négativité vous affecter, car ce faisant, vous choisissez d'attirer la positivité. Tenez un journal des bonnes actions que vous faites aujourd'hui, qui s'ajouteront à vos fondations. Avez-vous aidé un voisin aux prises avec une corvée fastidieuse sur son terrain ou tenu la porte ouverte pour quelqu'un au magasin ? Ces gestes peuvent sembler anodins, mais ce sont de bonnes actions qui ont par ailleurs un effet bénéfique sur vous. Faites-en le suivi ; ce sont les pierres angulaires d'une fondation, grâce à laquelle vous atteindrez des sommets incomparables d'énergie joyeuse. En bâtissant vos fondations, vous pourrez affronter certaines leçons que vous aurez peut-être besoin de reprendre avant de sentir l'élévation de votre énergie. C'est excellent, car c'est parfois la répétition elle-même qui favorise finalement l'illumination en vous faisant considérer la situation d'un autre œil.

** Bâissez en agissant par amour et avec joie pour résister aux assauts de la négativité.*

4. Catalyseurs numériques

Vous est-il déjà arrivé de commencer à voir apparaître les mêmes nombres à tout moment, alors que vous ne vous y attendiez pas ? Ce sont généralement des chiffres qui se répètent, comme 11 h 11 à l'horloge, 444 dans un numéro de téléphone ou 333 sur une plaque d'immatriculation. Vous avez peut-être vu le chiffre 555 cinq fois à différents moments d'une journée. Ce sont des catalyseurs numériques, et ils ont un lien direct avec la guidance divine. Ils indiquent que vos guides spirituels, vos anges ou quelqu'un dans l'Au-delà essaient d'entrer en communication avec vous. Ces chiffres ont tous des significations précises que vous pouvez trouver en ligne ou dans divers ouvrages. (Les nombres des anges 101, de Doreen Virtue, est une excellente ressource.) Quand vous faites des recherches en ligne pour trouver le sens des nombres, méfiez-vous des définitions peu flatteuses ou de celles qui emploient des tactiques alarmistes pour vous effrayer et vous faire croire que ce sont des symboles de malheur. Les catalyseurs numériques sont au contraire des indicateurs bienveillants de l'Au-delà, qui servent à attirer votre attention afin de vous relayer un message, vous faire comprendre que vous n'êtes pas seul, qu'il y a de l'Autre côté quelqu'un qui vous protège dans vos difficultés, ou pour vous inciter à creuser davantage le sens du nombre afin d'en dégager un message précis. Ces chiffres sont appelés des « catalyseurs numériques », parce qu'ils font en sorte de vous faire prendre conscience de ce qui se passe, ce qui vous incite à entrer en contact avec l'Au-delà, à continuer de cheminer vers l'illumination et à élever votre vibration énergétique.

** Les nombres vous parlent ; écoutez-les et recueillez leurs messages.*

5. Trouvez votre point d'équilibre

Lorsque vous travaillez avec l'énergie, vous voulez pouvoir vous recentrer en tout temps, revenir au point d'équilibre où vous vous sentez en sécurité et en sûreté dans votre essence spirituelle primordiale. En périodes de stress et d'anxiété, vous constaterez que plus vous arrivez à vous recentrer rapidement, plus vous dissiperez facilement l'énergie malsaine autour de vous. La meilleure méthode consiste à déterminer un élément déclencheur.

En premier lieu, trouvez votre centre en vous asseyant en silence et en tournant votre attention vers l'intérieur, vers votre énergie et le moment exact où vous sentez le calme en vous. Quand vous sentez cela, vous avez trouvé votre point d'équilibre, votre centre. Vous allez maintenant définir votre déclencheur. Aux fins de cet exemple, je proposerai deux possibilités : le chiffre sept (verbal) et une colombe (visuel). Vous pourriez aussi utiliser un mouvement ou un symbole, si vous voulez. Quand vous touchez votre point d'équilibre, que vous vous sentez calme et paisible, imaginez que votre déclencheur vous apparaît démultiplié, qu'il soit visuel, auditif ou cinétique. Donnez-lui une intention, puis laissez-le se dissiper, qu'il soit auditif ou visuel, en lui disant que chaque fois que vous ferez appel à lui, il vous ramènera sur-le-champ à cet état. Puis laissez-le disparaître et quittez votre point d'équilibre. La prochaine fois que vous serez bouleversé, faites appel à votre déclencheur. Par exemple, si vous avez utilisé un des exemples ci-dessus, répétez le nombre sept à voix haute plusieurs fois ou visualisez une colombe pour l'activer.

** Le calme est intérieur : appelez-le.*

6. Le lien esprit-bouche

Vous connaissez probablement des gens qui parlent à tort et à travers ; ils n'ont qu'à ouvrir la bouche pour se mettre les pieds dans les plats. Sans même s'en rendre compte, ilsaturent l'atmosphère ambiante de négativité par leurs remarques insensibles, peu engageantes ou blessantes. C'est qu'ils ne pensent pas avant d'ouvrir la bouche pour parler : ils ont perdu leur lien esprit-bouche.

Dans le travail énergétique, vous devriez d'abord vous assurer d'entretenir des pensées agréables et constructives à votre sujet et au sujet d'autrui, d'être attentif aux sentiments des autres, sans être trop dur envers vous-même, et de réfléchir aux conséquences de vos paroles avant d'ouvrir la bouche. Ce sera peut-être plus difficile pour vous si vous êtes toujours en mode hyperpropulsion que pour celui qui vit à un rythme plus lent, mais c'est faisable ! Si vous êtes un as du multitâche, votre esprit jongle avec plusieurs idées à la fois ; or, quand il est occupé à ce point, votre bouche peut alors s'en donner à cœur joie. Prenez toujours un moment avant de parler pour vous concentrer sur ce que vous voulez dire ou sur votre façon de répondre ; ainsi vous ferez le lien entre votre esprit et votre bouche et vous éviterez de commettre un impair en vous exprimant. Cela évitera bien des vexations et des embarras.

** Réfléchissez avant de parler. Vous pourriez décider de garder vos réflexions pour vous.*

7. Le chant de votre âme

Chacun de nous porte en lui le chant d'âme propre à son être spirituel. C'est l'essence musicale primordiale de notre âme. Vous êtes-vous déjà surpris à fredonner la même mélodie en boucle, qui n'est pas un air connu entendu à la radio ou à la télévision ? Quand vous chantonnez ainsi, vous êtes en contact avec le chant de votre âme. C'est l'expression limpide de votre essence qui s'exprime en musique. Le chant de votre âme pourra comporter des paroles ou pas. Quand il naît, vous avez le sentiment de le connaître depuis toujours (parce que c'est le cas) : il jaillit de vous sans effort, ou très peu. Autour de vous, d'autres le reconnaîtront peut-être pour le chant de votre âme, parce qu'ils vous voient comme un être spirituel, mais n'arriveront pas à replacer la mélodie ou auront la vague impression de la connaître. Pour connaître le chant de votre âme, commencez par chantonner en ayant l'intention de le trouver et de le reconnaître. Vous pourrez fredonner quelques mélodies que vous connaissez, mais à un moment donné, votre chant trouvera un écho plus profond, vous ressentirez la nostalgie du « chez-soi » et vous pourriez même avoir les larmes aux yeux sans comprendre pourquoi. Vous saurez alors que vous avez trouvé le chant de votre âme.

** Chantez de toute votre âme et l'Univers chante avec vous.*

8. La compassion

Quand vous êtes compatissant, vous ressentez de la sympathie face aux souffrances de l'autre et vous désirez lui venir en aide d'une façon quelconque, ne serait-ce qu'en étant capable de comprendre ce qu'il vit. Quand vous êtes compatissant, vous faites preuve de bonté envers vos semblables, vous ressentez de l'empathie pour leur situation, et souvent, vous assisterez ceux qui suscitent votre compassion en faisant un geste pour les aider. Disons que vous passez en coup de vent dans un grand magasin pour acheter quelques articles. La journée est froide, et vous voyez une itinérante assise dans un coin, qui tente de se réchauffer. Vous pourriez la chasser de votre esprit, faire vos emplettes et rentrer chez vous... ou vous pourriez lui acheter une couverture épaisse en faisant vos courses et la lui offrir en sortant. Vous avez voulu soulager la souffrance de cette femme dehors dans le froid et vous avez agi en ce sens en lui achetant une couverture. La compassion est un ingrédient merveilleux de l'élévation de votre fréquence.

Vous offrez-vous le même genre de compassion ? Nous sommes généralement beaucoup plus durs envers nous-mêmes qu'envers autrui. Nous nous flagellerons pour nos idioties, alors que nous offririons notre compréhension à un autre s'il était dans la même situation. Pourquoi agissons-nous ainsi ? Parce que nous nous jugeons trop sévèrement. Pour changer ce comportement et être plus compatissant envers vous-même, essayez de vous voir comme un ami ou un proche aimant vous verrait.

** Répandez la compassion autour de vous pour partager la lumière et l'amour.*

9. La visualisation créatrice sème une nouvelle réalité

Tout au long de cet ouvrage, j'utiliserai de nombreux exemples d'exercices de visualisation créatrice susceptibles de vous aider dans votre démarche vers l'illumination, en vous montrant comment vous pouvez voir les choses autrement. La visualisation créatrice consiste à visualiser ce que vous voulez qu'il se produise dans votre vie ; vous pouvez aussi résoudre des problèmes ou manifester ce que vous voulez en imaginant la situation et son résultat final sur votre écran mental. Vous pouvez jumeler la visualisation créatrice à des techniques de relaxation pour élever votre énergie et entrer en contact avec vos guides spirituels ou votre soi supérieur. Grâce à la visualisation créatrice, vous pouvez créer une nouvelle réalité sur votre écran mental ; en la voyant se dérouler là, vous pouvez ensuite la manifester dans votre vie. Vous imprégnez la nouvelle réalité d'énergie à mesure que vous la créez mentalement, et cette énergie suit votre visualisation dans l'Univers, où elle amasse encore plus de puissance. La visualisation vous rapporte ensuite ce que vous désirez. Elle vous aide à maintenir votre équilibre, à rester optimiste et à expulser la négativité ou à briser les chaînes qui vous éloignent du bonheur ou du succès. Grâce à elle, vous pouvez résoudre des problèmes et voir les choses sous de nouveaux angles. Quand vous faites cela, vous créez une nouvelle réalité grâce à la visualisation créatrice. Si vous êtes capable de créer cette réalité en esprit, vous êtes capable de la manifester dans votre vie.

** Ce que vous visualisez peut se manifester dans votre vie. Ayez des pensées positives !*

10. Votre mental est-il un verbomoteur ?

Avez-vous déjà remarqué que votre mental peut être le pire des moulins à paroles ? Vos pensées virevoltent avec une frénésie constante ; elles trient les possibilités, planifient, organisent et se préoccupent uniquement de ce que vous avez à faire, de ce que vous devez faire, de ce que vous devriez être en train de faire et de ce que vous voulez faire. Si vous êtes très occupé, vous avez probablement plusieurs fils de pensées en marche à la fois. Au bout d'un moment, c'est épuisant, et votre énergie pique du nez. Quand votre cerceau surchauffe, vous vous rendez compte que vous n'arrivez pas à vous concentrer sur une tâche et que vous essayez plutôt de faire plusieurs choses à la fois.

Pour élever votre fréquence, vous devez calmer votre mental et faire taire ce flot incessant de pensées. Si vous participez activement à ce bavardage, vous ne pouvez pas vous élever au-dessus de lui pour travailler sur votre vibration énergétique. En devenant plus conscient de votre fil de pensées et en prenant des mesures vigoureuses pour le ralentir au lieu d'y participer activement, vous pouvez entreprendre de faire taire ce bavardage constant. Commencez par observer ce qui se passe autour de vous. Devenez consciemment un observateur plus attentif des gens, des lieux et des événements de votre vie. Observez vos actions et prenez conscience de la réaction de votre mental face aux situations. Une fois que vous maîtrisez cela, vous pouvez poser des gestes constructifs et faire des changements, ce qui permettra au calme et à la paix de s'installer dans votre mental.

** Quand le bavardage cesse, l'illumination débute.*

11. Aiguisez votre perception consciente

Êtes-vous attentif tant aux petites qu'aux grandes choses de la vie courante ou traversez-vous plutôt l'existence en zombie ? C'est facile de se laisser prendre par le rythme soutenu du quotidien et de passer à côté des petites choses de la vie. En faisant l'effort conscient de devenir plus attentif à ces petites choses, vous avancerez à grands pas vers votre objectif d'une vie remplie et joyeuse comportant des niveaux vibratoires élevés. Faites-vous un devoir d'aiguiser votre perception consciente en remarquant tout et tout le monde, tout en vaquant à vos activités quotidiennes. Regardez au-delà de l'apparence et soyez attentif aux détails. Commencez par regarder vraiment. Voyez-vous cette abeille qui bourdonne près de cette fleur ? Observez la scène quelques instants. Consacrez-lui vraiment toute votre attention. Que fait l'abeille ? Se pose-t-elle délicatement ou lourdement sur le pétale ? Boit-elle le nectar à grands traits ou seulement à petites gorgées ? Ses ailes s'immobilisent-elles quand elle boit ou continuent-elles de battre en rythme ? Observez vraiment le comportement de l'abeille et calmez votre mental par le fait même. Puis prêtez l'oreille à tout message qui pourrait venir de votre for intérieur ou de vos guides. Vous pourriez aussi apprendre quelque chose sur votre comportement. En quoi êtes-vous semblable à l'abeille ou différent d'elle ?

** Ne laissez pas les petites choses de la vie vous échapper simplement parce que vous n'avez pas pris le temps d'observer.*

12. Sentez le flux de l'énergie

Nous sommes tous faits d'énergie, de nos cellules à nos pensées, en passant par la force de vie de notre âme. L'orientation volontaire du flux de votre énergie est un outil puissant qui peut servir à élever votre énergie, quel que soit son niveau de départ. Essayez cet exercice de visualisation créatrice pour un influx rapide d'énergie. Asseyez-vous en silence, respirez profondément et détendez-vous en relâchant toute tension. Prenez peu à peu conscience de l'énergie qui circule en vous jusqu'aux niveaux subatomiques de chaque cellule de votre organisme. Sentez cette énergie qui enveloppe et caresse votre âme tout en circulant en vous. Prenez une série de respirations profondes. Ouvrez vos poumons à pleine capacité à chaque inspiration. À chaque expiration, chassez l'air jusqu'à avoir la sensation que vos poumons se contractent et que vous ne pouvez plus rien expulser. En expirant, imaginez que vous rassemblez toute l'énergie malsaine qui s'est accumulée en vous, du niveau subatomique à l'ensemble de votre organisme, et observez-la sur votre écran mental tandis qu'elle quitte votre corps avec votre expiration. Par la suite, visualisez une vague d'énergie bienfaisante venue de l'Univers, qui entre en vous avec chaque inspiration. Laissez cette énergie se répandre dans chacune de vos cellules et les imprégner de chaleur calmante et réconfortante. Donnez une intention à cette chaleur. Exactement comme la chaleur élève la vibration de l'eau et la fait bouillir, imaginez que cette chaleur insuffle une charge positive à l'énergie de votre âme, amplifie les vibrations au niveau cellulaire et élève votre fréquence par le fait même.

** Votre souffle est la vie : laissez-le purifier et nourrir votre esprit.*

13. Trouvez votre mantra

Un mantra est une expression édifiante qui vous donne le sentiment en l'entendant que vous pouvez tout accomplir et tout réussir en ce monde. Plusieurs personnes prospères et très motivées emploient les mantras au quotidien pour maintenir leur concentration et progresser vers leurs objectifs. Si vous n'avez pas de mantra, choisissez-en un aujourd'hui. Ce peut être : « Je survivrai ! », « Le monde est mon école » ou « Je peux être plus que ce que je suis en ce moment ». Quand vous entretenez d'ordinaire des pensées constructives sur vous et sur la vie, vous augmentez votre joie et votre bonheur. Plus vous êtes joyeux, plus la vie devient facile et plus vous vous sentez heureux dans l'ensemble. Les gros problèmes rapetissent, et les petits problèmes disparaissent. Le succès vous vient plus facilement. Vous verrez les situations de votre vie d'un œil réaliste sans rien ajouter de dramatique aux événements ni prendre ce qu'on vous dit comme une attaque personnelle. Vous pouvez facilement vous laisser gagner par la pensée que vous n'êtes pas assez bien, pas assez intelligent ou pas assez hors du commun pour atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés dans cette incarnation, et laisser le stress de la vie courante vous décourager. Choisissez un mantra relié à votre énergie et à vos objectifs personnels. Répétez-le à voix haute tous les jours. Faites-en un usage constant et voyez votre fréquence prendre son essor.

** « Je suis une entité spirituelle qui réussit tout ce qu'elle entreprend. Les échecs mêmes sont des succès déguisés. »*

14. Les réponses à toutes les questions sont en vous

Vous portez en vous le savoir de tous les temps. L'accès à ce savoir est simplement bloqué dans votre mémoire parce que vous vivez sur le plan terrestre. La bonne nouvelle est que vous pouvez vous remémorer ces informations avec un peu de concentration ciblée. Même s'il est génial dans certains cas de discuter avec des amis ou de consulter quelqu'un pour obtenir des conseils, souvenez-vous toujours que la réponse finale est en vous. Personne ne peut vous dire quoi faire. D'autres peuvent vous offrir leurs points de vue, mais vous êtes la seule personne capable de déterminer ce qui est bien ou mal pour vous, en fonction de votre moralité et de votre code de conduite éthique. C'est à travers vos décisions que vous apprendrez vos leçons de vie ou que vous vous mettrez en situation de les reprendre. Si vous ne savez pas quelle voie choisir ou quelle décision prendre, asseyez-vous et concentrez-vous sur votre chemin de vie. C'est dans le cadre de ce plan complexe que vous avez établi avant la naissance que vous trouverez les réponses que vous cherchez. Soyez attentif à vos premières impressions et ayez foi en vous en découvrant les renseignements dont vous avez besoin. Demandez à vos guides de vous aider, et ils le feront. Allongez-vous ou asseyez-vous en silence et fixez votre attention sur votre énergie. Demandez à ceux qui sont dans l'Au-delà de vous montrer l'information dont vous avez besoin, et quand elle vient, acceptez-la comme étant la vérité. Vous bloquerez votre énergie en niant l'information ou en doutant de ce que vous voyez et de ce qui vous est offert.

** Regardez en vous pour trouver les solutions spirituelles aux problèmes du quotidien.*

15. Vivez le moment présent

Un des moyens parmi les plus faciles pour élever votre vibration consiste à être vraiment conscient de ce que vous vivez. À mesure que vous vieillissez, le temps paraît probablement passer plus vite. Pour minimiser cette impression, il suffit de devenir plus présent à chaque moment de votre vie. Si vous négligez les moments uniques et précieux qui vous ont été donnés, la vie semblera passer à toute vitesse, jusqu'au jour où vous vous réveillerez pour constater que vous êtes devenu vieux. Vous vous demanderez alors comment votre vie en est arrivée là sans que vous vous en rendiez compte. Vous ne voulez pas vivre cela, n'est-ce pas ?

Je veux que vous arrêtiez de lire et que vous réfléchissiez à ce qui se passe en vous à l'instant, tout de suite, en ce moment même. L'avez-vous fait ? Moi, oui. Tandis que j'écris, un avion vrombit au-dessus de ma tête, mon climatiseur bourdonne, et mon chien ronfle. Une horloge fait tic-tac, et une brise légère agite les feuilles de l'arbre devant ma fenêtre. Vivre le présent, c'est remarquer ce qui vous entoure, même les petites choses dont vous faites habituellement fi, tout en restant centré et ancré. Les enfants sont naturellement doués pour vivre le présent, n'ayant généralement ni gros soucis ni inquiétudes. Par ailleurs, les jeunes enfants sont doués pour reconnaître ce qu'il y a de beau et d'étonnant autour de nous, comme les fleurs, un oiseau, une chanson. Penser et observer comme un enfant quelques minutes par jour amplifiera votre énergie et vous conservera un air de jeunesse. Cela vous aidera à jouir de chaque seconde du temps qui vous a été imparti au lieu de vivre dans les « aurait dû-aurait pu-aurait voulu » du passé ou les « et si » du futur.

** Voyez le monde avec les yeux d'un enfant, remplis d'émerveillement, d'étonnement et de gratitude.*

16. Évaluez-vous

Chaque soir avant de vous endormir, revoyez ce que vous avez accompli et les problèmes que vous avez affrontés. Attribuez-vous une note pour chacun de vos succès, pour vos réactions aux situations avec lesquelles vous avez dû composer et pour les moyens édifiants que vous avez employés pour influencer votre énergie durant la journée. Méritez-vous un A pour ne pas avoir rembarré votre patron lorsqu'il vous a attribué l'erreur d'une autre personne ? Autrement, ce A vaut peut-être pour la perception consciente des énergies autour de vous. Peut-être avez-vous vraiment senti votre fréquence spirituelle s'élever tandis que vous travailliez à votre illumination ? Dans ce cas, accordez-vous un A+ et une étoile dorée ! Au primaire, les étoiles dorées servaient à récompenser l'accomplissement. Or, vous les vouliez, ces étoiles, et pour les obtenir, vous deviez apprendre. Pourquoi ne pas y avoir de nouveau recours en tant qu'adulte ? Si le système vous a déjà donné de bons résultats, il n'y a aucune raison pour qu'il ne soit pas de nouveau efficace. Inscrivez ces notes quotidiennes dans votre carnet de notes et quand vous le méritez, ajoutez une étoile dorée (ou une bleue, une rouge ou une verte, à votre goût ; les petits bonhommes sourire autocollants conviennent aussi). Non seulement la notation et l'attribution des étoiles stimuleront votre confiance en vous, mais elles élèveront votre énergie. Il est important de vous récompenser en cheminant sur cette voie, car ce faisant, vous ferez l'expérience d'une évolution et d'une compréhension plus grandes, non seulement sur le plan de votre énergie, mais de toute votre spiritualité.

** Brillez comme l'étoile dorée que vous êtes !*

17. Conscience et sensibilité

Observer votre fréquence ainsi que celle des autres et y être sensible constitue un bon moyen d'élever votre fréquence vibratoire personnelle. Pensez à cette personne d'un optimisme inébranlable qui cherche toujours le bon côté des choses quand tout s'écroule autour d'elle. Ou à cette autre toujours prête à rendre service, qui instruit ceux qui l'entourent en les aidant à se comprendre personnellement. Ces personnes agissent ainsi naturellement : ce n'est pas forcé, ce n'est pas du théâtre, et elles ne le font pas pour recevoir en retour. Les personnes comme celles-là ont des niveaux d'énergie élevés. On dirait qu'elles rayonnent, et elles débordent tellement d'amour, d'espoir et de joie que leur humeur déteint immédiatement sur vous. C'est leur état d'être naturel et non une prétention ou un comportement artificiel. Une fois que vous serez sensibilisé à l'état des fréquences plus élevées, vous observerez aussi ce rayonnement chez vous.

Ceux qui vivent dans les niveaux inférieurs du spectre voient toujours le mauvais côté des choses, jamais le bon. Ils s'efforcent de vous rendre aussi malheureux qu'eux. Ils causent souvent des problèmes, ils hurlent et ils vocifèrent. Ils ont la pire « malchance » du monde. Il suffirait pourtant qu'ils tournent leur attention sur eux-mêmes pour que ces défauts disparaissent et les laissent briller tout aussi vive-ment que l'éternel optimiste décrit plus haut, parce qu'ils auraient à son exemple élevé leur niveau de fonctionnement. Quel genre de personne êtes-vous ?

** Larguez la noirceur pour vivre dans la lumière.*

18. Apprenez quelque chose de nouveau

Quand vous prenez le temps d'apprendre quelque chose de nouveau, vous permettez à votre âme de grandir, vous stimulez votre intellect et vous vous enrichissez personnellement sur plusieurs plans. Tout nouveau savoir que vous pouvez assimiler vous apporte une meilleure compréhension de vous-même, des autres ou du monde dans lequel vous vivez. Choisissez un sujet qui vous attire et vous intéresse, une activité agréable et stimulante. Si vous avez toujours rêvé de faire de la plongée en apnée, faites un voyage au bord de la mer et enfiler un masque et des palmes. Autrement, si vous ne pouvez pas vous déplacer en ce moment, lisez sur les différentes espèces de créatures marines que vous pourriez voir au cours d'une excursion de plongée. Peu importe que vous soyez vraiment dans l'eau ou pas, c'est la découverte de ce qui s'y trouve qui est importante. Si vous avez toujours voulu apprendre à jouer de la guitare, suivez des cours.

En enrichissant votre base de connaissances, vous vous donnez des défis mentaux et spirituels. Plus vous en saurez, plus votre sentiment d'accomplissement et de joie intérieure grandira, plus votre énergie s'élèvera. Par contre, ne devenez pas du type je-sais-tout : le côté pesant de cette attitude invalidera ce que vous avez entrepris de faire. Efforcez-vous de vous instruire dans une foule de domaines, parce que c'est un savoir que vous voulez posséder et non étaler aux yeux du monde.

** Mettez-vous au défi d'apprendre ou d'essayer une chose nouvelle par jour.*

19. Il n'est jamais trop tard, et vous n'êtes jamais trop vieux

Si vous dites que vous êtes trop vieux ou qu'il est trop tard pour élever votre fréquence, ce n'est qu'une excuse parce que vous ne voulez pas faire le travail nécessaire pour changer vos niveaux énergétiques. Jusqu'à votre dernier souffle et à votre retour dans l'Au-delà, il ne sera jamais trop tard pour apprendre quelque chose de nouveau dans la dimension terrestre. C'est la vérité, que vous ayez 1 an ou 130 ans. Vous êtes peut-être fatigué ou vous ne voulez tout simplement pas faire l'effort. Si c'est le cas, admettez-le dans votre for intérieur. Ensuite, levez-vous de votre siège et essayez. Sinon, vous avez peut-être le sentiment de ne pas mériter les grandes choses que vous recevrez au plan de l'âme en élevant votre énergie spirituelle. Vous les méritez ! Comme entités spirituelles, nous sommes toujours en évolution, mais il arrive que le poids de la vie ait raison de nos meilleurs efforts. Quand vous vous apercevez que vous inventez des excuses pour vous justifier ou que vous remettez à plus tard, faites un changement, ne serait-ce qu'un petit changement. Oubliez les excuses et faites ce que vous devez faire pour devenir meilleur sur le plan spirituel, car cela ne fera que vous aider au fil de votre démarche dans cette voie. C'est un élan dynamique vers l'avant qui entraîne des changements constructifs.

** Soyez un chercheur de spiritualité. Ne vous cachez pas derrière des excuses ou la paresse.*

20. Percevoir l'invisible

Certaines entités ne sont pas vraiment dans la dimension humaine, par exemple les esprits, les fantômes, les gardiens, les guides, les anges, les esprits frappeurs et les fées, pour ne nommer que ceux-là. À mesure que vous élevez la fréquence vibratoire de votre âme, vous constatarez que vous devenez plus conscient de la dimension spirituelle et des moyens d'entrer en contact et en relation avec les entités qui l'habitent. En apprenant à connaître et à comprendre cette dimension, vous pourrez aussi commencer à faire preuve de clairaudience ou de clairvoyance, c'est-à-dire que vous pourrez entendre ce que les entités vous disent ou les voir se manifester devant vous ou sur votre écran mental. Certains sont capables d'entendre les esprits, d'autres peuvent seulement les voir, tandis que d'autres encore peuvent les voir, les entendre et communiquer directement avec eux. Plus votre fréquence s'élève, plus vous serez en contact avec vos capacités personnelles, dont votre capacité à mieux comprendre les entités surnaturelles avec lesquelles vous entrerez en contact. Il vous faudra peut-être une certaine adaptation au début, lors de vos premières expériences avec la dimension spirituelle, mais avec le temps, tout cela en viendra à faire partie de vous. Il est possible qu'au début, vous puissiez seulement voir les esprits ; cependant, après quelques semaines de travail à élever votre énergie spirituelle, vous pourrez probablement communiquer directement avec eux. Une fois ce stade atteint, vous pourrez poser des questions et recevoir des réponses qui vous apporteront une compréhension encore plus grande des choses.

** Tournez-vous vers la Lumière et les Ombres pour passer dans d'autres dimensions.*

21. Chaussures vibratoires

Comme vous êtes un être humain qui vit dans la dimension matérielle de l'existence, votre énergie spirituelle est vulnérable à tout ce qui vous entoure. L'énergie qui englobe toutes les situations que vous vivez au quotidien, tant bonnes que mauvaises, aura invariablement une influence sur vous. Elle pourra être infime ou énorme, vous n'en sentirez pas moins la différence. Vous êtes le seul à pouvoir décider comment vous serez influencé intérieurement par l'énergie du monde extérieur. Comme votre humeur quotidienne aura une influence sur votre façon de gérer les situations, il est essentiel de rester imprégné d'émotions harmonieuses et optimistes.

Pour garantir cette bonne influence sur votre énergie spirituelle, vous pouvez avoir recours au moyen qui consiste à enfiler chaque jour des « chaussures vibratoires ». Avant d'enfiler vos chaussures le matin, imaginez qu'elles se remplissent d'énergie positive capable de bloquer la négativité et d'élever vos niveaux d'énergie. Par la suite, si vous faites face à des situations stressantes, à des individus en colère ou à une autre forme de négativité, faites appel à la bonne énergie de vos chaussures vibratoires. Imaginez qu'elle sature vos pieds, monte dans vos jambes et remplit tout votre corps, jusqu'à ce que vous soyez rayonnant et imprégné de chaleur. Laissez vos chaussures vous aider à vous détourner des situations et des personnes négatives en vous enveloppant d'énergie positive et de lumière.

** Régénérez et revigorez votre âme du bout des orteils au sommet du crâne.*

22. Sauvez une bête

Un jour ou l'autre, elles finissent par se faufiler à l'intérieur. Certaines sont parfois une nuisance, alors que d'autres peuvent vous faire carrément peur. Un mille-pattes, un petit lézard ou un grillon inoffensif, ce n'est pas si mal. En revanche, le défi sera plus relevé quand il s'agira d'une couleuvre, d'un rat ou d'un oiseau. La prochaine fois que vous découvrirez une de ces petites bêtes dans votre intérieur, sauvez-la au lieu de la tuer. Attrapez l'intruse et remettez-la en liberté dehors, même si vous en avez une peur bleue et quelle qu'en soit l'espèce. Utilisez un balai pour attraper l'araignée, le lézard ou tout autre insecte ou animal pour l'emporter à l'extérieur et le remettre en liberté loin de chez vous. En agissant de bonne manière pour sauver ces bêtes et les remettre en liberté, vous élevez votre vibration. C'est parfois tout un cirque pour les attraper (les lézards sont particulièrement rapides, et je dois toujours les capturer à la main), mais une fois que vous les aurez remises en liberté, vous ressentirez la joie d'avoir sauvé une autre créature vivante, ne serait-ce que de vous. Une mise en garde : laissez les animaux dangereux comme les serpents, les ratons laveurs et les alligators (si vous vivez en Floride comme moi) aux spécialistes. Une fois que vous avez trouvé par où l'animal est entré, réparez l'endroit au besoin pour ne pas avoir à revivre la même situation. C'est vous qui êtes doté d'une intelligence supérieure : ne laissez pas la peur vous dicter une solution mortelle quand ce n'est pas nécessaire.

** Sauver des vies induit de bons sentiments et favorise l'évolution spirituelle.*

23. Vos déclencheurs

Une étape importante de votre évolution consiste à remarquer ce qui, autour de vous, déclenche ou catalyse une exaltation de votre joie et de votre bonheur et une élévation de vos niveaux d'énergie. Entrez de découvrir ce qui stimule l'élévation de votre énergie. Est-ce le parfum du café frais ? Ressentez-vous de la joie en voyant et en entendant un oiseau qui gazouille dans un arbre à proximité et emplir l'air de sa mélodie ? Ressentez-vous de l'amour et un sentiment d'appartenance quand un proche vous prend chaleureusement dans ses bras ? Votre déclencheur est peut-être d'une grande simplicité, comme rester assis en solitaire à goûter le silence, à entrer en contact avec votre être spirituel et à communiquer avec vos guides. Est-ce le sourire sur le visage d'un enfant fou d'enthousiasme ? Les joyeuses cabrioles de votre chien quand vous rentrez du travail à la maison ? Tous ces exemples sont des déclencheurs, parce qu'ils propulsent votre énergie plus haut dans l'échelle du bonheur, de la paix et de l'amour. Une fois que vous avez déterminé la nature de vos déclencheurs, vous pouvez y avoir recours pour mettre en œuvre d'autres exercices. C'est finalement l'objet de cette démarche : trouver ce qui, dans la vie, fait monter votre énergie à des fréquences vibratoires plus élevées où vous entrez en contact avec l'Énergie universelle, ce qui vous fait vivre en retour le contentement et la béatitude.

** Prenez vraiment conscience de ce qui vous inspire l'amour et la joie.*

24. Le contact avec la nature

Chaque être humain, chaque pierre, chaque arbre, chaque animal et chaque grain de sable vibrent à leur propre rythme. Une fois que vous aurez consenti à faire l'expérience des vibrations plus élevées, vous serez bientôt capable de déterminer les différentes fréquences de ce qui vous entoure. Même si la pierre a une vibration plus lente que le papillon ou l'arbre, les trois n'en sont pas moins constitués d'énergie qui circule librement et vibre à un rythme adapté à chaque entité.

Voici un exercice pour percevoir l'énergie de ce qui vous entoure. La prochaine fois que vous serez dehors, prenez une pierre sur le sol et tenez-la dans votre main. Concentrez-vous pour établir un contact entre votre énergie et la sienne. Sentez ses molécules qui vibrent. Comment ce mouvement se compare-t-il ou contraste-t-il avec votre mouvement intérieur ? Observez les différences ou les similitudes. Répétez l'expérience avec une fleur. Tenez-la dans vos mains. Sentez la texture de la tige, observez l'apparence que son énergie prend à vos yeux. En faisant appel à la visualisation créatrice, regardez plus loin à l'intérieur de la tige, montez dans la fleur et sentez son énergie, sa force de vie. Comparez l'énergie à l'intérieur et à l'extérieur de la fleur. Notez par écrit vos perceptions de la tige et de la fleur. En entrant en contact avec elles, sentez-vous votre vibration qui s'élève ? Si vous n'avez rien senti, essayez de nouveau.

** Soyez sensible à votre esprit, à l'esprit d'autrui, ainsi qu'à l'esprit des arbres, des pierres et des objets inanimés.*

25. Les signes qui vous entourent

Quand vous êtes bouleversé, vous recevez souvent des dimensions spirituelles des signes destinés à vous faire savoir que tout finira bien. Par exemple, la plaque de la voiture devant vous pourrait être un catalyseur numérique si elle contient trois fois le même chiffre. Vous pourriez lever les yeux et remarquer que les nuages ont la forme d'un symbole ayant un sens précis pour vous ou qui renforce un de vos sentiments. Les nuages pourraient exprimer quelque chose qui trouve un écho en vous. En empruntant le même trajet que d'habitude pour vous rendre au travail, vous remarquerez peut-être une affiche que vous n'aviez pas vue jusque-là, dont le message convient parfaitement à la situation que vous vivez. Il pourrait contenir les mots ange, univers ou énergie, ou exprimer quelque chose comme attendez un peu ou demain. Vous étiez peut-être en train de gribouiller sur un bout de papier quand vous avez regardé ce que vous veniez de faire et pris conscience que vous aviez écrit ou dessiné quelque chose qui contient un message. Le fait d'observer ce genre de signes indique que vous élevez votre vibration en entrant en contact avec l'Énergie universelle et les dimensions spirituelles. Vos guides, vos anges et vos proches défunts vous donnent souvent des signes pour vous aider, mais c'est uniquement après avoir aiguisé vos sens que vous le remarquerez et prêterez attention à leurs messages réconfortants.

** Demandez un signe précis qui vous fera comprendre que l'esprit est près de vous.*

26. Trouvez votre vibration tonale

Nous possédons tous une tonalité unique associée à l'énergie de notre âme. C'est le son qu'émet notre énergie après avoir circulé dans notre organisme et qui s'exprime sous forme de note. Votre vibration tonale n'appartient qu'à vous, car personne ne peut produire exactement le même ton qu'une autre.

Pour découvrir votre vibration tonale, faites appel à la visualisation créatrice pour imaginer l'énergie qui circule en vous. Une fois qu'elle a gagné en intensité, exprimez-la sous forme de son. Plusieurs font « ommm », mais vous n'êtes pas obligé de faire comme eux. Vous pouvez choisir n'importe quel son, note ou tonalité que vous sentez reliés à votre énergie et qui résonnent au diapason de votre âme. Essayez une variété de sons, de tons et de notes, en incluant des mots, un fredonnement ou un son grinçant. Si la note est plus haute ou plus basse que vous l'aviez imaginée, c'est très bien. N'essayez pas de la changer. Acceptez-la et exercez-vous en la reprenant en boucle. Par la suite, quand vous sentirez que vous n'êtes pas dans votre assiette sur le plan énergétique, prenez un moment pour répéter votre note spirituelle pour retrouver l'équilibre, la stabilité et, en fin de compte, l'élévation de votre vibration énergétique.

Le secret dans l'utilisation de votre vibration tonale est de la laisser circuler naturellement en vous et s'exprimer facilement sous forme de son. Ne forcez rien. Laissez-la faire intrinsèquement partie de votre être, circuler simplement en vous, tout en élevant votre vibration. Si la note ne vous paraît pas tout à fait juste, c'est simplement que vous n'avez pas encore trouvé celle qui vous est propre.

Une fois que vous aurez trouvé votre tonalité, vous vous apercevrez qu'il y aura des moments où vous aurez besoin de vous en servir sans pouvoir le faire, parce que vous êtes au travail ou occupé à autre chose et que chanter serait inapproprié. En pareils cas, faites-le mentalement. Vous connaissez votre tonalité et vous pouvez obtenir les mêmes résultats en l'exprimant mentalement plutôt qu'à haute voix. Pour raffiner votre vibration tonale et l'appliquer à l'élévation de votre taux vibratoire tandis qu'elle circule en vous, imaginez qu'elle résonne juste un peu plus vite. Cette petite accélération aura pour effet d'élever votre fréquence.

Quand j'ai trouvé ma vibration tonale, je l'ai compris intuitivement. Elle circulait facilement en moi et m'a paru naturelle, forte et vibrante, pas du tout forcée. Si vous forcez son expression, c'est que vous n'avez pas encore découvert la vraie note de votre âme. Tout va bien, continuez simplement d'essayer jusqu'à ce que vous

réussissiez. Il arrive parfois que ma note monte légèrement à la fin du « ommm » à mesure que ma fréquence s'élève. Je fais cet exercice de stimulation chaque fois que je me sens à plat. L'expression de votre vibration tonale est un moyen formidable pour vous ancrer tout en entrant en contact avec votre être spirituel primordial.

** Le son met l'âme spirituelle en contact avec le corps physique, ce qui permet à l'esprit de rayonner à travers ce dernier.*

27. Prenez conscience de votre perception consciente

En progressant dans votre démarche d'élévation de fréquence, vous constaterez que vous êtes plus conscient du monde qui vous entoure et du niveau de vos énergies au quotidien. Rendu à un certain stade, vous vous rendrez brusquement compte que vous êtes maintenant « conscient de votre perception consciente », ce qui veut dire que vous êtes devenu plus conscient des moments où vous êtes conscient de votre énergie, de l'énergie des autres et de ce qui vous entoure, végétaux, animaux ou objets inanimés. Cela se produit très souvent brusquement et sans avertissement. Vous vous rendez simplement compte que vous êtes « conscient de votre conscience ». Vous avez alors le sentiment d'être éveillé et de vivre complètement dans l'instant. C'est un sentiment extraordinaire qui vous fera faire de grands pas dans votre cheminement spirituel. À partir du moment où vous atteignez cette conscience, vous travaillez dorénavant à un niveau supérieur de vos champs énergétiques. Chaque étape du cheminement peut se comparer à une échelle dont chaque barreau représente un nouvel acquis permanent associé à votre spiritualité. Bien qu'il soit tout à fait normal que vos niveaux énergétiques fluctuent parce que vous êtes incarné en être humain dans la dimension terrestre, vous pouvez, par vos pensées et vos actions, progresser de façon constante et durable dans l'élévation graduelle de votre vibration, exactement comme vous graviriez les barreaux d'une échelle pour monter sur un toit.

** L'illumination consiste à évoluer au sein de votre propre perception consciente pour y trouver justification et explication.*

28. Assumez la responsabilité de vos actes

Une des leçons les plus importantes que vous pouvez apprendre sur le plan terrestre est d'assumer la responsabilité de vos actes. Réfléchissez un instant à votre comportement. Faites-vous face aux conséquences de vos actes ou vous enfuyez-vous pour vous cacher ? S'enfuir et se cacher représente la solution de facilité. Assumer ce que vous avez fait est beaucoup plus difficile, car cela exige que vous regardiez vraiment ce que vous êtes en train de faire et les effets que vos actes auront sur vous et sur autrui. La responsabilisation est une élévation de fréquence constructive. Ne rejetez pas la faute sur un autre quand vous savez au fond que vous êtes probablement coupable. Le jeu du blâme est une activité nocive qui abaissera votre vibration. C'est difficile d'avouer une faute ou d'admettre le blâme quand il retombe indubitablement sur vous et personne d'autre. C'est difficile de dépasser l'embarras et la honte qu'entraîne peut-être le fait d'assumer la responsabilité de vos erreurs. Quand vous accusez un autre ou que vous le laissez endosser une faute qu'il n'a pas commise, vous abaissez votre fréquence. En pareil cas, tout le monde est perdant, à moins qu'une personne endosse consciemment la faute pour en sauver une autre de conséquences funestes, geste qui représente un sacrifice de soi et élève l'énergie.

Il n'y a rien de pire que d'essayer de dialoguer avec quelqu'un qui accuse constamment le reste du monde pour ses gestes ou ses paroles. Quand vous croisez ce genre de personne, vous voyez à l'évidence ce qui est en jeu. Vous voyez qu'au lieu de parler ouvertement avec elle, vous restez sur vos gardes et surveillez vos paroles. Vous ne voulez pas lui donner de raison de vous accuser d'un de ses actes ! Les individus prisonniers de ce genre de comportement sont esclaves d'un schéma malsain. Le fait de remarquer ce comportement chez d'autres peut vous aider à le reconnaître chez vous et vous inciter à changer.

Prenons un exemple : un collègue au travail vous dit de ne pas vous gêner et de manger la collation qui se trouve dans le frigo et que personne ne le remarquera, même s'il ne lui appartient pas de vous l'offrir, que vous la mangiez et irritiez son propriétaire légitime. Avouez simplement que vous l'avez mangée et offrez de la remplacer. Le fait d'expliquer à ce collègue qu'une tierce personne vous a dit que vous le pouviez ne changera rien au fait que vous avez bel et bien mangé sa collation. Assumez votre geste et offrez de la remplacer ou de la payer. Ne dites pas que c'est la faute de la personne qui vous a suggéré de la manger. C'est faux. C'est vous qui avez choisi d'engloutir cette

collation, personne d'autre. Assumez la responsabilité de tous vos comportements, bons ou mauvais.

** Soyez honnête et assumez la responsabilité de vos paroles et de vos actes.*

Admettez vos erreurs.

Deuxième partie

Votre cheminement spirituel

29. Trouvez le but de votre existence

Il y a deux questions éternelles : « Pourquoi suis-je ici ? » et « Quel est le but de ma vie ? ». Les réponses à ces questions sont aussi nombreuses qu'il y a de gens qui les posent. C'est important de comprendre le but de votre vie, car lorsque vous le connaissez, vous pouvez vous engager dans une démarche précise de développement spirituel. La compréhension de la raison qui a motivé votre incarnation dans la dimension terrestre et des leçons que vous souhaitez apprendre durant cette expérience élève votre vibration et le niveau de vos énergies. Si le but de votre vie n'est pas clair à vos yeux, arrêtez-vous et réfléchissez à ce qui suit.

Réfléchissez à ce que vous faites dans la vie. Êtes-vous pédagogue, pas seulement un enseignant à l'école, mais un instructeur de vie ? Si c'est le cas, l'enseignement est l'un des buts de votre vie. Partagez-vous souvent vos connaissances simplement parce que vous sentez le besoin d'aider les autres et non pour faire étalage de tout ce que vous savez ? Sinon, vous êtes peut-être un aidant naturel dans cette incarnation, et votre but est de prendre soin des autres. Réfléchissez à ce que vous faites au quotidien. Vous pourrez découvrir que vous avez plus d'une raison d'être sur Terre. Quelles que soient la ou les raisons d'être de votre vie, vous saurez en les trouvant qu'elles sont justes parce qu'elles résonneront en vous comme une vérité universelle et que vous vous sentirez complet.

** Votre objectif consiste à découvrir votre raison d'être et à réaliser le but de votre vie.*

30. Cultivez vos dons psychiques

Chacun naît avec des aptitudes psychiques, mais tout le monde ne choisit pas de les cultiver. Pour vivre à des taux vibratoires plus élevés, entreprenez de cultiver vos dons psychiques en allant au-delà de ce que vous auriez cru possible. Ne laissez pas la peur de l'inconnu vous empêcher d'en savoir plus sur vous-même. Vous êtes intuitif de nature et vous possédez un instinct viscéral et un savoir inné. Plus vous apprenez, plus vous vous exercez, plus vous comprenez ce que vous faites et pourquoi vous le faites, plus votre âme s'élève. C'est ainsi parce que l'accroissement de votre force d'âme est essentiellement une activité spirituelle qui vous met en contact avec votre intuition, avec l'Au-delà et avec l'entendement de la métaphysique.

Par où commencer ? Tout dépend de votre niveau actuel de développement psychique. Si vous ne faites que commencer à reconnaître l'existence de vos dons, toutes les lectures et tous les exercices que vous ferez élèveront le niveau de vos énergies. Si vous cultivez vos dons psychiques depuis longtemps, osez découvrir des idées nouvelles et originales ; même si elles ont des centaines d'années, il n'en reste pas moins qu'elles sont nouvelles pour vous. Sortez du connu pour trouver de nouveaux enseignements que vous n'avez jamais abordés. Selon un vieux dicton, quand l'étudiant est prêt, le maître apparaît. Réfléchissez à cela en vous mettant en quête de nouvelles connaissances.

** Savoir, c'est pouvoir. Un savoir considérable accroît votre spiritualité.*

31. Donnez une lecture psychique

En cultivant vos dons psychiques et en vous familiarisant avec leur usage, partagez vos talents avec d'autres. Vous aurez peut-être le sentiment que vous n'êtes pas prêt ou assez qualifié pour donner des lectures, mais vous ne saurez jamais de quoi vous êtes capable à moins d'essayer. La capacité d'entrer en contact avec l'Énergie universelle et d'avoir conscience de recevoir des impressions qu'un autre pourra juger utiles est le signe d'une haute fréquence. Par ailleurs, partager votre savoir amplifiera votre vibration. Commencez par une personne de confiance qui commentera honnêtement votre lecture, afin de vous sentir à l'aise de partager votre talent. À mesure que votre assurance grandira, vous vous sentirez plus outillé pour donner des lectures à des inconnus.

Cela étant dit, tout le monde ne veut pas nécessairement donner des lectures psychiques, et vous pourriez ne jamais dépasser le stade de la lecture donnée à un ami pour vérifier votre exactitude. C'est très bien ainsi. Il arrive que l'on ait simplement besoin de cultiver ses dons psychiques pour soi, et il faut donner quelques lectures pour s'en rendre compte. En revanche, si vous êtes à l'aise de partager vos talents après plusieurs lectures, vous progresserez dans votre démarche spirituelle. Offrir des lectures publiques n'est pas donné à tout le monde. C'est une activité qui s'accompagne de lourdes responsabilités, mais on ne sait jamais... cela pourrait parfaitement vous convenir.

** Tournez-vous vers votre for intérieur, ayez confiance et efforcez-vous de découvrir une nouvelle voie.*

32. Reconnaissez vos vies antérieures

Avez-vous déjà visité un endroit que vous avez eu l'impression de ne pas voir pour la première fois ? Vous saviez peut-être intuitivement comment vous orienter dans les rues ou vous avez reconnu des édifices, des ponts ou des éléments naturels, une cascade ou un grand chêne, par exemple. Le plus étrange, c'est que vous n'êtes jamais venu à cet endroit. Toucheriez-vous à une vie antérieure ? C'est fort possible.

Les vies passées peuvent être à l'origine d'expériences agréables, mais aussi d'émotions nocives comme la peur. Disons que vous avez peur de voler. Avez-vous vécu une mauvaise expérience en avion ? Dans le cas contraire, vous devriez fouiller plus loin en ayant recours à une lecture de vos vies antérieures ou une régression dirigée par un professionnel de bonne réputation. Vous pourriez apprendre en cours de séance que votre peur vient d'une vie antérieure où vous étiez un pilote d'avion qui a été abattu durant la guerre et qui est mort dans l'incendie de son appareil. Cette mémoire est encore attachée à vous et cause cette peur irrationnelle de voler dans votre incarnation actuelle. En apprenant à connaître vos vies antérieures et en libérant par la suite toute énergie préjudiciable qui y est associée, vous élevez votre fréquence de deux manières : d'abord, en apprenant à connaître votre âme, et ensuite, en posant des gestes constructifs pour dissoudre la négativité issue de votre vie passée, à l'origine d'un stress inutile et d'émotions perturbantes dans votre incarnation actuelle.

** Étudiez le passé de votre âme pour enrichir votre vie actuelle.*

33. Créez un bocal de sables colorés chargé d'intention

Lorsque vous créez avec intention, vous investissez une partie de votre énergie dans votre création. Essayez l'activité suivante pour élever votre fréquence. Vous aurez besoin de sables de différentes couleurs, d'un bocal en verre muni d'un couvercle et d'une cuillère. Commencez par mettre du sable dans le bocal à l'aide de la cuillère. Étalez les couleurs l'une par-dessus l'autre en faisant attention pour ne pas les mélanger. Remplissez le bocal. Tout en accumulant les strates de couleurs, donnez une intention précise à votre projet, qui devrait exprimer une idée à laquelle vous penserez chaque fois que vous regarderez cette œuvre colorée créée de vos propres mains. Votre intention pourra s'exprimer aussi simplement qu'avec des mots comme « sentiments calmes », « émotions plaisantes », ou « gestes chaleureux, aimants ». Vous pouvez aussi formuler une intention plus précise et élaborée comme : « Chaque fois que je regarderai ces sables colorés, je me sentirai optimiste et confiant quant aux décisions que je prends dans ma vie. Je saurai dans l'âme que je fais ce qui est bon pour moi et pour ma spiritualité. Cette justesse d'être se reflétera dans mes actions et mes réactions à chaque situation de ma vie courante. » Quelle que soit l'intention, simple ou élaborée, que vous donnez à votre bocal de sable, faites en sorte qu'elle trouve un écho en vous, car votre vibration s'élèvera chaque fois que vous le regarderez ou le manipulerez.

** Créez intentionnellement, vivez délibérément et engagez-vous envers votre soi.*

34. Écoutez votre intuition en faisant vos emplettes

Pour donner à votre énergie une infusion d'optimisme, dénicher un nouvel objet qui vous aura attiré à lui. Les boutiques spécialisées en métaphysique sont des endroits formidables pour trouver des objets susceptibles d'élever votre fréquence ; en effet, ils sont fabriqués avec l'intention de créer un lien avec une personne en démarche spirituelle. C'est sans importance que l'objet soit de fabrication industrielle, manuelle ou artisanale, et c'est bien d'avoir une préférence personnelle. Visitez une boutique de métaphysique pour dénicher un bijou, un livre ou une œuvre d'art. Avant d'entrer, demandez à vos guides de vous montrer l'article qui vous aidera à élever votre vibration du simple fait de le posséder. Faites le tour de la boutique en prenant votre temps et en regardant attentivement tous les objets en montre, tout en ouvrant votre énergie à celui qui vous est destiné. Prenez les objets dans vos mains pour voir ce qu'ils vous inspirent. Certains pourront vous paraître chauds et invitants, alors que d'autres vous sembleront froids, sans rapport avec vous. Vous serez attiré vers certaines parties de la boutique où l'énergie semble plus intense et concentrée. Autrement, vous pourriez remarquer un objet qui vous attire, comme s'il vous appelait. Vous pourriez vous en apercevoir en franchissant le seuil, sinon le sentiment pourrait s'intensifier à mesure que vous faites le tour des lieux. Écoutez votre instinct et observez comment le sentiment s'intensifie quand vous approchez de l'objet qui vous est destiné. Lorsque vous le trouverez, vous saurez instinctivement qu'il est fait pour vous. Il suffit parfois d'un regard pour savoir qu'un objet vous est destiné. Vous le comprenez en le voyant. Achetez-le et servez-vous-en avec une bonne intention.

Ce phénomène se produit aussi dans les librairies. Vous pourriez être en train de survoler les titres quand vous sentez brusquement l'envie de prendre un ouvrage parmi les centaines sur la tablette. Autrement, vous pourriez être en train de flâner dans une section et sentir le besoin de vous rendre dans une autre section du magasin, complètement différente, peut-être même une section où vous n'allez jamais. Puis vous sentirez l'envie de prendre un livre en particulier. C'est qu'il contient une information qui vous sera utile. Vous pourrez ouvrir le livre au hasard et certains mots sembleront vous sauter aux yeux ; ils seront porteurs d'un message qui répondra à une question ou indiquera que vous êtes sur la bonne voie. Ou alors vous pourrez sentir que vous devez absolument acheter ce livre, et une fois de retour à la maison, vous découvrirez pourquoi en commençant à le lire.

Outre le fait de représenter une confirmation pour vous, le fait de suivre votre instinct induit un changement de pensée et intensifie votre lien spirituel avec votre âme.

** Le lien créé avec votre énergie spirituelle favorise la précision de l'objectif par des moyens inattendus.*

35. Un rien suffit

Les augmentations les plus infimes de votre taux vibratoire peuvent avoir un bon effet sur vous. Dans ce processus, la précipitation est un facteur susceptible de vous causer des problèmes. Vous aurez peut-être le sentiment que vous devez atteindre immédiatement le sommet de votre forme. Ralentissez, ne soyez pas pressé. C'est le processus de toute une vie, et vous pourrez toujours gravir d'autres niveaux avec le temps. Rappelez-vous que contrairement à la liste des 40 succès musicaux de l'heure, il n'y a pas de « tête de liste » dans ce domaine. Vous avez à votre disposition des niveaux d'énergie illimités aux-quels vous pouvez puiser pour élever votre vibration. Cette énergie étant constamment en mouvement, chaque petit pas que vous faites représente un mouvement constructif dans votre démarche. Ce n'est pas un concours pour voir qui pourra élever sa vibration le plus vite. C'est la quête de votre âme, votre cheminement personnel ; en cours de route, un rien suffit pour vous apporter une grande lumière. L'élévation de fréquence correspond à votre illumination, à votre bonheur et à votre joie de vivre ; c'est la liberté que vous ressentez quand vous entrez en contact avec la nature ou un de vos semblables. Ce sont les petites choses qui vous font écarquiller les yeux et qui remplissent votre cœur à ras bord d'amour, de joie et d'émerveillement.

** Chaque petit accomplissement représente un progrès dans votre cheminement spirituel.*

36. Ne laissez pas le hasard décider à votre place

Choisissez de prendre consciemment des décisions fermes et judicieuses dans votre vie. Quand vous laissez le hasard décider pour vous, vous perdez la maîtrise de cet aspect de votre vie. Prenons un exemple touchant le travail. Imaginez qu'un nouveau projet se présente, dans lequel vous excelleriez et qui vous plairait beaucoup, mais que vous hésitez à parler à votre chef d'équipe et à l'informer que vous aimeriez être choisi pour le diriger. Vous pouvez choisir d'avoir cet échange ou de laisser faire le hasard et d'espérer que votre patron a remarqué que vous travaillez bien et décide de vous accorder le projet. En revanche, si vous lui parlez du projet et que vous lui exprimez vos idées, votre enthousiasme et votre désir d'en faire partie, vous faites un effort constructif pour obtenir cette responsabilité, même si la décision finale ne vous revient pas. Si vous vous contentez d'attendre pour voir si vous serez choisi sans rien faire pour obtenir le poste, vous présumez que votre patron saura ce que vous voulez. Entre-temps, un collègue informe le chef d'équipe qu'il veut diriger le projet. Si vous exprimez vos désirs à votre tour, le chef d'équipe aura le choix entre deux personnes ; si vous ne dites rien, vous vous éliminez à cause de votre indécision. En réalité, vous avez pris la décision de laisser le hasard décider à votre place en ne vous exprimant pas.

** Posez toujours des gestes proactifs, même si les décisions finales ne vous appartiennent pas.*

37. L'inspiration

Quand les sources ordinaires de votre inspiration semblent taries, vos niveaux d'énergie sont probablement bas et en déséquilibre. Si vous n'arrivez pas à mettre le doigt sur ce qui vous a mis patraque et que rien ne vous décide à agir, il est temps de vous mettre en quête d'inspiration. L'encouragement est présent tout autour de vous, mais il est parfois difficile à percevoir.

Quand nous disons que nous sommes inspirés, ce que nous voulons dire en fait, c'est que nous sentons que nous sommes poussés à rehausser le niveau de nos attentes. Quand vous cherchez l'inspiration, vous voulez vous mettre en quête de ce qui stimulera votre esprit et augmentera votre énergie, c'est-à-dire de ce qui vous rend plus conscient, plus créatif et plus joyeux. Qu'est-ce qui est en mesure de vous inspirer ? C'est peut-être la compagnie d'un ami ou le souvenir d'un épisode joyeux de votre vie. Vous pourriez vous sentir inspiré en admirant un décor paisible ou en étant avec des personnes qui pensent comme vous. La lecture d'une citation encourageante chaque matin pourrait être une solution pour vous. Une fois que vous serez inspiré, votre créativité prendra son essor, et vous sentirez que vous pouvez accomplir tout ce que vous entreprenez. Et vous en êtes capable. Vous devez simplement penser à vous recentrer et à vous tourner vers ce qui vous donnera l'inspiration dont vous avez besoin pour pouvoir ensuite employer votre enthousiasme à inspirer vos semblables.

** Vous pouvez trouver l'inspiration dans les endroits les plus inattendus, il suffit de prendre le temps de regarder.*

38. L'harmonie

L'harmonie est présente quand tous les aspects de votre être sont fluides et en harmonie avec l'Énergie universelle. Vous avez l'impression que votre vie se déroule sans heurt, comme si tout ce que vous faisiez tournait bien. Vous pourriez même avoir le sentiment que vous avez la main heureuse. Toutes les occasions se transforment en succès, et de bonnes choses viennent à vous en abondance. L'harmonie est un rythme constant et ordonné au cœur de votre être, qui influence tout ce que vous faites.

Lorsque la circulation de votre énergie n'est pas en harmonie avec votre être spirituel, vous pourrez constater que vous devez vous fouetter pour venir à bout de votre routine quotidienne. Sinon, vous aurez peut-être le sentiment de répéter le même schéma en dépit de tous vos efforts. Vous êtes incapable de dépasser un certain point, vous ne progressez plus et vous avez le sentiment de faire du sur-place. Pour retrouver l'harmonie, faites de la visualisation créatrice et concentrez-vous sur l'ensemble de votre être. Imaginez ensuite que vous entrez en contact avec le flux de l'Énergie universelle, que vous le laissez circuler en vous pour qu'il vous rééquilibre et libère tout blocage qui vous empêche d'être en harmonie avec votre être spirituel. En faisant l'exercice, vous pourrez avoir la sensation d'être libéré d'un grand poids, ce qui allègera votre esprit, votre corps et votre âme. Une fois ce poids disparu, vous verrez une plus grande synchronicité dans votre vie, ce qui vous permettra de vous élever encore plus haut.

** Quand la paix, le calme et la cohérence règnent dans votre vie, toutes les parties du tout fusionnent pour ne plus faire qu'une.*

39. Fiez-vous à votre sagesse intérieure

C'est parfois difficile de faire confiance à quelqu'un, surtout s'il s'agit de vous. Or, de vrais problèmes peuvent surgir quand vous ne faites pas confiance à votre sagesse intérieure. Dans la vie, chacun vit des expériences uniques qui façonnent sa vision du monde, le rôle qu'il doit y jouer et sa façon d'entrer en relation avec ceux qu'il côtoie au quotidien. Si vous ne vous fiez pas à vous, c'est-à-dire si vous ne savez pas et ne croyez pas que vous êtes intérieurement sage et formidable, vous aurez de la difficulté à avoir de bonnes relations interpersonnelles. Vous devrez peut-être vous libérer de la négativité qui entoure certaines expériences passées avant de pouvoir communiquer avec votre sagesse intérieure. Abordez la chose une étape à la fois, en prenant conscience de ce qui vous retient et en choisissant ensuite de vous libérer de ces sentiments.

Quand vous faites confiance à votre sagesse intérieure, vous suivez votre instinct, vous croyez en vous et vous savez que même si vous commettez parfois des erreurs, vous faites toujours ce que vous croyez juste. En suivant cette philosophie, vous verrez qu'il est plus facile de nouer des relations interpersonnelles et que vous avez moins de difficultés avec les questions de confiance et moins de doutes quant aux motivations ou aux comportements de ceux que vous côtoyez. Le doute est une énergie nuisible qui peut faire chuter votre fréquence. Essayez de ne pas douter de vous. Sachez qu'au niveau de l'âme, vous reconnaissez toujours les solutions les plus sages aux problèmes. Ce qui est difficile, c'est écouter les solutions, croire en vous et agir en fonction de ce que vous savez.

** Vous êtes une entité spirituelle douée de sagesse ; ayez foi et confiance en votre essence primordiale.*

40. Votre réveil de fréquence

Votre énergie vient à vous par vagues et influence votre entourage, même quand vous n'en avez pas conscience. Les vagues optimistes vous ramèneront beaucoup de bonnes choses ; les états inférieurs en apporteront moins. Savez-vous reconnaître quand vos niveaux d'énergie sont hauts et quand ils sont bas ? Quand vous êtes en harmonie avec votre fréquence, vous pouvez l'élever encore plus haut.

Un bon moyen d'augmenter votre perception des périodes de haute fréquence est l'idée du réveil interne. C'est un peu comme se réveiller quelques minutes avant la sonnerie du réveil. Votre organisme sait ce qu'il est censé faire. Pour vous rendre plus conscient des périodes de haute fréquence que vous ne remarquez peut-être pas, réglez votre réveil interne en élevant consciemment votre vibration, puis faites appel à la visualisation créatrice pour mémoriser ces niveaux. Dites-vous que chaque fois que vous serez à ce niveau d'énergie intense, vous recevrez un signe que vous ne pourrez pas ne pas remarquer, exactement comme vous ne pouvez pas ne pas tenir compte de la sonnerie du réveil le matin. Il pourra s'agir d'un mot clé, d'un papillon, d'un bruit en particulier, n'importe quel signe qui vous paraît juste et qui attirera votre attention. Votre corps aura soin d'activer cette alarme quand votre taux vibratoire est élevé. Par la suite, en remarquant ce signal « d'alarme », vous saurez prendre note de ce qui a contribué à élever votre fréquence.

** Restez à l'écoute de vous-même, observez et soyez conscient de l'énergie en vous.*

41. Visitez les archives akashiques

Les archives akashiques représentent le hall du savoir inscrit dans le flux de l'Énergie universelle. Ces archives contiennent tout le savoir qui existe sur tout et chacun à travers tous les temps. En accédant à ces archives, vous pouvez découvrir des choses que vous avez peut-être refoulées du fait de votre incarnation dans la dimension terrestre. Grâce à ces découvertes, vous élevez votre fréquence.

Pour accéder aux archives akashiques, choisissez un endroit pour vous asseoir ou vous allonger, puis faites appel à la visualisation créatrice pour fusionner avec l'Énergie universelle en imaginant que vous faites partie de ce flux naturel d'énergie. Il vous absorbe et son savoir devient le vôtre ; vous ne pouvez être distinct de l'Énergie universelle, puisque vous en faites partie. Demandez ensuite à vos guides de vous escorter jusqu'au hall des archives. J'imagine les archives akashiques comme une immense bibliothèque remplie de volumes avec, à la porte, un gardien chargé d'aller chercher le livre dont j'ai besoin et de me le laisser lire avant de le remettre à sa place. Vous devrez peut-être faire plusieurs tentatives avant de pouvoir visiter les archives, aussi ne renoncez pas trop vite. Les renseignements que vous obtiendrez pourront être très philosophiques. Ils pourront même sembler vagues, mais deviendront plus clairs après mûre réflexion. Si vous avez de la chance, le message sera précis et détaillé.

** Le savoir contenu dans les archives akashiques peut avoir une bonne et grande influence sur tous les plans de votre être.*

42. Visitez une foire métaphysique

Si vous n'avez jamais visité une foire métaphysique, vous ne saurez probablement pas à quoi vous attendre. Par ailleurs, votre expérience dépendra de la qualité des fournisseurs de services et de votre état d'esprit au moment de votre visite. Certaines foires regorgent de l'énergie dynamique des gens, des enseignants et des fournisseurs présents. Le fait d'être entouré de hautes énergies peut élever votre fréquence sans effort de votre part. (Ce qui ne veut pas dire que vous vous transformez en vampire psychique et que vous vous nourrissez de l'énergie des participants ; je parle de puiser à l'énergie collective de l'événement.) L'événement est capable d'élever votre vibration du simple fait que rassemblées, les fréquences élevées tendent à déborder et à se répandre dans l'air ambiant. Avez-vous déjà été de mauvaise humeur, mais en compagnie d'une personne heureuse et riieuse ? En moins de temps qu'il en faut pour le dire, votre mauvaise humeur se dissipe, et vous êtes heureux. C'est la même idée. L'optimisme est tout simplement contagieux.

Dans d'autres foires métaphysiques, vous pourrez ne pas trouver la même énergie vibrante ou elle pourra être inégale parce que les participants ne sont pas dans un flux de bonne énergie. Il convient de noter que l'importance de la foire n'a aucune incidence sur le phénomène. Vous pourrez avoir une petite foire psychique qui vibre d'énergie ou une grande qui ne présente rien d'excitant. Quand vous assistez à un événement psychique, contentez-vous de suivre le courant.

** Visitez une foire psychique sans attentes, mais avec l'esprit ouvert.*

43. Visitez un vortex énergétique

On trouve sur Terre certaines zones qu'on appelle des « vortex énergétiques » et qui émettent d'importantes quantités d'énergie électrique, magnétique et électromagnétique.

Les anciens peuples considéraient jadis ces régions comme des lieux sacrés, ce qui est encore le cas de bien des gens de nos jours. On définit ces zones en considérant la Terre comme une grille énergétique. On pense que les alignements de sites sont les lignes énergétiques naturelles de la Terre, qui traversent divers endroits géographiques de grand intérêt, y compris les lieux sacrés et les sites anciens que l'on peut relier et que l'on considère comme porteurs d'une puissante énergie. On trouve souvent des vortex énergétiques aux carrefours des alignements de sites. La visite de ces lieux pourra vous donner l'impression de rajeunir, d'avoir plus d'énergie et d'être plus en harmonie avec vos dons psychiques.

On affirme que Stonehenge, le triangle des Bermudes et la ville de Sedona, en Arizona, sont des vortex énergétiques. Quoi qu'il en soit, vous pouvez aussi en découvrir dans votre arrière-cour. Vous reconnaîtrez la présence d'un vortex en observant l'écorce des arbres. Si elle semble avoir poussé en spirale autour du tronc, c'est l'indication de la présence d'un vortex. La végétation représente un autre indice : cherchez un endroit où les plantes ont poussé dans un cercle presque parfait. Cela marque le périmètre du vortex. On croit aussi que les vortex vont par paires, mâle et femelle, le vortex féminin étant toujours aride, tandis que son pendant masculin présente une végétation luxuriante.

** Cherchez un vortex dans votre région et visitez-le souvent pour accroître votre énergie.*

44. Lisez des ouvrages sur la métaphysique, l'âme et le nouvel âge

L'étude de l'âme et de la spiritualité, de tous les sujets d'ordre métaphysique, ainsi que des idées du Nouvel âge, est un moyen infallible pour élever votre fréquence. Dans la mesure du possible, lisez une foule d'ouvrages tirés d'une kyrielle d'auteurs. Prenez ce qui vous semble juste et intégrez-le. Si un livre ou un genre en particulier ne vous interpelle pas sur le moment, s'il est difficile à comprendre ou semble parfaitement ridicule, soit il ne fait pas partie de votre leçon de vie, soit vous n'êtes pas rendu au stade de votre cheminement spirituel où vous pouvez vous associer à ces idées. Mettez l'information de côté pour l'instant ; quand le moment sera venu et que vous serez prêt à les accueillir, ces idées referont surface et auront alors un sens pour vous.

Le simple fait de chercher une chose l'attire à vous. Si vous cherchez à devenir plus spirituel, si vous voulez en apprendre davantage sur la pensée et les idéaux du Nouvel âge, ou si vous êtes simplement curieux de connaître la nature des autres philosophies et pensées de la planète, votre quête de réponses contribuera à votre illumination. Vous pourrez vous rendre compte qu'à elle seule, une idée vous propulse ailleurs, dans une autre dimension de votre cheminement spirituel. Mais à moins d'être déjà à sa recherche, vous pourriez ne jamais avoir découvert cette perle de vérité.

** Accroissez votre savoir pour atteindre des dimensions plus vastes de la spiritualité.*

45. Le pendule

Le pendule est un outil qui sert à obtenir des réponses aux situations et aux questions qui vous préoccupent à divers moments de votre existence. Certains ont quotidiennement recours à leur pendule pour obtenir des conseils des dimensions supérieures ou de leur soi supérieur. Les réponses à vos questions ont deux orientations : la première méthode met en contact avec les réponses qui sont en vous, tandis que la seconde donne accès aux réponses provenant des autres dimensions.

En regardant en vous, vous entrez en contact avec votre soi supérieur, et comme toutes les réponses à toutes les questions reposent au cœur de chacun de nous, le pendule sert de conduit d'énergie à votre soi intérieur, c'est-à-dire votre âme. Quand vous posez une question, vous dégagéz une énergie qui circule en vous sous forme d'impulsion dans votre système nerveux et entre en contact avec votre soi spirituel, lien indispensable à la réponse. Ensuite, l'énergie dégagée par votre soi spirituel se manifeste en passant par le pendule et le fait bouger selon le mouvement que vous aurez établi pour exprimer oui, non et peut-être. Quand il sert à détecter l'énergie, le pendule peut vous indiquer si votre fréquence est haute ou basse, simplement par les questions que vous lui posez et les réponses que vous obtenez. L'important pour vous assurer d'obtenir des réponses exactes est d'être centré et concentré sur ce que vous voulez accomplir en employant cet outil à cette fin. Si vous avez l'esprit éparpillé et que vous n'êtes pas attentif, vous n'obtiendrez pas de résultats exacts, et les mouvements du pendule pourront même refléter votre humeur. Si vous vous apercevez que le mouvement est inégal, instable, saccadé et erratique, prenez quelques minutes pour fixer votre attention et centrer votre énergie avant de faire une nouvelle tentative.

Le second mode d'utilisation est une technique de communication spirituelle. Vous pouvez poser des questions à vos guides ou aux anges et recevoir des réponses des autres dimensions. Le processus s'apparente beaucoup à ce que vous faites pour accéder à votre sagesse intérieure.

Avant d'utiliser votre pendule, purifiez-le avec de la lumière blanche pour le nettoyer de tout résidu d'énergie nocive laissé par ceux qui l'auront manipulé avant vous. Pour ce faire, faites appel à la visualisation créatrice et imaginez une lumière blanche, l'énergie la plus pure qui soit, qui jaillit de Dieu (ou de l'être supérieur auquel vous croyez, quel qu'il soit) et de l'Univers. Imaginez que cette lumière blanche descend en vous et passe dans le pendule. À mesure qu'elle pénètre dans le pendule, elle élimine

l'énergie de tous ceux qui l'ont manipulé avant ce moment et le laisse purifié et harmonisé avec votre énergie. Une fois le pendule nettoyé, vous pouvez lui attribuer l'intention de travailler pour le plus grand bien et à de bonnes fins. Certains préfèrent que personne ne touche à leur pendule une fois qu'il a été purifié ; d'autres partagent le leur et le nettoient ensuite. Agissez selon votre choix et votre préférence.

** L'énergie du pendule peut entrer en contact avec le cœur de votre être spirituel ou avec vos guides.*

46. Soyez curieux

Le chat fut victime de sa curiosité, mais il a neuf vies, pas vrai ? Aujourd'hui, soyez aussi curieux qu'un chat. Cherchez les raisons derrière les événements, même si vous êtes sceptique à propos de l'invisible. Vous ne pouvez pas voir le vent, mais il existe bel et bien, non ? Vous pouvez voir son action dans le mouvement des arbres, les ondulations à la surface d'un étang ou sa façon de fouetter votre visage de vos cheveux. Le monde se compose de plus que ce que nous pouvons voir avec nos yeux, il faut simplement être attentif à ce qui vous entoure. Vous avez peut-être entendu quelqu'un murmurer à votre oreille, alors qu'en fait vous étiez seul. Était-ce votre imagination, peut-être était-ce un esprit ? Investiguez. Réfléchissez à ce que vous avez entendu : se pourrait-il que ce soit un message d'un défunt ? Sinon, c'est peut-être un message de vos guides. Si vous n'êtes pas curieux, vous n'entreprendrez pas de chercher plus loin pour trouver les réponses. Nourrissez le désir brûlant d'en savoir toujours plus sur vous et votre spiritualité.

Cela étant dit, un certain scepticisme est aussi de bon aloi. Il arrive que certaines personnes se laissent prendre par le caractère sensationnel des phénomènes métaphysiques et psychiques au point d'en oublier les leçons qu'elles sont censées apprendre. Soyez curieux, restez les deux pieds sur terre et cherchez le sens plus profond de la vie. Vous gagnerez en entendement spirituel, en savoir et en vérité.

** Posez des questions, soyez curieux et savourez vos découvertes.*

47. Apprenez le I Ching

Le I Ching, aussi appelé Le livre des Transformations, est l'un des oracles les plus anciens qui existent. C'est un système de divination basé sur 64 hexagrammes, dont chacun se compose de 6 lignes, pleines ou brisées. Les lignes brisées sont dites yin et les lignes pleines, yang. Le I Ching est un oracle très détaillé et pénétrant parce qu'il propose, en plus des significations divinatoires basées sur les hexagrammes, des valeurs numériques associées à chaque symbole. Les lectures de I Ching incorporent par ailleurs au tirage des éléments de la nature. D'ordinaire, vous tirez l'oracle à l'aide de pièces de monnaie ou de tiges d'achillée millefeuille ; vous déterminez la réponse à vos questions en fonction de la manière dont ils tombent et forment les hexagrammes et en vous appuyant sur le sens de chacun. Cet oracle se consulte le plus souvent en cas de changement de circonstances, surtout en période de crise ou de bouleversement imminent, ou quand vous vivez de l'incertitude face à une problématique importante. Vous pouvez aussi l'employer pour mieux comprendre certaines questions personnelles ou les situations courantes du quotidien, étant donné que le I Ching vous parle de vos choix, pas seulement de votre état actuel.

Aujourd'hui, faites une petite recherche en ligne sur les symboles des hexagrammes du I Ching et voyez si cette méthode divinatoire vous attire. Si c'est le cas, posez plusieurs questions et exercez-vous à la divination avec des pièces de monnaie (la méthode la plus rapide). Que vous ayez recours au I Ching pour un petit ou un gros problème, cette méthode de divination a le potentiel d'élever votre énergie en vous incitant à creuser plus loin en vous. Elle offre des possibilités de solutions et des conseils. Mais en définitive, comme avec toutes les méthodes de divination, c'est à vous d'appliquer ces conseils à votre vie.

** Trouvez des solutions grâce à la philosophie d'un art divinatoire millénaire.*

48. Le tarot

Même si plusieurs clairvoyants n'ont pas besoin d'utiliser un outil comme le tarot, cette très vieille méthode de divination peut se révéler une bonne ressource quand vous vivez de la confusion ou que vous avez besoin d'un autre point de vue sur votre dilemme. Le tarot peut proposer des pistes de solution pour des situations et des problèmes qui vous touchent de trop près et que vous ne pouvez pas voir clairement. Il élève votre fréquence, parce qu'il vous met en contact avec votre énergie spirituelle et vous fournit grâce à la position des cartes des indices susceptibles de vous aider à prendre des décisions.

Si vous ne savez pas lire le tarot, procurez-vous un jeu et plongez-vous dans l'étude des lames et de leurs significations. Plusieurs ouvrages proposent même de brefs mots-clés pour faciliter vos débuts. Vous serez bientôt capable de lire les cartes pour vous et pour d'autres, étant donné qu'il ne faut pas longtemps pour apprendre à les connaître. Certains cartomanciens connaissent les lames et leurs associations traditionnelles aussi bien que leur nom. D'autres emploient des significations originales et détaillées, proposées par l'inventeur d'un jeu particulier, pour déterminer comment la lecture s'applique à eux. Les deux méthodes sont bonnes. Il n'est pas nécessaire d'être clairvoyant pour lire le tarot, mais plusieurs parmi ceux qui s'en servent reçoivent des impressions psychiques en utilisant les cartes et en entrant en contact avec une énergie précise. Si vous faites une lecture pour vous ou que vous faites vos premières armes, servez-vous des significations de l'auteur du jeu, mais écoutez aussi les impressions que vous recevez en cours de lecture (même si vous pensez que vous n'êtes pas doué psychiquement), car ces deux éléments conjugués ont le pouvoir de précipiter de grandes prises de conscience.

** La position des cartes peut suggérer des options imprévues.*

49. Le reiki

Le reiki est une technique japonaise qui consiste pour le donneur à imposer les mains pour harmoniser l'énergie invisible de la force vitale du receveur. Le reiki sert souvent à réduire le stress accumulé dans l'organisme et contribue donc à la relaxation. Il est aussi employé pour faciliter la guérison. D'ordinaire, les maîtres reiki ne touchent pas le corps du receveur ; en effet, ils transmettent l'énergie par les mains en survolant le corps physique sans le toucher.

Selon le principe fondamental du reiki, une lacune énergétique dans la force vitale est à l'origine de tous les problèmes et toutes les maladies. Le reiki a un objectif de traitement holiste, il ne traite pas que votre corps physique ; il est donc aussi bon pour vous sur le plan émotionnel, mental et spirituel. En ayant beaucoup d'énergie vitale, vous serez plus heureux, en meilleure santé et vous ne vivrez plus de stress. Selon moi, puiser dans l'énergie comme le fait le maître reiki équivaut à puiser dans votre vibration personnelle pour l'intensifier. Le maître reiki contribue à équilibrer et à élever l'énergie de votre âme en vous aidant à trouver la paix, la sécurité et la détente, par l'infusion harmonieuse de l'énergie curative de Dieu et de l'Univers en vous. La séance de reiki comporte certains symboles que seuls les maîtres certifiés ont l'autorisation d'utiliser. La formation comporte quatre niveaux, et la capacité d'utiliser la méthode se transmet d'une personne à une autre. Le reiki peut vous aider à rétablir votre équilibre, parce qu'il insuffle une énergie curative à l'énergie de votre âme, et ce faisant, l'élève.

Aujourd'hui, réfléchissez à l'idée de prendre rendez-vous pour une séance thérapeutique avec un maître reiki près de chez vous. Pour établir un contact plus simple avec la force du reiki, passez légèrement vos mains le long de vos membres en ayant pour but d'aspirer l'énergie de la force vitale de l'Univers dans vos mains et de la faire passer en vous.

** Puissez à l'Énergie universelle grâce à l'imposition des mains.*

50. Amulette contre l'inquiétude

L'inquiétude est une réaction naturelle au stress de la vie. L'inquiétude excessive peut cependant entraîner des problèmes physiques et des maladies comme l'anxiété et les crises de panique. Une pierre ou une amulette contre l'inquiétude est donc exactement ce qu'il vous faut quand vous vous apercevez que l'inquiétude est devenue une compagne de tous les instants, ou que vous ressentez du stress et de la frustration sans être capable de chasser la négativité qui vous maintient dans un état de malaise constant.

Choisissez une petite pierre, un bout de bois ou un autre objet lisse, assez petit pour pouvoir le tenir entre vos doigts. L'objet n'a pas nécessairement à être lisse ; s'il l'est, vous pourrez toutefois effacer plus facilement vos soucis en le frottant. S'il est rugueux, le temps et l'utilisation que vous en ferez finiront par le polir. Certaines personnes préfèrent employer un bout d'un tissu, satin ou velours, comme amulette contre l'inquiétude. Vous voudrez peut-être garder votre pierre ou votre amulette contre l'inquiétude dans votre poche, en faire un pendentif que vous pourrez suspendre à votre cou, accrocher à un porte-clés ou transformer en bracelet. Il est important de l'avoir à portée de la main ou sur vous pour pouvoir renverser la vapeur au bon moment, en la frottant pour faire sortir de vous l'énergie nuisible, comme le stress ou l'inquiétude, qui menace de vous accabler et de faire chuter votre énergie.

** Ne laissez pas l'inquiétude mettre votre vie sens dessus dessous ; trouvez un exutoire à cette négativité.*

51. Les carillons éoliens

Avez-vous déjà écouté attentivement le son d'un carillon éolien ? Les notes et les tonalités légères et aériennes ont un caractère éthéré qui peut faire vibrer votre être spirituel. Procurez-vous un carillon éolien et suspendez-le à un endroit près duquel vous pourrez vous asseoir et fermer les yeux pour écouter tandis que le vent fera doucement bouger l'objet et résonner sa mélodie unique. Sentez que vous entrez en contact avec le mouvement de la mélodie du carillon. Concentrez-vous sur ses tonalités particulières. Sentez l'énergie de votre âme qui s'élève et fusionne avec l'énergie harmonieuse du carillon. Entrez en contact avec cette énergie et sentez-la qui circule en vous tandis que le carillon fait entendre ses chants éthérés. Tout en écoutant, faites appel à la visualisation créatrice pour faire circuler votre énergie avec les sons. Tendez l'oreille pour capter un message, soyez attentif à toute vision qui vous vient, puisque vous constaterez souvent que vous repoussez les limites que vous avez imposées à vos dons psychiques à mesure que vous vous accordez au carillon. Ne soyez pas étonné si vous commencez à recevoir des impressions.

Vous n'êtes pas à la maison en ce moment ? Il y a une autre solution quand vous êtes loin de vos carillons et que vous avez besoin d'un contact rapide. Allez sur la toile et cherchez les sites qui en vendent. Plusieurs vous offrent la possibilité d'écouter les sons en ligne. De cette manière, j'en ai découvert quelques-uns que j'aime beaucoup et j'ai même trouvé des carillons en forme de boucles d'oreille que je peux avoir sur moi partout où je vais.

** Les notes pures et les mélodies limpides voltigent dans l'air ambiant et vous enveloppent de charmes surnaturels.*

52. Le prisme

Le prisme est un objet tridimensionnel qui réfracte la lumière sous forme d'arc-en-ciel. Il ajoute l'énergie de la couleur à votre vie, ce qui peut intensifier votre spiritualité. Pour profiter des effets de cet arc-en-ciel de couleurs, procurez-vous un prisme et suspendez-le à une fenêtre où il pourra capter la lumière du soleil et réfracter les couleurs à l'intérieur. Asseyez-vous en silence et fixez votre attention sur les couleurs ; sentez leur énergie, et en même temps, sentez votre énergie qui augmente. Voyez si vous êtes capable de percevoir une différence dans l'énergie d'une couleur par rapport à la suivante. Est-elle plus chaude, plus froide, plus vibrante ?

Si vous n'arrivez pas à vous procurer un prisme, vous pouvez utiliser le vitrail pour obtenir un effet semblable. Une autre solution consiste à prendre plusieurs bouteilles de verre blanc munies d'un couvercle, à les remplir d'eau additionnée de colorants alimentaires et à les placer au soleil. Quelle que soit l'approche, les résultats seront les mêmes. Le flux d'énergie créé par la réfraction des couleurs dans votre foyer insuffle une énergie dynamique à votre espace vital. Soyez attentif aux couleurs et accueillez le lien avec l'Énergie universelle qui jaillit du soleil et passe par le verre pour donner ces merveilleux motifs colorés tout autour de vous.

** Laissez l'Univers faire pleuvoir ses couleurs sur votre vie.*

53. Un triangle pour l'harmonie

Exactement comme l'écoute des carillons éoliens ou la découverte de votre vibration tonale peut élever votre fréquence, l'harmonisation de votre énergie avec le son du triangle peut avoir le même résultat. Si vous n'êtes pas certain de vouloir en acheter un, vous pouvez vous rendre dans un magasin d'instruments de musique et essayer l'exercice suivant avant de vous décider. Commencez par prendre le triangle et faites-le tinter en laissant sa fréquence tonale cristalline résonner en vous de deux manières. Vous entendrez d'abord la note. Laissez-la vous traverser en vous imprégnant de son énergie tonale unique. Harmonisez-vous avec le son. Ne brisez pas le lien avec l'instrument avant que le son soit complètement dissipé. Même une fois le son éteint, observez pour voir si vous le percevez encore dans votre énergie personnelle. Vous sentirez ensuite l'énergie vibrer dans vos mains, vos bras et votre corps. Tandis que l'énergie tonale du triangle se répand dans votre corps, sentez votre énergie qui s'élève pour aller à la rencontre de sa note et de sa vibration tonale. Si vous concluez à l'efficacité de la méthode, vous pourrez décider de rapporter le triangle à la maison.

Pour faire le même exercice en voyage, essayez une petite cloche ou des cymbales indiennes. Vous pouvez les apporter et vous en servir pour des résultats rapides quand vous avez besoin d'entrer en contact avec votre énergie spirituelle supérieure.

** Communiez à l'unisson des notes des triangles, des clochettes ou des cymbales indiennes.*

54. Les runes

Selon le dictionnaire unilingue anglais, le mot rune décrit « n'importe lequel des caractères de plusieurs alphabets employés par les anciens peuples germaniques entre le III^e et le XIII^e siècle », et sa racine signifie « murmurer, parler en secret ». L'entrée passe ensuite à la description de l'utilisation des runes pour jeter des sorts, identifier des biens matériels et établir des calendriers.

Jadis, on gravait souvent des messages runiques sur les rochers longeant les chemins publics les plus fréquentés. On choisissait comme symboles de protection des caractères runiques particuliers qui avaient leur place dans les demeures ; on les tissait dans les vêtements, on les portait sous forme de pendentifs en métal et on les gravait même sur les armes. Le christianisme gagnant du terrain, les runes ont fini par être considérées comme des symboles païens associés à la communication, aux mystères et à la magie.

De nos jours, les runes sont utilisées à des fins divinatoires et vous aideront à trouver des réponses aux problèmes de votre vie. Essayez de fabriquer un jeu de runes élémentaire à l'aide de bouts de papier et faites un ou deux tirages pour voir si cette méthode divinatoire vous attire. Vous trouverez sur la toile plusieurs ressources expliquant les différents systèmes runiques. Les lectures de runes sont complexes. Elles vous font plonger profondément au cœur de votre spiritualité et de vos comportements, et leurs définitions vous inspirent vraiment des pensées hors de l'ordinaire à votre sujet. Quand vous utilisez les runes comme outil de divination, vous considérez le sens de la rune tel que le propose votre ressource (site Internet, livre sur le sujet ou manuel d'instructions si vous achetez un jeu du commerce), mais vous voudrez aussi entrer personnellement en contact avec elle afin que son énergie se combine à la vôtre. Ce contact vous permettra de choisir les bonnes runes quand vous aborderez un sujet de préoccupation particulier.

** Les symboles du passé ont le pouvoir de fournir de l'information sur l'avenir.*

55. La cristallomancie

La cristallomancie est l'art de regarder, de contempler ou de fixer un objet à des fins divinatoires pour voir un événement futur. Vous entendrez souvent parler de clairvoyants qui font appel à une boule de cristal, aux feuilles de thé, à des miroirs, à un bol de couleur sombre rempli d'eau ou d'encre noire, au marc de café, à un pendule ou à une pièce illuminée de chandelles pour pratiquer cette forme de voyance. Par ailleurs, certains organisent et célèbrent un rituel complet lorsqu'ils s'adonnent à cet art.

Vous pouvez vous exercer à la cristallomancie pour cultiver vos dons psychiques. Choisissez d'abord l'objet que vous voulez utiliser comme outil de divination. En ce moment, j'ai une bouteille d'eau sur mon bureau. Si je voulais m'en servir pour faire de la divination, j'y plongerais mon regard jusqu'à ce que je commence à recevoir des images. C'est la fixité du regard et la concentration ciblée qui permettent de voir des images, non l'objet de votre concentration. L'outil de divination n'est qu'un moyen pour vous aider à fixer votre attention et à entrer en contact avec vos dons psychiques. Une fois que les images apparaissent, vous pourrez voir une seule image ou être témoin d'une scène qui se déroule comme si vous regardiez un film. Prenez note de ce que vous voyez, étant donné que vous devrez ensuite décider comment vous utiliserez l'information. Agirez-vous en fonction de ce que vous avez vu ? Partagerez-vous votre vision avec d'autres ? Serez-vous simplement plus alerte ? Il est important d'être attentif aux détails que vous recevez et de déterminer leur rapport avec l'ensemble de la situation et leur influence sur cette dernière.

En fin de compte, vous peaufinerez vos dons de telle sorte que vous n'aurez bientôt plus besoin d'outils pour recevoir des impressions. Vous puiserez plutôt à la source de votre intuition, au Savoir universel, ou vous recevrez des messages de divers guides. Il vous arrivera peut-être de vouloir utiliser des outils, mais vous n'en aurez pas besoin. En faisant de la divination, vous vous ouvrez à l'énergie de l'Univers, ce qui vous permet d'élever votre énergie spirituelle et d'accéder à de l'information.

** Voyez dans l'Au-delà et fusionnez avec l'Énergie universelle pour trouver la sagesse.*

56. La rhabdomancie

Je me souviens que ma grand-mère m'a enseigné la rhabdomancie quand j'étais enfant. Elle m'a tendu une baguette de sourcier faite d'une branche de saule et m'a dit de trouver de l'eau. Vous pouvez employer la rhabdomancie pour détecter des sources d'eau souterraine à l'aide d'un bâton en bois ou d'une branche en forme de Y. Promenez-vous en tenant le bâton par son extrémité fourchue. Vous trouverez de l'eau à l'endroit où vous sentirez que l'autre extrémité du bâton descend vers le sol. Vous pouvez aussi utiliser la rhabdomancie pour trouver du pétrole, des métaux, des gemmes, des minéraux et des objets perdus.

Plusieurs rhabdomanciens utilisent une baguette de sourcier, aussi appelée « baguette divinatoire », tandis que d'autres sont capables de se promener au hasard et de sentir la présence d'eau souterraine, tellement leur lien avec la Terre est fort. En pareil cas, le corps de la personne agit comme baguette divinatoire. Vous pouvez aussi employer le pendule, les métaux et les cristaux comme outils. Personnellement, je préfère une baguette de saule parce qu'elle fait partie de la nature et que son lien avec l'énergie de la Terre est déjà établi. Quand vous faites de la rhabdomancie, vous mettez votre énergie en contact avec l'énergie de la Terre. Le fait de créer ce lien aura encore plus d'effet sur vous, puisqu'il s'agit d'une bonne énergie. Lorsque vous sentez que la baguette se met à bouger, elle entre en contact avec vous et élève votre énergie. Tout cela repose sur l'énergie qui circule entre la Terre, la baguette et vous en tant qu'entité spirituelle.

** Cherchez et trouvez quand la baguette devient divine.*

57. Psalmodies et tambours

Pour entrer en contact avec votre énergie spirituelle, il est bon de scander des chants et de jouer des tambours. La psalmodie consiste à répéter en boucle une prière, une affirmation ou un mantra. En répétant sans arrêt, vous vous alignez avec les niveaux d'énergie supérieurs du cosmos. Les tonalités employées pour la psalmodie ont leur importance. Il faut qu'elles soient monotones et répétées du même ton monocorde. Pensez aux anciens chants grégoriens : ils se présentent dans une gamme de tonalités, certaines plus basses et d'autres plus hautes, mais en entendant l'énergie tonale d'ensemble du chant et en sentant son énergie circuler en vous, vous vous sentez uni à l'Énergie universelle.

Le même concept s'applique aux tambours. Le son du tambour frappé de façon répétitive sur un rythme lent, rapide ou chan-geant ainsi que l'action et le mouvement du tambour accroissent votre énergie et l'harmonisent avec le flux de l'Énergie universelle. Votre fréquence entre en contact avec l'Énergie universelle émanant des tambours. Cette pratique donne de bons résultats parce que les humains font la même chose de la même manière depuis des centaines d'années et qu'ils ont ainsi tracé un chemin qui conduit au flux d'Énergie universelle : vous n'avez qu'à l'emprunter pour accéder au même savoir.

** Que le chemin soit étroit ou escarpé, vous gravirez des sommets encore plus sublimes en répétant chaque pas en route.*

58. L'énergie de la cinquième dimension

Selon moi, vous prenez conscience de l'existence de la cinquième dimension lorsque vous comprenez en tant qu'individu que le monde entier est relié au niveau universel. C'est alors que vous commencerez à croire aux vies antérieures et à d'autres théories métaphysiques et que vous pourrez repousser vos anciens apprentissages, puisqu'ils ne sembleront plus justes à votre âme. Ces croyances erronées du passé semblent entrer en conflit avec votre énergie actuelle, parce qu'elles ne s'accordent plus avec votre façon de voir et de ressentir le monde. Je sais que c'est ce que j'ai vécu à l'adolescence : j'avais de la difficulté à encaisser la différence entre le comportement des gens à l'église et leur comportement en dehors. Je trouvais qu'ils étaient hypocrites de faire preuve d'autant de duplicité, même si nous étions tous reliés au sein de l'Univers. En évoluant dans des dimensions plus élevées, vous vous apercevrez que vous ne vous accrochez plus aux mentalités éculées, mais que vous recherchez plutôt des concepts novateurs et des idéaux neufs en harmonie avec votre être supérieur. Bien des gens considèrent la cinquième dimension comme un royaume où l'espace et le temps sont fluides et non fixes comme dans la nôtre. C'est la vérité, mais je crois que la réalité va encore plus loin et qu'il s'agit d'un passage vers le Savoir universel supérieur.

** À mesure que vous grandissez spirituellement, vous commencez à avoir une vision plus large de l'Univers.*

59. Plongez vos mains dans l'eau

Comme nous sommes surtout composés d'eau et que nous en avons besoin pour vivre, il n'est que logique que nous puissions élever notre fréquence grâce à elle. Vous devez boire beaucoup d'eau pour éviter la déshydratation, ce qui élève en soi votre énergie. Une douche ou un bain chaud à la fin d'une longue journée vous fera probablement sentir plus calme et plus détendu. Quand vous n'avez pas le temps de prendre ce long bain chaud où vous pouvez tremper et communier au pouvoir de l'eau, mais que vous avez besoin d'un regain d'énergie dans la journée, vous pouvez quand même entrer en contact avec l'eau et obtenir les mêmes résultats. Par ailleurs, vous pouvez employer l'eau avec l'intention d'élever votre énergie en y plongeant rapidement vos mains.

Quand vous vous lavez les mains, laissez-les un moment sous l'eau et laissez-la les baigner. Vous ne les submergez pas, mais vous les immergez en laissant l'eau couler librement sur elles. Sentez sa texture fluide, sa température chaude ou froide, sa force vitale revigorante. Imaginez ensuite que l'énergie monte dans vos mains et vos bras et qu'elle se répand à travers votre corps tandis que l'eau coule sur vos paumes, le dos de vos mains et entre vos doigts. Sentez son mouvement qui circule en vous jusqu'au cœur de votre être.

Tout comme vous pouvez employer le pouvoir de l'eau pour vous revigorer, vous pouvez aussi vous en servir pour chasser la négativité. Si vous vous êtes disputé avec quelqu'un, que les choses ne tournent pas rond durant la journée et que vous vous sentez à plat, frustré ou déprimé, prenez quelques minutes pour vous isoler près d'un lavabo. Ouvrez le robinet et réglez la température de l'eau pour qu'elle convienne à votre humeur du moment. L'eau fraîche pourra dissiper votre colère, tandis que l'eau chaude chassera votre tension. Pendant que l'eau coule sur vos mains, imaginez que toutes les émotions nocives et le stress que vous ressentez quittent votre corps par vos mains et sont lavés par l'eau. Une fois la négativité expulsée, laissez le dynamisme de l'énergie de l'eau se répandre en vous par vos mains et ramener l'équilibre dans votre âme.

Vous accomplissez deux choses en faisant cet exercice : vous expulsez ce qu'il y a de mauvais et vous augmentez ce qu'il y a de bon dans votre énergie, ce qui équilibre votre être spirituel primordial. La prochaine fois que vous sentirez que votre fréquence est basse, rendez-vous à la salle de bain ou à la cuisine et passez vos mains sous l'eau du lavabo ou de l'évier durant quelques minutes. Quelle que soit sa source, l'eau aura les mêmes effets sur votre énergie du simple fait de cette brève prise de contact.

** L'eau est un élément puissant, capable d'accroître votre force vitale et de rétablir l'équilibre sur plusieurs plans.*

60. Faites brûler de l'encens

Certains encens ont un parfum agréable, d'autres, une odeur forte et capiteuse. L'encens sert souvent à induire la détente, c'est-à-dire à susciter en vous des sentiments de tranquillité et de calme. Il est utilisé en méditation et dans la communion avec le soi supérieur, vos guides spirituels et les maîtres de l'Au-delà. Il sert aussi à purifier les pièces de votre intérieur ainsi que votre être spirituel. L'encens peut vous aider à vous concentrer, à vous absorber et à stimuler votre créativité et votre motivation, ce qui pourra avoir comme effet de vous donner plus d'assurance. Il peut aussi vous faire sentir plus heureux et plus en harmonie avec vous-même. Les merveilleux arômes des différents encens peuvent vous aider à vous sentir mieux dans presque toutes les situations.

Si vous voulez faire brûler de l'encens, et surtout si vous ne l'avez jamais fait avant, rendez-vous dans une boutique et demandez que l'on fasse brûler un échantillon de celui qui vous intéresse avant de l'acheter. Si vous avez l'esprit aventureux, courez le risque d'en acheter en sachant que vous pourrez ne pas aimer son parfum quand vous le ferez brûler une fois de retour chez vous. Je sais que pour ma part, j'ai déjà acheté un encens et découvert en le faisant brûler qu'il provoquait chez moi des crises d'éternuements.

Pour maximiser l'emploi de l'encens, allumez-le et asseyez-vous en silence. Goûtez son parfum, inspirez-le et laissez-le circuler en vous. Demandez-vous ce qu'il vous rappelle et réfléchissez aux différents effets qu'il a sur vous. Il pourra vous influencer en bien, mais il pourra aussi vous rappeler des souvenirs désagréables. Quel que soit son effet cependant, vous vous servirez des émotions qui montent pour élever votre vibration. Par exemple, disons que l'encens que vous avez acheté a le parfum de la fraîche rosée du matin, qu'il sent le gazon fraîchement tondu ou l'air après une pluie d'été. Utilisez cette image pour réfléchir à ce que vous ressentez en faisant un lien entre cette odeur, vos pensées et votre état intérieur. Vous sentez-vous calme ? Vous sentez-vous heureux ? Êtes-vous grisé intérieurement ? Quel que soit le sentiment qui vous habite, accueillez-le en respirant le parfum de l'encens et laissez votre énergie s'élever tout en poursuivant votre réflexion. Si l'odeur vous rappelle une expérience désagréable, étudiez attentivement la situation et dégagez-en au moins un bon côté. Utilisez cette pensée pour faire monter votre énergie plus haut.

Quand vous faites brûler de l'encens, vous pouvez aussi entrer en contact avec vos guides et sentir que vous êtes avec eux dans une autre dimension d'existence. Laissez

vosre esprit vagabonder et le parfum de l'encens se répandre en vous et vous envelopper, tandis que vous entrez en contact avec votre spiritualité.

** Les parfums merveilleux et délicats de l'encens peuvent vous éveiller à des sentiments dont vous n'êtes peut-être pas conscient.*

61. La numérologie : déterminez votre nombre de haute fréquence

La numérologie est un système qui fait appel aux chiffres pour déterminer vos forces, vos talents et vos réactions émotionnelles, y compris la façon dont vous réagissez aux gens, en s'appuyant sur les significations des nombres. De nos jours, la numérologie utilise plusieurs systèmes numériques différents.

Vous pouvez en apprendre beaucoup sur vous en partant des nombres associés à votre nom. Choisissez la méthode qui vous semble juste, écrivez votre nom complet, puis le chiffre correspondant sous chaque lettre. Additionnez ensuite les chiffres et réduisez-les à un nombre simple. Si je regarde mon nom, Melissa Alvarez, sous l'angle de la numérologie chaldéenne, les chiffres correspondant aux lettres sont 4531331 1361257. Leur total donne 45, qui se réduit au chiffre 9. Neuf est donc le nombre de mon nom. Je pourrai ensuite m'informer sur les caractéristiques associées au chiffre 9 en lisant les significations qui s'y rattachent dans la méthode que j'emploie. Dans mon cas, cela signifie que je suis originale, que j'ai l'esprit d'initiative, que je suis déterminée et que je vais au cœur des choses.

Pour connaître votre nombre de haute fréquence, vous devez d'abord dessiner un tableau. Tracez trois colonnes de chiffres sur une feuille de papier. Laissez de l'espace entre les chiffres, car vous ajouterez des cercles autour d'eux par la suite. Dans la rangée du haut, vous inscrirez les chiffres 7, 8 et 9, en partant de gauche à droite. Dans la deuxième rangée, 4, 5 et 6, et dans celle du bas, 1, 2 et 3. Ensuite, prenez l'un après l'autre les chiffres qui composent votre nom et dessinez pour chacun un cercle autour du chiffre correspondant sur votre tableau. Ainsi, dans mon nom, j'ai quatre fois le chiffre 1, une fois le 2, quatre fois le 3, et ainsi de suite. Quand je regarde les cercles sur mon tableau, le 1 et le 3 en ont le plus, c'est-à-dire quatre chacun. Le chiffre 1 est le fondement de tous les autres ; il indique que je suis créative et que je tends à être protectrice. Le chiffre 3 indique que je considère le bon côté de la médaille, que je cherche la vérité au fond des choses et que je ne suis jamais neutre : soit j'aime une chose et que j'y adhère, soit je ne l'aime pas du tout. En réfléchissant à ces significations par rapport à ma personnalité, je vois que c'est tout à fait juste. Si vous êtes une femme, vous pouvez faire l'exercice avec votre nom de naissance ou de femme mariée, et il est intéressant d'observer les différences entre les deux. En général, les résultats s'accordent toujours avec votre être fondamental. Vous pouvez par ailleurs définir votre nombre de haute fréquence en faisant le même type de tableau.

La connaissance de la numérologie entourant votre nom élèvera votre vibration, parce que grâce à ce système millénaire, vous en apprendrez beaucoup sur vous.

** Étudiez les chiffres qui vous entourent et regardez plus loin pour dévoiler les mystères de votre être intérieur.*

62. Le voyage astral, ou sortie astrale

Le plan astral est une autre dimension de l'existence ; vous y avez accès chaque fois que vous dormez ou que vous entreprenez volontairement une sortie astrale. Vous aurez la sensation de quitter votre corps et de pouvoir vous déplacer librement dans cette dimension. Vous serez capable de voir en même temps dans la dimension astrale et dans la dimension terrestre. En visitant le plan astral et en délaissant votre corps, ne serait-ce que temporairement, vous élevez votre vibration parce que vous entrez en contact avec votre spiritualité véritable et avec l'énergie de votre âme. Un cordon d'argent relie votre corps astral à votre corps physique en tout temps. Grâce à lui, vous pouvez réintégrer votre corps dès que vous ressentez un malaise en cours de sortie.

Essayez cet exercice. Allongez-vous, centrez-vous, puis imaginez que vous sortez de votre corps et que vous voyagez dans l'astral. Vous devrez peut-être répéter l'exercice plusieurs fois avant de sentir que vous sortez de votre corps pour passer dans cette dimension. S'il vous arrive d'avoir peur en cours de sortie, vous pourrez vous sentir ramené dans votre corps de façon brutale et rapide ; il n'y a pas lieu de vous alarmer, le phénomène est tout à fait normal. En tout temps, quand vous voulez élever votre vibration, le voyage astral vous fera gravir des sommets supérieurs.

** Envolez-vous vers des dimensions au-delà de l'existence matérielle pour fusionner avec votre lumière intérieure.*

63. L'ascension

De façon typique, l'ascension est la conversion de la matière en esprit. De fait, c'est la transformation la plus sublime de ce passage du royaume matériel au royaume spirituel sans passer par la mort. Les êtres ascensionnés ont la capacité de manipuler la matière et d'adopter n'importe quelle forme matérielle quand ils le désirent, mais dans leur véritable état naturel, ils sont pure énergie.

J'ai une vision un peu différente de l'ascension. Je ne crois pas qu'elle soit réservée à une élite ou que l'on puisse ascensionner seulement en contournant la mort et en se transformant en esprit. Selon moi, lorsque vous élevez la fréquence spirituelle de votre âme en changeant votre façon de voir l'Univers, le monde, les religions ou tout autre type de croyance qui vous fait envisager la vie autrement, vous progressez sur le chemin de l'ascension. Ainsi, quand vous étudiez vos dons psychiques, c'est-à-dire comment entrer en contact avec votre être spirituel et faire en sorte de grandir sur ce plan, vous êtes en ascension, puisque vos croyances se renforcent dans ce domaine. Vous êtes constamment en train d'ouvrir de nouvelles portes, de nouvelles fenêtres, de vous élever dans les étapes de votre cheminement spirituel. Vous acceptez des idées novatrices que vous n'aviez peut-être jamais envisagées avant, vous les faites vôtres et vous enrichissez vos croyances spirituelles fondamentales, vous leur faites prendre de l'expansion. Selon moi, l'ascension est une question de spiritualité et de contact avec l'énergie de votre âme au fil de votre évolution dans la démarche que vous privilégiez. Quand je parle de dimensions, outre les dimensions matérielles, je parle de nos états de conscience ponctuels. Croyez en vos idées originales ou en un ensemble d'idées partagé par un collectif et élevez-vous à des dimensions supérieures.

Comment faire pour gravir les degrés de l'ascension ? Tous les moyens que nous avons évoqués jusqu'ici pour élever votre fréquence peuvent vous aider à ascensionner plus haut, étant donné qu'en faisant les exercices, vous changez de point de vue sur les choses et vous élevez votre vibration. Vous êtes en ascension quand vous faites disparaître les blocages sur votre route, quand vous vous libérez de ce qu'il y a de nocif en vous. Vous vous rapprochez de plus en plus de Dieu. Vos niveaux de conscience fluctueront au fil de votre ascension, mais vous devrez être disposé à éliminer ces obstacles sur votre route. Dans ce processus, il faut d'abord affronter toutes les peurs que vous pourriez avoir, essayer d'en comprendre l'origine pour ensuite les éliminer. La peur ne fera que vous empêcher d'atteindre vos buts. Il faut

aussi chercher un sens plus profond à tous les aspects de votre vie. Une vie superficielle ne vous permettra pas de vous rendre où vous voulez, contrairement à un regard plus scrutateur et à l'exposition à des idéaux qui donnent matière à réflexion. Mon point de vue n'est pas traditionnel, mais je le répète, il convient à mon chemin de vie.

** Changez vos croyances, ouvrez vos horizons et croyez afin de vous élever à des dimensions supérieures.*

64. Que signifie l'illumination pour vous ?

Un des moyens essentiels pour atteindre vos buts consiste à déterminer ce que signifie l'illumination pour vous. Vous voyez-vous comme un débutant qui fait ses premiers pas sur la voie de l'illumination ? Considérez-vous que vous êtes déjà illuminé et que vous favorisez votre évolution spirituelle en élevant votre vibration ? L'un ou l'autre, c'est parfait, puisque c'est ce qui est juste pour vous. Chacun a son cheminement spirituel qui lui appartient.

Nous avons tous notre définition de l'illumination, mais dans son sens général, le mot signifie que nous nous sommes éveillés aux Vérités universelles afin de remonter à la source de la Création et ainsi arrêter de nous réincarner sur le plan terrestre. L'atteinte de l'illumination signifie que vous êtes profondément conscient de votre véritable nature intime et que vous avez atteint cette conscience grâce à vos propres expériences. Cela signifie que vous avez regardé au-delà de votre intellect et que vous avez accueilli avec vos sens, y compris votre sixième sens, des possibilités que votre intellect ne pouvait pas entièrement expliquer. C'est reconnaître que votre essence véritable, votre être spirituel primordial, est constitué d'une énergie qui transcende à la fois le temps et l'espace. Vous reconnaissez que tout et tout le monde partage cette énergie vivante et interchangeable et que vous n'êtes qu'une infime partie du tout. Quand vous cherchez activement l'illumination, vous prenez des mesures constructives pour atteindre vos objectifs spirituels.

** Atteindre l'illumination, c'est vous connaître profondément, spirituellement et complètement.*

65. Suivre le courant

Pour naviguer dans la vie, vous aurez plus de facilité en suivant le courant environnant qu'en ramant à contre-courant. Ce que je veux dire par « suivre le courant », c'est que vous ne vous mettez pas en colère à propos de ce que vous ne pouvez pas changer, peu importe à quel point cela peut perturber votre existence. Avez-vous déjà remarqué que lorsque vous avez des problèmes, vous n'avez plus la sensation d'évoluer dans le même sens que l'énergie environnante ? Je sais qu'il m'arrive parfois d'avoir l'impression qu'il n'y a pas d'échappatoire, et en général, c'est qu'il y a une raison ou une leçon derrière la situation. La perception consciente qui me fait observer que je suis face à un blocage me permet de voir que je n'évolue plus dans le même sens que la bonne énergie qui m'entoure. Je ne veux certainement pas évoluer en harmonie avec un flux de mauvaise énergie ! Pour que ma vie reste autant que possible facile et exempte de drames, je cherche les raisons derrière mes blocages et je les fais disparaître pour retrouver mon équilibre et le sens du courant. La conduite automobile offre une bonne métaphore pour expliquer la manifestation de cette idée sur le plan terrestre. Quand vous êtes au volant, vous ne pouvez pas dicter la conduite des autres automobilistes, mais vous pouvez rester d'humeur égale au lieu de vous mettre en colère et d'éprouver de la frustration en voyant ce qu'ils font. Si vous vous mettez en colère, vous devez simplement vous arrêter sur l'accotement pour chasser votre irritation et votre frustration avant de reprendre votre route.

Cela ne veut pas dire que vous faites seulement ce qui vous semble le plus facile en toute situation, mais plutôt que vous essayez de prendre la route la plus harmonieuse possible pour atteindre votre but. Le bon choix peut s'avérer difficile sur certains plans, mais vous serez en mesure de voir comment il s'insère dans le courant de l'Énergie universelle.

** Dans les périodes difficiles, voyez si vous évoluez avec ou contre le courant.*

66. La volonté et le flux

La volonté, c'est votre capacité à accomplir ce que vous entreprenez de faire. Par exemple, si vous êtes au régime, la volonté est ce qui vous empêche de tricher parce que vous voulez vraiment perdre du poids. Si vous êtes en couple, c'est votre volonté qui vous empêche de tromper votre partenaire, parce que vous l'aimez et que vous ne feriez jamais rien pour le blesser, peu importe à quel point vous êtes tenté. Le flux, c'est quand vous êtes complètement immergé dans votre énergie. Laissez votre énergie circuler en vous pour atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés. Vous obtiendrez plus facilement le succès dans vos entreprises.

La volonté est parfois difficile à maintenir, le flux ne l'est jamais. Être dans le flux, c'est vivre en évoluant au rythme de la musique, en synchronie avec ce qui est bon autour de vous, en passant facilement au travers de ce qui est mauvais pour vite revenir à ce qui est bon. Vous entrez en contact avec l'énergie, ce qui est bien différent d'avoir de la volonté et de dire « Je vais faire ceci » ou « Je ne ferai pas cela ». Le flux fait agir à partir des émotions, de l'âme. Si vous arrivez à l'intégrer au flux habituel de votre énergie, vous découvrirez qu'il est beaucoup plus facile d'élever votre fréquence que d'essayer d'appliquer la volonté pour la forcer. La volonté et le flux sont tous deux nécessaires, mais vous devez être capable de faire la différence entre eux.

** Laissez l'Énergie universelle circuler en vous, vous faire évoluer et monter plus haut.*

67. Aujourd'hui, c'est aujourd'hui ; demain, c'est demain. Vivez un jour à la fois

Êtes-vous constamment en train de planifier et d'organiser au point que votre horaire déborde d'activités ? Il n'y a rien de mal à avoir une vie bien remplie, mais pour élever votre taux vibratoire, essayez une autre approche. Au lieu de planifier le moindre petit détail, essayez de vivre un jour à la fois, sans planifier le lendemain. Tout va bien ! Respirez profondément : vous pouvez y arriver. Vous pouvez renoncer à tenir le gouvernail quelques instants et vous contenter d'être ; voyez simplement ce qui se passe si vous vivez une journée sans la planifier.

En renonçant à votre besoin de diriger tous les aspects de votre vie, vous constaterez que vous attirerez des choses nouvelles et complètement inattendues. Quand votre programme de la journée déborde de choses à faire, vous n'avez plus de place pour l'inattendu... et s'il se produit, vous pourrez même ne pas vous en rendre compte. Si vous ne vous occupez que de ce qui se passe sur le moment et que vous renoncez à tout gouverner, demain n'est qu'un autre jour, et vous ferez face à ce qui se présentera au fur et à mesure. En étant capable de maintenir la pensée « qu'aujourd'hui, c'est aujourd'hui ; et demain, c'est demain », en réussissant à vivre un jour à la fois, vous permettez à l'énergie de votre âme de se reposer du rythme frénétique qui lui est constamment imposé, ce qui la fait grandir. Vous pourriez même découvrir que vous arrivez à vous détendre un peu par la même occasion.

** Vivez aujourd'hui comme si demain n'existait pas, et demain prendra soin de lui-même.*

Troisième partie

Chasser la négativité

68. Détachez-vous de la négativité

La négativité est capable de s'insinuer dans votre vie de manière inattendue. Quand vous sentez que vous êtes anxieux, déprimé ou tout simplement pas dans votre assiette, essayez cet exercice pour vous détacher des pensées et des sentiments qui vous rendent morose.

Imaginez que vous êtes dans un grand champ, un désert ou une vallée, entouré de montagnes de tous les côtés. Examinez votre vie et rassemblez les situations, les personnes et les émotions nocives qui vous affectent pour les regrouper devant vous, les empiler en un gros tas ou les enfermer dans un corral. Cela fait, repoussez-les très loin de vous en pensée. Repoussez-les à l'autre bout du champ, du désert, ou très haut dans les montagnes. Une fois qu'ils sont très, très loin de vous, examinez-les l'un après l'autre, en étudiant réellement chaque situation ou chaque personne, son rapport avec vous et son impact sur vous. La situation a-t-elle l'air moins sombre de loin ? La personne qui vous accable ne brasserait-elle pas du vent uniquement parce qu'elle se sent petite et sans valeur ? Quand vous repoussez la négativité à une distance d'où vous pouvez vraiment juger de sa nature réelle, vous détruisez le rapport qu'elle a avec votre vie. Cet exercice peut s'employer en tout temps et en tout lieu. Il vous obligera à toujours voir les gens et les situations tels qu'ils sont en réalité.

** Repoussez la négativité au loin pour la voir clairement.*

69. Renoncez à être sur la défensive

Quand quelqu'un entreprend de vous démolir et agit mal à votre égard, quand vous avez l'impression que tout le monde veut avoir votre peau ou est toujours sur votre dos, il est très facile d'adopter une attitude défensive. C'est normal. C'est un instinct de la nature humaine que de se défendre et un mécanisme de protection important contre les forces extérieures. Cependant, comme être sur la défensive abaisse votre fréquence, il vaut mieux penser à un moyen constructif d'affronter les personnes et les situations qui vous mettent dans cet état.

Une méthode pour ce faire consiste à imaginer une conclusion heureuse que vous aimeriez voir se produire. Quand quelqu'un vous donne du fil à retordre, concentrez-vous sur cette conclusion heureuse. Imaginez que la personne devient brusquement optimiste et enthousiaste, que sa négativité la quitte et est absorbée dans le sol sous ses pieds. Faites en sorte de continuer à bien réagir face à elle, et bientôt, vous ressentirez autre chose à propos de la situation, même si elle ne change pas, parce que vous la regarderez d'un bon œil et non plus d'un œil critique. Comme leçon de vie, cette personne a peut-être à apprendre de vous la patience et l'optimisme, même si elle ne le comprend pas sur le moment. De votre côté, votre leçon de vie consiste peut-être à voir le bon côté de la situation, même si elle s'avère particulièrement infernale sur le coup. Votre croyance en la création d'un résultat heureux est ce qui crée finalement ce résultat.

** Renoncez à être sur la défensive et croyez à une conclusion heureuse.*

70. Agissez seulement quand vous êtes en équilibre

La négativité peut être une force accablante autour de vous. Qu'elle vienne de l'intérieur ou de l'extérieur, si vous êtes entouré de négativité, ne prenez aucune décision, n'agissez pas avant d'avoir retrouvé votre équilibre.

Si vous prenez des décisions quand votre énergie est basse et mauvaise, vous pourrez le regretter par la suite. Prenez le temps de faire de la visualisation créatrice pour vous dégager de la négativité avant d'agir. Imaginez que la vibration de votre énergie s'accélère jusqu'à ce que celle-ci circule très vite en vous. À mesure que votre énergie s'accélère, sentez votre esprit qui s'allège et se clarifie. Une fois que vous sentez que vous avez retrouvé votre centre, que vous êtes en équilibre et que votre énergie vibre plus vite qu'au moment où la négativité vous accablait, vous êtes alors en bien meilleure posture pour prendre des décisions et agir. Vous verrez clairement la situation et vous serez à l'aise avec vos décisions.

Agir sous le coup de l'impulsion, dans le feu de l'action ou sous l'emprise de la colère, peut diminuer le flux d'énergie constructive si vos gestes ne reflètent pas votre être spirituel. Il en est ainsi parce que, dans le feu de l'action, les émotions flambent, vous perdez les pédales, vous dites des choses que vous pourriez ne pas penser vraiment et que vous regretterez par la suite. Au milieu du chaos, prenez une grande respiration et soyez fidèle à vous-même.

** Évitez les gestes condamnables et impulsifs ; attendez d'être entouré d'énergie positive.*

71. Apprenez à lâcher prise

Il est malsain et étouffant de trop s'accrocher à quelque chose. Il est bon d'être aux commandes de votre vie afin de ne pas vous éparpiller et de manquer de cohérence, mais quand vous devenez obsédé au point de vouloir tout régenter et que vous vous accrochez à l'extrême, vous étouffez toute influence bénéfique qui pourrait venir à vous, simplement parce que vous êtes incapable de renoncer à gouverner.

Pour apprendre à lâcher prise face à ce que vous n'avez pas besoin de diriger, vous devez d'abord savoir de quoi il s'agit. Avez-vous constamment besoin que les autres fassent ce que vous voulez au lieu de les laisser faire ce qu'ils veulent ? Vous entêtez-vous à répéter certaines actions, même si vous rendez quelqu'un de votre entourage malheureux ? Réfléchissez à ce que vous faites ; si vous imposez votre volonté à tout le monde, il est temps de changer de comportement et de lâcher prise. Non seulement vous élèverez votre fréquence, mais votre vie sera beaucoup plus heureuse et beaucoup moins stressante. Chacun est maître de lui-même, et quand vous cherchez à tout prix à tout dominer, c'est le contraire qui se produit : vous perdez tout emprise. Vous pourrez peut-être obtenir ce que vous voulez à court et long terme, mais vous constaterez que trop s'accrocher ne donne jamais de bons résultats.

** Renoncez à ce qui vous entrave afin de trouver la liberté et l'équilibre dont vous avez besoin pour être comblé spirituellement.*

72. Débranchez tout appareil électronique pendant une semaine

Dans notre société technologique contemporaine, téléphones cellulaires, systèmes de localisation GPS, téléviseurs, Xbox, Nintendo, Playstation, iPod, iPad, Nook et Kindle font partie du quotidien de bien de gens.

Vous pourriez croire que vous êtes incapable de vivre sans votre téléphone cellulaire, votre téléviseur, vos consoles de jeu et votre musique, mais vous en êtes capable. En débranchant tout juste une semaine, vous constaterez que vous aurez élevé votre vibration et vous envisagerez la vie avec moins de stress ou d'anxiété. Dans notre monde moderne, nous sommes trop accessibles aux autres ; nous voulons une gratification instantanée et nous nous mettons en colère quand nous ne la recevons pas. Or, ce dont nous avons réellement besoin, c'est d'apprendre le calme et la patience.

La programmation télévisuelle abonde en mauvaises énergies parce que la tragédie vend de la publicité. Il n'y a rien de mal à rester informé de ce qui se passe dans le monde, mais essayez de ne pas vous laisser prendre par la négativité au point de commencer à voir le monde d'un mauvais œil. Cela abaisse votre énergie. Il faut parfois que vous preniez congé de tous ces appareils électroniques pour pouvoir retrouver votre équilibre et vous recentrer au cœur de votre flux énergétique. Informez tous ceux qui vous sont chers que vous serez impossible à joindre durant une semaine. Ensuite, éteignez tous les gadgets, emballez-les et rangez-les pour ne pas être tenté de les utiliser, puis partez en quête de votre être véritable. Prenez le temps d'être simplement vous-même.

** Dans le silence, vous apprendrez de grands secrets.*

73. La fréquence et l'apitoiement sur soi

Pauvre, pauvre de moi, ce que je fais pitié ! Pensez-vous à vous en ces termes ? Croyez-vous que tout ira toujours mal pour vous, peu importe vos efforts ? Pensez-vous que tout le monde vous en veut personnellement, ou que vous êtes incapable de faire quelque chose de bien ? Comparez-vous souvent ce que vous avez ou n'avez pas avec ce que possèdent vos amis, votre famille, vos voisins et vos connaissances ? Vous prenez-vous en pitié parce que vous n'avez pas ce que d'autres possèdent ?

Cela fait beaucoup de points à considérer, mais accordez un temps de réflexion à ces questions. L'apitoiement fera piquer votre vibration du nez tellement vite que vous en aurez des étourdissements. Cessez de vous apitoyer sur votre sort, redressez-vous, remettez de l'ordre dans votre tenue et pensez à tout ce que vous avez accompli et réussi de bien. Arrêtez de penser que les autres veulent votre peau et que la vie est intrinsèquement injuste. Vous avez raison, la vie est parfois injuste, et c'est tout simplement ainsi que sont les choses. Arrêtez de vous comparer aux autres et accueillez la personne merveilleuse que vous êtes. Bien entendu, ce n'est pas un défaut de vous apitoyer sur votre sort à l'occasion, mais ne vous absorbez pas dans l'exercice au point de vous y vautrer des jours durant ou d'en faire une habitude de vie. Consacrez-y quelques minutes, puis chassez ces sentiments. Non seulement votre apitoiement abaissera votre énergie, mais il affectera par ailleurs votre entourage.

** Si vous ressentez parfois l'envie de vous plaindre de votre sort, organisez une petite séance de plaintes et chassez le sentiment.*

74. Cessez de vous plaindre

Êtes-vous capable de ne pas vous plaindre durant toute une journée ? Ou disons, une heure ? Trente minutes ? Certains jours, on dirait que vous avez besoin de vous plaindre de tout, n'est-ce pas ? C'est un élément normal de la condition humaine, mais quand vous travaillez à élever votre énergie, vous devez vous défaire de cette habitude. Les mots ont du pouvoir, que vous les formuliez à voix haute ou qu'ils babillent en boucle dans votre tête. Vos pensées se répandent dans l'Énergie universelle de la même façon que vos paroles. Tout ce que vous dites est lancé dans l'Univers et peut vous revenir à un moment donné. Voilà pourquoi il est si important de dire seulement ce que vous pensez et de penser ce que vous dites, de ne pas participer aux rumeurs ni garder des secrets. Vous n'êtes pas obligé d'exprimer tout ce que vous savez à haute voix, pas plus que vous n'avez besoin de vous plaindre constamment dans votre for intérieur. Même si vous ne formulez pas les mots à voix haute, il n'en reste pas moins que c'est une action destructrice qui donne à vos pensées et à vos paroles une énergie malfaisante. Au lieu de vous plaindre, essayez de regarder ce que vous voulez critiquer d'un autre œil. Êtes-vous capable d'en voir le bon côté ? Regardez plus attentivement. Il y en a un, qui attend simplement que vous le trouviez. Une fois que vous le verrez, vous aurez quelque chose de bon à dire, ce qui donnera un caractère constructif à votre démarche.

* Si vous n'avez rien à dire de bon, ne dites rien.

75. Le manque de concentration

Si vous avez de la difficulté à vous concentrer et que vous vous apercevez que vous rêvassez ou que vous fixez la page devant vos yeux sans comprendre ce que vous lisez, votre concentration est probablement en panne. Ramenez votre attention sur votre centre et élevez votre énergie à l'aide d'un quartz laiteux ou d'une amazonite. Le quartz laiteux stimule la clarté d'esprit et contribue à chasser les pensées sans rapport avec le sujet qui vous occupe. Il contribue également à dissiper la négativité et apporte la sagesse et la pureté. L'amazonite est d'ordinaire une pierre d'un vert opaque, mais peut varier du jaune-vert au bleu-vert. Outre son effet apaisant et calmant, elle chasse le stress, réconforte l'esprit et stimule le système nerveux. Commencez par un quartz laiteux, puis essayez l'amazonite pour voir quelle gemme vous donne les meilleurs résultats. Il faut avoir le cristal sur vous en tout temps, comme dans votre poche, ou le porter près du corps en collier, en bracelet ou en boucles d'oreille.

Le manque de concentration vient souvent de l'évitement (vous ne voulez pas vraiment faire ce que vous avez à faire) ou de l'ennui, ce qui vous rend facilement distrait. Quand vous voyez que vous êtes blasé ou que vous évitez ce qui est censé vous occuper, levez-vous et étirez-vous pour réveiller vos muscles, avant de vous rasseoir et de faire au minimum trois choses de plus pour vous rapprocher de l'aboutissement. Ensuite, faites une pause. De cette manière, vous vous ferez avancer dans votre travail et vous vous offrirez une récompense, ce qui est toujours une bonne chose !

** Demandez-vous-en plus quand votre concentration s'émousse.*

76. Enterrez vos soucis

Les soucis, les soucis, les soucis. On dirait parfois que loin de se transformer en or, tout ce que vous touchez se change en tracas. Tout va de travers, vous êtes frustré, et votre énergie traîne dans le caniveau. Que faire ? Pour ma part, j'aime enterrer mes ennuis. L'énergie de la terre en absorbe l'énergie malsaine, je retrouve mon équilibre, et mon énergie augmente.

Comme je vis près d'une plage, j'aime enterrer mes soucis à la hauteur du ressac, de sorte que l'énergie est absorbée par le sable et que la marée emporte tout résidu de négativité. Je prends la chaudière et la pelle de mon fils et je choisis un endroit où l'eau pourra emporter l'infortune que j'aurai enfouie. Je dessine un cercle, un carré ou une autre forme dans le sable, selon ce qui m'apparaît juste sur le moment. Je creuse un peu, je presse mes paumes au centre du trou et j'imagine que toute la négativité coule en dehors de moi et pénètre dans le sable, emportant tous mes tracas avec elle. Puis j'imagine que la bonne énergie de la terre monte en moi par mes paumes, me ramène à l'équilibre et élève ma fréquence. Quand j'ai terminé, je recouvre le trou avec le sable que j'ai ôté et je reste à regarder jusqu'à ce que les vagues le recouvrent. J'imagine que les vagues rassemblent tous les résidus d'énergie malsaine et qu'elles les purifient en les entraînant dans la mer.

Si vous n'habitez pas au bord de la mer, vous pouvez faire le même exercice en choisissant un coin qui semble convenir à l'extérieur et en reprenant les étapes ci-dessus, mais en versant un plein seau d'eau salée — le sel est ici un élément de nettoyage important — pour liquéfier la négativité. Vous pouvez même choisir un endroit sur votre terrain destiné uniquement à cette fin. Donnez-lui un nom, comme le « coin nettoyage », pour établir un lien avec ce que vous faites.

** Chassez les soucis et la négativité dans le sol et absorbez la bonne énergie de la terre pour retrouver votre équilibre.*

77. L'ego

Quand il est trop imbu de son importance, votre ego peut interférer avec votre développement spirituel, bloquer le flux de votre énergie et vous porter au jugement. On reconnaît l'ego surdimensionné chez celui qui a trop d'orgueil, se considère comme supérieur à ce qu'il est en réalité, ou pense valoir mieux que les autres. Nous avons tous connu des individus ayant une très haute opinion d'eux-mêmes et vous en croiserez au cours de votre vie, peut-être même tous les jours. Même s'il ne leur fallait probablement qu'un bon coup d'épingle pour dégonfler un peu, il n'est pas dans leur nature de s'y adonner. Ils seront plus faciles à comprendre si vous reconnaissez que ce comportement fait partie de leur chemin de vie. Il est porteur d'une leçon qui leur est destinée ou qui s'adresse aux personnes avec qui ils sont en relation.

Si vous laissez votre ego vous mettre des bâtons dans les roues, vous ne réussirez pas à obtenir les meilleurs résultats possible dans votre travail énergétique, puisque vous croirez avoir intégré de hauts niveaux de fréquence alors que, dans les faits, vous serez probablement aux échelons inférieurs. Écartez votre ego du chemin et oubliez-le.

D'un autre côté, vous affronterez un autre lot de problèmes si votre ego est trop faible. Vous pourrez penser que vous ne méritez pas le succès, que vous n'êtes pas assez bien, ou que l'atteinte de vos objectifs est trop difficile. Dans ce cas, vous devez vous examiner d'un œil honnête, trouver la cause de votre pauvre estime personnelle et prendre conscience que vous méritez vraiment de vivre à des fréquences plus élevées. Un ego maladif est tout aussi préjudiciable à votre croissance spirituelle qu'un ego surdimensionné. Le meilleur moyen d'assurer votre progrès consiste à trouver l'équilibre, à être humble et à envisager honnêtement votre situation.

** Laissez l'ego surdimensionné à la porte ou ouvrez-la à l'estime de soi
pour permettre à un petit ego de grandir.*

78. Écartez les interférences du monde matériel et spirituel

Le quotidien peut beaucoup interférer avec le travail énergétique, c'est-à-dire que vous laissez les êtres du plan matériel vous empêcher d'entrer en contact avec votre vraie nature spirituelle. Que faites-vous quand tout le monde a besoin de vous et que vous n'arrivez pas à travailler sur votre spiritualité ? Vous devez gérer les situations au fur et à mesure qu'elles se présentent et vous efforcer de faire obstacle aux interférences. Par exemple, isolez-vous dans une pièce où personne de votre famille ne se trouve sur le moment. Oui, vous vous isolez temporairement de votre famille, mais vous avez besoin d'un moment de solitude pour travailler sans interruption à l'élévation de votre fréquence.

Les interférences du monde matériel sont assez simples à gérer, mais celles de la dimension spirituelle ? Si vous êtes psychiquement doué, vous pouvez demander à vos guides et à ceux qui ont des messages pour vous de revenir plus tard, puisque vous êtes très occupé sur le moment. En général, ils se plieront à votre demande. Cependant, l'énergie de l'Autre monde peut parfois vous affecter et vous empêcher d'atteindre vos buts. Isolez-vous spirituellement comme vous le feriez sur le plan terrestre, c'est-à-dire protégez-vous spirituellement de toute forme de contact spirituel qui pourrait vous empêcher d'atteindre vos buts. Faites de la visualisation créatrice pour ériger un mur ou une frontière autour de vous, parfaitement hermétique à la pénétration des influences importunes. En vous isolant temporairement, vous accroissez votre énergie et vous écartez les interruptions, tout en faisant un travail qui favorisera votre épanouissement personnel et spirituel.

** L'isolement peut vous ouvrir à des possibilités que vous n'êtes pas en mesure de voir quand vous êtes au cœur du chaos.*

79. La maladie

C'est difficile de faire du travail spirituel quand vous êtes malade, parce que vous ne vous sentez tout simplement pas bien. La maladie est susceptible d'abaisser votre énergie ; or, si vous n'êtes pas en forme physiquement, vous aurez de la difficulté à l'être spirituellement. Vous pouvez toutefois utiliser ces périodes de maladie pour progresser dans votre cheminement spirituel.

Imaginons (parce que je ne veux pas que vous soyez réellement malade) que vous avez la grippe. Vous vous sentez horriblement mal et vous ne souhaitez que rester au lit et dormir. Si c'est ce dont vous croyez avoir besoin, faites-le, dormez. Suivez les indications de votre organisme, c'est le seul moyen de retrouver plus rapidement la forme. Quand vous êtes réveillé, restez au lit, mais faites travailler votre esprit. Pensez au flux d'énergie bienfaisante qui circule en vous et aide votre organisme à guérir. Imaginez la lumière blanche qui se répand dans chaque cellule de votre corps, les revigore et vous redonne de l'énergie au niveau moléculaire. Imaginez vos niveaux d'énergie qui montent en flèche et vous saturent d'énergie bienfaisante. Ce faisant, imaginez que la maladie disparaît ou qu'elle dure moins longtemps, afin de vous aider sur le chemin de la convalescence. Utilisez la lumière blanche de Dieu, l'énergie de la lumière, la conscience de la lumière et l'élévation de votre vibration personnelle pour vous guérir de l'intérieur. Vous pouvez obtenir des résultats tangibles en pensant aux effets bénéfiques de l'énergie sur votre organisme.

** Des miracles peuvent se produire quand vous faites appel à la lumière blanche de Dieu pour guérir ce qui vous afflige.*

80. Pleurez

Lorsque vous pleurez, vous libérez une grande quantité d'énergie soudaine et irrésistible, proportionnelle à vos émotions et à vos sentiments. Vous pouvez pleurer de bonheur, de chagrin, de joie ou de désespoir. Quelle que soit la cause de vos larmes, pleurer à l'occasion est bon pour l'âme. C'est purifiant. Pleurer libère l'énergie qui pourrait provoquer une accumulation d'émotions si elle était refoulée, des émotions qui finiraient par s'exprimer sous forme d'explosion ou d'effondrement nerveux. Si vous avez tendance à vous retenir et à vous refuser de pleurer à chaudes larmes, essayez ceci : la prochaine fois que vous sentirez cette sensation connue de brûlure au fond des yeux, de resserrement de la gorge, cette émotion qui vous submerge et qui jaillit de vous... laissez-la s'exprimer. Trouvez un endroit privé ou une salle de bain si vous êtes en public et mal à l'aise. Laissez les larmes jaillir comme une ondée, laissez les sanglots secouer votre corps et ressentez chaque gramme de l'émotion qui vous fait pleurer. Vous serez étonné de constater à quel point vous vous sentez mieux ensuite et combien le monde paraît plus clair.

Le refoulement des émotions intenses peut avoir deux conséquences sur votre niveau d'énergie : ou bien il chutera de plus en plus bas jusqu'à ce que vous atteigniez un état dépressif, ou il accumulera en vous une tension si extrême et sans issue que vous finirez par exploser. Pour vous maintenir dans un état constant d'ascension, libérez vos émotions en les vivant pleinement.

** C'est très bien de pleurer. Même une violente crise de larmes vous aidera à guérir.*

81. Lâchez des ballons de négativité

Plus vous arriverez à simplifier l'élimination de l'énergie malsaine de votre vie, meilleurs seront les résultats obtenus. La prochaine fois que vous affronterez un obstacle épineux, achetez un ballon à l'hélium pour représenter votre problème. Si c'est un gros problème, achetez un gros ballon ; s'il est petit, achetez-en un petit. Le cas échéant, enlevez les rubans ou les autres attaches, puis écrivez votre problème sur le ballon à l'aide d'un marqueur. N'incluez pas de données personnelles (nom, adresse, etc.) que quelqu'un pourrait trouver par la suite si le ballon crève. Débarrassez votre système du problème en le transférant dans le ballon. Vous pouvez écrire un paragraphe ou juste un mot, au choix. Ensuite, lâchez le ballon. Regardez-le s'envoler loin de vous en emportant la négativité associée à votre problème. Sentez l'énergie de votre âme qui s'élève aussi haut que le ballon dans le ciel.

Une autre solution, plus écologique, consiste à gonfler vous-même un ballon (sans hélium), à écrire votre problème dessus et à le laisser tomber d'un endroit élevé. Tandis que le ballon évolue dans les courants d'air, imaginez qu'il entraîne toute l'énergie malsaine loin de vous. Quand il atterrit, la négativité est absorbée dans le sol. Si vous voyez l'endroit où il tombe, faites en sorte de le retrouver et de le jeter aux ordures.

** Laissez la négativité s'envoler loin de vous en vous affranchissant de son emprise.*

82. Le drame

Êtes-vous du genre théâtral qui tourne toujours ce qui lui arrive en situation de vie ou de mort ? Nous vivons tous des périodes dramatiques dans la vie, mais l'accoutumance au drame, le besoin d'en vivre au quotidien, est un trait que vous devriez éliminer. Ne faites pas tout un cinéma pour faire savoir que vous traversez une période difficile ou vous donner un air de héros en accablant ceux qui vous entourent de vos exploits. Vous abaisserez votre vibration en transformant une leçon spirituelle en drame juste pour attirer l'attention. Je ne dis pas que vous devriez faire fi de vos sentiments ou de vos souffrances ; au contraire, vous devriez les accueillir parce qu'ils font partie du cheminement et de la croissance de votre âme. Cependant, n'en faites pas tout un plat pour attirer l'attention sur vous et ne parlez pas de vos problèmes sans prendre en compte les sentiments de votre interlocuteur. Autrement, vous ne faites que l'utiliser pour son écoute. Vous pouvez aussi vous tourner vers vos amis et votre famille pour obtenir du soutien. Quand vous abordez la situation seul, avec un ami intime ou un membre de la famille, d'une manière calme et tranquille, et que vous entrez en contact avec la véritable nature de votre âme, vous trouvez une solution, vous exprimez vos sentiments et vous accroissez votre énergie.

** Vous avez le choix : plonger dans le drame ou l'éviter.*

83. Mettez votre orgueil de côté

C'est une bonne chose d'être fier de vous et de vos accomplissements. C'est aussi très bien d'être fier des membres de votre famille, de vos collègues ou de vos autres connaissances. En revanche, c'est un problème d'être fier de vous au point de donner l'impression d'être arrogant et snob. Quand vous êtes orgueilleux au point de vous placer au-dessus des autres ou de parler constamment de ce que vous avez accompli au lieu d'aborder la vie de façon équilibrée, vous émettez de la négativité et vous abaissez le niveau de vos énergies. Un orgueil démesuré indique que vous croyez être au-dessus des règles ou que vous pensez mériter d'obtenir tout ce que vous voulez. Votre orgueil démesuré se traduit par une attitude suffisante, le refus de voir vos faiblesses et un comportement sarcastique vis-à-vis ceux que vous considérez comme vos inférieurs. Vous croyez tout savoir, tout faire à la perfection, ne plus avoir rien à apprendre et ne plus vivre aucune expérience de croissance.

Si vous vous apercevez que vous laissez l'orgueil vous empêcher d'incarner votre être spirituel véritable, mettez-le de côté. Laissez-le derrière vous, à l'abri des regards. Vous saurez qu'il est encore là, vous continuerez d'être fier de vous, mais il ne gouvernera plus votre vie comme si vous en faisiez étalage.

** Saisissez l'occasion de voir l'orgueil pour ce qu'il est réellement, puis soyez humble et renoncez-y pour découvrir une nouvelle vérité.*

84. Ne vous prêtez pas au commérage

En grandissant, j'ai toujours entendu dire que si l'on ne trouve rien de bien à dire de quelqu'un, on devrait se taire. C'est parfois difficile, mais c'est exactement ce qu'il faut faire. Pour élever votre vibration spirituelle, c'est une règle à appliquer dans votre vie. Quelle qu'en soit la forme, le commérage est malsain. Si vous vous prêtez au potinage, on hésitera à vous faire confiance parce qu'on ne saura jamais si vous répandrez ce qu'on vous dit en confidence.

Quand vous parlez d'une autre personne, de ce qu'elle fait et de qui elle voit, que vous relayez des renseignements qu'on aurait peut-être voulu passer sous silence, vous abaissez votre vibration. C'est au lycée que je me suis aperçue que le commérage se retourne généralement contre vous en vous revenant de deux manières : ou vous apprenez que vous faites l'objet d'une rumeur et ce qu'on raconte sur vous est totalement infondé, ou vous êtes appelé à rendre des comptes à propos de ce que vous avez colporté. Une fois sur la sellette, choisirez-vous de dire la vérité ou de mentir ? Mentir ne fera qu'empirer la situation : il est préférable d'admettre la responsabilité de vos paroles et d'éviter le commérage à l'avenir. Si vous le faites, vous verrez que vous aurez élevé durablement votre énergie de quelques degrés.

** Les mensonges se propagent vite, comme une flamme ; à moins d'une flamme de vérité, évitez...*

85. Pardonnez à quelqu'un et pardonnez-vous

C'est difficile de pardonner à quelqu'un, mais c'est encore plus difficile de vous pardonner à vous-même. Vous pouvez ne jamais oublier les événements qui se sont produits, même après avoir pu trouver le cœur de pardonner à quelqu'un. La nature humaine est ainsi faite. Il faut parfois longtemps pour pardonner à quelqu'un. Il faut que le pardon vienne au moment opportun pour vous. Cette opportunité dépend par ailleurs des gestes des personnes impliquées et des efforts qu'elles font ou pas pour obtenir votre pardon. Si elles ont essayé d'arranger les choses, mais que vous vous accrochez à vos mauvais sentiments, pourquoi ne pas réfléchir un peu à la situation ? Êtes-vous capable de dépasser la blessure ? Si vous le pouvez, pardonner vous aidera à dépasser les émotions malsaines qui vous habitent et vous apportera la paix et un sentiment de résolution, même si vous ne voulez plus de cette ou de ces personnes dans votre vie. Pardonner vous permet de guérir. C'est une démonstration de votre force d'âme, un signe que vous avez dépassé et libéré la souffrance engendrée par la situation. La même chose s'applique à ce que vous ressentez vis-à-vis de vous-même et de ce que vous avez fait dans la vie. Chacun doit assumer la responsabilité de son comportement. Si vous arrivez à vous pardonner vos gestes passés, vous pourrez intégrer une énergie plus élevée et plus constructive.

** Chassez la souffrance et les tourments émotionnels en pardonnant à ceux qui vous ont blessé.*

86. Bougez !

Il n'y a rien de plus agréable que de bouger physiquement pour accroître votre énergie globale. Vous pouvez faire toutes sortes d'exercices, mais en voici un qui est à mon avis amusant et excitant, en plus d'être un moyen fantastique pour donner un bel essor à votre énergie.

Commencez par vous agenouiller sur le sol, sur un genou ou les deux (j'en mets un à terre), et par chanter votre vibration tonale. Répétez-la plusieurs fois tout en établissant le contact avec votre être primordial. Une fois solidement ancré dans votre tonalité, continuez de la répéter en boucle et mettez-vous lentement debout, en levant les bras le plus haut possible au-dessus de votre tête. Étirez-vous et tendez les bras le plus loin possible vers le ciel. Lorsque vous pensez ne plus pouvoir vous étirer davantage, repoussez vos limites encore un peu. Vous pouvez vous mettre sur la pointe des pieds pour vous aider. Une fois que vous avez atteint votre étirement maximal, reprenez très rapidement votre position initiale. Répétez le mouvement, mais cette fois en bougeant un peu plus vite pour vous lever et vous agenouiller. Accélérez encore à la répétition suivante. Continuez ainsi jusqu'à ce que votre mouvement soit continu, puis poursuivez jusqu'à ce que votre énergie s'envole.

** L'énergie est un rythme, un son et un corps en mouvement. Alimentez votre énergie en combinant les trois.*

87. La peur et la fréquence

De quoi avez-vous peur ? Du noir peut-être, de perdre ceux que vous aimez, de l'échec, des faiblesses, des serpents, de l'orage, d'une autre personne ? Peu importe sa nature, la peur a le pouvoir de nuire à votre vie. J'ai déjà eu horriblement peur de deux choses : les fourmis et les dentiers. Vous pourriez penser qu'il s'agit de peurs irrationnelles, et j'ai tendance à abonder dans votre sens aujourd'hui, mais jusqu'à ce que je surmonte ces peurs, je devenais hystérique dès qu'une fourmi grimpait sur moi ou que je voyais un dentier. Vous devez affronter vos peurs si vous voulez atteindre vos objectifs. Cherchez les raisons derrière vos peurs, que ce soit en ce monde ou dans une vie passée. Ma peur des dentiers venait d'un incident de mon incarnation présente. Ma peur des fourmis venait de beaucoup plus loin. Bien que j'aie vécu un incident avec les fourmis quand j'étais bébé, ce n'était pas suffisant pour provoquer la peur très vive qu'elles m'inspiraient. C'est en regardant dans mes vies antérieures que j'ai découvert la raison de cette peur, raison qui m'est apparue véridique sur le plan de l'âme. Je n'entrerai pas dans les détails, mais je me suis libérée de ma peur, et aujourd'hui, les fourmis ne me terrifient plus. Étudiez vos peurs et comment vous pouvez vous en libérer. Voyez si vous êtes capable de remonter à leur origine ; en y parvenant, vous pourrez vous en libérer beaucoup plus facilement.

** La peur est une force malsaine susceptible de nuire à tous les aspects de votre vie. Débarrassez-vous-en.*

88. Chassez les mauvais sentiments devenus seconde nature

Vous arrive-t-il d'avoir le sentiment que vous ne pouvez pas accomplir un certain travail, agir d'une certaine manière ou réussir dans une entreprise qui vous tient à cœur ? Réfléchissez à ce qui motive votre sentiment. Est-ce parce que quelqu'un vous a tenu ces mêmes propos ? Cette personne ne l'a peut-être pas exprimé ouvertement, mais elle y a fait allusion en laissant tomber des commentaires malveillants qui vous ont donné le sentiment d'être nul. C'est très fréquent. Les gens ne se rendent pas toujours compte que leurs petits commentaires en passant auront un impact émotionnel désastreux sur la personne à qui ils s'adressent. Le mieux est de ne pas tenir compte de la personne et de laisser ses paroles couler sur vous comme sur le dos d'un canard. N'acceptez pas les commentaires d'autrui comme des faits, parce que l'opinion de l'autre n'est pas la vérité de votre âme. Vous pouvez faire tout ce que vous voulez dans la vie. Vous pouvez réussir. Tout ce que vous devez faire, c'est croire en vous, croire en votre dynamisme et en votre ambition. Sachez dans votre for intérieur que l'opinion des autres n'est que cela, une opinion, et qu'elle ne devrait pas trop affecter votre vie. Rien ne vous oblige à écouter les autres. Quand vous laissez le discours des autres vous faire sentir que vous n'êtes pas à la hauteur, vous passez à côté de l'occasion de faire preuve de confiance et d'assurance dans votre noyau spirituel. Les mots ont du pouvoir, mais cela ne veut pas dire que vous devez laisser les paroles malveillantes exercer leur pouvoir sur vous.

** N'accordez pas foi à ceux qui vous jugent mal. Ils ont probablement besoin de se regarder dans un miroir avant de parler.*

89. Corrigez vos perceptions erronées

Votre perception est erronée quand vous n'interprétez pas correctement ce que vous voyez, entendez, percevez, ressentez ou ce qui vous est dit. C'est fréquent lorsqu'on fait ses premiers pas dans le domaine du paranormal ou de la spiritualité. En progressant dans votre démarche spirituelle, vous voudrez être honnête avec vous-même, tant mentalement qu'émotionnellement. Si vous ne comprenez pas quelque chose, parlez-en à quelqu'un qui comprend ce qui vous échappe, par exemple quelqu'un qui fait partie de votre cercle d'amis ou un spécialiste dans le domaine. Faites des recherches et assurez-vous d'interpréter correctement les concepts pour corriger vos perceptions erronées. Vous devez regarder par l'autre bout de la lorgnette et considérer la chose sous un autre angle. Il n'y a rien de pire que de penser que vous faites quelque chose correctement pour découvrir beaucoup plus tard que vous faites tout de travers, et ce, depuis un bon moment. Faites votre recherche au départ pour partir du bon pied et sans perceptions erronées sur votre sujet d'étude. Vous tirerez de grands avantages de votre capacité à corriger vos perceptions erronées. Ne vous mettez pas en colère, ne dites pas que vous savez que vous avez raison quand il est possible que ce ne soit pas le cas ; écoutez les autres et mettez-vous en quête d'information avec l'esprit ouvert. Sachez que vous pourrez parfois mal comprendre et que ce n'est pas un tort. En prenant des mesures constructives pour clarifier ce que vous étudiez, vous vous ouvrez à une meilleure compréhension des renseignements que vous pourriez avoir mal interprétés de prime abord.

** Posez des questions pour éclaircir vos idées tout en progressant dans votre démarche spirituelle.*

90. Éloignez les vampires émotionnels

Nous avons tous connu des vampires émotionnels, ces individus capables de vous drainer littéralement de votre énergie. Le vampire émotionnel est celui qui vous laisse épuisé après un moment en sa compagnie. Certains ne se rendent pas compte de ce qu'ils font, tandis que d'autres jouent intentionnellement des émotions intenses pour vous faire sentir coupable. Ils donnent souvent l'impression d'être impuissants, nécessiteux ou déprimés. Comme ils sentent votre belle lumière et vos hautes énergies, ils s'attachent à vous, car vous leur remontez le moral par vos paroles et vos gestes compatissants. Vous avez peut-être vécu un événement ou une crise avec eux, et ils se sentent liés à vous, comme si personne d'autre ne pourra jamais les comprendre. Même les personnes dont vous avez tendance à ne pas tenir compte sont capables de vampiriser votre énergie à votre insu. Pour édenté ces vampires émotionnels, vous devez couper le lien entre vos énergies.

Voici une technique de visualisation créatrice que vous pouvez appliquer chaque fois que vous avez l'impression que votre énergie est drainée. En coupant un lien malsain, vous vous sentirez allégé et vous libérerez votre énergie des chaînes dont les vampires émotionnels vous ont lesté. Commencez par vous asseoir en silence et fermez les yeux. Examinez ensuite votre corps pour détecter toutes les formes de liens que vous pourrez y trouver. Ils pourront prendre l'apparence d'épais cordons roses, d'un enchevêtrement de fils rappelant une toile d'araignée, ou même de ficelles ou de cordages. Quelle que soit leur apparence sur votre écran mental, reconnaissez-les pour ce qu'ils sont : des entraves parasites imposées à votre énergie par d'autres. Entreprenez ensuite de les couper tous en vous servant de l'index et du majeur de votre main dominante, comme d'une paire de ciseaux. Si certains semblent avoir des racines, arrachez-les. Tout en coupant et en arrachant, imaginez que vous tenez le lien de l'autre main. Cherchez-les partout sur vous : sur votre dos, sous vos ongles d'orteil, vos aisselles, dans vos cheveux et même dans les endroits intimes où vous ne vous attendriez pas à en trouver. Une fois que vous êtes certain d'avoir trouvé tous les liens malsains, chassez-les. Imaginez qu'ils retournent en vitesse à leur point d'origine. Ce n'est pas un geste malveillant de votre part. Vous renvoyez simplement le lien à son propriétaire. Vous pouvez aussi imaginer qu'ils s'envolent dans l'espace et ne pourront plus jamais revenir s'accrocher à vous.

Une fois que vous avez expulsé tous les liens, enveloppez-vous d'une sphère de

lumière blanche. Disposez des miroirs à l'extérieur de la sphère, de façon que tout nouveau lien parasite rebondisse immédiatement loin de votre énergie et retourne à celui qui veut se cramponner à vous. Chaque fois que vous sentez que des vampires émotionnels s'accrochent à vous, faites cet exercice pour vous en libérer.

** En rompant les liens énergétiques parasites, vous êtes limpide, vivifié et lumineux.*

91. Définissez les schémas porteurs de basse fréquence

Personne ne connaît le fonctionnement interne de votre organisme mieux que vous. Avez-vous déjà eu l'impression de savoir que quelque chose cloche sur le plan médical (ou le contraire) sans que personne vous écoute ? Et après avoir consulté le médecin, il s'est avéré que vous aviez raison ? C'est cette capacité de connaître votre corps qui peut vous aider à détecter les schémas porteurs de basse fréquence et à les alimenter en énergie en évacuant la négativité qui les entoure.

Prenons un exemple : vous avez peut-être souvent la sensation de porter le poids du monde sur vos épaules. Vous sentez un poids qui vous écrase et vous avez de la douleur et de la tension dans les épaules et le cou. C'est le signe qu'il s'agit d'une partie de votre corps où l'énergie est faible et le stress, important. Pour guérir cette zone problématique, imaginez que vous sortez de dessous le stress et les problèmes, que vous relâchez la tension dans vos épaules, votre cou et le haut de votre dos. Roulez des épaules et étirez votre cou jusqu'à ce que vous les sentiez souples et dégagés. Imaginez que la circulation sanguine s'accélère dans le haut de votre corps, qu'elle stimule les terminaisons nerveuses et augmente le flux du mouvement de l'énergie dans vos muscles. En même temps que la tension se dissipe et que l'énergie augmente, vous évacuez le schéma cristallisé dans cette zone. Faites cet exercice chaque fois que vous sentez que la pression s'accumule dans vos muscles, où que ce soit dans votre corps.

** Évacuez la tension de votre corps pour combattre l'apathie,
l'endolorissement et le stress.*

92. Soulagez votre chagrin

Nous affrontons tous des périodes de deuil dans la vie. Il pourra s'agir de la perte d'un membre de la famille, d'un ami, d'un collègue de travail ou d'un animal de compagnie. Le chagrin peut être lourd à porter. Votre cœur saigne, et vous êtes accablé de douleur et de désespoir. Il est important de reconnaître les cinq étapes du deuil : le déni, la colère, le marchandage, la dépression et l'acceptation. Vous pourrez passer plusieurs fois d'une étape à l'autre avant d'en arriver à l'acceptation, mais vous devriez néanmoins savoir que toutes ces émotions sont normales.

Quelle que soit l'étape où vous en êtes, vous pouvez faciliter votre processus en portant certains cristaux sur vous. Gardez-les dans une poche où vous pourrez les toucher souvent et les froter du bout des doigts pour absorber leur énergie, surtout quand le chagrin vous accable. Les nodules d'obsidienne, le quartz fumé, le cristal de quartz et l'angélite peuvent contribuer à soulager la douleur qui accompagne la perte d'un être cher ou un autre événement éprouvant. Les cristaux ne vous soulageront pas complètement de votre chagrin, mais ils pourront raccourcir votre période de deuil. Vous n'oublierez jamais votre perte ; cependant, la souffrance finira par s'estomper et céder le pas à l'acceptation. Quand nous sommes en deuil, notre énergie chute ; les cristaux peuvent alors ramener la fréquence à niveau. En revanche, il y aura dans votre vie des périodes où vous aurez besoin de plus d'aide qu'un cristal ne peut en fournir pour traverser votre deuil. En pareils cas, tournez-vous vers les professionnels de la santé, le clergé, votre famille et vos amis pour vous aider dans cette épreuve.

** Trouvez de la joie dans vos souvenirs tout en pleurant votre perte.*

93. Éliminez l'inquiétude

Ce n'est pas une tâche facile que d'abandonner tout souci dans la vie. En fait, vous ne serez probablement jamais capable de l'éliminer complètement. Il y aura toujours quelque chose ou quelqu'un qui vous causera des moments d'inquiétude. Vous attendez peut-être les résultats d'examens médicaux, ou bien votre enfant est seul au volant de la voiture pour la première fois. Ce que vous ne voulez pas, c'est vous inquiéter de façon obsessionnelle à propos de tous les petits aléas de la vie. Et ici, je parle d'expérience : j'avais pour habitude de me faire constamment un sang d'encre. Je ne voyais pas à quel point c'était assommant avant d'avoir changé ma façon de penser. Mais en étudiant le tableau global et ma trajectoire spirituelle au sein de l'Univers, j'ai cessé de m'inquiéter à propos de tout et de rien ; j'ai pu voir ce qui était important et ce qui ne l'était pas.

La perspective est le moyen le plus important et le plus facile pour éliminer l'inquiétude de votre vie. Alors que la cause de votre souci pourra vous sembler énorme sur le moment, elle perdra de son importance si vous regardez le portrait d'ensemble et que vous la considérez à l'échelle de l'Univers. C'est une leçon particulièrement exigeante pour la jeunesse ; comme la vision du monde des jeunes est limitée par leurs expériences, leurs petits problèmes semblent en fait plus gros. Souvenez-vous de faire preuve de compassion envers les enfants et les adolescents quand ils avouent s'inquiéter à propos d'un sujet que vous savez anodin. Appliquez la même idée de perspective et de compassion pour contrecarrer votre tendance à vous ronger les sangs.

Quand vous passez votre temps à vous inquiéter, le stress qui accompagne l'inquiétude fait chuter votre énergie. Vous obtiendrez l'effet contraire en éliminant l'inquiétude de votre vie.

* Mettez vos soucis en perspective.

94. Ôtez-vous du chemin

Nous vivons dans une société où nous sommes toujours dans l'action, nous avons toujours des plans, des horaires et des échéances à respecter. Quand des problèmes surgissent, nous essayons de les régler par tous les moyens possibles, de façon à pouvoir retourner à nos horaires et à nos listes. Néanmoins, ce n'est pas toujours la meilleure façon de procéder. Dans certains cas, nous sommes tellement absorbés par ce que nous devons faire que nous oublions qu'il nous faut être.

Au lieu de faire constamment quelque chose pour vous tenir occupé, essayez de vous ôter du chemin. Il suffit peut-être d'attendre un peu pour que la réponse vienne et que la situation se résolve d'elle-même. Quand vous entreprenez activement de « régler » une situation, surtout quand elle vous échappe, vous ne faites que vous mettre en travers de votre chemin et vous priver d'une solution par la même occasion. C'est difficile de rester assis à ne rien faire quand vous pouvez imaginer toutes sortes de moyens « d'aider ». Évaluez chaque situation et remarquez les occasions où vous ne faites que vous mettre des bâtons dans les roues en vous investissant trop. Vous n'êtes pas toujours obligé de bouger à la vitesse du son pour atteindre vos objectifs ou apprendre vos leçons. Il faut parfois laisser mijoter le plat, au lieu de vous précipiter pour ajouter des épices, mélanger, goûter et gâcher le goût par vos efforts superflus. Affronter carrément une situation pourrait bien être aussi simple que la regarder, l'esprit clair et détendu, et ne rien faire.

** Déterminez d'abord l'action qui s'impose, même si c'est l'inaction.*

95. Désamorcez gentiment les situations délicates

Si vous êtes confronté à une personne en colère, faites de votre mieux pour ne pas tomber dans le même schéma médiocre en prenant la mouche à votre tour. Restez calme ; neutralisez la colère de votre interlocuteur avec des paroles bienveillantes, affectueuses et compréhensives. Comme ils sont issus d'une dimension supérieure, ces sentiments contribueront à faire contrepoids aux émotions coléreuses. La personne se calmant petit à petit, vos paroles l'aideront à retrouver un état qui l'incitera à élever sa fréquence à son tour, en laissant derrière elle son mauvais sentiment. Cette stratégie ne fonctionnant pas systématiquement, vous devrez y aller à l'instinct. Mais la plupart du temps, cette façon de faire peut empêcher la colère de dégénérer en rage indomptable.

Quand vous vous laissez prendre dans une dispute et que vous vous mettez en colère, reconnaissez que vous faites le jeu des émotions de l'autre et éloignez-vous de la situation. Vous aurez ainsi le temps de retrouver votre calme et votre équilibre, ce qui vous permettra d'aborder la situation avec un niveau de vibrations élevé au lieu de rester au niveau de votre interlocuteur. Une fois votre calme retrouvé, revenez vers la personne et essayez de résoudre le problème. S'il s'agit d'un inconnu croisé en passant, contentez-vous de chasser ces sentiments ; lâchez prise et passez à autre chose. Vous ne résoudrez rien en ruminant ce que vous auriez pu ou dû faire.

** Les paroles bienveillantes peuvent souvent empêcher les situations délicates de dégénérer.*

96. Faites taire votre critique intérieur

Qui est ce critique intérieur ? Vous savez de qui je parle : cette petite voix dans votre tête qui ne se tait jamais, pèse les possibilités, vous dit que vous ne pouvez pas faire ceci ou cela et énumère toutes les raisons qui expliquent pourquoi vous ne réussirez jamais. Si votre critique intérieur vous fait constamment des reproches, dites à ce verbomoteur acariâtre de baisser le volume un moment. Mais qui est ce monologueur dans votre mental ? Mais vous, évidemment ! Vous pouvez être votre pire ennemi avec votre soliloque malveillant, vos doutes sur vous-même et votre habitude de tout disséquer à force d'analyse. Trouvez le temps de faire taire ce bavardage. C'est dans cet espace de silence que vous pourrez renouer avec votre être véritable.

S'il est bon d'essayer de faire régner un silence temporaire dans votre esprit, vous ne voulez pas museler votre critique intérieur complètement et pour toujours. Vous n'en seriez pas capable de toute façon, puisque peser des décisions et poursuivre diverses réflexions dans votre for intérieur sont des activités constructives. Votre critique intérieur est cet aspect de votre être qui est relié à vous sur le plan de l'âme et qui vous connaît mieux que vous-même. Il peut donc s'avérer très utile parfois d'écouter ce qu'il a à dire. C'est lorsque vos pensées brassent plus de mauvais que de bon que vous devez le ramener à l'ordre.

** Ne vous sabotez pas en écoutant ce que votre critique intérieur a de mauvais à dire.*

97. L'anxiété

Vous êtes anxieux quand vous ressentez de la crainte ou de l'inquiétude sans raison. Peut-être ressassez-vous une de vos craintes et broyez-vous du noir jusqu'à être constamment dans un état de tension nerveuse ? L'anxiété peut vous perturber, vous rendre appréhensif et vous mettre sur les dents, au point que vous vous attendez au pire en toute situation, ce qui nourrira encore plus votre anxiété. Elle peut engendrer des symptômes physiques très réels : tension musculaire, aigreurs d'estomac, transpiration excessive, sueurs froides. Quand vous vivez un stress intense ou une grande peur, votre organisme interprète à tort la situation comme une menace réelle et tangible et réagit en conséquence : accélération du rythme cardiaque, ralentissement de la digestion et exacerbation des sens. Cet instinct millénaire vous sera utile pour fuir un prédateur, mais n'est pas très adapté au monde moderne. L'anxiété est une émotion nuisible capable de vous paralyser et de vous empêcher de donner le meilleur de vous-même au quotidien.

Si vous ressentez de l'anxiété, prenez un quartz rose et pressez-le contre votre cœur. L'anxiété fait partie des émotions qui engendrent un mouvement lourd et apathique dans l'énergie. L'utilisation d'un quartz rose pour soulager l'anxiété aura aussi pour effet de libérer les blocages qui abaissent votre fréquence. Vous pouvez glisser le quartz dans une poche ou le porter en pendentif. Quand l'anxiété s'empare de vous, prenez le quartz dans votre main et posez-le sur votre cœur. Imaginez que votre corps est enveloppé d'une énergie d'un rose à la fois vif et apaisant. Laissez l'effet calmant du quartz se répandre en vous, chasser l'anxiété et alléger votre cœur. Imaginez que la crispation dans votre poitrine se dissipe doucement à mesure que vous inspirez et expirez profondément. L'utilisation du quartz rose peut contribuer à soulager votre anxiété.

** Transformez le négatif en positif pour tenir l'anxiété à distance.*

98. Respirez en conscience pour chasser la négativité

Nous ne sommes généralement pas attentifs à notre respiration. Vous pourrez remarquer que vous avez de la difficulté à retrouver votre souffle après avoir couru, mais la plupart du temps, nous ne pensons pas à la rapidité ou à la lenteur de notre respiration au cours de la journée. J'ai vu un jour à la télé une émission qui parlait de certaines personnes capables de ralentir leur respiration et leur rythme cardiaque. Évidemment, il fallait que j'essaie. Je me suis exercée jusqu'à ce que je sois capable de ralentir mon rythme cardiaque et respiratoire sur commande. Et si nous entreprenions d'appliquer ce principe à notre respiration pour chasser la négativité de nos organismes ? Essayons cet exercice. Allongez-vous dans un endroit confortable et fermez les yeux. Concentrez-vous exclusivement sur l'air qui entre dans vos poumons et qui en sort. Observez le rythme de vos inspirations et de vos expirations. Ralentissez votre respiration. Prenez des respirations de plus en plus profondes et de plus en plus longues, jusqu'à ce que vous sentiez votre corps détendu. Tout en ralentissant votre respiration, faites appel à la visualisation créatrice pour détecter toute énergie malsaine stockée dans votre organisme. Au moment de l'expiration suivante, expulsez cette mauvaise énergie avec votre souffle. En inspirant, imaginez qu'une lumière blanche bienfaisante remplit la zone où se trouvait la négativité. Poursuivez ainsi jusqu'à ce que vous ne preniez plus que de rares respirations à la minute et que vous sentiez que toute la négativité a été remplacée par une lumière blanche bienfaisante.

** Respirer en conscience, c'est être conscient de chaque respiration que vous prenez et lui donner un but.*

99. Points de pression pour chasser la négativité

On trouve des centaines de points de pression sur le corps, c'est-à-dire des amas de nerfs capables d'induire tant le plaisir que la souffrance. Certains affirment qu'il y a onze points, d'autres qu'il y en a une centaine, et d'autres encore qu'ils sont plusieurs centaines au total. Tout dépend de la personne à qui vous parlez et de sa philosophie. Vous pouvez utiliser les points de pression pour éliminer la négativité présente dans l'organisme.

La souffrance est de la chaleur emprisonnée. Quand vous vous coupez, la souffrance vient de la chaleur qui se précipite à l'endroit de la blessure quand elle se produit et lorsqu'elle guérit. Voilà pourquoi les blessures sont souvent chaudes au toucher. Si vous touchiez un point de pression près d'une zone douloureuse et faisiez appel à la visualisation créatrice pour attirer à cet endroit du corps la chaleur de la zone, vous pourriez l'évacuer grâce à la pression exercée sur le point. Quand vous avez mal à la tête, vous pouvez presser avec les doigts d'une main la partie molle entre le pouce et l'index pour soulager la douleur. Grâce aux points de pression présents partout sur le corps, vous pouvez chasser la douleur et apporter du soulagement.

Faites une recherche sur la toile pour trouver des tableaux indiquant les points de pression des pieds et du reste du corps. Cherchez avec les mots-clés « points de pression du corps » pour trouver un tableau qui répondra précisément à vos besoins. Dès aujourd'hui, essayez de chasser une douleur grâce à un point de pression et notez vos résultats par écrit.

* Libérez le pouvoir d'autoguérison de votre corps.

Quatrième partie

Transformation de soi

100. Soyez pleinement investi et transparent

Si vous ne vous investissez pas pleinement dans votre vie, vous n'exploitez pas son potentiel maximal. Vous vous contentez de vagabonder et vous pouvez rater les occasions qui se présentent à vous. Si vous vous investissez pleinement, vous êtes prêt à faire le pas de plus, à engager les efforts qu'il faut et à accomplir davantage que celui qui ne vit pas avec ouverture et transparence. Cela signifie que vous faites toujours des choses constructives qui vous apportent plus de joie, que vous vivez le moment présent et que vous aimez de tout votre cœur et de toute votre âme. Vous ne vous cachez pas dans la pénombre et vous ne remettez pas vos actions en question. Quelle que soit votre occupation, vous en tirerez beaucoup plus en vous y investissant entièrement et en vivant au présent.

L'autre partie de l'énoncé invite à la transparence totale. Ne mentez pas, n'affabulez pas et ne faites rien que l'on pourrait juger douteux. Quand vous êtes totalement transparent, investi, et que vous vivez dans la plus grande honnêteté et vérité, votre taux vibratoire est élevé. Si vous concluez que vous ne vivez pas ainsi, le moment est venu pour vous de voir ce que vous pouvez faire autrement pour en arriver à vous investir pleinement et à être transparent. Non seulement c'est à l'avantage de ceux qui vous connaissent et qui sont en relation avec vous, mais c'est bon pour votre âme, puisque vous devenez de plus en plus conscient de votre vie et investi dans votre expérience.

** Engagez-vous à fond et avec honnêteté pour être plus conscient sur le plan spirituel.*

101. La tolérance

En lisant la définition du mot tolérance, vous verrez qu'il signifie grosso modo « la capacité de se montrer sympathique aux croyances et aux pratiques qui diffèrent de vos croyances personnelles ». Cela veut dire ne pas s'ériger en juge et s'accommoder des gens difficiles, des situations pénibles et des désagréments. Qu'un autre croie autre chose que vous ou agisse différemment de vous, cela ne veut pas dire que c'est mal, juste différent. Et cela inclut la manière de se vêtir, d'agir et de vivre. Chacun est unique et a sa propre façon de faire les choses. Vous n'êtes ni leur juge ni leur jury. En étant tolérant, en ne jugeant pas les gens, en ne leur imposant pas vos pensées et vos sentiments, vous élevez votre énergie, tout en apprenant à connaître vos semblables et leur approche personnelle de la vie. Nous avons tous nos leçons de vie à apprendre ; par conséquent, si vous essayez de dire que la leçon de vie d'un autre est mauvaise, ce n'est pas à vous de juger parce que ce n'est pas votre leçon. Nous sommes tous ici pour apprendre les uns des autres ; nous avons tous déterminé les événements de notre vie avant notre naissance ; par conséquent, ce n'est pas aux autres de dire ce qui est bon et mauvais dans le cheminement de chacun. En étant tolérant et compréhensif, vous aurez une meilleure compréhension de vous-même et de ceux qui vous entourent.

** Le chemin n'est pas déjà tout tracé ; il incombe à chacun de cheminer sur sa propre route, avec ses arrêts, ses départs et ses virages.*

102. Soyez reconnaissant de ce que vous recevez

Avez-vous déjà reçu quelque chose sans pouvoir en profiter, parce que vous aviez le sentiment de ne pas le mériter ou que vous auriez dû mettre l'argent ailleurs ? Et si c'était un cadeau et que vous persistez à vous demander pourquoi on vous l'a offert, en soupçonnant anguille sous roche ? En supposant que vous n'êtes pas un voleur, vous avez travaillé dur pour obtenir les choses que vous avez dans cette incarnation : par conséquent, ne vous sentez pas coupable, mais ne vous vantez pas non plus. Ces choses sont ce qu'elles sont. Dans certains cas, vous pourriez ne pas comprendre pourquoi vous les avez reçues, surtout quand il est question de la générosité d'un autre, qui vous offre des cadeaux ou fait pour vous des choses auxquelles vous ne vous attendez pas du tout. Soyez simplement reconnaissant du fait qu'un cadeau ou de l'aide vous est offert, remerciez et soyez sincère. Renoncez à vous interroger sur les raisons qui font que vous recevez ce que vous recevez dans la vie. Vous avez peut-être manifesté autrefois ce que vous recevez aujourd'hui, et cela ne fait que vous parvenir maintenant. Il vaut toujours mieux vous montrer reconnaissant et reconnaître les cadeaux que vous recevez, au lieu de vous interroger sur leur raison d'être. Il y a une raison. Soyez plus reconnaissant des cadeaux et des personnes présents dans votre vie et cherchez moins à savoir pourquoi.

** Les cadeaux ne sont pas seulement des biens matériels, ils peuvent aussi être de nature spirituelle, psychique ou paranormale. Les personnes qui sont dans votre vie sont des cadeaux : soyez reconnaissant de leur présence.*

103. La neige

Selon l'endroit où vous vivez, l'hiver peut être doux avec très peu de neige, ou rigoureux avec des températures sous zéro et des blizzards en rafale. Si vous vivez dans une région avec de la neige, vous pouvez vous en servir pour entrer en contact avec l'énergie de votre âme. Allez dehors et faites l'ange. Laissez-vous tomber dans la neige et sentez sa froide douceur vous envelopper. Si vous êtes dehors depuis un moment, vos orteils et vos doigts pourraient fourmiller ; laissez cette sensation monter en vous et rassembler la négativité qui vous habite jusqu'à ce que tout votre corps fourmille. (Par contre, ne restez pas trop longtemps dans le froid pour votre sécurité.) La neige qui vous entoure pourra ensuite vous sembler moins froide en raison de la chaleur dégagée par votre corps. Imaginez que la neige froide vous protège spirituellement et vous isole de la négativité du quotidien, puis laissez-la vous nettoyer. Commencez à bouger lentement et à respirer profondément tout en dessinant un ange dans la neige. À chaque expiration, éliminez la négativité capturée par la sensation de fourmillement, jusqu'à ce qu'elle se dissipe entièrement. Imaginez ensuite que la neige forme autour de vous un bouclier de protection invisible qui maintiendra la négativité à distance. Si vous vivez sous un climat tropical, vous devrez faire un voyage dans une région froide ou plus probablement régler votre climatiseur au plus bas pour faire cet exercice, en faisant appel à la visualisation créatrice.

** Laissez les flocons cristallisés de pureté protéger votre esprit.*

104. Sentez la chaleur et frissonnez

Une sensation précise accompagne l'élévation de fréquence, à savoir une sensation de chaleur. À mesure que vous ferez divers exercices pour apprendre à vivre de façon plus constructive et significative, vous observerez des signes bien précis de l'élévation de votre fréquence vibratoire. Quand je réussis mes exercices énergétiques, je sens une chaleur intérieure, étant donné que les molécules de mon organisme bougent de plus en plus vite. Je sens souvent la chaleur rayonner de mon corps, elle jaillit de mon centre vers mes extrémités. Elle s'accompagne d'un sentiment de bonheur et de contentement. Ce n'est pas la chaleur douloureuse qui accompagne une blessure, elle me donne plutôt l'impression d'être assise devant un feu de foyer, enveloppée dans une couverture, par une froide journée d'hiver. C'est un sentiment de réconfort, de bonheur et de chaleur. Vous pouvez avoir une autre perception de l'élévation de votre fréquence, des picotements ou une sorte de perception consciente de rayonnement. Une autre indication que vous avez touché une vérité universelle au niveau de l'âme, c'est un frisson froid qui parcourt tout votre corps et hérissé les poils de vos bras et de votre nuque. Vous avez en même temps la « certitude » inébranlable que ce qui vient de se produire ou ce qui a été dit et qui a suscité ce frisson représente la vérité absolue pour votre âme. La reconnaissance de cette vérité attisera la sensation de chaleur intérieure.

** Que vous ayez chaud ou froid, le changement de température interne indique que vous touchez à une vérité.*

105. Calmez-vous

Certains jours, tout ce qui peut aller de travers ira de travers. Si vous êtes fatigué, anxieux et vite frustré, cela ne fera qu'empoisonner votre journée. Mais comment diable vous concentrer sur l'élévation de votre fréquence quand votre journée est un désastre ? Il faut que vous preniez un moment de solitude pour retrouver votre équilibre et votre centre, même s'il faut vous enfermer dans la salle de bain pour vous calmer, à l'écart des enfants et des responsabilités familiales. Comptez jusqu'à 10, ou jusqu'à 100 s'il le faut, à voix haute ou mentalement. Imaginez que le stress quitte votre corps en prononçant chaque chiffre, que votre trouble se dissipe et que votre bonne humeur revient.

Même au beau milieu d'un affrontement intense, vous devez vous calmer avant de réagir. La prochaine fois que vous serez entraîné dans un débat très vif, essayez ce qui suit : à l'instar de certains comédiens qui imaginent leur auditoire en sous-vêtements pour calmer leur trac, imaginez que votre interlocuteur porte un justaucorps et un collant rose vif très moulant, un volumineux tutu, deux grandes ailes de fée, et qu'il porte des antennes. Avec cette pensée saugrenue, vous changerez d'humeur, passant de la colère à un détachement réjoui, et vous pourrez plus facilement vous éloigner de la situation ou changer de tactique pour qu'elle ait une fin heureuse.

** Trouvez le calme au milieu d'une tempête d'émotions.*

106. La différence entre solitude et esseulement

La solitude, c'est passer du temps en solitaire durant une courte ou une longue période. Certains peuvent rester seuls des mois durant sans jamais se sentir esseulés, tandis que d'autres se sentent esseulés même quand ils sont entourés de gens tous les jours. La solitude est une bonne chose parce qu'elle vous permet d'entrer en contact avec votre être spirituel ; vous pouvez sentir votre énergie spirituelle primordiale et accomplir des tâches que vous ne pouvez faire en présence d'autrui. Vous pouvez vraiment apprendre à connaître les multiples facettes de votre être spirituel. Vous pouvez faire des exercices qui favorisent l'élévation de votre fréquence. La solitude vous offre aussi la possibilité de faire ce que vous voulez pour évoluer sans relâche dans votre démarche spirituelle. Prendre le temps d'être seul peut représenter un changement de rythme bienvenu, loin de l'activité frénétique du monde extérieur ; lorsque vous reprenez votre rythme de vie, vous y découvrez davantage de bons côtés. La solitude vous donne le temps de vous ressourcer et de renouveler l'énergie de votre âme.

Quand vous souffrez d'esseulement en revanche, vous voulez désespérément entrer en relation avec une autre personne et vous n'y arrivez pas. Vous avez le sentiment de n'avoir personne à qui parler, que personne ne se soucie de vous, et les contacts humains vous manquent. Dans bien des cas, l'esseulement est l'un des premiers signes de dépression ; si vous vous sentez esseulé, le moment est venu de sortir et d'agir. Allez au gym et parlez aux gens. Rendez-vous dans un magasin de détail et bavardez avec un vendeur. Sortez et faites tout ce que vous pouvez pour entrer en relation avec les autres. Les célibataires, ceux qui ne sont pas en relation amoureuse, vivent un esseulement d'un autre genre, plus profond. Vous avez probablement le sentiment que personne ne vous attend à la maison. Si vous n'êtes pas en quête d'une relation amoureuse pour l'instant, inscrivez-vous à un cours afin d'avoir des interactions avec d'autres pour satisfaire votre besoin humain de compagnie. Il n'y a rien de mal à avoir beaucoup d'amis au lieu d'être en couple. Dans la vie, les relations amoureuses vont et viennent. Il faut parfois accepter que le moment n'est pas opportun pour une relation amoureuse et trouver d'autres moyens de satisfaire vos désirs d'interaction naturels. Tirez le meilleur parti de votre situation et essayez de ne pas vous sentir esseulé quand vous êtes seul. En réagissant pour repousser ce sentiment, vous éviterez de sombrer dans la dépression. Si votre esseulement vous semble difficile à combattre — si vous vous sentez incompris

ou si vous sentez que vous n'êtes vraiment pas dans votre assiette —, vous devriez consulter un professionnel de la santé. La médecine peut vous aider si vous n'arrivez pas à surmonter votre sentiment d'isolement. Ce n'est pas un signe de faiblesse que de chercher de l'aide, c'est un signe de force intérieure. L'esseulement ne dure pas éternellement.

** Le chemin que nous empruntons, chacun le parcourt seul : trouvez la solitude et le réconfort en cours de route.*

107. L'échange et le partage des émotions

Lorsque vous confiez ce que vous ressentez à un autre, vous lui offrez une partie profonde de votre être, ce qui élève l'énergie de votre âme. Dans certains cas, le partage ne fait pas qu'augmenter votre vibration personnelle, il peut aussi être constructif pour votre interlocuteur. Vous pourriez même ne pas vous rendre compte de ce que vous faites, puisqu'il s'agit d'un processus intime. Quand vous êtes capable de vider des questions, de partager des événements de votre vie et de discuter de systèmes de croyances et d'idées, vous contribuez à la croissance de votre âme.

Et pendant que nous évoquons les discussions, j'aimerais souligner que parfois, le mieux à faire est de garder le silence. Quand vous êtes capable d'écouter votre interlocuteur et de le laisser parler, vous lui donnez l'occasion de se libérer de ce qui l'accable et de retrouver son équilibre intérieur en exprimant ce qui le perturbe. Les gens ont parfois besoin d'une oreille attentive, et le lien qui vous unit est sans importance (ils pourront même ne pas vous connaître du tout) : ils ont simplement besoin de donner libre cours à ce qui les habite. C'est formidable d'avoir des amis avec qui vous pouvez faire cela, parce que vous avez ainsi la possibilité d'exprimer ce que vous ressentez et de vous libérer du stress. Si vous êtes seul, exprimez-vous. Parlez à voix haute, ressentez pleinement vos émotions, puis libérez-les en les étalant au grand jour, même si personne n'écoute sauf vous.

** Nous avons besoin pour affronter notre vie de l'interaction que permet le partage avec autrui.*

108. Le feng shui interne

Exactement comme on emploie le feng shui extérieur pour modifier la disposition des meubles et des accessoires afin de permettre la libre circulation de l'énergie dans votre domicile, votre bureau ou tout autre endroit où vous passez régulièrement du temps, vous pouvez employer un feng shui intérieur pour vous réorganiser sur le plan spirituel et augmenter la circulation de votre énergie interne.

Pour pratiquer ce feng shui interne, asseyez-vous en silence et interrogez-vous. Imaginez qu'il y a dans votre esprit des pièces ou des boîtes associées à différents types de questions et de sujets. Vous pouvez avoir une pièce ou une boîte pour le travail, une autre pour les relations, la famille et la vie familiale, les sujets d'ordre spirituel, les amis, les loisirs, etc. Ici, l'objectif consiste à classer vos pensées, vos idées et vos priorités. Vous en rangerez certaines dans les pièces ou les boîtes pour vous en occuper plus tard, tandis que d'autres devront rester à l'avant-plan pour que vous puissiez y travailler dès maintenant. Le fait d'établir des priorités vous aidera à aligner la circulation de l'énergie dans votre corps, de telle sorte qu'elle se fera à un rythme plus efficace et plus égal.

Parmi les sujets spirituels à considérer, il y a la méthode pour élever votre fréquence, votre démarche spirituelle, votre but dans la vie, ainsi que le développement de vos dons psychiques (les reconnaissez-vous, les acceptez-vous ou remettez-vous plutôt leur réalité en question ?). Réfléchissez au paranormal et à tout ce qui relève de la métaphysique ou de la spiritualité. Étudiez votre vie de famille : est-ce toujours le chaos total, est-elle heureuse et stable ? Que pouvez-vous faire pour vous assurer que votre vie familiale soit stable et progresse dans son évolution ? Et le travail ? Est-ce que tout va pour le mieux, avez-vous un collègue qui vous empoisonne quotidiennement la vie ? Que pouvez-vous faire pour changer la situation ? Pouvez-vous demander un transfert ou agir autrement ? Le fait de réfléchir à ces situations vous aidera à en arriver à des décisions et à compartimenter les choses dans votre esprit.

Vous voudrez également penser à vos bonnes actions. Aidez-vous les autres ? Réussissez-vous dans tous les domaines de votre vie ? Êtes-vous en paix au fond ? Par ailleurs, si vous avez des problèmes, vous devez aussi les examiner. Si vous avez des problèmes financiers, comment pourriez-vous améliorer votre situation ? Soyez créatif tout en restant honnête. Avez-vous des difficultés dans vos relations interpersonnelles ? Comment pouvez-vous les régler ? En pensant aux aspects moins reluisants de votre vie,

vous pouvez réfléchir aux moyens qui vous permettront de faire d'un mal un bien. Quand vous faites le feng shui interne, vous déplacez le contenu de votre esprit, vous le considérez d'un autre œil, vous faites de la place et vous améliorez la circulation de l'énergie dans votre organisme. Faites le tour des différents aspects de votre vie pour obtenir des réponses et organisez l'information reçue en considérant d'un autre œil votre situation intérieure.

** La réorganisation de votre vie intérieure et un regard honnête sur votre nature fondamentale vous apporteront la paix de l'esprit.*

109. Étirez-vous

Quand vous étirez vos muscles, vous les allongez et vous les étendez, ce qui présente de nombreux avantages, dont celui de garder votre corps jeune et souple. Cela contribue aussi à réduire la tension musculaire susceptible de s'accumuler à cause du stress, un facteur qui abaissera votre énergie. Quand vous vous étirez, vous libérez la tension musculaire tout en accroissant simultanément votre énergie. Vous vous sentirez revigoré et en harmonie avec vous-même en gardant votre corps souple. En ne vous étirant pas, vous pouvez vous fatiguer plus facilement et vous sentir lourd et raide. L'étirement aide par ailleurs à détendre le mental. Comment les étirements vous aident-ils sur le plan spirituel ? En vous étirant, vous pouvez réfléchir au but de votre âme et à votre énergie. En faisant chaque mouvement, envoyez consciemment de l'énergie revigorante dans vos muscles. Sentez le lien entre votre esprit, votre corps et votre âme. Sachez que vos mouvements permettent à votre esprit de mieux comprendre votre corps physique. Les étirements augmentent la circulation sanguine dans les muscles, ce qui élève votre taux vibratoire global ainsi que votre vibration. Vous rassemblez toutes les parties de votre être — intellect, corps et esprit — tout en détendant votre mental et en clarifiant vos pensées.

Dès aujourd'hui, établissez un programme d'étirements que vous ferez le matin ou le soir. Il n'est pas nécessaire qu'ils durent plus de quelques minutes, mais vous voudrez probablement en faire plus une fois que vous aurez commencé. Efforcez-vous de repousser vos limites ; laissez les mouvements anodins des étirements libérer votre esprit afin qu'il puisse explorer les concepts de la spiritualité pendant que vous faites de l'exercice.

** Le mouvement du corps améliore la forme physique et favorise la concentration mentale.*

110. Je n'ai jamais réfléchi à...

En progressant dans cette voie, tournez-vous vers les sujets auxquels vous n'avez jamais pensé auparavant. Vous n'avez peut-être jamais accordé une seule pensée à votre but dans la vie ou à la raison de votre présence ici-bas ? Ce sont des sujets qui devraient constituer des objectifs à atteindre dans le cadre de cette quête. Pensez à un sujet qui ne vous a jamais intéressé. Vous n'avez jamais eu d'intérêt pour le génie chimique ? Comme vous n'avez jamais eu d'intérêt, vous n'avez jamais beaucoup pensé aux produits chimiques. Réfléchissez à leur action. Vous pouvez appliquer votre réflexion aux produits présents dans votre foyer, par exemple ceux que vous utilisez pour nettoyer la salle de bain ou la cuisine. Comment agissent-ils pour nettoyer les surfaces ? Quelles réactions chimiques complexes faut-il pour que votre foyer étincelle ? Les réactions qui entraînent l'accélération du mouvement des molécules des produits chimiques s'apparentent-elles à ce qui se produit quand vous élevez votre énergie ?

Quand vous réfléchissez à une idée nouvelle, vous permettez à votre esprit de prendre de l'expansion et vous faites fonctionner autrement vos ondes cérébrales, ce qui élève par la même occasion vos schémas énergétiques internes. Si vous n'arrivez pas à penser à un sujet nouveau, rendez-vous à la bibliothèque et visitez une section que vous ne connaissez pas. Prenez un livre sur une tablette et lisez. Prenez quelques minutes chaque jour pour réfléchir à un sujet sur lequel vous ne vous êtes jamais interrogé et utilisez ensuite ce que vous apprenez pour créer de la nouveauté dans votre vie.

** Si vous ignorez quelque chose, apprenez-le. En apprenant, vous grandirez.*

111. La fréquence du vent

Avez-vous déjà réfléchi à la fréquence du vent ? Il peut avoir la forme d'une violente tempête dévastatrice dans un ouragan ou une tornade. Il peut aussi avoir la forme d'une douce brise qui caresse votre visage tandis que vous êtes debout sous un arbre, et qui provoque des vaguelettes de sensation. La sensation du vent sur votre visage et sa façon de tourbillonner autour de votre corps, en déplaçant votre chevelure et vos vêtements, peut constituer un catalyseur puissant d'élévation de fréquence.

La prochaine fois que vous serez dehors, prenez conscience du vent. Est-ce une brise légère, ou le vent a-t-il une intensité annonçant l'orage ? Une fois que vous sentez le vent, arrêtez-vous et observez-le. Observez comment il frôle votre épiderme, comment son énergie influence votre corps et votre énergie. Lorsqu'il prend de la force, sentez-vous en même temps la stimulation de votre énergie ? Laissez-vous gagner par la transe et fusionnez avec la force du vent. Laissez-le virevolter contre vous, tourbillonner autour de vous et observez ce que vous ressentez à son contact. Même s'il est violent, encouragez-vous à rester calme, confiant que son pouvoir aura un effet bénéfique sur votre être spirituel profond. Réfléchissez à sa force. S'il est plus fort, est-ce que cela veut dire que son énergie est plus élevée ? Pas nécessairement. La force du vent peut vous influencer et vous amener à sentir un lien avec son énergie.

Imaginons que vous êtes debout sur un balcon et que vous sentez une légère brise sur votre visage. Vous avez eu une journée harassante au travail et vous êtes fatigué. Fixez votre attention sur le vent, laissez-le vous aider à vous recentrer. Puis, imaginez que votre fréquence s'harmonise avec celle du vent. Sentez votre énergie qui augmente à mesure qu'elle absorbe l'énergie du vent. Un vent plus violent pourra donner les mêmes résultats. Vous devez entrer en contact avec le vent pour que votre énergie puisse augmenter.

* La force du vent peut revitaliser votre âme.

112. Asseyez-vous « en indien »

C'est ainsi qu'on fait asseoir les enfants au primaire, jambes croisées et mains sur les genoux, pour les empêcher de faire des mauvais coups. Assis de cette manière, vous pouvez garder le dos droit et rester à votre place dans votre espace personnel, sans être une source de distraction pour les autres. Cette position est par ailleurs courante en yoga. C'est une position neutre que vous pouvez utiliser pour vous tourner vers l'intérieur ou élever votre flux énergétique. Comme elle vous aide à aligner votre corps, elle a le même effet sur votre énergie. Pour vous aligner avec votre énergie spirituelle primordiale dans cette position, imaginez que votre colonne vertébrale est une tige d'acier. Vous ne pouvez ni courber ni cambrer le dos, vous êtes parfaitement aligné. Imaginez ensuite votre énergie qui vibre en vous. Sentez la vibration qui commence dans vos orteils. Suivez-la le long de vos jambes croisées et observez comment son rythme s'accélère quand vous atteignez la base de votre colonne vertébrale. Elle s'élève ensuite le long de la tige d'acier en laissant l'énergie de votre fréquence s'accélérer à son contact, jusqu'à ce qu'elle atteigne sa vitesse maximale en touchant la base de votre crâne. Voilà : vous sentez maintenant votre vibration personnelle dans votre esprit. Fusionnez avec la vibration rapide de votre énergie personnelle.

* La perfection est atteinte par le flux de l'être.

113. Portez un chapeau, un ensemble, des chaussettes ou des sous-vêtements rigolos

Porter le même genre de vêtements tous les jours peut devenir routinier et assommant. Vous devez peut-être porter un uniforme ou un costume au travail, mais vous pouvez donner à l'occasion un coup de fouet à votre énergie en ajoutant à votre garde-robe quelques articles colorés et amusants. Parfois, vous pouvez élever votre vibration aussi simplement qu'en portant un vêtement ou un accessoire de couleur vive qui vous met de bonne humeur, vous rend aventureux ou qui est simplement secret et invisible aux yeux de tous sauf les vôtres. Grâce à cet élément ludique, vous élevez votre énergie et vous vous donnez du bonheur. Choisissez des couleurs vives et énergiques dans les tons de jaune, vert, rouge ou violet, ou les motifs multicolores, attirants et divertissants. Vous pourrez décider de porter un grand chapeau à large bord, un chapeau de cow-boy, une casquette de baseball ou un autre couvre-chef que vous ne coifferiez pas d'ordinaire. Peut-être votre ensemble est-il un brin plus flamboyant que ce que vous portez d'habitude, ou que vos chaussettes s'allument ou brillent dans le noir ? Et personne n'est obligé de savoir que vous portez des sous-vêtements affriolants... à moins que vous ne vouliez que cela se sache. En mettant volontiers de la vie dans vos vêtements, vous alimentez votre énergie en légèreté et en plaisir. Les couleurs vives attireront une vibration plus rapide, en harmonie avec la leur, ce qui favorisera en retour l'élévation de votre fréquence.

** Égayez votre garde-robe en y ajoutant du plaisir et du piment.*

114. Prenez note d'un de vos bons côtés chaque jour

Aujourd'hui, vous avez peut-être rencontré quelqu'un qui en voulait au monde entier, un ado qui conduisait imprudemment ou une caissière de mauvaise humeur à l'épicerie, ce qui vous aura peut-être laissé épuisé, irrité et à cran. Quand la vie ne vous offre rien de bon, prenez l'habitude de vous rappeler vos bons côtés et les bons côtés de votre vie. Chaque jour, notez par écrit un bon point de votre personnalité, de votre vie de famille, de votre éthique de travail ou de tout autre élément qui fait de vous celui que vous êtes. Êtes-vous très demandé au travail parce que vous êtes un organisateur fantastique ? Avez-vous été des années sans avoir d'accident parce que vous conduisez toujours prudemment ? Avez-vous réagi avec amour et gentillesse à la mauvaise humeur de la caissière ? Tous ces exemples indiquent d'excellentes qualités fort louables dont vous devriez tirer fierté. En notant un de vos bons points le matin, vous pourrez y réfléchir toute la journée et y avoir recours pour élever votre énergie. Sinon, notez-le le soir avant de vous mettre au lit pour contrebalancer la négativité que vous avez rencontrée dans la journée. Vous pouvez aussi faire les deux ! L'important dans cet exercice est de prendre l'habitude de noter tous les jours au moins un de vos bons côtés ou des bons côtés de votre vie.

**En notant vos qualités, vous aimerez votre vraie nature.*

115. Écrivez des deux mains

Êtes-vous capable d'écrire couramment des deux mains ? Avez-vous déjà essayé ? La plupart des gens écrivent beaucoup mieux d'une main que de l'autre, mais s'exercer à le faire des deux mains est une excellente pratique. Ce sera d'abord un défi, puisque la tâche est difficile, à moins que vous ne soyez ambidextre. Quand vous prenez votre main non dominante pour écrire, vous faites travailler votre cerveau différemment. Commencez par écrire votre nom en lettres moulées. Répétez inlassablement l'exercice jusqu'à ce que votre nom soit lisible. Vous verrez que votre écriture pourra pencher dans un sens ou un autre, ou que vos lignes d'écriture montent ou descendent sur la page. Donnez-vous pour objectif d'écrire en suivant une ligne droite. Ce sera plus facile si vous utilisez le papier ligné d'un carnet de notes, mais essayez en fin de compte de réussir à faire l'exercice sur une feuille vierge. Ne vous laissez pas gagner par la frustration. Rappelez-vous simplement qu'en vous concentrant sur votre écriture, vous faites bouger l'énergie plus rapidement. Une fois que vous êtes capable d'écrire votre nom en lettres moulées, en ligne droite et de façon lisible, passez à l'écriture cursive. Vous devrez peut-être placer votre main autrement que d'habitude avec votre main dominante. Persévérez jusqu'à ce que vous soyez capable d'écrire clairement et lisiblement en lettres moulées comme en cursives. Dressez une liste ou écrivez une entrée dans votre journal en vous servant de votre main non dominante. Plus vous vous exercerez, plus votre écriture deviendra lisible.

** Décuplez la puissance de votre cerveau grâce à des tâches inhabituelles et variées.*

116. Trouvez un sens aux petites choses

À quand remonte la dernière fois où vous avez cherché le sens de divers événements de votre journée ? Vous avez peut-être engagé la conversation avec un parfait inconnu, ou alors un papillon s'est posé sur votre manche. Peut-être que vous rouliez en voiture et qu'un inconnu vous a salué de la main. Y a-t-il un sens à ces détails ? Il y a toujours un sens aux petites choses de la vie, mais seulement si nous y prêtons attention. Trop souvent, nous négligeons le sens de nos expériences parce que nous sommes trop occupés, nous ne nous arrêtons pas ou nous ne les voyons tout simplement pas. Ce sont pourtant de grands apprentissages, puisque la moindre de nos expériences a du sens pour nous sur un certain plan. Tout en vaquant à vos activités quotidiennes et en travaillant à élever votre énergie, essayez de réfléchir aux raisons cachées derrière les petites choses. Vous avez peut-être trouvé une pièce d'un cent du côté pile ; or, comme feu votre grand-mère vous disait toujours : « Si tu trouves un cent, prends-le et tu auras de la chance toute la journée », le fait de trouver la pièce vous la rappelle. Ce détail, ce cent, est un signe de votre grand-mère pour vous faire comprendre qu'elle est près de vous et qu'elle vous protège, même si elle ne peut plus être avec vous dans la dimension physique. Imaginez la joie que ce cent vous apporte en cherchant son sens plus profond. Ne faites pas fi des petites choses de la vie.

* Remarquez ce que vous négligez d'ordinaire.

117. Agissez sur un coup de tête

On peut dire qu'agir sur un coup de tête est impulsif, téméraire, ou une foule d'autres choses aux sonorités désobligeantes. Quand vous agissez sur un coup de tête, que faites-vous ? Vous prenez un moment dans le temps, vous l'accueillez de tout votre être et vous partez conquérir l'idée qui vient de vous traverser. Disons que vous faites un long voyage en voiture et que vous décidez de modifier votre trajet pour vous rendre dans un endroit où vous n'aviez pas prévu de passer. C'est ce qui s'appelle agir sur un coup de tête. L'impulsivité, l'élan du moment, peut donner de bons résultats. Vous êtes assis tout seul à la maison quand vous vous rappelez qu'il y a un festival d'art au centre-ville. Vous sautez dans votre voiture pour vous y rendre. Une fois sur place, vous croisez un bon ami que vous n'avez pas vu depuis longtemps et vous passez une soirée agréable en sa compagnie. Aujourd'hui, agissez sur un coup de tête au moins une fois et voyez où cela vous entraîne.

En agissant sur l'impulsion du moment, vous fusionnez avec votre énergie parce que vous faites ce que vous voulez vraiment faire à cet instant précis. Auparavant, les strates de votre être, ce « vous » que les gens voient et que vous utilisez pour vous protéger, auraient probablement bloqué l'énergie spirituelle de votre âme. En agissant impulsivement et en renouant avec l'énergie au cœur même de votre essence, vous élevez votre fréquence tout en vous amusant.

* Comblez vos désirs en étant fidèle à vous-même.

118. Recevez un massage complet

Le massage a plusieurs avantages. Il stimule la circulation de l'organisme, augmente l'énergie et favorise la détente. Il est souvent employé en milieu hospitalier et en clinique pour soulager le stress et l'anxiété ou la dépression. Il est aussi utilisé en cas de blessures sportives, pour la douleur et l'ankylose, et même dans le traitement du cancer et de la pression artérielle. Si vous êtes malade, vous devez toujours parler de la massothérapie avec votre médecin avant d'y avoir recours. Le massage peut vous laisser endolori, surtout s'il s'agit d'un massage musculaire profond.

Durant un massage, votre sang circule plus vite dans votre organisme, ce qui fait que vos cellules, vos tissus et vos organes reçoivent plus d'oxygène. En vivant l'expérience au niveau cellulaire, vous pouvez entrer dans la détente et les sensations que procure le massage. Une séance de massothérapie est un très bon moment pour réfléchir aux prochaines étapes de votre cheminement spirituel. Vous pourrez décider d'essayer quelque chose de nouveau. Le massage contribue à la souplesse du corps et à la sécrétion d'endorphines, qui agissent comme des analgésiques naturels. L'important dans l'expérience du massage est de ressentir la relaxation qui accompagne le travail sur les tissus, de fusionner le corps et l'esprit et de vous permettre de tourner votre attention sur votre spiritualité en cours de séance. Le massage ne doit jamais servir à remplacer les soins médicaux.

** Faites l'expérience d'un massage pour entrer en contact avec votre être spirituel, et aussi car c'est agréable.*

119. Sortez de votre zone de confort

C'est facile de rester dans cette zone où tout est bien et confortable, dans laquelle vous n'avez pas à vous soucier de qui fait quoi ou de qui dit quoi. Vous vous contentez de faire vos petites affaires, et c'est tout. Mais il est parfois bon pour vous de faire un saut en dehors de votre zone de confort et de vous aventurer ailleurs en faisant quelque chose d'original qui sort de vos habitudes.

Disons que vous allez d'ordinaire au parc pour marcher ou vous entraîner. Vous pourriez choisir un autre parc aujourd'hui. Pourquoi ? Eh bien, qui sait pourquoi ? Peut-être parce que vous avez besoin du contact de l'énergie différente de cet autre parc. Peut-être que vous y croiserez des inconnus. Vous pourriez vous faire un nouveau meilleur ami du simple fait d'aller dans un nouveau parc. Vous ne saurez jamais quelles seront les choses formidables que vous vivrez, à moins de sortir de votre zone de confort. Si vous vous y cantonnez et que vous ne faites rien pour dépasser la même vieille énergie, vous ne progresserez pas dans votre démarche. En vous obligeant à agir autrement, vous vous éveillez sur le plan spirituel et vous vous imposez de faire quelque chose dont vous tirerez profit à long terme. Comme on dit, il faut varier les plaisirs.

** La décision vous appartient : faites un changement et vivez de nouvelles expériences.*

120. Meneur et exécutant

Pour certains, diriger fait partie de la vie, tandis que suivre vient naturellement à d'autres. Vous devez faire ce qui vous semble juste pour vous, mais pour augmenter votre énergie, essayez d'être un meneur. Affirmez-vous, prenez position, prenez une décision et ouvrez la voie à des idées et des processus novateurs et innovateurs. En tant que meneur, vous avez la responsabilité de partager votre savoir. Peut-être dirigez-vous une organisation ? Vos actions vous mettent en première ligne, ce qui aide les gens à comprendre le message que vous cherchez à transmettre ou l'objectif derrière votre travail. Mais que faire si vous ne vous sentez pas toujours l'âme d'un meneur ? C'est parfois une lourde responsabilité d'être toujours la personne responsable. Il peut arriver que vous soyez ordinairement un meneur, toujours à l'œuvre sur un projet, mais que vous ayez simplement besoin d'être exécutant durant un moment. Vous n'êtes pas obligé de toujours mener en toute situation. Choisissez soigneusement les moments, quand vous avez la force de caractère pour montrer la voie. Rappelez-vous qu'il faut parfois renoncer, passer les rênes à un autre, et jouer le rôle d'exécutant. Et c'est parfait ainsi. Meneur ou exécutant, vous enrichissez votre base de connaissances, vous êtes en relation avec vos semblables et vous les influencez d'une manière ou d'une autre.

** Affirmez-vous ou effacez-vous pour utiliser au mieux la force de votre énergie.*

121. Notez vos faiblesses par écrit et travaillez à vous en défaire

À quand remonte la dernière fois où vous avez réfléchi à vos faiblesses ? Nos faiblesses personnelles ne sont pas un sujet sur lequel nous aimons nous étendre normalement, parce que nous les considérons comme des défauts dont il est plus facile d'ignorer simplement l'existence. Pourtant, si vous êtes conscient de la nature de vos faiblesses, vous pouvez vous y attaquer et les transformer en forces. Ce faisant, vous instaurez un changement constructif dans un trait de votre personnalité ou une de vos caractéristiques personnelles. Faire l'inventaire de vos faiblesses, ce n'est pas la même chose qu'écouter la voix de votre critique intérieur vous en dresser la liste ; je parle plutôt d'un effort conscient pour définir les domaines que vous pouvez améliorer.

Commencez par dresser la liste de vos faiblesses. Êtes-vous têtu, indiscret, avez-vous toujours besoin de tout régenter ? Vous avez peut-être une mauvaise opinion de vous-même, ou vous n'acceptez jamais les compliments, ou vous ne vous accordez pas le mérite qui vous revient. Ce sont toutes des faiblesses. Écrivez ensuite le contraire de chaque faiblesse dans une deuxième colonne sur la même page. Exercez-vous aujourd'hui à faire preuve du contraire d'une de vos faiblesses et observez ce que vous ressentez. Notez les résultats dans votre journal. Si la procrastination compte parmi vos faiblesses, la force contraire serait de faire les choses sur-le-champ au lieu de les remettre à plus tard. Si vous n'acceptez jamais les compliments, faites-vous un devoir d'accueillir tous ceux qui vous sont faits durant une journée.

En reconnaissant vos faiblesses, vous pourrez élever vos niveaux d'énergie et faire des changements qui dureront toute votre vie, et pas seulement un jour ou deux.

* Une faiblesse est une force déguisée.

122. Reconnaissez et accueillez vos forces

Exactement comme vous reconnaissez vos faiblesses, il est aussi bon pour vous de reconnaître vos forces. Les humains aiment penser à leurs forces, aux qualités qui font d'eux des êtres uniques, parce que ce sont des attributs favorables. Étudiez vos forces, prenez-en note par écrit et réfléchissez à ce que vous pouvez faire pour les renforcer davantage. Vous pouvez vous servir de vos forces pour renforcer vos faiblesses.

Il ne faut pas croire qu'en réfléchissant à vos qualités, vous faites preuve de suffisance ou que vous vous jugez supérieur aux autres. Ces traits sont des défauts, et à moins d'être du genre suffisant, vous ne penserez probablement pas ainsi. Considérez vos bons côtés comme une facette de votre être spirituel global. Réfléchissez à la manière dont vous pouvez utiliser vos qualités pour aider les autres, progresser dans votre cheminement spirituel ou faire de bonnes actions. Si vous êtes un bon organisateur, vous pourriez vous servir de cette qualité pour aider à mettre sur pied des soirées d'adoption dans un refuge pour animaux. Si vous avez une voix suave à faire pleurer les anges de bonheur, faites entendre ce talent dans un foyer de personnes âgées et illuminez la vie de quelqu'un qui approche de la fin de son séjour terrestre.

Étudiez qui vous êtes ; trouvez des traits à améliorer ou appliquez vos forces à votre travail énergétique.

** Vous êtes probablement plus fort que vous le croyez.*

123. Examinez vos suppositions systématiques

Une supposition consiste à croire à une vérité sans preuve ou presque. Qu'arriverait-il si je supposais que tous les cyclistes qui empruntent les routes nuisent au passage des automobilistes, qui sont alors forcés de se déporter sur le côté pour les contourner ? Ce serait une supposition qu'il faudrait mettre à l'épreuve, parce que ce ne sont pas tous les cyclistes qui causent des problèmes aux automobilistes. La plupart restent sur la piste cyclable et respectent les règlements. En supposant que tous les cyclistes se comportent mal, c'est moi qui ai tort.

En faisant une supposition, vous décidez que vous avez raison en l'absence de preuves. Examinez les suppositions que vous faites systématiquement. Vous supposez que les œufs au ketchup ont un goût infect : vous n'y goûterez donc jamais. Et qu'arriverait-il si vous essayiez ce plat et que vous vous rendiez compte que vous en raffolez ? Vous auriez une supposition erronée. Quelles que soient les suppositions que vous faites, étudiez-les de plus près aujourd'hui et déterminez si vous avez tort à propos de l'une ou l'autre. Y en a-t-il que vous pouvez écarter parce qu'elles ne cadrent plus avec vos croyances ? Y en a-t-il de nouvelles à propos desquelles vous pourriez avoir tort ? L'examen de vos vieilles suppositions vous permettra de changer certaines de vos croyances. Vous ne serez plus empêtré dans vos vieilles présomptions.

** Les suppositions ne sont pas toujours justes. Vous devez déterminer les faits.*

124. Dansez, dansez, dansez

Il n'y a rien comme la danse pour survolter votre fréquence. Vous pouvez sortir en boîte et danser toute la nuit avec un ami ou rester à la maison et danser en solo. Mettez de la musique et montez le volume ! Sentez les rythmes de la batterie qui résonnent dans votre poitrine. Laissez la guitare et les autres instruments vous revivifier tandis que la musique vous traverse. Ne vous souciez pas de ce que vous avez l'air en dansant. L'objectif consiste à élever votre vibration en communiquant avec la musique et non d'avoir l'air génial. Ondulez des hanches, pirouettez sur le bout des pieds, pimentez de pas jazzés, ajoutez quelques mouvements de ballet ou lancez-vous dans la danse des canards, pourquoi pas ! Bref, éclatez-vous ! Laissez tomber vos inhibitions et bougez naturellement en rythme avec la musique. Personne ne vous regarde, vous n'avez pas à vous soucier d'avoir l'air bizarre ou idiot ou de ne pas être au sommet de votre forme. Dansez, tout simplement. Faites comme si vous aviez gagné un prix pour la chorégraphie la plus originale et la plus populaire au monde. Inventez un enchaînement sur la pièce ou jouez une scène qui reflète ses paroles. Et chantez, vous aussi, s'il y a des paroles. Chantez à pleins poumons et avec beaucoup d'émotion, même si vous chantez faux. Sentez votre énergie qui jaillit et s'envole alors que vous fusionnez avec la musique. Si vous ne pouvez pas danser en raison de vos limitations physiques, dansez en imagination et dans votre cœur pour tirer les mêmes bienfaits de l'exercice.

** Dansez uniquement pour vous et sentez la liberté que seule la musique peut donner.*

125. Souvenez-vous d'une période heureuse et revivez-la

Les souvenirs heureux sont un moyen fantastique d'entrer en contact avec votre être spirituel profond. Remémorez-vous une période où vous avez été vraiment heureux. Étiez-vous entouré d'êtres chers ? Étiez-vous assis seul sur un banc de parc, à communier avec la nature ? Se souvenir des jours heureux n'est pas la même chose que de toujours vivre dans le passé, qui est malsain quand vous n'êtes pas capable de renoncer à hier et que vous vivez du souvenir de vos accomplissements passés, sans faire l'effort de poursuivre votre évolution dans le présent. Aujourd'hui, remémorez-vous vos souvenirs sans vous y perdre.

La vie offre bien des moments de vrai bonheur : un mariage, la naissance d'un enfant, une promotion professionnelle pour laquelle vous avez investi beaucoup d'efforts. Peut-être avez-vous organisé une fête surprise pour quelqu'un, et votre bonheur est une conséquence directe de ce geste altruiste ? En vous remémorant cette période heureuse de votre vie, souvenez-vous des émotions qui l'accompagnaient, des personnes et des choses qui vous entouraient et laissez vos sens revivre pleinement l'événement en imagination. En vous rappelant ce souvenir, permettez-vous de le goûter, souriez en vous remémorant les détails, esclaffez-vous même, car vous faites ainsi en sorte que ce bonheur passé vous influence favorablement dans le présent.

** Ne vous cantonnez pas dans le passé, mais laissez les souvenirs égayer
votre journée.*

126. Exploitez votre imagination

Vous pouvez vous servir de votre imagination de bien des manières. Les enfants jouent à des jeux et inventent des mondes complexes avec des blocs et des jouets comme outils. Une fois adultes, nous perdons parfois la capacité de simplement jouer. Souvenez-vous quand vous étiez enfant. Quels étaient vos jeux ? Que ressentiez-vous à vous servir de votre imagination ? L'imagination nous rend heureux, plus insouciants, et ajoute du piment à notre vie. Il est temps de retrouver ces émotions. Si vous réussissez à retrouver la joie que vous viviez en jouant, vous vous apercevrez que vous êtes beaucoup plus heureux de nature et plus en paix en tant qu'adulte. Enfant, vous avez peut-être joué à la poupée, avec des voitures ou des blocs. Maintenant que vous êtes adulte, vous pouvez vous servir de votre imagination pour écrire des livres ou des bandes dessinées, composer de la musique ou même créer une invention dont le monde a besoin. Votre créativité est sans limites quand vous exploitez votre imagination. Par ailleurs, l'imagination vous aidera à rester concentré sur le travail à accomplir parce qu'elle rend les tâches ordinaires plus intéressantes. Plus vous utiliserez votre créativité, plus votre énergie grandira. Vous focaliserez davantage sur votre expression créative, votre mentalité ayant acquis une nouvelle vision. Si votre imagination vous semble bloquée, partez en randonnée à pied pour la remettre en marche ou faites autre chose pour changer la cadence.

** Si vous êtes capable de l'imaginer, vous êtes capable de le concrétiser.*

127. Goûtez le quotidien

La vie peut vous tenir très occupé, ce qui signifie que vous pouvez facilement oublier de chercher la joie dans le courant du quotidien. Il est important pour notre bien-être émotionnel de toujours chercher des moyens d'être heureux. C'est peut-être l'accueil de votre chien ou de votre chat à votre retour du travail à la maison qui vous fait plaisir et vous rend heureux, ou le fait de commencer votre journée par un bon café savoureux ou un thé tout juste infusé.

Quels moyens pouvez-vous utiliser pour regarder le quotidien d'un œil plus allègre ? Faites de l'artisanat, apprenez à maîtriser une nouvelle habileté qui vous a toujours intéressé, reprenez contact avec un vieil ami. Asseyez-vous devant un miroir et brossez vos cheveux ou achetez un nouvel article pour votre garde-robe. Soyez simplement attentif à ce que vous faites aujourd'hui et observez ce qui est particulièrement tonifiant.

En remarquant ce qui vous rend heureux dans vos expériences, peu importe le caractère anodin du détail, vous pouvez puiser à cette énergie pour accroître votre joie globale. Plus vous prenez plaisir à la vie courante, plus votre énergie personnelle s'élève. Quand vous ne tirez aucun plaisir de la vie, vous pouvez en venir à vous sentir triste, esseulé ou déprimé. Tournez-vous vers les personnes optimistes de votre entourage, vers les bons côtés de votre vie, et laissez-les vous apporter de la joie.

** Si vous pensez qu'il n'y a rien d'agréable dans votre journée, regardez mieux : vous ne le voyez pas.*

128. Nettoyez votre organisme

Pour élever au maximum le taux de votre fréquence vibratoire, vous devriez purifier occasionnellement votre organisme, c'est-à-dire le nettoyer et le purger de toutes ses impuretés. Je ne parle pas sur le plan spirituel, mais physique. La détoxification est une façon d'offrir un répit à vos organes internes, tout en permettant à votre foie d'éliminer les toxines de votre organisme par l'épiderme, les reins et les intestins. Avant d'entreprendre un nettoyage organique quelconque, assurez-vous d'obtenir l'assentiment de votre médecin, surtout si vous avez des problèmes de santé susceptibles de vous l'interdire.

Les produits chimiques peuvent s'accumuler dans notre organisme et entraîner une baisse de nos niveaux d'énergie, ce qui se traduit par des rhumes plus fréquents ou une plus grande susceptibilité aux virus. Pour vous nettoyer de ces impuretés, il faut détoxifier votre organisme à l'occasion. C'est assez simple, il suffit de purger vos organes internes grâce à un programme de détoxification. Avant de commencer, vous voudrez arrêter de consommer les aliments susceptibles d'entraîner une accumulation de toxines. La caféine, la nicotine, l'alcool, le sucre, le sel et le gras ne sont que quelques-uns des éléments susceptibles d'entraîner une surcharge toxique dans votre organisme. Efforcez-vous de ne pas en consommer au minimum un jour avant d'entreprendre la détoxification. Mangez des aliments sains ou des produits biologiques plutôt que des aliments transformés. Faites attention aux produits nettoyants que vous utilisez à la maison, car ils peuvent aussi contribuer à l'accumulation de toxines. Dans la mesure du possible, éliminez tous les produits chimiques de synthèse.

Souvenez-vous de parler à votre médecin de tout changement important à votre régime alimentaire avant d'entreprendre un programme de détoxification. Pour un programme de deux jours, vous pouvez essayer le jeûne. Comme vous devez boire de l'eau pour rester en vie, vous pouvez essayer une détoxification à l'eau de source, c'est-à-dire que vous ne buvez que de l'eau pure durant un jour ou deux. Si l'idée vous semble assommante, buvez du jus à la place. Par ailleurs, plusieurs font un programme de sept jours qui commence par deux jours de liquides, suivi d'un régime spécifique qui assurera un répit à vos organes internes.

Le sauna est une autre méthode de détoxification, car il ouvre les pores et nettoie l'épiderme. Il existe plusieurs moyens de détoxifier l'organisme ; choisissez-en un qui est sécuritaire et que vous êtes certain de poursuivre durant 24 ou 48 heures. Si vous

n'êtes pas très chaud à l'idée de jeûner, vous pouvez consommer certains aliments qui vous détoxifieront naturellement : mangez alors beaucoup de légumes-feuilles et ajoutez du poivre noir, de l'ail, du jus de citron ou du miel à votre régime pour nettoyer votre organisme. Vous vous sentirez régénéré une fois que vous aurez purifié votre organisme par le jeûne, ou en incorporant de nouveaux aliments plus sains à votre régime alimentaire.

** Un nettoyage organique vous allègera intellectuellement, physiquement et spirituellement.*

129. Calmez votre esprit

Votre esprit est-il très actif ? J'ai parfois l'impression que le mien tourne à 140 km/h et que j'ai peine à discipliner mes pensées. Je me surprends à penser aux tâches à accomplir dans la journée, à vérifier constamment la liste de ce qui reste à faire, à réfléchir à l'ordre dans lequel je dois faire les choses, à ce que je dois faire en premier, à ce que je peux remettre à plus tard... Je ne parle pas ici de mon critique intérieur. Je parle simplement de moi, qui dresse mentalement d'interminables listes de choses à faire, incluant tout un tas d'échéanciers. Quand votre esprit roule toujours à ce rythme, vous pouvez avoir l'impression de courir toute la journée et de manquer de temps. On me dit souvent de « ralentir », et pourtant, je ne me rends pas compte que je m'active à la vitesse grand V. C'est le rythme qui me semble normal, mais il est vrai qu'il peut semer la pagaille dans votre énergie, sans effort de votre part.

Par conséquent, je m'assure de trouver le temps chaque jour pour prendre quelques instants afin de calmer mon esprit, c'est-à-dire d'interrompre ce que je suis en train de faire et d'être, simplement, sans penser à la myriade de choses que je semble toujours avoir au programme. Je le fais souvent quand je suis à mon bureau, à écrire ou concevoir quelque chose. Je m'interromps, je m'adosse à ma chaise, je ferme les yeux et je respire profondément. Puis, j'imagine que je transfère toutes mes pensées dans une pièce distincte de mon esprit, que j'ai créée en imagination. J'y transfère toutes mes pensées et je ferme la porte. Je tourne mon attention sur ma respiration et j'imagine que je suis assise dans une pièce inondée de lumière blanche. Je laisse la lumière m'inonder, me redonner des forces, m'aspirer dans son éclat. Quand je sens que mon esprit est calme, j'ouvre la porte à mes pensées, et vous savez quoi ? Elles ne se précipitent pas pour me déstabiliser de nouveau. Je suis capable de choisir les questions que je veux aborder. Penser à tout en même temps me ralentit.

* Calmez votre esprit pour avancer.

130. Descendez une rivière

La découverte de moyens originaux pour entrer en contact avec votre âme, votre être spirituel primordial, élèvera votre énergie et stimulera votre créativité. Voici un exercice amusant de visualisation créatrice que vous pouvez faire pour renouer le lien avec votre être spirituel.

Allongez-vous et imaginez une chaude journée d'été. Vous avez un grand radeau de caoutchouc et vous embarquez pour descendre tranquillement une rivière calme. Sentez la fraîcheur de l'eau autour de vos jambes tandis que vous poussez le radeau sur la rivière avant de monter dessus. Laissez vos doigts s'enfoncer dans l'eau rafraîchissante tandis que le flot paresseux vous entraîne doucement avec le courant. Regardez autour de vous les mouchetures du soleil qui filtrent à travers les feuilles des arbres sur les berges. Écoutez le murmure de la rivière qui coule également sous le radeau. Sentez le caoutchouc du radeau contre votre épiderme. Écoutez les bruits de la nature, les criquets qui strident et les oiseaux qui chantent. Humez l'odeur d'humus de la forêt tandis que vous dérivez vers une destination inconnue. Prenez ce moment pour sentir vibrer l'énergie de votre âme en vous. Une fois le contact avec votre être spirituel renoué, roulez hors du radeau dans l'eau, en imaginant sa douceur soyeuse qui revigore tout votre être. Si vous êtes assez privilégié pour habiter près d'une rivière que vous pouvez descendre en radeau, essayez cet exercice pour vrai !

** Laissez l'énergie d'une rivière au courant égal vous remettre en contact avec votre être spirituel.*

131. Trouvez votre vortex de pouvoir

Chaque être humain a un vortex de pouvoir intérieur et extérieur. Connaissez-vous les vôtres ? Le vortex de pouvoir est l'endroit où le contact avec votre être spirituel est le meilleur. Cherchez d'abord en vous. Est-ce dans la plante de vos pieds que vous sentez la liaison maximale, vos pieds vous ancrant à la Terre ? C'est peut-être au sommet de votre tête ou au centre de votre poitrine. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Votre vortex intérieur est l'espace où vous pouvez littéralement sentir l'énergie circuler en vous, où votre être conscient ne fait plus qu'un avec votre être spirituel.

Réfléchissez ensuite à un lieu extérieur. Est-ce en montagne que vous sentez le lien le plus étroit avec votre être spirituel ? Quand vous êtes assis sous un arbre à réfléchir à votre spiritualité ? Votre vortex de pouvoir est peut-être un chemin que vous empruntez tous les jours. Quand je vivais en Caroline du Nord, j'empruntais souvent un sentier qui menait de notre appartement à un grand lac. Il y avait sur cette route verte, comme on l'appelait, quelque chose qui me permettait d'entrer en contact intime avec mon âme. La plage est aujourd'hui mon lieu de prédilection où je vis. Il y a dans le fait de marcher sur le sable durci, avec l'eau qui clapote à mes pieds, ou de laisser mon regard se perdre dans cette vaste étendue d'eau, quelque chose qui me revigore, me stabilise et me met en contact avec mon être spirituel.

** Découvrez vos vortex de pouvoir pour entrer en contact avec votre spiritualité.*

132. Soyez à l'écoute de la fréquence

Soyez particulièrement attentif aux changements que vous percevez dans votre corps, votre esprit et votre âme, au fil de votre travail d'élévation vibratoire. Tandis que je tape ces mots, que j'écris sur les moyens d'élever la fréquence, je sens que mon énergie est haute. Je regarde en moi, en quête de moyens que j'ai déjà employés. Mais que ressent-on, en réalité ? Comment pouvez-vous être à l'écoute de la fréquence si vous ne savez pas ce que vous devriez ressentir ?

Laissez-moi vous expliquer. En ce moment, je suis fatiguée. Il a plu durant des jours, et les pâturages autour de nos écuries sont complètement inondés. Aujourd'hui, nous avons nettoyé toutes les stalles, changé les copeaux des litières, lavé les 6 chevaux et curé 24 sabots au total. Je suis donc fatiguée physiquement. J'ai aussi eu à encaisser une très mauvaise nouvelle, ce qui m'a un peu déprimée. Mon énergie était basse. Depuis que je me suis assise à mon bureau pour travailler à ce livre, j'ai néanmoins constaté quelques petits détails, en étant plus consciente de mon énergie en écrivant. Je perçois un bourdonnement intérieur à mesure que ma fréquence s'élève. Imaginez le bruit d'un climatiseur en marche, puis imaginez ce son dans votre poitrine et sentez sa vibration résonner en vous. C'est ce que je sens. Grâce à cette augmentation de mon énergie interne, je ne me sens plus attristée par ce que j'ai appris. La situation s'arrangera comme il se doit. Je suis encore fatiguée physiquement, mais je ne me sens plus à cran. Je ressens un bien-être tranquille. Tout cela parce que je me suis mise à l'écoute de ma fréquence.

Vous pouvez faire la même chose en observant simplement les complexités intérieures de votre corps lorsque vous travaillez sur votre fréquence. La perception consciente est importante ; quand vous percevez consciemment, vous pouvez vous mettre à l'écoute.

** Prêtez une attention particulière aux petits changements qui se produisent dans votre intellect, votre organisme et votre esprit, quand vous vous mettez à l'écoute de votre fréquence.*

133. Exploitez votre caractère original

Avez-vous déjà réfléchi aux caractéristiques qui font de vous une personne unique au monde ? Peut-être avez-vous le sens inné de la mode ou êtes-vous un coiffeur hors pair. Êtes-vous plus grand que tout le monde ? Je connais plusieurs personnes qui considèrent ce qui les rend uniques comme un défaut. En ayant cette opinion, vous abaissez votre énergie ; en revanche, si vous regardez ce qui vous rend unique d'un bon œil, vous élevez votre vibration.

Je suis rousse. Enfant, je souhaitais tout le temps avoir les cheveux d'une autre couleur. J'étais la seule fillette de ma classe à avoir les cheveux roux, ce qui me valait des taquineries sans fin et était loin d'être amusant. Une fois adulte, j'ai décidé que ma chevelure était une des choses qui faisaient de moi quelqu'un d'unique. On me taquinait toujours, mais au lieu de m'en faire, j'ai décidé que l'on agissait ainsi parce que j'étais unique, ce qui fait que je n'en étais plus affectée. Je n'en tenais pas compte, tout simplement. Réfléchissez à ce qui vous rend unique. Faites une liste de vos qualités, de vos attributs physiques et des habiletés qui font que vous n'êtes pas comme les autres. Ensuite, soyez reconnaissant de la personne merveilleuse que vous êtes, sans vous soucier de ceux qui pourraient vouloir vous emprisonner dans un moule à leur image.

** Accueillez votre caractère unique. Il n'y a personne d'autre comme vous sur cette planète.*

134. Étudiez votre force physique

Votre force physique est importante pour votre cheminement spirituel. Si vous n'êtes pas en bonne forme, vous ne fonctionnez pas à plein régime, ce qui peut affecter vos actions et réactions face à autrui. Prenez note de vos difficultés par rapport à vos niveaux d'activité. Si vous êtes fort physiquement, mais en surpoids, il est peut-être temps d'entreprendre un programme d'amaigrissement. Si vous êtes mince mais faible, entreprenez un programme de musculation. Vous n'êtes pas obligé de vous inscrire dans un gym et de payer pour améliorer vos attributs physiques, à moins que ce ne soit la méthode que vous privilégiez. Vous pouvez commencer simplement en mangeant mieux, en faisant de la marche ou du vélo.

La conscience de vos forces et de vos faiblesses physiques vous permet de fusionner encore plus étroitement avec votre énergie fondamentale et votre nature spirituelle. Vous devenez plus discipliné, plus concentré. En devenant plus fort physiquement, plus souple et plus tonique grâce à l'exercice, vous vous apercevrez aussi que vous n'êtes plus le même émotionnellement. Alors que vous étiez peut-être soupe au lait et ancré dans vos habitudes, vous deviendrez plus souple et plus accommodant. Vous devenez plus fort globalement en tant que personne. Une fois que vous avez compris que la force physique et la force émotionnelle vont de pair, vous pouvez poser des gestes constructifs pour faire des changements qui bonifieront en retour votre croissance.

** La force, tant intérieure qu'extérieure, changera la perception que vous avez de vous et de votre monde.*

135. Bougez, tout simplement

Il suffit parfois de bouger pour nourrir votre corps, votre intellect et votre esprit en énergie. Éteignez le téléviseur, levez-vous de votre fauteuil et bougez ! Vos niveaux d'énergie dépérissent quand vous restez trop longtemps assis. Vous étiez assis et vous avez la sensation que vos jambes sont pleines de tension ? Elles vous font mal peut-être, elles sont agitées ou vous avez des spasmes musculaires ? Même si vous les étirez, la sensation ne disparaît pas ? Si vous vous levez et que vous bougez un peu, vous remarqueriez que la tension se dissipe et qu'elles ne sont plus aussi agitées. C'est que vous leur avez donné ce dont elles avaient besoin : de l'activité. Certains jours, nous sommes si épuisés que l'idée de bouger n'a aucun attrait. Mais si vous prenez l'habitude de sortir marcher après le repas, vous constaterez que ce moment consacré au mouvement clarifie votre esprit, revigore vos muscles, les purge et les libère de la tension qui les habite, ce qui élève par le fait même vos niveaux d'énergie. Rester assis à vous droguer de télé aura non seulement un impact néfaste sur votre forme physique, mais aussi sur votre spiritualité et votre équilibre émotionnel. Quand vous ne faites que rester assis devant la télé ou une console de jeux vidéo, vous perdez toute motivation d'agir. Vous vous fatiguez facilement et vous vous enlisez dans une ornière dont vous aurez de la difficulté à vous extirper.

** Obligez-vous à bouger, même quand vous n'en avez pas envie.*

136. Soyez extraordinaire

Choisissez d'être extraordinaire pour élever votre fréquence. C'est facile d'être ordinaire, de faire ce que l'on attend de vous, de ne jamais aspirer à dépasser votre petite vie ordinaire. Essayez de faire quelque chose d'extraordinaire tous les jours. Poussez-vous au-delà des limites que vous vous êtes imposées. Ne le faites pas pour les autres, faites-le pour vous, parce que vous voulez aider vos semblables et être un exemple d'énergie constructive en action. Aidez quelqu'un qui ne s'y attend pas. Laissez passer quelqu'un devant vous quand vous faites la file. Payez le déjeuner d'un pompier, d'un soldat, d'un policier ou d'un ambulancier parce que vous êtes reconnaissant de ce qu'ils font pour le public. Laissez un pourboire plus généreux que d'habitude à la serveuse dont la journée est de toute évidence exécration. Au lieu de vous dire que vous ne devriez pas vous mêler d'une situation, intervenez et aidez. Vous pourrez être très utile à quelqu'un, ce qui élèvera votre énergie, d'ordinaire à extraordinaire.

Ne cédez pas à la tentation de penser que vous êtes un être d'exception parce que vous vous montrez formidablement magnanime et généreux. Vous n'atteignez pas vraiment votre objectif quand vous contrecarrez des pensées égoïstes à vos bonnes actions. Laissez les pensées de profit personnel et les émotions égoïstes exacerbées en dehors de l'exercice. Vous serez alors vraiment extraordinaire.

** Descendez dans l'arène et soyez l'être spirituel extraordinaire que vous êtes né pour incarner.*

137. Investissez en vous

On prend souvent beaucoup de votre temps, en vous demandant de faire ceci ou cela et en s'attendant à ce que vous offriez plus que ce que vous pensez pouvoir donner. C'est merveilleux d'investir dans vos semblables et de les aider quand ils en ont besoin, mais vous devez aussi investir en vous. Votre énergie peut s'épuiser et se tarir quand vous essayez de répondre aux besoins de tout le monde. Si vous avez le sentiment que c'est ce qui vous arrive, il est temps d'investir davantage en vous. Évadez-vous en prenant un long bain chaud et en lisant ce nouveau roman que vous venez d'acheter. Oubliez un moment votre horaire chargé et faites ce que vous voulez faire et non ce que l'on s'attend de vous. L'élévation de fréquence est essentiellement une affaire de perception grandissante de l'énergie de votre âme, tandis que le bonheur, une plus grande estime de vous-même, ou simplement un calme tranquille, s'installe dans votre for intérieur. Ne cédez pas à la culpabilité parce que vous vous réservez du temps : vous en avez besoin et vous le méritez. Si le collègue communautaire local offre un chouette cours de cuisine que vous aimeriez suivre, mais que vous ne croyez pas pouvoir soustraire ce temps à vos obligations, foncez, inscrivez-vous. C'est investir en vous que de faire une activité que vous aimerez, et le plaisir se traduit par une élévation majeure de votre taux vibratoire.

** La vie est trop courte pour ne pas investir en vous.*

138 Changez d'attitude

Une attitude malveillante, colérique ou suffisante est non seulement mauvaise pour votre énergie, elle est susceptible de vous faire la réputation d'être haïssable et désagréable à côtoyer. Êtes-vous réellement comme cela, ou laissez-vous la négativité environnante ou votre malheur personnel vous faire passer pour une personne déplaisante ? En faisant des changements personnels qui influenceront par la bande votre attitude à l'égard d'autrui, vous élèverez votre énergie et transformerez le regard que l'on porte sur vous. C'est loin d'être amusant d'être tout le temps en colère (ou déprimé, perturbé, anxieux, inquiet), non ? Vous avez le pouvoir de vous élever au-dessus de ces émotions et d'en chercher la cause pour ensuite les éliminer de votre vie. Ne vous vautrez pas dans le désespoir, ne vous apitoyez pas sur votre sort. Rendez-vous compte que vous êtes la seule personne capable de changer votre vie et lancez-vous. Vous êtes le seul à pouvoir prendre le taureau par les cornes et dire : « C'est assez, rien ne m'oblige à être comme je suis ». Étudiez votre attitude, déterminez ce que vous devez changer, puis faites-le. Vous ne savez pas tout, personne ne le peut. Vous pouvez chasser votre colère, vivre votre chagrin et progresser dans votre démarche spirituelle en prenant simplement la décision constructive de le faire. Chaque fois que vous remettez des attitudes en question et que vous faites des changements, vous élevez votre fréquence.

* Offrez-vous un changement d'attitude.

139. Transformez vos pensées

Ce que vous émettez dans l'Univers vous revient inévitablement sous la même forme, que vous aspiriez à des biens matériels ou à l'équilibre de l'âme. Transformez vos pensées, de négatives à positives, et appliquez ensuite ce nouveau caractère constructif à tous les aspects de votre vie. Les pensées peuvent se changer en doutes, même si vous ne faites rien pour qu'elles prennent une mauvaise pente : c'est la nature humaine. Vous pouvez chasser la négativité et remplacer les pensées pessimistes par des pensées heureuses, pourvu que vous soyez conscient de ces ruminations inutiles. Aujourd'hui, essayez de reconnaître une mauvaise humeur contagieuse et faites en sorte d'entretenir des pensées heureuses pour faire contrepoids à cette négativité.

Votre journée au travail a peut-être été chargée et tendue, votre patron vous ayant passé un savon à propos d'une faute que vous n'avez même pas commise. C'est son chemin, sa négativité qui se manifeste. Rien n'oblige à ce que ce soit votre chemin. Au lieu de laisser son comportement déteindre sur vous, reconnaissez ses actions pour ce qu'elles sont : ses mauvais choix personnels. Puis, choisissez de garder votre bonne humeur sans vous laisser affecter par la mauvaise journée de votre patron. Si vous laissez sa négativité vous affecter, vous transmettez cette mauvaise énergie à d'autres, probablement votre famille ou vos amis. Faites plutôt de la visualisation créatrice et imaginez que ses paroles dures se transforment en brouillard et se dissipent dans l'air, sans vous affecter d'aucune façon.

** Entretenez de bonnes pensées et vous constaterez que vous êtes capable de manifester toutes sortes de bonnes choses dans votre vie.*

140. Ralentissez

Notre société moderne est un méli-mélo frénétique de gratification instantanée. Peu importe ce que vous avez à faire, vous pouvez probablement le faire vite. Vous pouvez acheter vos repas dans un service à l'auto et les manger en voiture, ou téléphoner pour qu'ils vous soient livrés à domicile en 30 minutes ou moins. Vous pouvez parler à qui vous voulez en tout temps avec votre téléphone cellulaire ou envoyer textos ou courriels où que vous soyez. Vous pouvez être présent sur plusieurs réseaux sociaux et participer grâce à votre téléphone, de sorte que vous ne rompez jamais la connexion avec votre cercle virtuel. Au lieu de prendre le temps de choisir un cadeau, vous pouvez acheter une carte-cadeau. Même s'il n'y a rien de mal à tout cela, votre intellect travaille plus et se détend moins.

Notre monde étant plus accommodant que jamais, vous ne raterez plus jamais rien, n'est-ce pas ? Mais, attendez... Avez-vous raté le sourire de l'employée du service à l'auto ? Avez-vous remarqué la dame que vous avez coupée dans la circulation tandis que vous parliez au téléphone ? Il suffit parfois que vous ralentissiez la cadence pour puiser à votre spiritualité. Quand vous ralentissez et que vous vous efforcez de ressentir chaque aspect de cette vie extraordinaire qui vous a été donnée, au lieu de la traverser à toute vapeur et d'en rater de grands pans, vous vivez sur un plan plus spirituel.

** Ralentissez pour goûter le simple plaisir d'être en vie.*

141. Instruisez-vous, grandissez, apprenez

Vos années d'études vous ont donné plusieurs occasions d'apprendre et de grandir en tant qu'individu. Une fois votre diplôme d'études secondaires ou collégiales obtenu, vous devriez continuer d'étudier et d'apprendre sur le monde dans lequel vous vivez, même si vous ne le faites pas dans un cadre officiel. La lecture est le meilleur moyen d'acquérir des connaissances. Plus vous en savez et plus vous apprenez, plus vous grandissez sur le plan intellectuel. Aujourd'hui, choisissez un sujet que vous ne connaissez pas et lisez tout ce que vous pouvez en apprendre. Savoir, c'est pouvoir. Ce que vous savez ne peut jamais vous être enlevé. Votre énergie intime et votre essence primordiale sont tributaires de votre évolution spirituelle et personnelle. Si vous prenez le temps de vous informer et de vous instruire sur la spiritualité ou d'autres sujets d'amélioration de soi, et que vous mettez vos connaissances en pratique, vous élèverez inmanquablement votre vibration. Par exemple, si vous avez toujours été intéressé par l'immobilier, suivez un cours, même si vous n'avez pas l'intention de devenir agent. Vous avez toujours voulu sauter en parachute ? Informez-vous sur ce sport au cas où vous décideriez un jour de vous lancer. Si un sujet vous intéresse, cultivez votre intérêt ! Ne vous limitez pas en croyant que vous n'en êtes pas capable.

** Mettez-vous au défi de découvrir un fait nouveau par jour.*

Cinquième partie

Votre soi supérieur, votre responsabilité d'âme

142. Apprenez à vous connaître, à comprendre vos besoins et vos désirs

Vous devez vous connaître et comprendre vos besoins et vos désirs pour être capable de vivre une certaine évolution dans cette incarnation sur le plan terrestre. Si vous ne vous connaissez pas, vous traversez la vie dans un brouillard sans rien savoir de votre façon d'aborder les gens et les situations ou de votre vision de la vie. Vous n'avez probablement pas de buts définis, vous vous sentez peut-être perdu parce que vous ne comprenez pas le but de votre vie, ou vous ne savez pas ce que vous voulez accomplir professionnellement ou personnellement. Quand vous savez ce que vous voulez tirer de la vie, vous pouvez avancer avec détermination. Vous pouvez établir des objectifs et vous efforcer de les atteindre, travailler à tirer fierté de vos accomplissements et vous considérer d'un œil favorable. En retour, on aura une grande estime pour vous ou on sera fier de vous. En établissant une base solide d'objectifs et d'accomplissements, vous continuerez de réussir.

Il est important de vous connaître dans vos relations interpersonnelles. En sachant par exemple que certaines personnes ou certaines situations vous mettront en colère ou vous démoraliseront, vous pouvez prendre des mesures pour les éviter. Si vous savez que vous préférez travailler en plein air au lieu d'être assis derrière un bureau toute la journée, cette connaissance vous aidera dans votre recherche d'un emploi. Le fait de vous connaître permet l'évolution de tous les aspects de votre être spirituel. Prenez quelques minutes aujourd'hui pour réfléchir à ce que vous voulez tirer de la vie.

* Sachez ce que vous voulez afin de l'obtenir.

143. Découvrez la nature de votre essence spirituelle

Savez-vous qui vous êtes au fond ? Ou essayez-vous d'être tel qu'une autre personne vous veut ? Lorsque vous décidez d'apprendre à vous connaître réellement jusqu'aux fibres les plus intimes de votre être, vous pouvez grandir sur le plan personnel et spirituel, et en fonction du dessein divin. Si vous vivez en essayant de vous conformer à la vision d'un autre, vous n'exprimez pas votre vraie nature. Vous refoulez vos instincts fondamentaux, votre nature véritable, pour être ce que vous n'êtes pas, celui que vous n'êtes pas, simplement parce qu'un autre pense que vous devriez être comme ceci ou faire comme cela. En suivant les directives de cette personne et en vous adaptant à son moule, vous finirez par perdre votre soi véritable, votre essence et votre énergie. Les individus dominateurs sont capables d'éteindre votre lumière, mais si votre noyau spirituel est fort, ils auront beaucoup plus de mal à étouffer votre éclat. Connais-toi toi-même.

Si votre entourage ne vous accepte pas tel que vous êtes, avec vos croyances, ce n'est pas le genre de personnes que vous voulez côtoyer. Réfléchissez à cela s'il y a dans votre vie quelqu'un qui essaie de vous caser dans un moule qui ne vous convient pas. Laissez partir ce genre d'individu et trouvez-en d'autres qui vous estimeront et vous aimeront pour qui vous êtes réellement au fond, avec vos défauts. Ainsi, vous indiquez que vous comprenez la vérité de votre âme, vous élevez votre énergie et vous progressez dans votre démarche spirituelle.

** Ne laissez pas les autres déterminer qui vous êtes ou ce que vous deviendrez.*

144. Méditez pour rencontrer votre soi supérieur

Votre soi supérieur est l'entité de votre âme, le noyau de votre être dans toute votre complétude. Votre entité corporelle sur le plan terrestre n'est qu'une projection de votre soi supérieur. Celui-ci dirige le plan de vie que vous avez établi avant votre naissance, et c'est par lui que vous pouvez vous assurer que vous accomplissez ce qui a été prévu.

Même si vous êtes toujours lié inconsciemment à votre soi supérieur, vous avez plusieurs moyens d'établir consciemment le contact et la communication. Vous pouvez faire appel à la méditation prolongée, au journal ou à une méthode instantanée si vous avez besoin d'une réponse rapide, à savoir vous asseoir en silence quelques minutes pour entrer en contact avec votre essence spirituelle. Vous pourriez avoir une vision de vous tel que vous êtes en ce moment, tel que vous étiez dans votre jeunesse ou tel que vous apparaissez en tant qu'entité spirituelle ou pure énergie. Interrogez votre soi supérieur. Comment pouvez-vous faire mieux dans la vie ? Comment pouvez-vous être plus spirituel ? Quel est le but de votre âme dans cette incarnation ? Les réponses que vous recevrez ne seront pas motivées par la peur (c'est alors votre ego qui parle), mais sages et renseignées. Vous élevez votre énergie parce que vous établissez un contact plus étroit avec toutes les parties de vous en tant qu'entité spirituelle.

** Prenez rendez-vous avec votre soi supérieur pour apprendre à vous connaître vraiment.*

145. Écoutez votre intuition

Combien de fois avez-vous eu l'instinct profond, viscéral, que quelque chose clochait sans pouvoir précisément dire quoi ? Quand vous n'écoutez pas votre intuition, vous avez des ennuis ou vous vivez des situations que vous auriez probablement pu éviter. L'instinct viscéral est par ailleurs un reflet de vos dons psychiques, bien que la majorité ne l'appelle pas ainsi. Nous sommes tous instinctifs, puisque nous sommes tous des animaux. Si vous écoutez votre intuition, vous êtes en harmonie avec vos besoins primaires et votre nature instinctive. La prochaine fois que vous aurez le pressentiment que vous devriez ou ne devriez pas faire quelque chose, suivez votre intuition... Oui, même si votre entourage n'est pas d'accord avec vous ou ne comprend pas. Si vous avez un mauvais pressentiment en pensant que quelqu'un n'est peut-être pas ce qu'il prétend, écoutez-le. Sinon, cet individu pourrait bien vous causer des ennuis par la suite. Que vous l'appeliez « instinct viscéral » ou « don psychique », écoutez votre intuition. Faites-vous confiance. Faites confiance à vos premières impressions. Ces messages viennent du cœur de votre âme. Si vous refoulez vos instincts, vous abaissez votre énergie. En étant attentif à ces élans, vous vous éviterez probablement des problèmes.

** L'intuition est un mécanisme de protection naturelle. Quand vous l'écoutez, vous entrez en contact avec votre nature instinctive.*

146. Trouvez l'énergie de votre âme

Pour cet exercice, vous utilisez la flamme d'une bougie comme outil pour regarder en vous et entrer en contact avec l'énergie de votre âme.

Allumez une bougie et fixez la flamme des yeux. Tandis que la flamme danse devant votre regard, faites de la visualisation créatrice pour entrer en contact avec l'énergie de la flamme, puis reflétez cette énergie à l'intérieur de vous pour entrer en contact avec l'énergie essentielle de votre âme. Comparez votre énergie à celle de la flamme. La vôtre est-elle plus faible, identique ou plus forte ? La flamme est simplement un outil pour vous aider à fixer votre attention et à la tourner vers l'intérieur. Le mouvement de la flamme vous fournit diverses indications quant aux variations de son énergie dans la forme. En observant ces fluctuations, vous pouvez les comparer à votre énergie personnelle. Est-elle irrégulière ? Tremble-t-elle comme la flamme, ou est-elle stable et constante ? Si votre énergie présente des motifs irréguliers, vous voudrez peut-être travailler à la renforcer.

En observant la flamme et en réfléchissant à votre fréquence énergétique, vous serez capable de mesurer intérieurement son taux vibratoire. Une fois que vous connaissez votre taux de fréquence, vous pouvez faire en sorte de l'élever encore plus haut.

** La flamme vacille en réponse à son énergie, tout comme votre lumière brille plus ou moins selon votre vibration intérieure.*

147. Utilisez l'adversité pour grandir

Affronter l'opposition est toujours effrayant, surtout si ce que vous affrontez peut vous causer du tort, comme une personne en colère par exemple. Cependant, s'opposer à soi-même n'est pas mauvais, en fait c'est même bon, car vous appliquez une résistance pour obtenir des résultats constructifs.

Quand vous vous créez de l'opposition dans votre vie, le moment est bien choisi pour accroître votre énergie de fond. Le fait d'agir contrairement à vos habitudes est l'occasion d'observer les variations dans votre énergie et de l'élever. Si vous en avez peu et que c'est votre schéma habituel, faites quelque chose de complètement différent pour vous stimuler. Cela aura l'effet d'un catalyseur, capable de faire monter votre fréquence relativement vite. Par exemple, si vous êtes dans une situation où vous réagiriez d'ordinaire en ne disant rien, le fait de vous exprimer et de vous investir modifiera ce schéma d'énergie passive et élèvera votre vibration. Quelle que soit la situation, si vous pouvez faire le contraire, sortir de vos habitudes, c'est un bon choix parce que vous agissez. Aujourd'hui, lancez-vous un défi : choisissez une activité, une stratégie ou une réaction contraire à vos habitudes, pour changer votre routine et ouvrir la porte à de bonnes choses.

** L'opposition vous rend plus fort, tant dans vos émotions que dans votre spiritualité.*

148. Plongez votre regard dans le miroir de votre âme

On dit souvent que les yeux sont le miroir de l'âme ; or, en regardant dans votre âme, vous pouvez voir la vraie nature spirituelle de votre être. Pour cet exercice, placez-vous devant un miroir ou prenez un miroir et regardez-vous. Ne vous occupez pas de votre apparence, regardez-vous droit dans les yeux. Regardez profondément en vous pour entrer en contact avec votre vérité spirituelle et votre énergie fondamentale. Ce faisant, vous précisez votre essence.

Que faire si vous n'aimez pas ce que vous voyez ? Vous voyez peut-être une personne un brin égoïste ou qui n'exploite pas pleinement ses capacités. Vous voyez peut-être quelqu'un qui serait plus que ce qu'il est en ce moment s'il consacrait du temps à son épanouissement personnel et spirituel en élevant sa fréquence. En vous regardant dans les yeux, imaginez que vous élevez votre énergie. Voyez à l'intérieur de vous les molécules qui bougent à un rythme accru. En faisant cela avec détermination et intention et en sentant en vous votre énergie qui grandit, voyez-vous un changement dans votre regard ? Y a-t-il un changement dans ce que vous ressentez à votre sujet ?

** Regardez dans le miroir de votre âme pour découvrir la vérité spirituelle.*

149. Le sommeil

Le sommeil élève votre énergie parce que vous en avez besoin pour fonctionner. Il donne à votre organisme le temps de se reposer et de se régénérer pour que vous puissiez commencer chaque jour sur une bonne note. Certains ont besoin de moins de sommeil que d'autres pour avoir une bonne journée. Si vous ne vous reposez pas assez tandis que vous travaillez à accroître vos niveaux de fréquence, le processus est difficile parce que votre organisme ne fonctionne pas à plein régime. Avez-vous déjà vu de nouvelles mères ? Elles ont souvent l'air complètement déphasé, elles sont vidées, épuisées, elles ont les yeux vitreux et l'esprit éparpillé. Elles manquent de sommeil. Prendre soin d'un bébé est difficile et a un impact négatif sur l'organisme.

Si vous ne dormez pas suffisamment pour une raison quelconque, essayez de vous réserver du temps pour faire une courte sieste dans l'après-midi ou même dans l'avant-midi. Organisez votre horaire de façon à pouvoir vous coucher plus tôt ou vous lever plus tard. Créez un environnement propice à une bonne nuit de sommeil. Suivre la même routine chaque soir peut parfois vous aider à mieux dormir. Il vous faudra peut-être avoir un appareil de bruit blanc dans votre chambre pour pouvoir dormir sans vous réveiller durant la nuit. Les réveils fréquents sont parfois un signe de croissance spirituelle, mais peuvent aussi être le signe d'une vessie défaillante ; si c'est elle la coupable, arrêtez de boire tôt dans la soirée. La surface sur laquelle vous dormez est aussi susceptible de perturber votre sommeil ; si vous dormez d'ordinaire dans un lit, essayez le canapé, le sol ou un fauteuil inclinable. Débranchez le téléphone, éteignez le téléviseur, en fin de compte tout ce qui est susceptible de vous réveiller. Si vous venez d'avoir un enfant, voyez si votre partenaire ou un ami est prêt à vous offrir en cadeau une nuit de sommeil ininterrompu. Les réveils répétés perturbent la structure du sommeil. Vous pourrez continuer à travailler à élever votre fréquence si vous êtes fatigué, mais ce sera plus difficile. Plus vous serez reposé, mieux vous réussirez.

** Une musique douce en sourdine peut aider à l'endormissement.*

150. Un rituel matinal

Chaque matin au réveil, avant de sortir du lit, prenez un moment pour vous saluer, vous faire un câlin et vous dire « je t'aime ». Nous accueillons notre entourage à bras ouverts, avec le sourire, pourquoi ne pas faire la même chose pour soi ? Cela vous donne un moment pour louer votre être spirituel, entrer en contact avec votre âme et élever votre énergie avant de vous lever. Au réveil, prenez quelques minutes pour vous étirer. Sentez vraiment l'étirement dans tous vos muscles. Réveillez-les, dynamisez-les. Enveloppez-vous de vos bras en les croisant sur votre poitrine ; saisissez vos biceps à deux mains et enlacez-vous, faites-vous un câlin. Puis dites-vous : « Bonjour (insérez votre prénom), je t'aime, et la journée sera formidable. Je serai optimiste et de bonne humeur. Je ne laisserai pas la négativité m'égarer et je serai un phare de lumière. » Une fois que vous êtes tout à fait réveillé et prêt à commencer votre journée, sortez du lit. Maintenez la sensation de cette énergie et cet amour magnifiés qui circulent en vous tandis que vous prenez une douche et enfilez vos vêtements. Quand vous déjeunez, soyez conscient que ce que vous mangez contribue aussi à bien commencer votre journée.

** Vous aimer est tout aussi important que d'aimer les autres.*

151. Priez

Je suis une chaude partisane de la prière. Je pense que chacun devrait prier l'entité en laquelle il croit, quelle qu'elle soit, non seulement dans les moments éprouvants, mais de façon régulière, en l'intégrant à sa pratique religieuse ou spirituelle. La prière vous aide à entrer en contact avec votre être spirituel. Elle permet de communiquer avec une autre dimension, de dépasser les expériences anodines du quotidien pour entrer dans le divin. Elle permet de demander de l'aide à une divinité céleste et de la remercier pour les personnes et les choses présentes dans votre vie. La prière se pratique souvent dans la solitude, mais elle est aussi possible en groupe, en chanson ou en vers. On trouve de nombreux cercles de prières dont les membres prient pour différentes personnes aux prises avec des épreuves. De plus, la prière a le pouvoir de guérir spirituellement, émotionnellement et même (certains l'affirment) physiquement.

En vous ouvrant au spirituel durant la prière, vous ouvrez votre cœur et votre âme à une force et à une énergie beaucoup plus grandes que vous. Ce faisant, vous élevez votre fréquence personnelle. Il n'est pas nécessaire que la prière soit formelle ; elle peut comporter trois mots lancés en cas de besoin (« Dieu, aidez-moi ! ») ou prendre la forme d'une longue récitation structurée dans un lieu de prières. Votre conception de la prière relève de vous et de vos croyances.

** Priez avec votre âme pour toucher le cœur de Dieu.*

152. Faites connaissance avec vos anges

Chacun a des anges qui le protègent. Vous avez peut-être déjà fait connaissance avec eux ou senti leur présence. Ils peuvent prendre plusieurs formes : une voix désincarnée, puissante et forte, un parfum entêtant, ou un humain qui propose son aide ou transmet un message mystérieux. La première fois que j'ai rencontré un de mes anges, j'étais au volant de ma voiture, à 5 h du matin. Je roulais en direction d'un virage au-delà duquel je ne pouvais rien voir. Je roulais lentement parce qu'il faisait très noir et que les cerfs étaient un problème dans la région. Brusquement, l'intérieur de ma voiture s'est rempli du parfum entêtant de plusieurs fleurs. Cela sentait tout à la fois la rose, le chèvrefeuille, le lilas, la glycine, le gardénia et le jasmin. J'ai entendu un cri : « ARRÊTE ! ». J'ai donc ralenti et abordé le virage à une allure d'escargot. C'est alors que j'ai vu une voiture reculer sur la chaussée. Si mes anges ne m'avaient pas mise en garde par le parfum et le cri, j'aurais heurté la voiture. En étant en contact avec mes anges, j'ai évité un accident, et l'expérience a élevé ma fréquence de façon durable. Chaque fois que je sens ce parfum, je sais que mes anges sont près de moi.

Vous pouvez choisir d'établir le contact avec vos anges au lieu d'attendre qu'ils vous fassent signe. Prenez quelques minutes aujourd'hui pour vous détendre avant de demander à vos anges un signe précis qui vous fera savoir qu'ils sont près de vous, ou demandez-leur de venir vous rencontrer en méditation.

** Les anges veillent sur vous en vous offrant amour et protection.*

153. Regardez au-delà de cette dimension

Comment faire pour regarder au-delà de ce que vous pouvez voir avec vos yeux, au-delà du plan d'existence matérielle, dans la dimension suivante ? En vous entretenant avec vos guides spirituels, vous les verrez souvent sur votre écran mental, ce qui veut dire que vous êtes en train de regarder dans leur dimension et de les voir tels qu'ils sont dans l'au-delà. Vous pouvez faire l'expérience du plan astral par le voyage astral. Dans un voyage astral, vous sortez de cette dimension pour entrer dans la suivante. Par ailleurs, vous pouvez voyager entre les dimensions, c'est-à-dire entre le plan terrestre et le plan astral, quand vous dormez ou rêvez. Vous devez avoir l'esprit concentré et détendu pour voir dans d'autres dimensions ; c'est ce qui explique que la méditation soit une excellente méthode à utiliser. La visualisation créatrice donne aussi de bons résultats.

Quand vous regardez au-delà de la dimension terrestre dans une autre réalité, vous entrez en contact avec l'énergie de cette autre dimension, ce qui élève en retour votre vibration énergétique. Vous créez un lien avec cette réalité et vous comprenez alors que l'Univers contient une foule de possibilités autres que celles que vous pouvez voir avec vos yeux. On découvre tous les jours de nouvelles plantes et de nouveaux animaux sur notre planète, alors qui peut affirmer que la dimension spirituelle ne recèle aucun élément inconnu ? Jetez simplement un coup d'œil. Prenez conscience de l'existence des autres dimensions pour enrichir votre croissance spirituelle.

** Pour vos besoins spirituels, demandez de l'aide en dehors de cette dimension.*

154. L'amour

L'amour est la seule chose qui vous rapportera toujours de la joie. Quand vous avez le sentiment que vous n'êtes pas aimé ou que l'amour manque à votre vie, vous pouvez vivre de la faiblesse ou de la tristesse. Trouver l'amour ne veut pas nécessairement dire que vous devez être en couple ; l'amour de votre famille, de vos amis ou même d'un animal de compagnie peut combler ce besoin humain. Avec de l'amour dans votre vie, vous pourrez toujours puiser aux sentiments de bonheur qu'il vous procure. Vous aimez-vous ? Si ce n'est pas le cas, si vous n'êtes pas heureux de votre être spirituel, vous devez déterminer ce que vous n'aimez pas en vous et vous servir de ces données pour faire des changements grâce auxquels vous pourrez aimer l'être unique que vous êtes. Réfléchissez à l'amour présent dans votre vie et dont vous n'avez peut-être même pas conscience. Il se présente sous toutes sortes de formes et de tailles ; la seule chose qu'il faut savoir, c'est qui et qu'est-ce que vous aimez et qui vous aime en retour. Les animaux de compagnie offrent inlassablement un amour inconditionnel, quels que soient vos défauts et vos erreurs. Ils pardonnent, ils sont sincères et ils vous aimeront de toutes les fibres de leur être. Si vous n'avez pas d'animal de compagnie, réfléchissez à l'idée de vous en procurer un. Si vous ne pouvez pas en avoir, réfléchissez à l'idée de faire du bénévolat dans un refuge pour animaux, où vous pourrez promener les animaux non réclamés ou vous amuser avec eux pour vous exposer à leur amour simple.

* Donnez de l'amour comme si demain n'existait pas.

155. Vivez la vie que vous avez prévue

Avant votre naissance, vous avez établi un plan pour vivre des expériences précises qui vous enseigneraient les leçons que vous aviez besoin d'apprendre. Tandis que vous étiez encore dans la dimension spirituelle, vous avez conclu des ententes avec d'autres qui pourront ou non s'être incarnés durant la même période temporelle que vous. Vous faites l'expérience de ces leçons en vivant avec vos semblables sur le plan terrestre et en étant en relation avec eux.

En tant que concepteur, planificateur et maître d'œuvre de votre expérience terrestre, vous définissez votre but et vous vous efforcez d'atteindre vos objectifs. Vous devez être spirituellement conscient de votre essence pour être capable de voir clairement les buts et les leçons que vous avez planifiés. À cause de la peur, vous approchez parfois la vie dans une sorte de brouillard, parce que vous ne voulez pas vraiment faire de progrès dans les leçons que vous êtes censé apprendre. La peur peut parfois compromettre votre capacité à apprendre la leçon que vous devez apprendre. Vous devez accueillir votre expérience terrestre avec une vision claire. En faisant cela, vous permettez à votre énergie de grandir de telle sorte que vous participerez en tout éveil et en toute conscience aux plans que vous avez établis. À mesure que votre fréquence s'élèvera, vous n'aurez d'autre choix que de reconnaître vos plans parce que vous serez plus ouvert d'esprit et plus en contact avec votre être spirituel véritable.

** Vous êtes le seul à connaître l'être spirituel véritable que vous êtes au fond. Accueillez la vie à bras ouverts comme une occasion de grandir.*

156. Éclairez une autre personne

En progressant dans l'illumination, vous en apprendrez beaucoup sur vous-même, sur le monde dans lequel vous vivez et sur les dimensions spirituelles de l'existence. Vous apprendrez à connaître la spiritualité de votre âme, les dons psychiques, le paranormal ou la métaphysique. Il y a une façon pour vous de redonner à l'Univers au fil de votre évolution spirituelle : utiliser vos connaissances pour éclairer une autre personne. Quand j'étudiais ce que je sais aujourd'hui sur la métaphysique, le spirituel, le paranormal et les dons psychiques, je n'avais pas de maître. J'ai tout appris par mes propres expériences, qui m'ont souvent renvoyée aux livres pour poursuivre mes recherches. Aujourd'hui pour redonner, j'éclaire à mon tour d'autres personnes en enseignant et en partageant ce que j'ai étudié sous différentes formes. J'écris des livres, je donne des ateliers et je reçois des gens en privé pour leur permettre de mieux comprendre ce qu'ils vivent. Il est parfois difficile de comprendre ce qui se passe dans notre vie, surtout quand les progrès sont importants au niveau de l'énergie et sur le plan spirituel, psychique ou paranormal. Tout en aidant vos semblables, vous grandirez encore plus en étant un guide ou un mentor pour les autres, en partageant vos expériences et en enseignant ce que vous savez. Comment pouvez-vous éclairer quelqu'un de votre entourage aujourd'hui ?

** Le savoir représente le pouvoir, mais il se doit d'être partagé.*

157. Entrez en contact avec vos guides

Une des premières choses que vous pouvez faire pour entrer en contact avec vos guides spirituels, c'est vous asseoir dans un endroit tranquille... en fait, ce n'est pas absolument nécessaire que l'endroit soit tranquille, et vous n'êtes même pas obligé de vous asseoir, vous pourriez rester debout. Le fait est que vous voulez parler à vos guides. Vous n'êtes pas obligé de réserver beaucoup de temps à la rencontre de ces auxiliaires. Vous pourriez faire la queue dans un restaurant rapide, poser une question à votre guide et obtenir la réponse avant d'arriver à la caisse pour passer votre commande. Il faut que vous soyez sincère dans votre approche pour sensibiliser votre conscience si vous voulez vous entretenir facilement avec vos guides. Il vous faudra peut-être plusieurs tentatives pour entrer en contact avec eux au début, mais en persévérant, vous finirez par réussir.

Engagez la conversation avec eux (à voix haute ou dans votre for intérieur) et dites-leur que vous aimeriez faire leur connaissance et apprendre à mieux les connaître. Demandez-leur leur nom, de quoi ils ont l'air et tout ce qu'ils peuvent vous dire à leur sujet. Une de vos questions pourra être : « Pourquoi me guidez-vous ? », ou « Quel est notre lien spirituel ? ». Après avoir posé une question, il faut faire confiance à la première impression que vous recevez ; la première chose que vous voyez ou entendez après avoir posé une question constitue la réponse de votre ou de vos guides.

En rencontrant vos guides, vous pourrez voir quelqu'un d'une autre ethnie ou d'un autre milieu que les vôtres, ce qui est très bien ainsi. Vos guides vous apparaîtront sous la forme avec laquelle vous établirez le plus facilement un rapport ; sinon, ils pourront vous apparaître tels qu'ils étaient dans une vie antérieure que vous avez partagée ensemble. S'ils parlent et que vous pouvez les entendre (clairaudience), soyez attentif à leurs propos. Ne remettez pas ce que vous entendez en question, parce que votre première impression sera presque invariablement juste.

Vous pouvez entrer en contact avec vos guides quand vous méditez, mais comme tout le monde n'a pas nécessairement le temps de s'asseoir pour méditer en silence, vous pouvez apprendre à leur parler tout en vaquant à vos activités quotidiennes. L'essentiel est de demander, d'écouter et de faire confiance que ce que vous recevez représente leur apport utile. Laissez-leur toute latitude de se manifester chaque fois qu'ils ont besoin de vous parler. Si c'est important, ils le feront de toute façon, mais vous pouvez plus souvent syntoniser leur fréquence supérieure quand vous les autorisez à entrer plus

souvent en contact avec vous.

Une fois que vous êtes capable de voir vos guides et de communiquer avec eux, alimentez régulièrement votre relation. Ils sont là pour vous aider à comprendre votre dessein et les leçons inhérentes à votre incarnation, pour vous assister quand vous avez besoin d'aide et pour célébrer les moments heureux avec vous.

** Vos guides veulent vous aider, pour peu que vous les laissiez faire.*

158. Contrat avec votre âme

En tant qu'entité spirituelle, nous avons la responsabilité de prendre soin de notre âme durant notre incarnation humaine sur le plan terrestre. Nous avons le devoir de prendre soin de toutes les facettes de notre entité, entre autres de notre esprit subconscient et conscient, de notre soi supérieur, de notre base de connaissances spirituelles, de notre être spirituel et de l'énergie de notre âme. Cela inclut tous les aspects qui font de nous une entité spirituelle complète.

Tandis que vous vivez dans la dimension terrestre, vous avez la responsabilité d'atteindre l'illumination, de vous éveiller, de chercher à voir au-delà de ce que vous êtes capable de distinguer avec vos yeux de chair. Vous savez au niveau spirituel que vous êtes bien plus que de la chair et des os, que la vie et la mort. En comprenant que vous êtes une entité spirituelle plus complexe et en prenant une entente avec vous-même, c'est-à-dire un contrat d'âme, vous cultivez votre spiritualité. Vous cherchez de l'information, vous vous efforcez de devenir plus complet et vous investissez toute votre énergie à élever votre fréquence. Vous ne faites pas qu'imaginer que vous pouvez le faire : vous savez que c'est votre droit et votre responsabilité de prendre soin de votre être spirituel tout entier sur un plan profondément spirituel, parce que vous êtes d'abord et avant tout une entité spirituelle et ensuite un être humain.

** Aujourd'hui, concluez un contrat avec votre âme pour assurer sa santé afin de rester sur le chemin de l'illumination.*

159. Tenez une promesse

À mes yeux, la promesse que je fais représente ma parole donnée. Je fais de gros efforts pour toujours tenir mes promesses. La déception qui accompagne une promesse rompue est un sentiment que j'essaie d'éviter dans la mesure du possible. Pour certains, une promesse n'est qu'un moyen de faire taire quelqu'un ou de se sortir d'une situation ; ils peuvent faire une promesse sans avoir l'intention de la tenir. Ce sont de mauvaises actions. Quand vous tenez vos promesses, envers vous ou un autre, vous élevez votre vibration parce que vous tenez parole.

Souvenez-vous quand vous n'avez pas tenu une promesse faite à quelqu'un. Était-il déçu, triste ou en colère de voir que vous n'aviez pas fait ce que vous aviez promis ? Vous êtes-vous senti médiocre de ne pas avoir respecté votre engagement ou vous en fchiez-vous royalement ? Rappelez-vous que les mots sont porteurs d'un grand pouvoir ; quand vous accompagnez des paroles d'une promesse, vous leur donnez encore plus de pouvoir.

Remémorez-vous ensuite quand vous avez fait ce que vous aviez promis. Qu'a ressenti l'autre personne ? Était-elle heureuse et fière de vous, de ce que vous aviez fait ? Lui avez-vous facilité la tâche en respectant vos engagements ? Qu'avez-vous ressenti ? Étiez-vous fier de vous, heureux d'avoir fait sourire quelqu'un ?

** Si vous n'êtes pas capable de respecter votre parole et vos engagements,
ne faites pas de promesses.*

160. Accueillez l'adversité

Vous affrontez très souvent l'adversité dans la vie : quand les choses ne tournent pas comme vous le voudriez, quand vous avez des différends ou quand la vie est tout simplement difficile et que les revers pleuvent. C'est toujours comme cela, parce que c'est votre vie et que les leçons de vie s'accompagnent souvent d'épreuves. Plus la leçon est ardue, plus vous pouvez peiner à vous en sortir. Ne renoncez pas, même si vous avez le sentiment que votre univers s'écroule. Considérez la situation comme un événement au-dessus duquel vous devez vous élever et que vous devez résoudre pour en sortir sur une bonne note. J'ai toujours entendu dire (et j'ai souvent constaté la véracité de l'affirmation) que si une épreuve ne vous tue pas, elle vous rend plus fort. Vous acquérez de la force d'âme en accueillant l'adversité. Vous n'en aurez peut-être pas l'impression sur le moment, mais ce que vous traversez est en train de vous rendre plus fort. Accueillir l'adversité n'a rien de facile, mais cela vous permet d'envisager d'autres possibilités et d'étudier vos réactions aux situations de la vie. L'adversité étant un maître, vous pouvez apprendre des épreuves et des tribulations que vous vivez. Elle montre souvent son visage, juste avant que vous soyez sur le point de faire une percée significative.

** Considérez l'adversité comme un exercice de renforcement de l'âme.*

161. Dépassez le scepticisme

Je crois fermement que voir, c'est croire. Comme je suis sceptique, j'ai eu de la difficulté à apprendre à dépasser ce que je pouvais voir de mes yeux. Quand certains événements se produisent de façon répétée et que vous êtes incapable d'en découvrir la cause matérielle, vous en venez à étudier la situation d'un autre angle et à envisager des possibilités dont vous doutiez même de l'existence.

À certaines occasions, j'ai senti que l'on tirait sur mon chemisier, mais il n'y avait personne quand je me suis retournée. À d'autres, j'ai vu des choses avec ma vision périphérique et quand j'ai tourné les yeux, il n'y avait rien. À la suite de ces expériences, j'ai cherché des raisons logiques et raisonnables pour expliquer ce que j'avais vu. Après avoir éliminé toutes les possibilités logiques, je suis restée avec celles que je n'étais même pas certaine de vouloir envisager. Une fois que vous commencez à percevoir ce qui existe au-delà de cette dimension, vous devez entreprendre de regarder au-delà de votre vision ordinaire en utilisant votre troisième œil.

Disons par exemple que votre guide spirituel apparaît devant vous pour vous transmettre un message important. Si vous le voyez mais que vous êtes sceptique, vous ne croirez pas à la réalité de votre vision et vous ne recevrez pas son message. Vous essayez peut-être d'entrer en contact avec votre guide spirituel et vous voyez sur votre écran mental une femme aux longs cheveux bruns, vêtue d'un chemisier bleu et d'un pantalon kaki, qui vous dit s'appeler Alison et être votre guide spirituelle. La croirez-vous ? Mettez votre scepticisme de côté. Essayez de voir la chose autrement quand il s'agit d'accueillir vos dons psychiques et ce que vous voyez et expérimentez. La peur joue souvent un grand rôle dans les expériences métaphysiques, en vous empêchant de découvrir l'étendue des dimensions invisibles à nos yeux. Si vous réussissez à vous libérer de cette peur dans le courant de vos études et de vos expériences, vous serez mieux outillé pour découvrir votre vérité. Il n'est pas facile de renoncer à la peur, mais si vous faites au moins l'effort d'essayer, vous aurez déjà fait un bon pas sur le chemin de la découverte.

Il est bon d'être sceptique. Vous ne voulez pas constamment sauter sur le train en marche sans être attentif à vos croyances fondamentales. Vous devriez toujours éliminer les explications logiques avant de porter les événements au compte de la spiritualité ou des phénomènes psychiques ou paranormaux. Mais lorsque les explications ordinaires

n'offrent pas de réponse, mettez votre scepticisme de côté et voyez si vous pouvez dégager un sens plus profond.

** Regardez plus loin, voyez ce que vous voyez... vous pourriez bien être étonné.*

162. Soyez gracieux dans votre comportement et vos actes

Il n'y a rien de pire que de croiser quelqu'un qui se comporte toujours de façon horrible et saugrenue. Pour élever votre fréquence, agissez avec bonne grâce et bienveillance quand vous croisez des gens difficiles. Vous vous rendrez compte que votre énergie s'élève rapidement quand vous êtes bienveillant et que vous agissez avec plus de maturité dans les situations délicates, en cédant ou du moins en ne vous élevant pas contre la situation et en laissant la personne difficile en faire à sa tête. Ne croyez pas que vous « renoncez » en agissant ainsi ; vous considérez simplement les choses d'un autre œil sans vous accrocher au mauvais côté de la situation ou des personnes impliquées. Vous vous élevez au-dessus de la mesquinerie. Quand vous agissez avec élégance, vous renoncez à dominer et vous dépassez les attentes, surtout si l'on attend un certain comportement de vous et que vous réagissez autrement, avec plus de bienveillance. Vos actions pourront s'avérer déstabilisantes, et on se demandera pourquoi vous réagissez différemment de ce que l'on s'attendait. En ce sens, vous aiderez indirectement l'autre personne à élever sa fréquence. Comme beaucoup de gens réagissent systématiquement par une attitude égocentrique (« Qu'est-ce que ça me rapporte ? »), un comportement bienveillant pourrait bien leur rapporter plus qu'ils ne l'avaient espéré.

** Vivez avec grâce et la plupart du temps, vous aurez la grâce en retour.*

163. Cherchez les arcs-en-ciel

L'arc-en-ciel est un signe favorable indiquant que tout va bien après un orage ou une ondée. Tant de beauté peut nous arrêter net et nous faire lever les yeux au ciel pour contempler cette merveille de la nature. Avez-vous déjà vu ce rare arc-en-ciel double ? La prochaine fois, reconnaissez sa beauté unique et appliquez à votre âme ce que vous ressentez en le voyant. Êtes-vous émerveillé, enchanté, stupéfait ? Vos sentiments sont reliés à votre essence véritable et à votre lien avec la dimension spirituelle. Êtes-vous capable de ressentir ces mêmes émotions à votre sujet ? Vous êtes tout aussi rare et unique que ce double arc-en-ciel. Réfléchissez à votre spiritualité lorsque vous voyez un arc-en-ciel. Vous aimez peut-être partir à leur recherche en voiture ? C'est amusant à l'occasion après une ondée.

Cependant, chercher les arcs-en-ciel ne veut pas toujours dire qu'il faut étudier le ciel pour découvrir une arche brillamment colorée. Il y a une foule « d'arcs-en-ciel » dans notre quotidien, il faut seulement nous en rendre compte. Avez-vous déjà entendu rire un bébé ? Ou senti une brise fraîche vous envelopper, vous apaiser et vous calmer après une journée de travail éreintante ? Ce sont des arcs-en-ciel d'un autre type, des merveilles naturelles qui mettent en lumière la beauté présente tout autour de nous. Accueillez tous les arcs-en-ciel de votre vie avec un sentiment d'émerveillement.

** La beauté d'un arc-en-ciel est aussi radieuse et puissante que la beauté de votre âme.*

164. Soyez bon (mais vilain aussi, à l'occasion)

Nous avons tous entendu dire à un moment ou à un autre que nous devions « être bon ». Nous sommes censés être de bonnes personnes avec une bonne moralité et de nobles idéaux. Nous sommes censés avoir un comportement irréprochable, nous montrer supérieurs devant l'adversité et nous démarquer du lot. Être bon veut dire que vous dépassez la norme pour agir avec bienveillance, aider vos semblables et vivre avec intégrité. On dirait que la bonté sombre de plus en plus dans l'oubli dans la société d'aujourd'hui. Ne devenez pas un élément statistique dépourvu d'un bon code moral de conduite. Votre être spirituel mérite de rayonner la bonté qui est en vous.

Mais qu'arrive-t-il quand nous voulons être juste un peu vilains ? Cela peut-il élever notre fréquence ? Tout dépend. Si vous comptez dévaliser un commerce et blesser quelqu'un juste pour vous amuser, alors non, cela n'élèvera pas votre fréquence. En revanche, si vous voulez à l'occasion vous mettre sur votre 36, flirter et avoir une conduite un peu leste, vous élèverez votre vibration parce que vous stimulez votre confiance en vous. Vous ne faites rien de mal et vous ne faites de mal à personne. C'est formidable d'avoir un comportement irréprochable, mais nous avons parfois besoin de l'excitation qui accompagne un brin d'inconduite.

** Soyez bon dans l'ensemble, avec juste une pincée de folie.*

165. Laissez tomber ce qui vous retient

Avez-vous l'impression de courir du matin au soir et d'être tellement épuisé que vous avez de la difficulté à trouver le sommeil ? Quand la vie devient frénétique à ce point, vous devez effectuer des changements. La première chose que vous devriez faire, c'est examiner ce qui occupe votre temps. Qu'est-ce que vous pouvez laisser tomber ? Au fil de votre évolution spirituelle, vous découvrirez que parmi les obligations que vous vous êtes imposées, certaines vous empêchent de progresser rendu à un certain point. Voyez cela comme un changement de niveau. Quand vous obtenez votre diplôme de fin d'études, vous ne continuez pas de suivre les mêmes cours, n'est-ce pas ? C'est la même chose dans la vie. Quand vous faites quelque chose qui contribue à votre évolution spirituelle, que vous apprenez ce que vous devez apprendre et que vous complétez votre apprentissage, vous devez vous détourner de cette leçon et passer à la suivante. Par ailleurs, nous entreprenons parfois certains projets qui finissent par nous empêcher d'atteindre nos buts au lieu de nous y aider. Ces projets mortifères grugent du temps qui pourrait être consacré à quelque chose de nouveau. Vous commencez alors à détester ce que vous faites et à considérer cela comme une perte de temps. Ce sont des indications claires qu'il est temps de renoncer audit projet ou à la pratique et de passer à autre chose. Vous devez laisser tomber ce projet pour laisser entrer autre chose de neuf dans votre vie. Aujourd'hui, étudiez vos exercices, vos projets et vos pratiques pour voir s'il y en a qui ne suscitent plus votre intérêt ; le cas échéant, décidez de laisser tomber ce qui ne vous aide pas à vous améliorer.

* Laissez tomber ce qui ne vous sert plus.

166. Reconnaissez les cadeaux de votre vie et soyez-en reconnaissant

Quand vous songez aux cadeaux de votre vie, qu'est-ce qui vous vient à l'esprit ? Est-ce un membre de la famille, un ami, un emploi ou votre foyer ? Avez-vous pensé à l'amour et au bonheur ? Vous aviez peut-être songé à vos dons psychiques, médiumniques ou curatifs. Les cadeaux se présentent sous de multiples formes, tangibles et intangibles. Vous pouvez les reconnaître en songeant à ce qui vous apporte le plus de joie. Efforcez-vous de ne pas tenir pour acquis les cadeaux qui vous ont été offerts dans cette vie. Ils ne seront peut-être pas toujours là, aussi soyez-en reconnaissant lorsqu'ils sont présents dans votre vie. Les gens déménagent, la vie change et divers événements se produisent, qui auront un impact sur vos cadeaux. Le cadeau qui est le vôtre aujourd'hui pourra devenir celui d'un autre demain afin de vous ouvrir à recevoir un nouveau cadeau à aimer.

Les cadeaux sont la manifestation d'une énergie bienfaisante qui favorisera votre évolution spirituelle par le partage avec une autre personne, l'étude ou l'aspiration à l'illumination. Trop souvent, nous ne reconnaissons pas les cadeaux que nous avons avant qu'ils ne disparaissent. Vous pourriez être tellement absorbé ailleurs que vous tiendrez pour acquis les cadeaux qui vous ont été offerts. Entreprenez aujourd'hui de reconnaître les cadeaux de votre vie et d'en être reconnaissant. Si votre plus beau cadeau est une personne, dites-lui aujourd'hui tout ce qu'elle signifie pour vous.

** Faites la liste des cadeaux que vous avez eu l'honneur de recevoir.*

167. La mortalité et la mort

L'idée de la mort épouvante bien des gens, qu'il s'agisse de la vôtre ou de celle d'un être cher. La réaction initiale abaisse votre vibration, elle vous rend triste et vous bouleverse, vous dévaste souvent. C'est une réaction humaine normale, puisque la personne que vous avez perdue vous manquera. Vous vous languirez de la relation et de l'interaction. Cela s'applique aussi aux animaux de compagnie, étant donné qu'ils peuvent représenter une part importante de nos vies.

Comment pouvez-vous utiliser l'idée de la mort pour élever vos niveaux d'énergie ? Par la croyance. D'abord, vous pouvez croire que la mort n'est pas la fin. La mort est un passage, un retour à la maison d'où nous venons — appelez cela le « Paradis », l'« Au-delà » ou autrement. La mort ne marque que la fin du corps physique. Elle libère l'âme de ses limitations de telle sorte qu'elle puisse poursuivre son aventure infinie axée sur l'apprentissage des leçons de vie, la découverte de la joie et du bonheur suprêmes et finalement le retour à sa source de Création. Savoir que nous vivons en ce moment sur un des plans d'existence peut nous aider à comprendre que la mortalité du corps physique ne signe pas la fin de notre âme ; c'est la continuation de son cheminement dans le grand ordre des choses. L'âme est immortelle, constituée de pure énergie, et elle survit. Si vous y croyez, vous pourrez mieux comprendre vos sentiments quant à la mortalité. Envisager sereinement la mort vous apportera la paix. Vous n'en pleurerez pas moins la perte d'un être cher, le défunt ne vous manquera pas moins, mais vous puiserez du réconfort en sachant qu'il continue sa route et que vous finirez par le revoir dans la dimension spirituelle.

** Libérez-vous de la peur de la mort pour faire l'expérience de tout ce que la dimension terrestre a à offrir.*

168. Capitulez, n'imposez pas votre volonté

C'est difficile de se soumettre à la volonté d'un autre. C'est difficile de renoncer à vos croyances, à vos biens, à votre confiance en quelqu'un ou à votre mentalité, pour accueillir de nouvelles idées, abandonner la résistance et comprendre que votre façon de faire n'est pas toujours la bonne. Quand vous vous obstinez, quand vous vous entêtez et que vous refusez de voir le point de vue d'une autre personne, vous vous coupez de possibilités qui pourraient vous être autrement profitables. En n'obtenant pas gain de cause, vous pouvez réagir par l'amertume et la négativité, votre désir personnel n'étant pas satisfait. En plus d'être mal, cela peut vous inciter à accueillir la négativité au lieu de la chasser.

Quand vous avez l'esprit ouvert, quand vous renoncez à votre volonté et que vous vous permettez de considérer de nouvelles idées, vous pouvez grandir sur le plan spirituel. Une nouvelle idée pourra représenter une leçon importante pour votre démarche spirituelle dans cette incarnation, mais si votre entêtement vous maintient à l'écart de l'information, vous retardez votre croissance spirituelle. En travaillant à élever votre énergie, réfléchissez au fait que votre volonté n'est peut-être pas le but suprême de l'apprentissage dans la dimension métaphysique. Si vous devez parfois renoncer à vos désirs, c'est simplement que vous le devez. Ne résistez pas.

** Renoncez à vous montrer obstiné et entêté ; cela ne fera que vous rendre amer.*

169. Détournez-vous de la fausse spiritualité

Avez-vous déjà connu des individus tellement absorbés par la spiritualité métaphysique nouvel âge que tout ce qu'ils font et disent, tout ce dont ils discutent ou à quoi ils pensent, ne touche que la spiritualité, le psychisme ou le paranormal ? On dirait une obsession. Aveugles à tout le reste, ils essaient d'incarner leur dada de toutes les façons, formes ou manières auxquelles ils ont accès. Et pourtant, quelque chose cloche, ils forcent la note, spirituellement parlant. Ce genre d'individu pourra sembler trop chaleureux, trop vague ou trop sirupeux, tellement absorbé dans sa personnalité « nouvel âge » que ses croyances ont l'air factices. Nous devrions tous être spirituels, mais quand la spiritualité est forcée ou travestie pour convenir à un milieu ou à une tendance, cela n'élève pas votre fréquence et ne vous rend plus spirituel. Vous n'entrez pas en contact avec votre être spirituel, parce que vous perdez de vue la vérité intrinsèque de votre spiritualité. Je préfère de beaucoup échanger avec une personne pragmatique et informée sur divers aspects de la spiritualité, qui n'essaie pas « d'incarner » son sujet.

Quand vous bridez votre spiritualité, vous allez à l'encontre de son but, c'est-à-dire que vous n'entrez pas vraiment en contact avec l'Énergie universelle. Vous êtes le seul à connaître vos vraies croyances spirituelles et les sentiments que vous éprouvez à cet égard. Voici toutefois une pensée à considérer : si l'on croit que vous faites semblant, que votre spiritualité est fausse ou que vous imposez votre vision, c'est peut-être le cas. On en fait parfois trop. Si vous donnez l'impression d'être factice, vous devez faire un bon examen de conscience pour voir si vous bridez votre spiritualité, si vous perdez votre ancrage à la Terre et à cette dimension d'existence. Si c'est le cas, il est temps de redresser la situation. Vous constaterez que votre entourage sentira que vous êtes plus vrai, plus sincère et plus franc dans vos croyances, plutôt que d'avoir l'air de quelqu'un qui a la tête dans les nuages et qui donne l'impression d'être totalement inoffensif ou complètement absorbé par « le bon côté de la pensée positive », ce qui est loin d'être une bonne chose. C'est une chose que vous pouvez changer. Votre spiritualité est votre spiritualité et personne ne peut la changer, vous l'enlever ou vous dire ce qui est bien ou mal pour vous. L'important ici est de ne pas vous absorber dans la spiritualité, le psychisme ou une autre branche de la métaphysique au point de passer à côté de ce que vous essayez de faire. Votre foi n'est pas une mode.

** Soyez pragmatique et honnête en matière de métaphysique et de*

spiritualité ; gardez les pieds sur terre.

170. Soyez l'énergie et faites-en l'expérience

L'énergie est à l'origine de tout ce qui est, rien n'existe sans elle. Tout est fait d'énergie, et elle circule constamment autour de nous. Elle adopte diverses formes, figures et manifestations, mais elle est là. Essayez aujourd'hui de penser à l'énergie contenue dans tout ce que vous rencontrez, en vous et dans les gens, entre autres. Fusionnez avec ces autres énergies pour sentir le caractère distinct de chacune. En fait, je suis assise sur une chaise tandis que je tape sur mon ordinateur portable, posé sur mes genoux. Quand je me mets à l'écoute de ces objets, je sens que la chaise n'a pas la même vibration que l'ordinateur. Son énergie est plus calme, plus lente et plus constante. L'énergie de l'ordinateur est surexcitée, on dirait qu'il fonctionne en vitesse surmultipliée. De mon côté, mon énergie est calme, stable et forte. Quand vous considérez l'énergie sous cet angle, vous élevez votre énergie intérieure.

Prenons un autre exemple : vous êtes dehors, et l'orage approche. Le vent gagne en violence, le ciel s'assombrit, et vous sentez l'énergie de l'orage qui envahit votre corps. Restez à l'abri, ne vous faites pas frapper par la foudre ou quoi que ce soit, mais faites l'expérience de l'énergie de l'orage, soyez l'énergie de l'orage, et vous aurez un autre regard sur la manière dont l'énergie peut élever votre fréquence, que ce soit aussi anodin qu'observer votre posture sur votre siège ou imposant que vivre un orage.

** Sentez l'énergie qui circule en vous à travers tout ce que vous croisez au quotidien.*

171. Votre vérité spirituelle

Votre vérité spirituelle, c'est qui vous êtes spirituellement au fond de vous-même. Considérez-la comme le caractère authentique de votre âme. Chacun a sa vérité personnelle à laquelle il soumet sa vie, et ce qui est juste pour l'un pourra ne pas l'être pour un autre. Par conséquent, il est important de ne pas juger autrui dans cette démarche. Vous ne savez pas ce qui est juste pour l'autre. Vous pourrez ne pas être en accord avec la vérité de vos semblables, c'est votre droit, mais rien ne vous oblige par ailleurs à juger qu'ils ont tort. Vivre votre vérité spirituelle veut aussi dire permettre aux autres de vivre la leur. Quand vous comprenez ce qu'est votre vérité spirituelle, vous voyez plus clairement plusieurs aspects de votre vie.

Êtes-vous un pessimiste, un optimiste, un soignant, un artisan ? Tous ces traits contribuent à définir votre nature dans cette dimension d'existence, mais décrivent-ils avec justesse la nature de votre essence spirituelle fondamentale ? Si la description est défavorable, elle ne vous définit pas spirituellement.

Si vous ne connaissez pas votre vérité spirituelle ou si vous ne savez pas comment faire pour la connaître, vous devez vous poser quelques questions fondamentales. Vous pouvez réfléchir à ces questions à temps perdu, aujourd'hui ; vous n'êtes pas obligé de faire une méditation ou une visualisation créatrice en particulier pour obtenir des réponses. Voici certaines questions auxquelles vous voudrez réfléchir : suis-je une personne gentille, ou suis-je toujours revêche et en colère ? Est-ce que je donne de ma personne, suis-je avare de mon temps ? Le monde s'éteint pour quelqu'un tous les jours ; si mon monde se terminait demain, est-ce que je mourrais heureux ? Suis-je respecté pour mon intégrité et mon honnêteté ? Quelles sont mes croyances à propos de l'âme, de l'Univers et de Dieu ? Suis-je à l'aise avec ces croyances ou est-ce que je sens à l'œuvre en moi quelque chose de plus profond que je n'ai pas encore découvert ? Est-ce que je forme un tout dans mon intellect, mon corps et mon esprit ? Suis-je fidèle à mes croyances ? Puis-je apprendre autre chose pour comprendre ma raison d'être et ma vérité spirituelle ? Réfléchissez simplement à ces questions aujourd'hui et voyez ce qui en sort. N'oubliez pas de noter vos pensées dans votre journal de fréquence.

Tout en progressant dans l'existence, vous vivrez des moments où vous saurez que vous avez mis le doigt sur une vérité universelle essentielle. Vous entendrez quelque chose ou vous aurez une pensée quelconque, et tout à coup, vous aurez la chair de poule sur tout le corps et vous vous sentirez glacé. C'est un signe de l'Univers que vous avez

touché à une vérité universelle qui vous est propre. La prochaine fois que vous vivrez cela, réfléchissez à ce qui a été dit ou fait quelques secondes avant que la vague de froid s'empare de vous. Ces moments fournissent des indices précieux sur votre vérité spirituelle.

** Vous devrez peut-être creuser plus loin pour trouver votre vérité, mais une fois que vous l'aurez trouvée, vous vous sentirez plus en sécurité dans votre spiritualité.*

172. Acceptez la réalité, ne faites pas l'autruche

C'est facile de regarder notre vie d'un œil critique et de nous plaindre de notre sort en disant que ceci n'est pas juste, que je n'aurais jamais dû vivre cela et que je ne devrais pas être obligé de subir ceci ou cela. Votre réalité est votre réalité parce que vous avez décidé avant de naître qu'elle ferait partie de votre leçon de vie. Et c'est une vérité fondamentale que les leçons de la vie sont difficiles. Vous vous retrouverez impliqué dans des situations que vous auriez préféré ne pas vivre. Certaines incarnations sont moins pénibles que d'autres. Après une existence ardue, vous pourrez choisir une vie d'apprentissages essentiels, mais moins pénibles. Considérez-la comme un cours facultatif facile après une lourde charge de cours obligatoires le semestre précédent. Les leçons de vie difficiles favorisent notre évolution dans notre cheminement spirituel. Vous grandissez davantage quand les leçons sont difficiles.

Vous devez accepter votre réalité, quelle qu'elle soit à ce point de votre vie. Disons que vous faites une chute et vous vous cassez la jambe. Bon, vous avez une jambe cassée. C'est votre réalité du moment. Qu'allez-vous faire à ce sujet ? Vous allez endurer la douleur et attendre que votre jambe guérisse. Vous agissez mal si vous entreprenez de rendre une autre personne responsable de votre malheur. Si vous adoptez plutôt une attitude constructive en vous disant : « Bon, j'ai la jambe cassée, alors je vais me ménager sans laisser mon état m'empêcher de faire ce que je dois faire », c'est formidable ! C'est une bonne attitude, une attitude constructive, quand on est confronté à ce genre de situation.

Par ailleurs, vous ne devez pas laisser l'opinion d'autrui devenir votre réalité. Pour ne pas vivre cela, vous devez connaître votre essence spirituelle personnelle, votre vérité spirituelle ; grâce à ce savoir, vous serez capable de vivre votre vérité et non ce qu'un autre pense de vous.

Quand il s'agit de faire face à votre réalité, n'accusez personne de ce que vous vivez. Assumez la responsabilité de vos actes. Acceptez votre réalité et efforcez-vous de l'améliorer si elle est désagréable ; si au contraire elle est agréable, partagez en aidant vos semblables. Vous élèverez vos niveaux d'énergie tout en maintenant le lien avec votre être spirituel véritable. Cessez de protester contre la vie et efforcez-vous d'en accepter les mauvais côtés comme les bons.

** Assumez la responsabilité de la réalité spirituelle qui est la vôtre, qu'elle soit bonne ou mauvaise.*

173. Soyez sobre, et non ivre de comportements négatifs

La glotonnerie et la cupidité sont des défauts susceptibles de vous égarer sur un chemin semé d'embûches. Quel que soit l'objet de vos désirs, c'est facile de céder à la glotonnerie ou à la cupidité au point de vous enivrer. Quand vous buvez trop d'alcool, vous êtes ivre d'alcool. Quand vous êtes trop cupide, vous êtes ivre de cupidité. Le fait de vous abandonner à un excès et d'être gagné par l'ivresse de vos défauts vous incitera à mal vous conduire, ce qui fera chuter votre énergie spirituelle globale. Efforcez-vous d'approcher la vie avec plus de sobriété. Cela ne veut pas dire que vous ne vous amuserez plus jamais, mais que vous ne nagerez plus dans la négativité. Vous pouvez boire sans vous soûler. Vous pouvez être reconnaissant de ce que la vie vous donne sans être cupide et en vouloir toujours plus. Vous pouvez manger modérément et ne pas vous gaver au point d'avoir la sensation que votre estomac va exploser. Toutes ces choses vous feront évoluer positivement si vous êtes sage et que vous en usez avec modération. Nous avons tous de mauvais comportements et de mauvaises pensées à l'occasion, mais la modération constitue la clé pour faire en sorte que ces rechutes ne vous fassent pas reculer dans votre évolution spirituelle. Soyez sobre, jamais ivre de négativité, et vous constaterez que vous pouvez plus facilement maintenir vos niveaux d'énergie en équilibre, au lieu que vos excès les fassent piquer du nez.

** Tout excès peut entraîner des réactions négatives dans votre esprit. Faites preuve de modération.*

174. Les dimensions spirituelles

Votre énergie est toujours plus élevée quand vous êtes en contact avec les dimensions spirituelles. Il y a en chacun de nous un noyau authentique où nous savons au niveau de l'âme que cette vie n'est pas la somme de ce qui existe. Si vous réfléchissez aux dimensions spirituelles (que vous les nommiez « Paradis », « Au-delà » ou autrement) et aux entités qui vivent dans ces dimensions (vos guides spirituels, les maîtres spirituels et les personnes passées de cette vie à la suivante), vous sentirez un lien d'âme avec votre vérité spirituelle personnelle. Quand on parle du spirituel, il est essentiellement question de croyance. Beaucoup de gens ne croient pas aux dimensions spirituelles, beaucoup y croient ; peu importe la croyance de chacun, elle fait partie de ses leçons dans cette vie. Tout porte essentiellement sur ce que vous êtes venu apprendre ici-bas. Personnellement, j'ai le sentiment qu'il y a autre chose de plus là-bas, qu'il y a des dimensions spirituelles, que nos guides nous accompagnent, que nos anges nous protègent et qu'il y a des divinités qui ont nos meilleurs intérêts à cœur. Tant de choses se sont produites, pour moi et d'autres personnes de ma connaissance, qui me font vraiment réfléchir et croire à l'existence des dimensions spirituelles.

Aujourd'hui, réfléchissez à l'existence et à la forme des dimensions spirituelles. Ces idées trouvent-elles un écho en vous ? Que vous répondiez par oui ou par non, réfléchissez à la raison derrière votre réponse. Même si vous concluez que vous ne croyez pas à l'existence de ces dimensions, la réflexion que vous aurez consacrée à cette croyance élèvera votre fréquence. Vous avez peut-être aussi toujours cru naturellement à ces dimensions, et ce n'est qu'aujourd'hui que vous réfléchissez à l'apparence et à l'impression que donnent ces lieux ainsi qu'aux êtres ou aux choses qui pourraient s'y trouver.

** En réfléchissant aux dimensions spirituelles, vous puisez à l'énergie et aux croyances de votre âme.*

175. Les synchronicités

Qu'est-ce que la synchronicité, au juste ? Certains croient que la synchronicité est une coïncidence chargée de sens, mais selon moi, elle va plus loin, parce que je ne crois pas aux coïncidences. Je crois que tout a une raison d'être, même si elle nous échappe sur le moment. La synchronicité se produit quand vous vivez une expérience où deux choses absolument sans rapport se produisent en même temps et que l'incident vous parle et a un sens profond pour vous. Ce sont en général deux choses qui d'ordinaire ne se seraient pas produites en même temps. Vous pourrez y voir un coup de veine. Quand une synchronicité se produit dans votre vie, considérez-la comme porteuse d'un message particulier de l'Univers, car il faut nécessairement qu'elle ait été guidée par la main divine pour se produire. Je crois que la synchronicité est un signe de l'âme, un événement planifié pour nous laisser savoir que nous sommes sur la bonne voie. Une synchronicité remarquable est destinée à nous enseigner par l'enchaînement même des événements.

Voici un exemple de synchronicité. Disons que vous faites du rangement dans votre penderie et que vous trouvez votre vieil album de finissants du lycée. Vous le feuillotez, vous trouvez la photo d'une fille que vous avez connue et dont vous étiez très proche, mais que vous avez perdue de vue après vos études et pas revue depuis 20 ans. Plus tard le même jour, vous passez en coup de vent à l'épicerie pour acheter un litre de lait, et qui tend la main en même temps pour attraper le même produit ? Votre vieille amie du lycée ! Où est la synchronicité ? Quelles sont les chances que premièrement, vous décidiez de faire du rangement aujourd'hui ; deuxièmement, vous trouviez votre vieil album de finissants ; troisièmement, vous repensiez à votre amie ; quatrièmement, qu'elle se rende à la même épicerie que vous, exactement en même temps que vous et pour acheter du lait comme vous ? Cela m'arrive souvent quand je vois ou entends quelque chose qui me fait penser à quelqu'un, même si je n'ai pas vu cette personne depuis longtemps. Quelque temps après, je la croiserai ou un de ses proches, ou j'aurai de ses nouvelles d'une façon ou d'une autre. Elle pourra avoir un message pour moi ou aura peut-être à m'enseigner une partie importante de la leçon de vie sur laquelle je travaille sur le moment.

Voici un autre exemple. Disons que vous allez au magasin avec de l'argent comptant en poche, vous choisissez un article, et la facture s'élève à 3,33 dollars. Vous ouvrez votre sac à main (ou votre porte-monnaie) et vous n'avez que 3,33 dollars en monnaie,

parce qu'un membre de votre famille a pris sans vous le dire le billet de 20 que vous pensiez avoir. Quelles sont les chances qu'il ne vous reste que le montant exact de votre achat quand vous pensiez avoir presque 24 dollars ? Cette synchronicité pourrait avoir un rapport avec un dilemme qui vous occupe sur le moment, une leçon sur laquelle vous travaillez, ou être porteuse d'un autre message que vous seul pouvez comprendre.

Les événements synchrones ont un effet bénéfique sur votre énergie quand vous les remarquez. Par contre, vous pourrez parfois les rater parce que vous n'êtes pas attentif. Soyez plus attentif aux petites choses de la vie, de sorte que vous en remarquerez les synchronicités. Je crois fermement que tout a une raison d'être, donc cherchez les raisons derrière les synchronicités. Vous pouvez vous servir de ces « coïncidences » pour élever votre fréquence en observant le dessein divin de votre vie ou en étant à l'affût des messages importants qui pourraient vous être envoyés.

** Soyez attentif aux synchronicités, car ce sont des messages déguisés.*

176. Une franchise totale

Quand vous racontez des mensonges, des demi-vérités ou des mensonges pieux, vous abaissez votre fréquence. Quand vous êtes parfaitement honnête avec vous-même et avec votre entourage, vous élevez votre vibration. Il y a un très, très vieux dicton qui dit que l'honnêteté est toujours la meilleure politique, et je crois qu'il dit vrai. Si vous mentez ou que vous ne dites pas « tout à fait » la vérité, ce que vous dites reviendra très certainement vous hanter. Il vaut toujours mieux être franc et honnête, même dans les situations délicates. Vous pourrez être confronté à des situations où le plus facile serait de mentir et de ne pas affronter la vérité du moment. Choisissez d'agir de façon irréprochable et dites la vérité. Pouvez-vous imaginer quel pétrin compliqué serait votre vie si vous racontiez mensonge sur mensonge ? Comment pourriez-vous vous rappeler chacun de vos mensonges et vous sortir de la situation si l'on vous questionnait sur vos propos ? C'est triste de voir quelqu'un dans cette situation, parce qu'il finit toujours par s'enfoncer de plus en plus en essayant de ravauder le tissu de ses premiers mensonges. D'emblée, il vaut toujours mieux être honnête et dire la vérité. Vous vous rendez compte que, dans la vie, une franchise totale vous évitera les tracasseries qui accompagneraient le mensonge.

Aujourd'hui, évitez de mentir, même pour ne pas vous montrer indélicat. Voyez comment vous vous sentez à la fin de la journée et n'oubliez pas de noter par écrit vos réflexions sur cette expérience.

** La franchise est une vertu qui renforce votre essence spirituelle
fondamentale.*

177. Offrez invariablement de l'amour

En amour, personne n'aime se faire balloter d'un extrême à l'autre. Quand vous offrez votre amour, ne passez pas votre temps à le remettre en question. Soit vous aimez quelqu'un ou quelque chose, soit vous ne l'aimez pas. L'amour est une émotion forte et puissante ; par conséquent, il est important de vous montrer constant dans votre offrande. Par ailleurs, l'inconstance détraquera votre énergie. Avant de dire ces trois petits mots et d'offrir votre amour, assurez-vous que vous êtes absolument certain de vos sentiments. Si vous n'arrivez pas à décider ce que vous aimez et ce que vous n'aimez pas, je vous en prie, ne dites rien tant que vous n'êtes pas certain. En étant inconstant ou en disant à quelqu'un que vous l'aimez quand vous n'êtes pas certain de vos sentiments, vous pouvez lui briser le cœur et lui causer une souffrance inutile, surtout si cette personne vous aime déjà. L'inconstance en amour sème non seulement la confusion chez les autres, mais aussi en vous. Soyez toujours constant, car l'amour étant un sentiment puissant, vous voulez être certain d'être fidèle à celui que vous donnez, ce qui imprégnera de vérité celui que vous recevez.

Une fois que vous vous êtes engagé, donnez libre cours à votre amour et affichez-le, sans retenue. Vous n'aurez aucune joie à garder vos sentiments secrets. Même si vous pensez que l'objet de votre amour connaît vos sentiments, il ou elle aura toujours plaisir à vous les entendre répéter. Aujourd'hui, dites à ceux que vous aimez que vous les aimez.

* Dans les affaires de cœur, la constance s'impose.

178. Votre fréquence d'âme essentielle

Quand j'emploie les mots « fréquence d'âme essentielle », je parle du taux vibratoire essentiel de votre être au niveau de l'âme. Plus votre vibration s'élève sur le plan terrestre, plus vous devenez éclairé, et plus votre fréquence d'âme essentielle s'élève. Plus vous étudiez la spiritualité, les dons psychiques, les événements paranormaux et tout ce qui est de nature métaphysique, plus vous influencez favorablement votre fréquence d'âme essentielle. La même chose s'applique à la religion. Si vous étudiez une confession particulière ou les différentes religions du monde, votre fréquence d'âme essentielle s'élèvera si cela fait partie de vos leçons de vie.

Le secret pour influencer favorablement votre fréquence d'âme essentielle est de vous aligner spirituellement avec l'énergie cosmique universelle, d'évoluer en suivant son mouvement au lieu d'aller à contre-courant. Ce faisant, vous sentirez cette énergie cosmique en vous. Vous saurez que vous touchez et influencez votre fréquence d'âme essentielle en voyant que votre vie semble plus claire et plus chargée de sens. Tout se déroulera bien et pour le mieux, et l'énergie sera heureuse et joyeuse.

À mesure que vous cheminez vers l'illumination et que vous en apprenez plus sur vous-même sur le plan spirituel, réfléchissez toujours à l'influence de vos apprentissages sur votre fréquence d'âme essentielle. Élevez-vous l'énergie des niveaux les plus profonds et les plus intimes de votre spiritualité essentielle ? Si vous le faites, vous vous sentirez plus léger et plus vivant.

** Votre splendeur repose dans les profondeurs de votre âme.*

179. La fréquence de votre corps de lumière

Votre corps de lumière est fait de l'énergie de lumière blanche qui vient de Dieu (ou du terme qui désigne pour vous la source de la Création) et rayonne de l'Univers, en vous imprégnant de niveaux de conscience plus élevés. Certaines théories proposent des étapes complexes et détaillées pour activer le corps de lumière, également décomposé en plusieurs éléments. Je crois que le corps de lumière est notre lien avec le divin et qu'il ressemble à notre corps physique et à notre soi supérieur. Plus la vibration de votre corps de lumière est élevée, plus le rayonnement de la lumière de votre âme est intense. Vous constaterez à mesure que ce rayonnement grandit et que vous progressez dans votre démarche d'illumination que votre corps de lumière grandit et s'élève spirituellement. Les gens seront attirés vers vous et désireux de partager votre lumière et votre savoir intérieur. Ils voudront savoir ce qui fait briller votre lumière si ardemment. Si vous êtes en contact avec l'Univers, avec Dieu et avec votre spiritualité, votre lumière brillera plus vivement que chez quelqu'un qui ne l'est pas. Pour renforcer la puissance de votre corps de lumière, vous devez fusionner avec l'aspect spirituel et émotionnel de votre être. Vous ferez alors un pas de plus vers l'illumination globale et vous pourrez partager votre lumière avec vos semblables.

** Vous êtes un phare ; laissez briller votre lumière pour que tous la voient.*

180. La vie est un processus

La vie est vraiment un processus. Vous pouvez passer au travers de tout ce qu'elle vous balance. Nous naissons, nous grandissons et nous mourons, avant de rentrer à la maison. Considérez la vie comme une expérience continue axée sur l'acquisition de connaissances et la compréhension de notre spiritualité personnelle. Au moment de notre transition, nous rapportons avec nous les leçons de vie que nous avons décidé d'apprendre en nous incarnant ici-bas. Pourquoi vous mettre dans des situations où vous irez à contre-courant, où vous entreprendrez des choses qui seront source d'ennuis et de privations, ou qui vous rendront la vie plus difficile ? Soyez optimiste quand vous vivez des périodes difficiles. Vous ne pouvez rien changer aux événements de votre vie, tout se passera comme prévu avant votre naissance, vous ne pouvez changer que votre réaction aux événements. Si vous considérez la vie sous cet angle, vous comprenez que tout a une raison d'être et fait partie de la leçon de vie que vous êtes en train d'apprendre.

Quand les choses vont mal, cherchez les leçons cachées dans la situation. Vous pouvez affronter tout ce que la vie vous présente si vous continuez d'avancer et de rester dans l'acceptation, même si vous pourrez vous questionner sur ce qui se passe, et en réalité vos questionnements pourront représenter une part importante de votre apprentissage. Vous pouvez élever vos niveaux d'énergie au quotidien simplement en accueillant les événements d'un œil favorable. Ne soyez pas découragé ou déprimé si vous pouvez l'éviter, et ne renoncez jamais. Vous ne pourrez jamais changer certaines choses, mais vous pouvez dresser la liste des moyens que vous pouvez mettre en œuvre pour améliorer votre vie. Commencez par de petits pas et poursuivez en vous attaquant à ce qui vous semble inatteignable. En atteignant chaque petit but, vous vous apercevrez que vous avez fait un pas de plus pour vous rapprocher des grands objectifs. Restez fermement motivé et rappelez-vous que tout passe avec le temps.

Vous aurez parfois beaucoup de difficultés à vous concentrer sur ce que vous devez faire et à rester axé sur votre spiritualité quand vous devez affronter des imprévus. Que ferez-vous si vous êtes bouleversé, si vous avez des ennuis, si vous luttez pour vivre ? C'est difficile, mais vous passerez au travers. Vous ne ressentirez pas toujours ce que vous ressentez en ce moment. En continuant d'avancer, vous apprendrez à mieux connaître votre nature divine. Gardez le sourire, continuez d'élever votre vibration, même si vous ne faites que fredonner une chanson en vaquant à vos occupations de la

journée. En plus de vous rendre heureux, cela attirera le bien et le bon à vous.

** Quand vous vivez des périodes difficiles, tenez bon, gardez la tête haute et efforcez-vous de rester optimiste.*

181. Vous êtes un cadeau pour les autres

Est-ce que quelqu'un vous a déjà dit que vous êtes un cadeau et une bénédiction dans sa vie ? Eh bien, vous êtes tout cela, et plus encore ! Tout comme vous pouvez recevoir des cadeaux, vous pouvez aussi en être un pour les autres, parce qu'il n'y a personne comme vous sur cette planète. Chacun possède des qualités qui font de lui un être unique. Nous avons tous notre vision personnelle des choses, nos mentalités individuelles et nos moyens d'expression différents ; or, chacune de ces caractéristiques peut contribuer à l'illumination d'autrui. Votre gentillesse, votre amour et votre générosité sont des traits de caractère uniques qui vous distinguent des autres, mais ce sont aussi des cadeaux quand vous les partagez avec vos semblables. Une part importante de l'élévation de fréquence consiste à poser des gestes qui seront utiles à d'autres et qui vous aideront aussi sur le plan spirituel. Quand vous donnez de vous-même, vous grandissez spirituellement et personnellement. Tout le monde a besoin d'un coup de pouce à l'occasion. C'est parfois aussi simple qu'ouvrir la porte à quelqu'un qui a les mains pleines ou aussi complexe qu'emménager temporairement avec quelqu'un pour l'aider à traverser une période difficile. Aujourd'hui, regardez-vous comme le cadeau que vous êtes et partagez votre caractère unique avec vos semblables.

** Je serai une lumière pour les autres, un cadeau enveloppé dans le papier
brillant de l'illumination.*

182. Ne vous imposez pas de limites

Vous avez à votre disposition une foule de moyens pour élever votre fréquence personnelle. Ce livre vous en propose 365, mais il y a en a beaucoup plus. Il est très important que vous ne vous imposiez pas de limites quand vous travaillez avec l'énergie. La moindre chose que vous pouvez faire pour vous aimer davantage, pour vous rendre heureux, tout ce qui vous fait envisager une personne ou une situation d'un nouvel angle ou considérer quelque chose autrement qu'avant, vous sera profitable dans cette démarche. Vous entrez en contact avec votre spiritualité, vous tendez vers un niveau de compréhension supérieur. En vous imposant des limites, vous ne ferez que nuire à votre croissance potentielle.

Cette entrée marque le milieu du livre. Aujourd'hui, réfléchissez à l'influence que les changements énergétiques sur lesquels vous avez travaillé a eue sur votre organisme au niveau moléculaire, c'est-à-dire leur effet sur votre attitude, votre humeur et votre vision de la vie. C'est une période de croissance exponentielle ; si vous deviez égarer votre pensée et vous limiter, vous rateriez plusieurs occasions d'ouvrir vos horizons. Vous pourriez avoir à combattre pour vos valeurs morales, ou à évoluer dans une communion harmonieuse et à vivre plusieurs événements révélateurs. En écartant de votre être spirituel essentiel toute forme de restrictions ou de limites, vous permettez à un potentiel encore plus grand d'affluer à vous en provenance de l'Univers.

** Croyez que vous pouvez grandir sans limites et vous surpasserez vos propres attentes.*

183. Faites le compte de vos bénédictions et non de vos ennuis

En grandissant, j'ai toujours entendu dire qu'il fallait compter ses bénédictions. C'est un excellent conseil pour ce qui est de votre illumination spirituelle. Quand vous les comptez, vous regardez d'un œil favorable les bons côtés de votre vie. Si vous ne les comptez pas, vous comptez probablement vos soucis. C'est une source potentielle de tracas, étant donné que vous ne regardez plus les bons côtés, mais seulement les mauvais, auxquels vous accordez plus d'attention et de réflexion. Votre attention donnant plus de poids à vos soucis, ils pourront prendre une forme plus grave qu'à l'origine. Au lieu de laisser la négativité prendre une importance hors de proportion, mettez-y un frein en faisant preuve d'optimisme.

Vous êtes reconnaissants pour plusieurs choses dans votre vie, même dans les périodes difficiles. Si aucune ne vous vient à l'esprit, regardez simplement autour de vous, votre famille, vos amis, votre emploi, vos voisins, vos animaux de compagnie, ainsi que ce que vous avez accompli. Êtes-vous capable de remercier pour l'une ou l'autre de ces choses ? Représentent-elles une quelconque bénédiction dans votre vie ? Réfléchissez vraiment à tout cela et vous découvrirez bientôt que les bonnes choses l'emportent sur les mauvaises. Prenez l'habitude de noter par écrit chaque jour ce qui suscite votre reconnaissance. Commencez dès aujourd'hui en faisant une liste de, disons, cinq choses. Demain, écrivez-en cinq de plus, en vous assurant de ne pas répéter ce que vous avez noté auparavant. Grande ou petite, la moindre chose qui vous rend reconnaissant compte ! Au fil du temps, vous verrez combien sont nombreuses les bénédictions que vous avez reçues de la vie.

** Faites en sorte de compter vos bénédictions et non vos tracas pour mener une vie heureuse et sans souci.*

184. Faites-le parce que c'est votre choix

Le changement est une question de choix. Vous pouvez choisir de continuer de vivre comme vous le faites depuis des années et de laisser votre énergie au même niveau, ou de choisir de changer de vie. Vous n'êtes pas obligé d'attendre que quelque chose tourne mal pour faire le choix conscient de vous transformer par le travail énergétique spirituel. Vous pouvez choisir de le faire tout de suite, à l'instant, à la seconde même. Si vous voulez vous sentir en communion avec vous-même, prenez cette décision, puis incarnez votre choix. Ne vous culpabilisez pas en ayant le sentiment que vous auriez dû travailler plus pour changer dans les périodes difficiles. Choisissez de reconnaître votre cheminement spirituel dans cette incarnation. Chaque décision que vous prenez, bonne ou mauvaise, vous fait avancer dans votre démarche spirituelle, reculer de quelques pas ou rester dans votre schéma actuel de pensée et d'action. L'application d'une énergie constructive peut faire en sorte que votre progression et les transitions accompagnant la transformation de votre être spirituel se fassent plus en douceur et soient imprégnées d'une grâce naturelle. Vous pourrez choisir consciemment de vous diriger vers un changement constructif, quoique ces choix se fassent parfois inconsciemment. Quelle que soit la façon dont vous arrêtez votre choix, l'élan d'évolution associé au changement vous fera vivre de grands accomplissements. Il vaut souvent mieux choisir vite, mais en d'autres occasions, vous voudrez y réfléchir à deux fois. Quels choix pouvez-vous faire aujourd'hui, et vers lesquels vous dirigez-vous à l'avenir ?

** Ne remettez pas à plus tard un choix qui peut vous apporter la clarté d'esprit, de corps et d'âme.*

185. Riez de vous-même

Le rire étant une vibration lumineuse, il peut avoir un effet favorable sur les vibrations plus lourdes comme la crainte, le souci ou la dépression. Avez-vous déjà vécu une situation dans laquelle vous ressentiez une certaine crainte ou de la nervosité et où vous avez éclaté de rire sans raison apparente ? Rire allège les vibrations plus lourdes, ce qui élève votre fréquence, tout en renforçant votre capacité à gérer une situation délicate. On en voit un exemple quand une femme est en compagnie d'un homme qui l'intéresse sur le plan amoureux : elle ricane. Ce rire nerveux agit en accroissant son énergie et lui permet de mieux gérer la situation. C'est la même chose pour les hommes. Ils ne ricanent peut-être pas, mais vous saurez certainement reconnaître un rire nerveux.

Vous pouvez utiliser consciemment le rire à votre avantage. La prochaine fois que les circonstances feront que vous êtes soucieux, nerveux ou effrayé, riez. Les autres penseront que vous êtes cinglé ? Peut-être. Mais d'un autre côté, ils auront peut-être senti la même énergie lourde qui vous accable, et votre rire pourrait les aider à soulager en partie leur anxiété. Le rire libère l'énergie de basse fréquence qui est refoulée et la remplace par l'énergie lumineuse des niveaux supérieurs. Ne vous prenez pas trop au sérieux. Quand vous le faites, vous avez probablement l'air guindé et pas amusant à fréquenter. Rire peut chasser la tendance à se montrer trop sérieux et faire entrer du bonheur dans votre vie.

* Rire peut illuminer les jours les plus sombres.

186. Vivez sans regret

C'est facile de sortir de vos gonds et de dire des choses que vous regrettez par la suite en pensant : « Mais qu'est-ce que je viens de faire ? » C'est difficile de vivre sans aucun regret, parce que vous êtes humain et qu'il y aura toujours des choses que vous regarderez avec le recul en souhaitant avoir agi autrement, sinon pas du tout. Si vous avez toujours cru que vous vivrez pleinement votre vie sans rien regretter, vous penserez avant de vous exprimer ou d'agir. Vous serez conscient de vos actions, vous ferez de votre mieux, vous vous exprimerez avec tact et respect et vous gèrerez les situations délicates de votre mieux. Je sais que je m'efforce de penser avant d'agir au lieu de me laisser aller à sortir de mes gonds. Cela ne veut pas dire que je ne dis jamais des choses que je regrette ensuite, parce que c'est le cas ; je ne suis qu'un être humain, comme vous, et personne n'est parfait. Mais, quand vous vous mettez en colère et que vous dites des choses que vous ne pensez pas vraiment ou que vous vous voudriez pouvoir ravalier, vous devez examiner la situation et déterminer la leçon qu'il faut en tirer. En vous efforçant de vivre sans rien regretter, vous conserverez une mentalité optimiste. Dès lors, vous ferez moins souvent des choses que vous pourriez regretter. Vivez en étant rempli de bonheur et essayez de conserver la maîtrise de vos émotions afin de ne pas avoir de regrets.

L'absence de regret s'applique aussi à ce que vous voulez faire dans la vie. S'il y a une chose que vous avez toujours souhaité faire, faites-la. N'attendez pas. Si vous voulez être chanteur, soyez chanteur. N'attendez pas d'avoir 75 ans pour vous dire : « J'aurais vraiment aimé devenir chanteur parce que je voulais réellement faire ce métier et j'aurais très bien réussi. » Si vous voulez le faire, faites-le. Si vous voulez être écrivain, écrivez. Si vous voulez être danseur, dansez. C'est ce qui vous rendra heureux, quel que soit votre âge. Vous pouvez d'ailleurs vous y mettre sur-le-champ, même si vous avez 75 ans, parce que vous ne voulez pas regretter d'être passé à côté de ce que vous vouliez faire dans la vie.

Employez votre journée à éliminer les deux formes de regrets : réfléchissez avant de parler et examinez votre vie pour voir si vous regrettez de ne pas avoir fait certaines choses.

** Le regret peut ternir votre lumière et vous donner le sentiment que vous êtes moins que l'être merveilleux que vous êtes. Laissez-le derrière vous pour pouvoir briller.*

187. Laissez aller le passé

Lorsque vous vous accrochez au passé, il s'accroche à vous en retour. Votre passé sera toujours votre passé, rien ne pourra jamais changer cela, mais pour avancer dans la vie, vous devez vous défaire de l'emprise qu'il exerce sur vous. Certaines situations douloureuses vous affectent-elles encore aujourd'hui ? Vos comportements passés ont-ils nui à votre entourage ? Vous avez le choix de ruminer ces événements et de vous apitoyer éternellement sur votre sort, ou de les laisser aller. Rien ne vous oblige à vous apitoyer sur votre sort ou à ériger des murs de protection impénétrables. Ce n'est pas parce que quelqu'un vous a mal traité autrefois que tout le monde fera nécessairement la même chose à l'avenir. Ce n'est pas parce que vous avez mal agi ou que vous avez pris de mauvaises décisions que vous agirez nécessairement toujours de la même manière. En reconnaissant et en acceptant votre passé, vous pouvez l'analyser, en tirer des leçons et passer ensuite à autre chose. En vous cramponnant à votre méfiance, vous ne donnez pas aux gens l'occasion de prouver que le passé n'a pas nécessairement à se reproduire. En vous accrochant aux émotions et aux expériences désagréables du passé, vous risquez de saboter votre bonheur actuel. Vous ne pouvez pas changer votre passé, et le futur reste encore à venir : vivez donc au présent.

** Les blessures du passé peuvent vous empêcher d'exprimer votre plein potentiel.*

188. Dépassez le contentement de soi pour trouver le bonheur

Si vous êtes satisfait de votre vie, c'est peut-être le signe que vous êtes enlisé dans une ornière. Peut-être que votre vie va bien : vous réussissez et vous avez le sentiment que tout va pour le mieux dans votre monde. Mais quand vous êtes simplement « satisfait », il peut arriver que vous n'aspiriez plus à atteindre de nouveaux objectifs ou à faire entrer d'autres moments de bonheur dans votre vie. Ne tombez pas dans la complaisance, vous perdriez de vue les petits détails qui vous aident à progresser. Laissez le contentement derrière vous et aspirez à une nouvelle perception et à une connaissance plus fouillée de votre quotidien. Même si vous ne faites que choisir d'assimiler une idée novatrice ou de faire une chose amusante tout à fait nouvelle pour vous, l'atteinte de cet objectif vous tirera de l'ornière du contentement de soi. Si vous avez aujourd'hui l'impression de stagner dans la suffisance béate, faites quelque chose autrement pour vous en sortir.

La suffisance peut émousser votre conscience du monde environnant. Vous pourriez ne plus ressentir le besoin de vous aventurer dans de nouvelles directions, de courir des risques favorisant votre croissance. Vous pourriez ainsi perdre de vue les obstacles, les dangers ou les traîtres dans votre entourage et renoncer à participer activement à votre vie. Vous pourriez vous dire : « Ce que j'ai est bien, pourquoi y changer quoi que ce soit ? » Il vaut beaucoup mieux être moins satisfait et plus conscient, parce qu'avec la perception consciente, vous aspirerez à atteindre davantage que si vous vous contentez de regarder la vie vous passer sous le nez.

* Optez toujours pour l'enthousiasme.

189. Ouvrez les fenêtres de votre âme

On dit que les yeux sont le miroir de l'âme, mais je parle ici d'autre chose. Nous allons plonger plus loin que les yeux. Dirigeons-nous tout au fond de vous, jusqu'à l'essence fondamentale de votre être spirituel véritable. Asseyez-vous en silence pour faire cet exercice et respirez profondément. Puis, faites appel à la visualisation créatrice pour regarder très loin en vous, non pas physiquement, mais au fond de votre être. Que ressentez-vous ? Est-ce mal aéré ? À quand remonte la dernière fois où vous avez ouvert les fenêtres de votre âme pour laisser entrer l'air frais afin qu'il vous nettoie et vous régénère tout en revigorant votre énergie ? Considérez cela comme vous le feriez en ouvrant les fenêtres de votre maison au printemps pour chasser les miasmes de l'hiver. Imaginez que vous êtes debout au centre de votre âme, laquelle a l'apparence d'une maison entièrement vitrée. Ouvrez les fenêtres et sentez les courants d'air qui circulent autour de vous, nettoyant et régénérant l'énergie de votre âme.

Avez-vous déjà entendu le dicton : « Quand une porte se ferme, une fenêtre s'ouvre » ? Si vous constatez que vous vous heurtez à beaucoup de portes closes dans votre vie, faites cet exercice de visualisation et ouvrez les fenêtres de votre âme. L'une d'elles pourrait bien faire entrer de nouvelles possibilités dans votre vie. Une fois de temps en temps, c'est une bonne idée d'ouvrir les fenêtres de votre âme pour vous revigorer et faire entrer de la nouveauté sur plusieurs plans de votre vie. Vous chasserez ainsi la léthargie et les idées noires, tout en stimulant votre énergie.

** Tournez-vous vers votre essence spirituelle pour vous revigorer, vous nettoyer et vous réjouir.*

190. Estime de soi

Votre façon de percevoir et de projeter l'estime que vous avez pour vous-même indique aux autres le niveau de votre fréquence. Si vous sentez que vous êtes digne du bien qui vous échoit, vous projetterez l'image d'une personne confiante, assurée et tranquille. Si vous vous sentez indigne, vous pourrez sembler incertain, dubitatif et indécis. Non seulement les autres vous verront ainsi, mais vous aurez aussi cette vision de vous-même. Le sentiment de mérite est une qualité, contrairement à l'indignité. Quand vous vous sentez indigne, vous faites peut-être obstacle à votre cheminement. Affirmez-vous votre mérite quand, en réalité, vous éprouvez le sentiment contraire ? Si c'est le cas, vous devez analyser la raison d'être de ce sentiment. Chaque jour, faites-vous un devoir de reconnaître intérieurement que vous méritez de recevoir de bonnes choses de la vie. Comme les sentiments d'indignité peuvent surgir n'importe quand et saboter vos efforts les plus louables, vous devrez y revenir périodiquement toute votre vie. Si vous voulez plus de joie dans votre vie et que vous avez travaillé très dur en ce sens, mais que les sentiments d'indignité l'emportent sur vous, ils pourront faire obstacle à votre réussite. Si vous consentez à la joie en revanche, elle viendra à vous en abondance. Assurez-vous de ne pas repousser les bonnes choses de la vie parce que vous vous sentez indigne de vivre dans la joie.

** Acceptez ce que vous méritez et méritez ce que vous acceptez.*

Sixième partie

Couleurs et cristaux

191. Établissez le contact avec la fréquence des couleurs

Il est facile de tenir pour acquise la couleur, parce qu'elle constitue un élément intrinsèque à nos vies. Vous voyez différentes nuances de couleurs tous les jours ; or, qu'arriverait-il si notre monde en était dépourvu ? Comme la vie serait terne ! Quand les jours sont gris et couverts ou orageux, vous êtes probablement d'une humeur moins engageante que les jours qui sont clairs, ensoleillés et riches de couleurs vives. C'est le signe que la couleur influence l'humeur. Quand vous manquez de couleur dans votre vie, ou si vous êtes prisonnier des tons de gris et vivez finalement en noir et blanc, votre énergie sera moins élevée, à moins que vous ne fassiez l'effort de la stimuler. Pour ce faire, ajoutez des couleurs vives à votre décor et à votre garde-robe, ce qui aura également pour effet d'accroître votre joie et votre bonheur. Les couleurs peuvent stimuler tous les aspects de votre vie. Essayez d'ajouter des couleurs vives à la décoration de votre maison ou de votre milieu de travail. S'il n'y a pas de jaune, ajoutez-en une touche. Si vous avez déjà tendance à choisir des couleurs vives et acidulées, optez pour une couleur apaisante pour faire l'équilibre.

Au fil de vos expériences avec les couleurs, vous trouverez celles qui vous font vibrer et s'harmonisent avec vous. Il pourra s'agir de la couleur que vous avez toujours considérée comme votre « préférée » ou sinon d'une teinte entièrement nouvelle : gardez l'esprit ouvert ! Les couleurs qui vous font vibrer pourront également changer avec le temps, au fil de votre croissance et de vos expériences. Vous pouvez revigorer votre vie simplement en employant les couleurs qui vous font vibrer davantage et en consommant des aliments et des boissons de la même couleur.

* Ajoutez une explosion de couleurs à votre vie.

192. Bleu

Le bleu est une couleur froide et apaisante. Ceux qui emploient beaucoup cette couleur sont aimants, paisibles, affectueux, analytiques, créatifs et intelligents. Le bleu inspire la loyauté de l'entourage. Comme c'est la couleur du ciel et donc un élément naturel de notre monde tangible, il vous aide à établir le contact avec les dimensions spirituelles et avec votre soi supérieur. Il est utile quand vous voulez établir le contact avec votre nature intuitive, accroître votre énergie et vous comprendre, ainsi que les situations de votre vie. C'est une couleur de paix, d'harmonie et de confiance. Il est associé au chakra de la gorge et à la communication. Si vous avez tendance à être anxieux, nerveux ou à cran, ajoutez du bleu à votre vie. Portez-en plus souvent, mangez des croustilles de maïs bleu, ou installez un économiseur d'écran bleu sur votre ordinateur. Les personnes créatives, sensibles et inspirantes portent souvent du bleu ; ajoutez donc du bleu à votre vie pour incorporer ces qualités à votre personnalité.

Trop de bleu dans votre environnement ou vos vêtements indique que vous craignez l'échec ou la perte, par exemple la perte d'un poste, d'une carrière, d'un statut, d'argent ou d'amis. Pour chasser cette peur, vous devez faire face à la situation. Commencez par diminuer le bleu dans votre environnement et remplacez-le par des couleurs vives. Essayez plutôt le jaune ou l'orangé.

** Portez une bague ou un pendentif bleu pour ne pas être affecté par l'anxiété.*

193. Rouge

Le rouge est souvent associé au pouvoir, à l'autorité, à la fortune ou au prestige, parce que c'est une couleur chaude et très énergique qui attire l'attention. Ceux qui aiment le rouge sont des meneurs ambitieux, mais peuvent parfois se montrer dominateurs. Si vous êtes calme et pragmatique, une pointe de rouge vous stimulera. Votre prochaine voiture pourrait être rouge (soyez simplement prudent, étant donné que les conducteurs de voitures rouges tendent à avoir plus de contraventions que tous les autres), ou vous pourrez choisir de vous teindre les cheveux en rouge ou d'acheter un grille-pain rouge. Tous les moyens qui feront entrer du rouge dans votre vie auront un effet stimulant. Le rouge peut vous rendre plus enthousiaste, plus confiant et plus motivé pour agir. Il est associé au chakra racine et aux sentiments de sûreté et de pouvoir.

Vous devez cependant être prudent et ne pas en ajouter trop dans votre vie. Trop abondant, le rouge est hyperstimulant et peut avoir l'effet contraire à celui recherché. Vous pourriez surexciter votre énergie, sans jamais l'élever sur le plan spirituel, ce qui est contraire à votre objectif. En excès, le rouge peut faire naître la colère et le ressentiment et enflammer les caractères, apparemment sans raison. Il en est ainsi parce que vos sens sont surstimulés par l'excès de couleur et d'énergie.

** Savourez une grosse tranche de pastèque pour ajouter une touche de rouge à votre vie.*

194. Rose

Le rose est une variation plus apaisante du rouge. C'est une couleur plus romantique, associée à l'amour et à la protection, alors que le rouge est une couleur de grande énergie. Le rose est une couleur plaisante associée au bonheur et au plaisir. Il peut vous donner un sentiment de sécurité. Voilà pourquoi on voit beaucoup de rose à la Saint-Valentin. On voit aussi beaucoup de rouge, mais le rose indique la sécurité en amour. C'est une couleur relaxante qui vous met à l'aise avec vous-même et votre entourage. C'est ce qui explique son emploi fréquent dans les cellules de prisonniers ; à court terme, elle apaise les comportements erratiques ou violents. Les personnes attirées par le rose sont souvent affectueuses et d'une nature aimante. C'est une bonne couleur pour l'habillement et la décoration à la maison ou au travail, étant donné qu'elle chasse et prévient la dépression. Si vous avez des problèmes avec certains collègues, mettez une touche de rose sur votre bureau. Les fleurs roses donnent les meilleurs résultats, en plus de vous inspirer un sentiment de sécurité et d'aisance dans votre milieu de travail. Si un collègue irritant se pointe et commence à vous enquiquiner, il y a des chances pour qu'il renonce en sentant l'effet de cette touche de rose.

Vous devez être prudent avec cette couleur parce qu'à l'instar du rouge, elle peut faire naître la colère ou l'irritation si elle est trop présente.

** Montrez votre amour inconditionnel avec des cadeaux roses.*

195. Orange

La couleur orange me rappelle l'Halloween : les citrouilles, les décorations orange et noires, la brise fraîche. Elle me rappelle l'automne et la lune orangée. Toutes ces images naissent de pensées joyeuses et agréables qui accroissent votre énergie. L'orangé est un ton chaud et joyeux qui accroît votre niveau d'activité physique ; il vous aide à rester motivé et vous donnera le goût d'agir et de vous dépasser. Il peut stimuler votre créativité en vous apportant des idées qui semblent affluer aisément. C'est aussi une couleur qui stimule l'efficacité et qui vous aidera à accomplir beaucoup en moins de temps. Si vous voulez intensifier votre activité, votre créativité et votre désir de réussite, servez-vous de la couleur orange pour atteindre vos objectifs. Ceux qui adorent l'orangé ont tendance à être extravertis, à avoir beaucoup d'amis et sont parfois très compétitifs. Ils vous donneront leur chemise si vous en avez besoin avant d'essayer de vous battre à la course. L'orangé est associé au chakra sacré et à la jouissance du plaisir.

On sait aussi que cette couleur est associée à ceux qui sont facilement frustrés ou qui souffrent d'épuisement. Si vous vous reconnaissez dans cette description, vous voudrez faire entrer une couleur neutre dans votre vie pour éliminer la frustration ou faire disparaître un peu d'orangé de votre personne et de votre décor s'il y en a trop autour de vous. Les adeptes de l'orangé ont souvent l'air à cran et hyperactifs. Comme ces nuances peuvent faire naître la controverse, utilisez-les avec parcimonie dans votre environnement.

** Si vous êtes malade, évitez la couleur orange parce qu'elle est susceptible d'empirer votre malaise.*

196. Jaune

Le jaune est une couleur purifiante, stimulante et motivante, qui peut instaurer l'équilibre dans votre vie. Il facilite la concentration et élève votre humeur et vos niveaux d'énergie parce qu'il rappelle le soleil. Il peut vous rendre plus optimiste face à la vie. Vous pouvez intégrer du jaune à votre alimentation en mangeant une banane ou de la courge. Trouvez des façons intéressantes d'intégrer le jaune aux aliments, aux vêtements et aux décors quotidiens. Ainsi, vous pouvez ajouter des touches de jaune à votre décoration intérieure, grâce à votre choix de luminaires ou d'accessoires. Si vous aimez le jaune et que vous l'utilisez dans vos vêtements ou à la maison, vous êtes tout à fait spontané, actif et heureux. Cela indique aussi que vous êtes un peu téméraire, un idéaliste aux pensées originales qui tend à se faire facilement des amis. Vous définissez des objectifs et vous vous y tenez. Si vous n'êtes pas au meilleur de votre forme, enfiler une chemise jaune pour vous aider à accroître votre énergie et faciliter votre concentration au cours de la journée. Vous ne vous sentirez plus léthargique et vous goûterez toute l'activité qui vous entoure. Le jaune facilite la gestion des défis et du stress de la vie.

Il est associé au chakra du plexus solaire, siège de la volonté. Si vous n'aimez pas le jaune, c'est le signe que vous manquez d'estime de vous et de pouvoir personnel.

** Laissez briller votre lumière en vous associant à la couleur du soleil.*

197. Or/doré

La loi d'attraction et le feng shui vont souvent de pair. Si vous voulez attirer davantage de richesses dans votre vie, ajoutez de l'or à la décoration de votre intérieur, surtout dans la cuisine. Selon un des principes du feng shui, la cuisine est associée à la fortune. De son côté, l'or ou le doré est la couleur de l'illumination et de la protection divine. Il peut accroître votre réussite et votre pouvoir personnel. Vous pouvez l'employer comme couleur principale ou secondaire dans la cuisine. Si vous en faites la couleur principale, choisissez des carreaux, une peinture laquée pour les murs ou des électroménagers dans les tons dorés. Vous pouvez aussi vous en servir comme couleur secondaire. Ajoutez-la à votre palette en peignant les moulures ou en choisissant des petits appareils dans les tons dorés. Ajoutez quelques accessoires dans les mêmes tons — essuie-mains, salière et poivrière, jeu de boîtes de rangement. Vous attirerez ainsi la fortune de façon esthétique et plaisante. Pour accroître votre pouvoir personnel, portez des bijoux en or ou des vêtements et accessoires dorés.

Maintenez une certaine réserve en décorant avec cette couleur ou en la portant, parce que trop de doré peut vraiment avoir l'air de mauvais goût. Une certaine négativité est par ailleurs associée à l'usage excessif de cette couleur, car elle peut vous faire tomber dans la suffisance, le sentiment de supériorité ou l'illusion d'avoir droit à des privilèges. Utilisez l'or et le doré avec parcimonie pour en tirer le meilleur profit.

** Les tons dorés scintillants activent pour vous les aimants de l'attraction universelle.*

198. Vert

Le vert est la couleur de la santé, de la fertilité et des nouvelles pousses. C'est un symbole de la nature. Il vous met en contact avec l'amour inconditionnel, l'espoir, la paix et l'harmonie. C'est une couleur fraîche et revigorante, capable de vous régénérer. C'est en effet la couleur de la santé et de la vitalité. Quand vous êtes en santé, vous pouvez plus facilement élever votre énergie fondamentale. Ceux qui portent beaucoup de vert ou qui aiment s'entourer de vert sont excellents pour ce qui est de prendre des décisions. Ce sont des personnes calmes qui aiment observer la vie, prennent facilement des décisions et font preuve d'une grande maîtrise de soi. L'ajout de vert dans une pièce induit un sentiment de paix, de calme et de tranquillité. À la maison, le vert convient bien à la bibliothèque ou au cabinet de travail, comme à la salle à manger ou au coin-repas. Il vous aide à vous concentrer sur les tâches à accomplir au lieu de vous laisser distraire facilement. Favorisant les échanges avec la nature, le balcon et la véranda sont aussi de bons endroits à remplir de vie avec des plantes vertes. Le vert est une couleur thérapeutique qui instaure l'équilibre et l'harmonie. Quand la vie est chaotique, il vous ramène à la normalité. Il est associé au chakra du cœur, à l'amour et à l'affection.

Utilisez-le avec réserve, parce que trop présent, il est susceptible de vous rendre paresseux et de vous faire perdre votre motivation.

** Employez le vert pour vous ouvrir davantage sur le plan émotionnel et être plus réceptif aux nouvelles idées.*

199. Turquoise

On sait que la couleur turquoise sert à des fins de protection et de guérison spirituelle. On songe souvent à l'océan en pensant à cette couleur. Elle est excellente si vous vous sentez esseulé, parce qu'elle stimulera votre désir d'agir et d'intensifier la communication avec votre entourage. Elle vous aidera à élever votre énergie et à trouver l'équilibre si vous sentez que vous êtes au bout du rouleau. Le turquoise est une couleur de réflexion et de créativité qui renforcera votre assurance et vous rendra plus calme. Si vous êtes au point mort dans vos entreprises créatives, l'ajout de turquoise à votre décor fera affluer de nouveau vos sucres créateurs. Plusieurs personnes, surtout de la communauté nouvel âge, aiment beaucoup cette couleur et la gemme du même nom. Lorsqu'elles les emploient, les personnes à l'esprit métaphysique imaginent souvent des solutions nouvelles et d'autres choses extraordinaires.

Cette couleur s'accompagne par ailleurs d'une mise en garde, surtout par rapport à votre énergie : en utilisant trop de turquoise, vous pouvez vous refermer sur vous-même ou vous isoler de vos semblables, et votre énergie piquera du nez. Si vous croisez quelqu'un qui porte beaucoup de turquoise, observez-le. Semble-t-il craindre le changement ? Est-il prisonnier de schémas de comportement malsains sur le plan émotionnel ? On porte parfois du turquoise quand on se sent dans cet état, et c'est comme si l'on se servait de cette couleur comme d'une barrière pour masquer ses véritables sentiments.

** Portez des bijoux sertis de turquoises si vous vous sentez particulièrement épuisé sur le plan mental.*

200. Violet

Le violet est une couleur associée à la métaphysique, aux niveaux d'énergie dans le corps, aux dons psychiques et aux nobles idéaux. C'est une couleur spirituelle qui vous permet d'entrer en contact avec la beauté, l'inspiration et la créativité qui vous habitent. Le violet vous permettra de voir des possibilités là où elles vous semblaient inexistantes. C'est possible parce qu'il est associé à la fois au chakra du troisième œil et au chakra couronne, ce qui le relie à l'intuition, à l'inspiration et à la spiritualité. On pense souvent de ceux qui ont tendance à utiliser beaucoup de violet qu'ils sont mystiques ou mystérieux. Ce sont des personnes généreuses et désintéressées. Le violet est une couleur qui peut vous inciter à avoir l'esprit plus ouvert. Vous verrez à la fois le portrait global et les petits détails, et vous réfléchirez à des idées et à des théories auxquelles vous pourriez n'avoir jamais songé. En plus d'être une couleur spirituelle, le violet est aussi une couleur de pouvoir. Servez-vous-en pour être plus constructif à votre sujet et plus sûr de vos capacités personnelles. C'est par ailleurs une couleur très apaisante. Si vous avez des problèmes de sommeil, essayez des draps violets, un pyjama ou une veilleuse de la même couleur pour avoir une bonne nuit de repos.

Une surabondance de violet peut avoir un effet préjudiciable qui se traduira par une mauvaise estime de soi, des sentiments dépressifs, de la colère et de la rage refoulées et de l'insécurité. Si vous portez du violet pour dissimuler vos émotions, n'en faites pas trop ; cela pourrait avoir un effet indésirable sur votre énergie et l'essence de votre âme.

** Ornez votre table de fleurs violettes lors de votre prochain repas pour inspirer vos invités.*

201. Pourpre

Le pourpre est une couleur spirituelle souvent associée à la royauté, à la religion et aux devins. C'est une couleur calme et sereine, celle de la compréhension. Quand la confusion règne et que vous ne savez quelle direction prendre, ayez recours au pourpre pour vous éclairer et vous guider. En portant sous votre chemise un pendentif de cette couleur, vous pourrez garder votre calme et votre concentration. Comme c'est la couleur de l'immobilité, il contribue à rétablir l'équilibre quand la vie devient frénétique et très occupée. Il élève l'énergie parce que c'est une couleur protectrice qui reconforte, apaise et tranquillise.

Vous le verrez très souvent en joaillerie en raison de cette propriété protectrice. Quand vous voulez obtenir plus d'information sur les sujets que vous étudiez, portez du pourpre : l'information sera attirée à vous et vous aurez plus de facilité à trouver, absorber et comprendre les nouveaux concepts. Si vous portez beaucoup de pourpre, vous avez des standards élevés. Vous regardez au-delà de la norme pour découvrir des personnes qui sortent comme vous de l'ordinaire. Vous pouvez faire appel au pourpre pour entrer dans une conscience plus large et une perception plus juste de votre vie et de votre spiritualité.

Si vous n'aimez pas le pourpre, vous avez peut-être le sentiment d'être entravé, comme si vous étiez coupé de votre plein potentiel. En surabondance, le pourpre vous fera sentir esseulé, séparé de votre entourage, comme sans appartenance.

** Intégrez le pourpre à votre alimentation en mangeant des betteraves, des raisins et de l'aubergine.*

202. Argent

L'argent équilibre, harmonise et purifie le plan mental. Il vous aide à changer ce que vous voulez améliorer en vous. Cette couleur agit comme un catalyseur et aide à s'exprimer en public, en plus de favoriser l'équilibre spirituel et d'insuffler patience et persévérance. L'argent est une couleur importante quand il s'agit de faire de nouveaux apprentissages et de progresser dans votre cheminement spirituel. Le métal se porte souvent en bijou parce qu'il est conducteur et communicateur, propriétés qu'intensifie le contact avec votre corps. L'argent sert souvent de couleur d'appoint dans la décoration de la maison et du bureau, dans la vaisselle et la coutellerie.

Comme elle nous rappelle l'astre nocturne, la couleur argent sert souvent à dynamiser les cristaux et les pierres à la pleine lune. Elle peut éliminer l'énergie malsaine stockée dans votre corps ou la convertir en bonne énergie, contribuant ainsi à maintenir votre équilibre. Couleur de la spiritualité, l'argent indique que vous êtes sur la bonne voie, spirituellement parlant. C'est aussi le signe d'une abondance tangible dans tous les domaines de votre vie. L'argent exerce un effet calmant et apaise l'âme, ce qui explique sa présence marquée dans les décorations des Fêtes. Cette couleur peut servir à manifester de l'argent, étant donné qu'elle est employée dans la monnaie. C'est le symbole de votre éveil spirituel et de l'illumination de votre être spirituel. C'est aussi une couleur digne, symbole de sagesse, d'intuition et de maîtrise de soi.

** Si vous portez habituellement des bijoux en or, essayez l'argent pour changer.*

203. Gris

Le gris est une couleur froide, somme toute assez terne, parce qu'il ne suscite pas de grandes émotions. On le considère comme une couleur équilibrée, neutre. Il peut donner une impression de calme à l'atmosphère d'un lieu, ce qui convient bien aux endroits où les occupants pourront être anxieux ou à cran. On le voit souvent dans les uniformes scolaires, les vêtements d'affaires, les mariages, et selon sa nuance, il peut ajouter une aura de mystère et d'intrigue à une pièce ou à celui qui le porte.

Ceux qui aiment le gris sont autonomes et maîtres de leur vie. Ils peuvent aussi être des bourreaux de travail qui oublient de se réserver du temps. Le gris est par ailleurs la couleur de l'esseulement et de l'anxiété. Si vous constatez que vous êtes aux prises avec ce genre de sentiments, vous devez remplacer le gris par des couleurs vives qui traduiront une énergie débordante et un caractère optimiste. La surabondance de gris indique que vous avez des peurs non résolues. Si vous ne les affrontez pas, vous risquez de devenir distant et déprimé. C'est aussi le signe que vous repoussez volontairement les autres, que vous êtes sur la défensive et que vous vous emmurez pour empêcher les bonnes choses de venir à vous. Quand il est trop présent, le gris vous rend passif face à la vie, et vous pourriez renoncer à vos objectifs et à vos plans.

** Faites le tour de votre garde-robe. Si vous voyez beaucoup de gris, il est temps d'ajouter de la couleur à votre vie.*

204. Noir

Le noir est un signe d'autosuffisance. C'est la couleur de la domination par excellence. Ceux qui en portent beaucoup aiment dominer et ne renoncent pas facilement à leur pouvoir, alors que d'autres le font au contraire pour essayer de se fondre dans le décor et de ne pas se faire remarquer. Le noir sert souvent à protéger parce qu'il éloigne les émotions empoisonnées comme la haine et la jalousie. Il peut vous ancrer et même vous donner l'impression d'être invisible dans certains cas. Le noir reconforte les personnes sensibles, par exemple très émotives ou douées psychiquement, parce qu'il les apaise et améliore leur bien-être intérieur. Utilisé avec parcimonie en décoration, il apporte une touche de noblesse et de classicisme.

Si vous portez du noir pour élever votre énergie, il faut le voir comme une inspiration. Ajoutez-le en petites quantités ; si vous commencez à vous sentir esseulé et isolé ou si vous avez l'impression de vous refermer sur vous-même, vous saurez que vous en utilisez trop. Pour rectifier la situation, limitez simplement son emploi dans votre palette de couleurs et votre garde-robe. Vous pouvez aussi le porter avec des accessoires de couleurs vives pour bloquer tout mauvais sentiment que sa trop forte présence pourrait induire. En décoration ou dans une garde-robe, la surutilisation du noir risque d'entraîner la dépression, d'accroître les peurs, de déclencher des craintes irréalistes ou imaginaires ou de vous rendre plus paranoïaque et soupçonneux.

** Le noir assorti à du rouge vif forme une excellente combinaison de couleurs.*

205. Blanc

Le blanc est la couleur de la pureté. C'est la couleur de la pure lumière, qui sert à protéger, purifier et rendre autonome. C'est une couleur équilibrée, reflet des nouveaux départs, ce qui explique sa présence dans les mariages, les baptêmes et autres cérémonies religieuses. Le blanc vous donnera l'impression de recommencer à neuf, régénéré, inspiré et protégé de tout mal. Porter du blanc peut contribuer à soulager les sentiments de tristesse et de déception. On en voit souvent dans les hôpitaux parce que c'est une couleur propre et neutre. C'est aussi une couleur réfléchissante. En effet, le blanc réfracte le soleil, mais peut aussi faire la même chose avec les autres énergies qui essaieront de s'accrocher à vous en les renvoyant d'où elles viennent. C'est la couleur de la vérité, de l'honnêteté, de la lumière pure et du bien-être spirituel. Ceux qui aiment le blanc l'apprécient justement pour ses qualités. Vous pouvez vous revigorer spirituellement à l'aide de cette couleur en imaginant que votre être essentiel profond est un phare d'énergie de pure lumière d'un blanc immaculé, étincelant et éblouissant.

Si vous n'aimez pas le blanc, vous vivez probablement une situation dont vous devez vous dépêtrer, sinon votre énergie pourrait être très basse et exiger une cure de jouvence. Trop de blanc dans votre décor ou votre garde-robe risque de vous faire sentir isolé et esseulé.

** Utilisez le blanc pour nettoyer et protéger, pour imprégner votre être de pureté.*

206. Motifs multicolores

La personne qui emploie l'arc-en-ciel des couleurs est quelqu'un qui vit vraiment au présent et dont l'illumination est grande. C'est souvent une personne très intuitive, insouciante et naturellement spirituelle. L'emploi d'une palette de couleurs ou de motifs multicolores, que ce soit à la maison, au travail ou dans la garde-robe, indique une personne à l'esprit ouvert. Bien souvent, il s'agit d'un artisan de lumière ou de quelqu'un qui travaille avec l'énergie. Ces personnes ont généralement un intérêt particulier pour la spiritualité et la métaphysique ; ouvertes aux nouvelles idées et aux processus de réflexion novateurs, elles sont souvent des chefs de file dans leur domaine de prédilection.

Pour augmenter votre vibration grâce à l'arc-en-ciel des couleurs, réfléchissez à ce que vous ressentez à la vue d'un véritable arc-en-ciel. Quelles émotions vivez-vous en admirant cette arche multicolore ? Êtes-vous heureux ? Mélancolique ? Vous débordez peut-être de ravissement ? En déterminant les émotions que vous vivez, vous pourrez les appliquer à votre essence spirituelle. Une fois que vous sentez que vous avez atteint l'équilibre intérieur, vous pouvez employer cette belle combinaison de couleurs à la maison ou au travail. Limitez-en cependant l'emploi parce qu'un effet trop bigarré pourra avoir l'air bon marché et de mauvais goût. À mesure que votre fréquence s'élève, vous pourrez voir apparaître autour de vous des motifs d'arc-en-ciel là où vous n'auriez jamais cru en voir.

** Avez-vous déjà cherché l'extrémité d'un arc-en-ciel ? C'est impossible à trouver, mais amusant d'essayer.*

207. Brun

Le brun est une couleur de terre qui procure un sentiment de stabilité. Il peut neutraliser la mauvaise énergie et vous donner un sentiment de stabilité quand vous avez l'impression que votre vie est sens dessus dessous. C'est une couleur réconfortante qui accroît le bon sens. Ceux qui aiment le brun sont généralement coopératifs, mais peuvent aussi avoir tendance à se montrer étroits d'esprit, surtout s'ils en abusent. Par ailleurs, comme il signale la soif de connaissances, ils sont souvent en quête de réponses et continuent toujours d'étudier le monde. Ce sont souvent des enseignants aimant partager les connaissances acquises. Celui qui vit dans un décor comportant plusieurs nuances de brun est quelqu'un d'honnête et de protecteur, mais il cache aussi bien des secrets. Ne l'oubliez jamais : les apparences étant souvent trompeuses, c'est bon à savoir pour être capable de comprendre les personnes dont c'est la couleur préférée. Comme c'est la couleur de la terre, le brun peut vous mettre en contact avec l'énergie de la planète, vers laquelle vous pouvez vous tourner pour vous ancrer quand vous faites du travail énergétique. Le brun est aussi la couleur de la structure. Quand vous devez présenter de l'information structurée, portez du brun ou employez-le dans votre documentation pour la rendre plus remarquable. Les aliments bruns sont généralement bons pour la santé, et cette couleur est souvent employée en guérison.

** Quand il est surutilisé, le brun indique le besoin d'être accepté par l'entourage.*

208. Les scintillements

Vous est-il déjà arrivé d'être assis sous une lumière tamisée et d'observer des scintillements au plafond, semblables à des étincelles de lumière ? Je ne parle pas des particules de poussière en suspension dans les rayons du soleil, mais des brillantes étincelles de lumière blanche qui semblent vous frôler à grande vitesse. C'est ce que j'ai vécu la première fois que j'ai rendu visite à un médium. Il s'agissait d'une séance de groupe, et je ne savais rien de ces scintillements, mais je les voyais voler partout dans la pièce. Après la séance, quelqu'un m'a demandé si j'avais vu tous les esprits qui étaient présents. Ayant demandé des explications, j'ai appris que les esprits se manifestaient dans la pièce sous forme de scintillements pendant la séance de canalisation du médium. Je n'ai pas été convaincue d'entrée de jeu. Après tout, c'était ma première séance médiumnique de groupe, et je ne savais pas encore ce que j'en pensais. Mais après avoir eu plusieurs autres visions du même genre en groupe, j'ai compris qu'on m'avait dit vrai.

Vous pouvez voir des scintillements dans les coins supérieurs d'une pièce, voltiger autour de votre tête ou à l'orée de votre vision périphérique. C'est le signe qu'un esprit est présent. En sachant de qui il s'agit, vous pourriez entrer en contact avec l'énergie de cette entité spirituelle, ce qui contribuera à votre illumination.

Même si les lueurs et les scintillements peuvent indiquer la présence d'un esprit, souvenez-vous d'éliminer d'abord les explications logiques. Si la lumière d'un lampadaire de rue traverse vos stores verticaux et se reflète sur le mur, ce n'est pas un esprit. Il est important d'écarter les raisons autres que métaphysiques avant d'attribuer chaque étincelle de lumière à un ou des esprits.

Essayez de vous asseoir dans une pièce à l'éclairage tamisé et de guetter la présence de scintillements dans les coins du plafond. Il se pourrait qu'une personne de votre connaissance vous rende visite, ou autrement vos anges et vos guides spirituels.

* Le monde scintille de visiteurs venus d'ailleurs.

209. Agate

L'agate se compose généralement de strates de minuscules cristaux de quartz, ce qui confère un caractère stable à son énergie. Elle existe en plusieurs couleurs, comme le gris, le blanc, le brun, le rouge, l'orangé, le noir, le jaune, le bleu et le pourpre, entre autres. Chacune de ces variétés a ses propres significations métaphysiques associées à sa couleur. L'agate possède néanmoins plusieurs propriétés générales. Quand vous avez besoin de vous calmer, c'est la gemme à utiliser. Ses propriétés apaisantes vous recentreront. Comme l'agate est formée de strates, c'est un cristal qui agit lentement ; elle vous renforce, ouvre votre conscience, vous outille contre la négativité et vous procure un sentiment de sécurité. Elle est efficace contre les problèmes de mémoire, elle vous aide à mieux dormir et élimine les mauvais rêves. C'est une gemme d'ancrage qui vous permettra de vous affirmer et d'exprimer la vérité qui est la vôtre. Elle renforce l'aura, contribue à la canalisation d'information et apporte l'équilibre dans les relations interpersonnelles. Par ailleurs, l'agate vous permet de vous libérer de votre colère intérieure, ainsi que de toute amertume que vous pourriez avoir à l'endroit d'une autre personne. Quand vous travaillez sur votre spiritualité, votre fréquence et le contact avec votre essence fondamentale, gardez une agate dans votre poche ou portez-la — en bijou ou autrement. Ne la glissez pas dans votre sac à main ou votre mallette parce qu'elle sera alors trop loin de vous.

** Ayez recours à l'agate bleue pour être plus tranquille, plus heureux et moins stressé dans la vie.*

210. Ambre

L'ambre n'est pas vraiment un cristal, mais je l'inclus parmi les cristaux à cause de son lien très fort avec la Terre et de ses propriétés métaphysiques. En réalité, l'ambre est de la résine d'arbre fossilisée et peut inclure des insectes ou des débris végétaux. Translucide, il est de couleur dorée ou jaune. Il sert souvent en guérison parce qu'il est capable d'absorber la douleur, de soulager le stress ainsi que les malaises gastriques. Il sert aussi à l'ancrage spirituel, stimule l'intellect et chasse la dépression. Quand vous affrontez de l'opposition, portez de l'ambre pour dissoudre l'énergie qui vous fait obstacle. L'ambre peut neutraliser la mauvaise énergie et augmenter la bonne dans votre vie. Il aide à la prise de décisions et favorise l'expression de soi. Il est efficace pour équilibrer le plan spirituel, mais aussi émotionnel. L'ambre vous donnera une disposition heureuse, la paix et la compréhension dans les situations difficiles, en plus de vous aider à atteindre vos objectifs. Si vous vous intéressez à vos vies antérieures, faites appel à lui, parce que sa haute fréquence vous aidera à entrer en contact avec vos incarnations passées, à vous en souvenir et à équilibrer toute émotion, peur ou situation vécue dans l'une d'elles, qui perdurerait dans votre vie actuelle. Comme il sert en guérison, l'ambre devrait être nettoyé souvent, avec douceur.

** Plus vous porterez l'ambre, plus vous bénéficierez de son énergie.*

211. Améthyste

Êtes-vous en quête d'inspiration ? Avez-vous le sentiment que votre créativité est tarie ? Quand le souffle de créativité et d'inspiration qui vous habite d'ordinaire vous paraît épuisé sans que vous puissiez comprendre ce qui ne va pas, essayez d'avoir recours à un cristal de quartz d'améthyste pour ramener vos niveaux d'énergie à l'équilibre ou les propulser vers de nouveaux sommets. L'améthyste est un agrégat de plusieurs cristaux de quartz de bonne taille, et sa couleur pourpre est en raison de la présence de fer et de manganèse. Elle sert souvent à restaurer l'équilibre, et c'est une gemme jugée très spirituelle.

Tenez l'améthyste contre votre front à l'endroit de votre troisième œil. Laissez la lumière blanche vous inonder et nettoyer tout blocage qui vous empêche d'accueillir votre plein potentiel. Le pourpre de l'améthyste établira le contact avec le pourpre du troisième œil, ce qui élèvera votre vibration plus haut, à un niveau plus inspiré. L'améthyste sert à protéger, à éclairer et à favoriser la compréhension de nouvelles idées. C'est une gemme essentielle à votre collection si vous faites du travail énergétique. En plus de favoriser votre évolution spirituelle, elle vous aidera à gérer les facteurs de stress de votre vie et soulagera vos problèmes de santé. Elle a un effet calmant si vous êtes en colère, nerveux ou triste. Elle renforce l'estime de soi, intensifie les dons psychiques et protège contre les attaques du même ordre.

** Quand vous faites de la visualisation créatrice, portez une améthyste pour renforcer vos visions.*

212. Aigue-marine

Si vous avez des craintes dont vous n'arrivez pas à vous défaire, l'aigue-marine vous sera bénéfique parce qu'elle atténue la peur et accroît le courage. C'est un cristal à peine coloré qui vous rendra aussi plus sensible et plus créatif. L'aigue-marine est efficace quand il s'agit de devenir plus conscient spirituellement et d'établir le contact avec votre essence spirituelle primordiale. Si vous cultivez votre nature intuitive, vos dons psychiques ou votre relation avec le divin, vous pouvez vous en servir comme canal énergétique. Elle vous rendra par ailleurs plus courageux et vous protégera durant vos voyages, surtout si vous voyagez par bateau ou paquebot sur l'océan. En plus de vous rendre plus tolérant, l'aigue-marine atténuera la tendance au jugement, si vous avez ce défaut. Son emploi vous permet d'élever votre énergie parce qu'elle crée un lien avec votre spiritualité et favorise votre évolution spirituelle. C'est un cristal important à employer si vous cultivez vos capacités clairvoyantes et médiumniques. Elle protège des influences et des rumeurs malveillantes et empêchera l'énergie nuisible de s'attacher à vous. L'aigue-marine vous permettra de vous exprimer de façon libre et authentique en donnant plus de force à vos paroles. Votre vie sera plus facile si vous portez une aigue-marine, étant donné qu'elle apporte l'harmonie. Le mot « aigue-marine » est employé pour désigner le béryl bleu ou turquoise.

** L'aigue-marine apporte l'harmonie, l'authenticité et la relaxation dans votre vie.*

213. Aventurine

L'aventurine est le cristal à utiliser si vous n'arrivez pas à cerner ce qui vous rend malheureux dans la vie. Cette gemme vous donnera des intuitions et des indices qui vous révéleront des choses sur vous-même à plusieurs niveaux. Une fois que vous aurez une meilleure vision de vous-même, vous saurez quels aspects vous devez améliorer en premier. L'aventurine vous inspirera de nouvelles idées et vous donnera ensuite la patience d'agir en conséquence et de persévérer jusqu'à ce que vous réussissiez. Elle peut stimuler la motivation. C'est une gemme de protection, de relaxation et d'émotions paisibles. Les problèmes de sommeil se résolvent souvent grâce à elle. Elle peut ouvrir le canal de communication quand vous voulez établir le contact avec vos guides spirituels. Elle chasse l'anxiété, la négativité et le stress. C'est aussi une gemme de prospérité. Elle protège des attaques énergétiques malveillantes et encourage un sentiment de bien-être global. Quand vous sentez que vous êtes au bout du rouleau, que ce que vous tentez est trop difficile, gardez une aventurine à portée de la main. Ses propriétés et son énergie vous aideront à garder le cap et à persévérer jusqu'à l'atteinte de vos objectifs. C'est aussi une gemme efficace pour vous aider à cultiver votre capacité d'empathie. Généralement verte, l'aventurine apporte la richesse à celui qui la porte. Elle sert souvent de porte-bonheur à ceux qui aiment le pari ou les jeux de hasard.

** Ayez recours à l'aventurine pour calmer des émotions dérégées.*

214. Célestite

La célestite est un cristal à peine coloré que vous pouvez porter pour attirer vos anges gardiens. Elle a une vibration extrêmement élevée et est considérée comme la gemme du mouvement Nouvel âge. En portant une célestite, vous pourrez absorber sa fréquence élevée. Elle apporte la paix et la compréhension des dimensions spirituelles. C'est le cristal le plus efficace pour communiquer avec vos anges, étant donné ses liens très solides avec les royaumes angéliques. La célestite peut aussi s'avérer efficace quand vous n'avancez plus dans votre démarche spirituelle ou que vous vous débâtez avec une théorie métaphysique. Elle vous aidera également en cas d'ennuis spirituels. Elle est considérée comme un cristal divin, une gemme qui peut vous aider à faire des voyages astraux, guérir votre aura, et même vous souvenir de vos rêves. Elle stimulera vos dons clairvoyants, médiumniques et psychiques. La célestite vous encourage à poursuivre votre processus d'illumination spirituelle, à cultiver votre intuition et à améliorer votre liaison avec vos guides. Elle peut accélérer vos schémas énergétiques, vous aider à comprendre facilement les sujets et idéaux métaphysiques et vous donner une vision claire. C'est un cristal essentiel pour votre collection, surtout si vous travaillez à améliorer votre lien avec vos guides et vos anges et à cultiver vos dons psychiques. La célestite étant une pierre tendre qui casse facilement, manipulez-la avec soin.

** La célestite vous met en contact avec le flux de l'Énergie universelle.*

215. Chrysocolle

La chrysocolle est un cristal d'assistance, une gemme qui vous aide à persévérer quand les choses se corsent. Elle vous redonne de l'énergie quand vous êtes épuisé. Elle repousse la mauvaise énergie sous toutes ses formes, stimule beaucoup la force et a une bonne influence sur les relations instables. C'est un cristal tranquille qui soulage le sentiment de culpabilité et les émotions malsaines comme le regret, le mépris et le ressentiment. Quand vous maîtrisez ces émotions, vous êtes mieux outillé pour bien avancer dans la vie. La chrysocolle favorise l'harmonie au quotidien et accroît la capacité à aimer inconditionnellement. Si vous avez le cœur brisé, elle vous aidera à vous remettre plus rapidement. Elle favorise l'expansion de la conscience de soi et apporte l'équilibre et la force intérieure. C'est une pierre curative qui vous ouvre aux visions psychiques. Elle stimule efficacement la confiance en soi et la créativité et aide à surmonter les phobies. Ce silicate de cuivre bleu-vert a plusieurs fonctions : en plus de rehausser le pouvoir personnel et de renforcer la conscience de soi, il soutient dans les périodes de grands changements, stimule en cas de paresse, réduit la nervosité, dissout l'irritabilité et favorise le calme dans les situations stressantes. La chrysocolle est donc une gemme capable d'améliorer votre état général. Par ailleurs, elle accroît le pouvoir des autres cristaux. En portant une chrysocolle sur vous, vous pouvez éliminer plusieurs mauvaises tendances ou du moins les maintenir à distance.

** Guérissez votre cœur à l'aide d'une chrysocolle pour pouvoir aimer de nouveau.*

216. Diamant

Le diamant est un symbole de pureté. On en voit souvent sur les bagues de fiançailles parce qu'il représente l'amour et la pureté des relations amoureuses. Le diamant cimenter les relations afin de les rendre inébranlables et éternellement durables. Il augmente la fidélité et améliore votre capacité à faire confiance. Cette gemme vous fournit des indices clairs sur votre situation, dans la vie et dans votre spiritualité. Le diamant instaure l'ordre quand tout est sens dessus dessous, il vous évite les compromis, les règlements ou les situations qui ne sont pas en harmonie avec votre énergie ou qui vous contraignent d'une façon ou d'une autre. Il peut aiguïser votre jugement et vous rendre plus éthique et plus honnête. Il peut aussi vous aider à surmonter la peur et la dépression. Il vous rend plus conscient des problèmes physiques et vous permet de mieux maîtriser vos sentiments et vos humeurs. Il stimule la pensée logique, facilite l'apprentissage et vous aide à traverser le changement. Le diamant augmente aussi le pouvoir des autres cristaux. C'est une pierre protectrice, qui stimule l'imagination et la créativité. Porteur d'une énergie spirituelle, il accélère votre vibration, tout en dissolvant les obstacles susceptibles de vous arrêter. Il favorise la perception spirituelle en plus d'être efficace pour dissiper la colère et la négativité. Si vous portez des diamants, votre créativité et votre inventivité pourront croître et refléter votre véritable essence spirituelle.

** Le diamant est le symbole des nouveaux départs, qu'il s'agisse d'une relation amoureuse, d'un projet professionnel ou d'un déménagement.*

217. Émeraude

L'émeraude est une gemme de pouvoir vert foncé qui favorise la croissance spirituelle. Symbole d'inspiration, elle aiguise votre clairvoyance et vous donne de la patience. Cette pierre précieuse peut vous aider à instaurer l'équilibre en vous et à élever vos vibrations sur le plan physique et émotionnel. Elle vous incite à ouvrir votre conscience et à bien agir dans la vie. Elle vous ouvre à votre clairvoyance et à votre intuition, ainsi qu'à vos dons psychiques et médiumniques. C'est par ailleurs une gemme de prophétie. Si vous êtes clairvoyant, porter une émeraude pourra accroître votre capacité à voir les événements futurs ou à les vivre dans des rêves prophétiques. Elle facilite le contact avec l'Énergie universelle et l'accès à l'information du flux universel des idées, ce qui vous sera fort utile dans la vie courante. C'est une pierre régénératrice, et ses propriétés curatives atteignent leur efficacité maximale à la pleine lune. L'émeraude vous aide à vous faire des amis, à trouver l'amour, à rester alerte et à garder l'esprit jeune. Elle vous permet de surmonter les ennuis qui vous tombent dessus et vous remet en équilibre quand vous êtes déstabilisé, afin que vous puissiez comprendre correctement ce que vous auriez pu autrement mal comprendre. L'émeraude est aussi considérée comme une gemme importante en amour et pour rapprocher deux personnes. Si vous vous êtes querellé avec votre amoureux, le cadeau d'une émeraude contribuera à chasser les restes de mauvais sentiments et à renforcer votre relation.

** L'émeraude vous aidera à mater votre mauvais caractère.*

218. Agate de feu

L'agate de feu est une gemme rare, un cristal d'ancrage capable de vous aider dans les périodes difficiles. C'est une gemme protectrice, surtout quand vous êtes aux prises avec des individus qui vous veulent du mal. Elle protège contre les attaques psychiques et agit comme une lumière blanche équipée de miroirs qui retourne l'énergie à celui qui vous veut du mal, tout en lui faisant intuitivement comprendre que son geste est malveillant et nuisible. Associée au feu, elle dissipe la crainte. Son lien avec la Terre étant très profond, vous pouvez l'employer dans les exercices d'ancrage. Elle contribue à la relaxation, en plus d'accroître la vitalité et le sentiment de sécurité. Elle fait disparaître les fringales, aide à vaincre les dépendances et abaisse la chaleur corporelle interne. L'agate de feu vous donnera du courage et vous rendra plus fort, ce qui ne veut pas dire que vous deviendrez plus fort physiquement, mais plus fort dans votre caractère et votre dessein. L'agate de feu sert souvent à intensifier la spiritualité et à rapprocher celui qui s'en sert de son être véritable. Elle donne une aura de mystère et d'intrigue à celui qui la porte, ce qui attire les gens. Comme les agates de feu ayant le caractère de la pierre précieuse sont plutôt rares, elles ont un certain prestige. Correctement taillée, cette belle gemme aux tons de rouge et d'orangé crée une illusion optique de profondeur. Plonger le regard dans une vraie agate de feu s'apparente à le plonger dans des charbons ardents.

** Quand vous devez agir mais que la peur vous retient, ayez recours à une agate de feu.*

219. Jade

Le jade est une pierre nettoyante et curative. Il chasse la mauvaise énergie et favorise l'expression de la véritable nature de votre âme. Il éveille le savoir secret dont vous êtes porteur comme entité spirituelle, afin que vous puissiez y accéder et progresser dans votre cheminement vers l'illumination. Le jade est souvent employé pour apporter des rêves plus clairs, plus significatifs et plus révélateurs sur le plan spirituel. Il permet la fusion de l'intellect, du corps et de l'esprit, afin de vous faire entrer en contact avec votre vérité spirituelle essentielle. C'est une gemme stabilisatrice qui chasse la mauvaise énergie refoulée. Bien que plusieurs aiment porter des bracelets de jade et ne s'en sépareraient jamais, vous pouvez porter cette belle pierre semi-précieuse en collier, en pendentif ou en boucles d'oreille. Cela imprènera votre corps d'un afflux constant de puissante énergie bienfaisante qui facilitera la guérison de vos souffrances émotionnelles passées.

Le jade vous encourage à vous comprendre, à prendre conscience de votre potentiel et à agir de façon à le réaliser. Porter ou employer du jade vous aide à vous voir comme une entité spirituelle et à progresser dans votre évolution. Il est souvent considéré comme porteur de chance, de bonne fortune et de protection. C'est une pierre de pureté, de sérénité et d'harmonie. Elle ouvre la porte chamanique du monde spirituel.

** Le jade se présente dans plusieurs nuances de vert, dont chacune possède des attributs qui lui sont propres.*

220. Kunzite

La kunzite est considérée comme une pierre précieuse spirituelle. En plus d'être bonne pour le cœur, la pression sanguine et l'épiderme, elle procure un sentiment de bien-être global. Elle protège, écarte les obstacles et chasse la négativité. C'est une gemme apaisante qui sert à l'ancrage, ce qui en fait le meilleur choix possible à porter ou à utiliser en méditation. Elle est souvent employée par ceux qui vivent une tension extrême, étant donné qu'elle élimine le stress. La kunzite est souvent employée dans les expériences ayant pour but d'atteindre des niveaux supérieurs de conscience. Cette pierre de couleur rose ou lilas vous aidera à donner et à recevoir inconditionnellement l'amour. Elle contribue à l'expression de la créativité, repousse les crises de panique et stimule le système immunitaire. Par ailleurs, porter une kunzite peut vous aider à vous exprimer plus librement.

La kunzite peut détacher les énergies qui vous parasitent et vous protéger pour empêcher leur retour. C'est une gemme de paix et d'amour. Elle met en contact avec l'Énergie universelle et élève par le fait même votre énergie fondamentale quand vous la portez. En cas de montagnes russes émotionnelles, elle peut vous apporter l'équilibre et dissiper ces émotions indésirables, ou vous aider à comprendre la raison de votre état. Elle rapproche la partie intuitive et la partie logique de notre nature et nous inspire l'ascension de sommets toujours plus élevés.

** La kunzite est souvent portée en pendentif pour une efficacité accrue.*

221. Magnésite

La magnésite est un cristal incolore ou d'un blanc laiteux, grâce auquel vous pouvez apprendre à vous aimer ainsi que vos semblables. On l'emploie souvent dans les situations dans lesquelles il est difficile d'aimer quelqu'un inconditionnellement à cause de son comportement. Souvent utilisée dans les cas de dépendance, elle permet de rester ancré, tout en abordant les problèmes de la personne dépendante. La magnésite possède des propriétés calmantes qui augmentent votre tolérance face aux gens et aux situations. Comme elle ressemble au cerveau humain à l'état naturel, elle stimule tout ce qui est associé à l'intellect et aux pensées. Elle survolte votre matière grise, vous inspire de nouvelles idées et décuple votre créativité. Elle favorise l'originalité, les idées inventives et les réflexions dynamiques. Quand vous étudiez, gardez une magnésite à portée de la main ou sur vous : vous pourrez ainsi emmagasiner plus d'information.

Vous aiguiserez votre clairvoyance en pressant une magnésite contre votre troisième œil. La magnésite vous fait voir la vie d'un bon œil, elle accroît votre capacité d'écoute et vous rend capable de vous dissimuler dans l'ombre. Elle est souvent utilisée comme cristal thérapeutique dans les cas de carence en magnésium. Elle atténue les maux de tête, soulage la colique et stimule le métabolisme des graisses. Si vous êtes de nature irritable, elle peut vous aider à vous défaire de ce défaut et à retrouver le sens de la perspective.

** La magnésite peut vous aider à rester calme et tolérant.*

222. Pierre de lune

La pierre de lune est associée à cet astre parce qu'elle lui ressemble beaucoup : elle est nacrée et réfléchit la lumière. Ceux qui s'intéressent à la métaphysique s'en servent parce qu'elle aiguise tous les dons psychiques, mais surtout la clairvoyance, la médiumnité, le rêve lucide et l'intuition. C'est à la pleine lune que sa puissance est la plus grande. La pierre de lune nous aide à nous remémorer nos rêves et aiguise la profondeur de nos sentiments. On la croit porteuse de chance et propice aux nouveaux départs. Elle contribue à la maîtrise des émotions, atténue les réactions exagérées et apaise les tendances agressives. Elle ouvre l'esprit aux heureux hasards et aux synchronicités.

La pierre de lune s'accompagne cependant d'une mise en garde : elle peut parfois créer des difficultés en nous enfermant dans l'illusion. Si vous avez déjà cette tendance, vous devez être prudent avec la pierre de lune. Autrement, vous pourriez vous perdre dans un univers métaphysique fantasmagorique. Vous serez tellement absorbé par le côté sensationnaliste des dons psychiques, par le cosmos, l'Univers et ses lois, que vous oublierez de rester les pieds sur terre. Si vous vous rendez compte que vous commencez à croire que vous êtes le gourou suprême du mouvement Nouvel âge, n'achetez pas de pierre de lune et défaites-vous de celles que vous possédez déjà. Mieux vaut vous ancrer dans la réalité et la vérité de la métaphysique que vous égarer dans vos fantasmes mythomanes.

** Portez une pierre de lune pour symboliser l'acceptation de vos dons psychiques.*

223. Onyx

Bien que l'onyx serve souvent à stimuler l'accomplissement de soi, il a mauvaise réputation, car on dit que ce sont les égoïstes qui en font usage. On croit aussi qu'il rafraîchit les ardeurs lubriques lorsqu'il est porté en pendentif. Comme c'est une pierre qui encourage la poursuite des buts fixés, elle est souvent portée par ceux qui préfèrent suivre plutôt que mener. En revanche, l'onyx renforce la confiance en soi et la capacité de s'affirmer et de se sentir à l'aise dans les lieux inconnus. Il encourage les décisions sages et décourage les décisions idiotes. Il stimule la quête de savoir et les processus de réflexion, en plus d'améliorer la concentration. On le croit mystérieux et capable de contenir l'énergie de quelqu'un. Les clairvoyants pourraient donc prendre un onyx contenant votre énergie et lire l'information par psychométrie. L'onyx est également efficace pour obtenir de l'information sur vos vies antérieures et guérir les traumatismes d'incarnation passée susceptibles de vous affecter encore aujourd'hui. Par ailleurs, il peut vous aider à voir le futur et vous donnera la force qu'il vous faut pour vous rendre maître de votre destin. En plus d'augmenter votre productivité générale, l'onyx vous aide à vous défaire des mauvaises habitudes et à passer en mode multitâche facilement et efficacement. En raison de sa couleur noire, il est capable d'absorber l'énergie solaire et de la transmettre au corps pour le régénérer et lui redonner de l'énergie.

** L'onyx est efficace quand il faut prendre des décisions ; il apporte chance et bonheur à celui qui le porte.*

224. Pyrolusite

La pyrolusite vous aide à aller au fond des choses, surtout des problèmes, afin de trouver une solution. Elle éloigne de l'aura la mauvaise énergie, favorise la confiance en soi et stimule la détermination. Si vous avez des ennuis avec un ami ou un être cher, porter une pyrolusite vous aidera à résoudre rapidement la situation en vous rendant plus optimiste et plus confiant. Fidèle à sa couleur noire, la pyrolusite peut fournir une protection solide. Si vous avez des dons médiumniques, elle écarte les interférences du monde spirituel et sert souvent à prévenir les attaques psychiques. Elle peut restructurer l'énergie. La pyrolusite peut être programmée avec une intention précise pour induire des changements significatifs dans votre vie. Si vous vous posez la question à savoir si vous devez faire un changement ou pas, vous pouvez vous tourner vers cette gemme pour vous aider à prendre votre décision en la portant tandis que vous réfléchissez à la façon de procéder. Vous restez ainsi fidèle à votre nature spirituelle essentielle et aux croyances qui constituent votre vérité. La pyrolusite vous rend imperméable à la manipulation de vos émotions et peut aussi vous protéger des toxines et du danger si vous la portez sur vous. Ce cristal apporte aussi le confort matériel en ce qui a trait à vos biens personnels.

** La pyrolusite peut empêcher les entités du bas astral de parasiter votre vie et de s'attacher à vous.*

225. Quartz rose

Le quartz est l'un des cristaux les plus puissants de la Terre. Quelle qu'en soit la couleur, il amplifie l'énergie, et son emploi est fréquent dans le travail spirituel, parce qu'il a la propriété d'élever l'énergie spirituelle jusqu'au plus sublime des niveaux. Outre qu'il aiguise les dons psychiques, il vous aligne avec le dessein de votre âme et intensifie votre lien avec votre être spirituel essentiel.

Le quartz rose surtout est le cristal de l'amour inconditionnel, de la paix infinie et de la sérénité. Il vous encourage à vous aimer et à aimer votre prochain, en plus de favoriser la guérison de l'être intérieur. Il est souvent employé pour guérir les relations, que ce soit entre amoureux ou collègues de travail. Le quartz rose est bon pour faire descendre le calme sur les situations traumatisantes. Dans les moments stressants de votre vie — naissance d'un enfant, mort d'un être cher, crise de la quarantaine ou changement de statut professionnel —, vous serez moins stressé, et les choses se tasseront plus vite si vous portez un quartz rose sur vous en tout temps.

Le quartz rose peut servir à attirer l'amour ou chasser la négativité pour la remplacer par une énergie aimante et bénéfique. Il peut aussi élever votre fréquence parce qu'il travaille précisément sur votre être intérieur, en augmentant non seulement votre fréquence, mais aussi votre estime de soi, le sentiment de votre valeur personnelle, votre confiance en vous, votre capacité à vous pardonner et votre acceptation globale de votre véritable nature spirituelle.

** Ajoutez un quartz rose à votre décor ou portez-en un sur vous pour établir le contact avec votre être spirituel véritable et le mettre en valeur.*

226. Rubis

Le rubis favorise les rêves agréables et aide à repousser les attaques psychiques. En plus de vous aider à conserver la fortune, il s'avère efficace quand il est question de survivre et de suivre vos désirs. Vous pouvez utiliser cette gemme rutilante pour insuffler plus d'énergie et de vigueur à votre vie, mais vous devez l'employer avec modération parce qu'il tend à surstimuler et à provoquer l'éruption de certains défauts comme la colère. Il est efficace en cas de changement, surtout quand vous prenez un nouveau départ. Le rubis est souvent utilisé dans les traitements de guérison à distance ; d'ailleurs, il donne la volonté de vivre en cas de maladie. Cette gemme régénératrice qui vous remplira d'enthousiasme pour la vie est capable de vous remonter le moral quand vous êtes à plat. C'est une pierre d'une grande efficacité qui insuffle la passion et l'élan. Le rubis est stimulant, il aiguise la perception consciente et attire l'énergie sexuelle. C'est une gemme d'abondance, d'équilibre, de santé et de protection, qui enrichit par ailleurs la capacité d'apprentissage.

Le rubis devrait faire partie de votre collection de gemmes et cristaux si vous voulez cultiver vos dons psychiques. Il vous aidera à reconnaître les dons psychiques que vous ignorez peut-être posséder. Par ailleurs, il est employé dans les voyages astraux pour donner une cible et une intention au travail, et sert enfin à aider les esprits errants à quitter les lieux où leur présence est jugée indésirable ou à passer dans l'Au-delà.

** Les chefs de file portent souvent un rubis pour sa capacité à stimuler la motivation.*

227. Saphir

Le diamant est le seul cristal plus dur que le saphir. On dit du saphir que c'est la « pierre de sagesse », et il en existe de toutes les couleurs. Ainsi, le saphir noir vous donne confiance dans votre intuition, le bleu vous apporte la vérité spirituelle, le vert précise vos visions psychiques, le rose stimule la manifestation, le pourpre favorise votre éveil spirituel, le saphir royal vous purge de la négativité, et le saphir étoilé ouvre votre intuition, tandis que le blanc élève beaucoup votre fréquence et votre conscience spirituelle et que le jaune attire la fortune. On dit aussi du saphir que c'est une gemme de prospérité qui confère à celui qui le porte la capacité d'attirer les dons tant matériels qu'immatériels et de combler facilement ses espoirs, ses rêves et ses désirs.

Le saphir apporte la sérénité et neutralise la dépression. Il vous encourage à entrer en contact avec votre nature véritable et vous aide à vous connaître et à vous accepter. Il vous pousse à être honnête et direct. Il renforce votre foi et stimule votre quête de vérité et votre soif de connaissances. Il contribue à éliminer ce qui ne sert plus votre plus grand bien dans cette vie. Il peut vous aider à rompre avec ceux de votre entourage qui tendent à vous entraîner vers le bas bien plus qu'ils ne vous élèvent. Par ailleurs, le saphir renforce votre lien avec la sagesse spirituelle et vos guides spirituels, votre accès aux archives akashiques et votre capacité à voyager dans l'astral. Il possède des propriétés thérapeutiques qui peuvent vous aider à surmonter divers problèmes physiques, mentaux et spirituels.

** Portez un saphir pour aplanir le chemin de vos rêves.*

228. Quartz fumé

Le quartz fumé élève votre vibration, surtout en méditation, étant donné que c'est une gemme d'ancrage et de protection. Il chasse la négativité et remplit le vide avec de l'énergie bienfaisante. Outre qu'il favorise la détoxification, il dissipe la peur de l'échec et la dépression. Le quartz fumé peut stimuler la pensée constructive et la guérison, réduire le stress, et augmenter la concentration et la communication. Il vous permet de vous détendre, de vivre vos chagrins et vous rend plus résilient dans les périodes difficiles.

Si vous portez un quartz fumé, vous aurez une approche plus réaliste de la vie, au lieu de vivre la tête dans les nuages. Si vous êtes malchanceux et que vous avez des problèmes d'argent, portez un quartz fumé sur vous en tout temps. Ce cristal peut non seulement écarter la malchance, mais aussi vous aider à redresser vos finances d'abord, et à beaucoup les améliorer par la suite. Oubliez la chirurgie esthétique si vous avez des problèmes d'image corporelle : ayez plutôt recours à un quartz fumé pour apprendre à mieux accepter votre corps. Si vous avez besoin de faire de l'exercice, entraînez-vous avec un quartz fumé en poche pour des résultats plus rapides. Le quartz fumé assurera l'ancrage de votre énergie spirituelle. Beaucoup de ceux qui sont offerts en magasin sont artificiels ; or, le quartz fumé naturel vous donnera des résultats plus rapides et plus durables que le synthétique.

** La nuit, glissez un quartz fumé sous votre oreiller pour chasser les cauchemars et accroître les rêves heureux et agréables.*

229. Pierre de soleil

La pierre de soleil est un très bon cristal qui vous donnera de la force, de l'énergie et de la vitalité. À l'instar du soleil radieux, cette gemme brillante apporte l'abondance dans tous les domaines, en plus d'accroître la longévité et de renforcer la santé. La pierre de soleil élimine la peur et le stress, tout en protégeant de la mauvaise énergie et des entités malveillantes. Elle est associée au soleil et donne une nature plus « radieuse » et un tempérament plus égal. Elle améliore l'humeur générale, rend plus optimiste et peut contribuer à la guérison. Elle agit comme antidépresseur sur le corps en général. Si vous vivez des changements hormonaux (puberté, crise de la quarantaine, ménopause), portez une pierre de soleil peut contribuer à restaurer votre équilibre émotionnel, jusqu'à ce que vos hormones se stabilisent.

Spirituellement, la pierre de soleil vous permet d'entrer en contact avec votre vérité d'âme et de vivre en fonction de celle-ci. Son lien solaire vous aidera à élever votre fréquence en vous alignant avec l'intense fréquence du soleil. Par ailleurs, cette pierre accroît la confiance en soi et le sentiment de valeur personnelle. Elle nous incite à agir, aller de l'avant et vivre pleinement. Si vous ne pouvez rien refuser aux autres, ayez toujours une pierre de soleil sur vous pour renforcer votre capacité de dire non. Ce faisant, vous aidez indirectement celui qui vous sollicite à se prendre en main.

** La pierre de soleil vous fera voir la vie autrement.*

230. Œil de tigre

Gemme d'ancrage, l'œil de tigre a un taux vibratoire élevé, ainsi que la propriété d'attirer l'énergie spirituelle à vous. Porter un œil de tigre quand vous êtes faible ou malade vous aidera à retrouver vos forces et à vous remettre plus rapidement. Ce cristal possède des propriétés qui favorisent la circulation d'énergie dans tout le corps, ce qui contribue à la guérison.

Par ailleurs, l'œil de tigre aiguise l'intuition et l'instinct viscéral. On le porte souvent pour repousser l'énergie malveillante de ses ennemis. Il rehausse l'intégrité et l'honnêteté. Il vous motivera à atteindre vos objectifs et contribuera à la manifestation de vos désirs. Par ailleurs, il vous aide à donner une intention claire à votre travail spirituel, que ce soit pour votre carrière ou votre vie familiale. Vous vous engagerez plus sérieusement dans toutes vos entreprises. L'œil de tigre peut faire la lumière sur les idées irréalistes en vous montrant la situation sous son vrai jour. Il est directement en contact avec ce que vous ressentez vis-à-vis de vous-même. Il peut vous aider à affronter les écueils de votre cheminement ou tempérer votre trop grande tendance à l'autocritique. Cette gemme lumineuse, dorée ou d'un brun rougeâtre, rend plus attentif aux détails et apporte un surcroît d'énergie. Elle donne du courage face au danger ou à la controverse, renforce votre moralité et vos convictions, et vous rend plus assuré dans tout ce que vous faites.

** Essayez l'œil de tigre quand vous avez envie de foncer pour obtenir quelque chose ou besoin de résultats immédiats.*

231. Topaze

La topaze est le cristal qu'il vous faut quand vous avez besoin de diriger de l'énergie à un endroit précis de votre corps ou de votre âme, comme vous le feriez dans le travail énergétique. La topaze est une gemme qui stimule et revigore physiquement, émotionnellement et surtout spirituellement. Elle favorise la vérité, non seulement celles de vos paroles, mais aussi de vos sentiments par rapport à votre spiritualité personnelle. La topaze vous aide à vous pardonner plus facilement ainsi qu'aux autres, ce qui est essentiel pour chasser toute négativité de votre essence spirituelle primordiale. L'énergie bienfaisante de la topaze vous apporte joie et abondance. Elle favorise la manifestation. Elle vous encouragera à découvrir vos richesses sur le plan de l'âme et à partager ces facettes de votre être. En plus de vous aider à cultiver votre sagesse intérieure et les vérités de votre âme, à les écouter et à grandir spirituellement, la topaze vous assiste quand vous partagez cette sagesse et ce savoir, faisant en sorte que vous soyez capable de vous exprimer clairement et fermement. Connue comme une gemme porteuse de chance, elle est souvent associée au succès en affaires, ainsi qu'à la réussite et à l'épanouissement personnel. Elle est incolore à l'état pur, mais souvent teintée d'impuretés qui la colorent différemment selon leur nature. Elle est souvent employée pour nettoyer l'aura, stimuler l'éloquence, aviver la conscience sur tous les plans et « recharger les batteries ».

** La topaze contribue souvent à faire grandir votre foi en vous, en vos semblables et en votre spiritualité.*

232. Tourmaline

Toutes les variétés de tourmalines augmenteront votre confiance en vous et aiguïseront vos facultés psychiques, tout en vous aidant à mieux comprendre votre être intérieur. Plusieurs servent à communiquer avec les royaumes supérieurs, précisément avec les guides spirituels. On trouve sur le marché des tourmalines de toutes les couleurs, dont chacune a des fonctions définies. La tourmaline noire est souvent employée pour repousser les attaques psychiques et l'énergie malveillante. C'est une gemme d'ancrage et de grande protection qui sert aussi à la divination et au nettoyage de l'aura. Elle soulage le stress et encourage l'optimisme sur le plan mental, physique et spirituel. La tourmaline bleue sert à accroître les visions psychiques, et les guérisseurs s'en servent souvent pour que l'énergie malsaine qu'ils chassent de la personne aidée ne s'attache pas à leur propre énergie par la suite. On la porte aussi pour chasser le stress. La rose attire l'amour, tandis que la verte favorise la visualisation et chasse les craintes. La jaune rehausse le pouvoir personnel.

Les nuances de couleurs sont plus nombreuses que celles que j'énumère ici. Quelle que soit la couleur employée, la tourmaline vous aidera à élever votre fréquence, puisqu'elle travaille avec votre énergie et vos émotions. Glissez-en quelques-unes sous votre oreiller pour recharger vos batteries durant la nuit. Durant la journée, vous pourriez porter un bracelet de tourmalines pour vous revigorer ; faites simplement en sorte que les pierres soient en contact avec votre épiderme pour un effet optimal.

** Employez des tourmalines de plusieurs couleurs pour en faire bénéficier plusieurs aspects de votre croissance spirituelle.*

233. Unakite

On dit de l'unakite que c'est une « pierre de vision » parce qu'elle équilibre l'être spirituel et l'être émotionnel en combinant le vert et le rose dans ses motifs marbrés. L'unakite peut vous servir de guide quand vous établissez le contact avec votre soi supérieur et les plans spirituels. Elle sert souvent à faciliter l'accès aux vies antérieures et contribue à faire ressurgir le souvenir, afin que vous puissiez facilement vous remémorer des détails de vos incarnations passées. Elle vous aide par ailleurs sur le plan de l'âme dans votre incarnation présente à mieux accepter les expériences de vos vies antérieures, surtout quand elles sont mauvaises. L'unakite vous aide à les comprendre et à en tirer des leçons. Bien souvent, quand vous arrivez à comprendre la cause d'un problème issu d'une vie antérieure, vous réussissez à vous défaire de tout lien matériel connexe dans cette incarnation.

Quand vous affrontez des obstacles, l'unakite peut les diminuer ou les balayer de votre route, afin que vous puissiez continuer d'avancer dans votre cheminement. Quand elle sert à l'expansion de votre spiritualité, l'unakite aiguise votre capacité à recevoir des impressions clairvoyantes et renforce votre visualisation créatrice, surtout si elle est placée contre votre troisième œil lors de ces activités. Irradiant une énergie calme, elle fait efficacement disparaître la négativité. L'unakite est souvent employée en divination et dans les activités de croissance spirituelle et émotionnelle. Elle vous aide à vous remettre plus vite en cas de maladie, en faisant la lumière sur la cause de ce qui vous afflige.

** Faites disparaître la pollution électromagnétique de votre domicile en plaçant une unakite à proximité de sa source.*

234. Zoïsite

La zoïsite est le cristal à utiliser chaque fois que vous avez besoin de convertir une forme de négativité en son contraire. La première propriété de la zoïsite est qu'elle convertit la mauvaise énergie en bonne énergie. Elle facilite le contact avec les dimensions spirituelles. C'est un cristal créatif souvent employé pour la manifestation en raison de ses propriétés. Comme c'est une gemme dure à action lente, il faut qu'elle soit en contact avec la peau durant de longues périodes. Un pendentif ou un bracelet donnera de bons résultats, tant que la pierre elle-même est en contact avec votre épiderme. Comme gemme de protection, la zoïsite éloigne les influences indésirables, surtout celles de ceux qui veulent vous plier à leur volonté ou essaient de vous faire agir contrairement à votre habitude. Par ailleurs, la zoïsite vous purge de votre propre négativité. Elle vous aide à réaliser vos rêves en suivant la voie qui est la vôtre plutôt que la norme. Elle vous gardera actif et présent à ce que vous vivez. Si vous avez de mauvaises habitudes, le fait de porter une zoïsite pourra transformer vos défauts en bonnes habitudes ; par ailleurs, elle est très efficace pour guérir de la paresse. C'est aussi une bonne gemme à utiliser après une maladie, étant donné qu'elle accélère la convalescence. Ce cristal angulaire d'un bel éclat est généralement de couleur pâle.

** La zoïsite peut vous aider à revenir mentalement à la tâche après une interruption.*

235. Collier ou bague de cristal

Porter une bague ou un collier de cristal élève votre énergie, vous centre, vous protège et éloigne de vous la mauvaise énergie. Il existe des milliers de sortes de cristaux, et je n'en mentionne que quelques-uns dans ces pages. Selon la fonction à laquelle vous destinez un cristal et la programmation que vous lui donnez, vous êtes constamment relié à son énergie si vous le portez sur vous. Vous pouvez donc porter un cristal serti dans une bague ou un pendentif, en réunir plusieurs pour en faire un collier ou un bracelet, décorer votre montre, ou les porter autrement. Quand vous portez un cristal, vous harmonisez votre corps et votre énergie avec son énergie. Si vous n'avez pas de cristal que vous portez régulièrement, rendez-vous dans une boutique et faites appel à votre instinct et à votre intuition pour en trouver un avec lequel vous sentirez un rapport, et portez-le pour voir son action sur vous. Vous voudrez peut-être même en accrocher un à votre porte-clés. Les hommes peuvent en tout temps en glisser un petit dans leur porte-monnaie ou leur poche arrière. Le lien entre vous est maintenu parce que vous le portez sur vous. Ce lien constant et la signification que le cristal a pour vous vous encourageront à élever quotidiennement votre énergie.

** Gardez un cristal à portée de la main pour favoriser votre autonomie et votre concentration.*

236. Le nettoyage des cristaux

J'ai trouvé plusieurs gros cristaux de quartz sur notre ferme quand j'étais enfant. J'ai nettoyé l'un d'eux et je l'ai gardé dans ma poche ou mon sac à main durant des années. J'ai laissé les deux autres tels quels, car j'aimais qu'ils soient sales de la terre de notre ferme ; ainsi, j'ai toujours un peu de ma maison avec moi. En règle générale, vous voudrez cependant nettoyer vos cristaux dès qu'ils entrent en votre possession. En fonction de leur état, vous pourrez les laver à l'aide d'une débarbouillette humide ou d'un peu d'eau savonneuse. Faites simplement attention de ne pas les fendiller ou les ébrécher.

Le nettoyage de la saleté ne représente qu'une partie du processus, car vous voulez également purifier votre cristal de toute énergie résiduelle. À moins que vous ne l'ayez extrait vous-même du sol, d'autres l'auront probablement manipulé avant vous et auront donc laissé une empreinte de leur énergie. Vous voulez que le cristal vibre seulement au diapason de votre énergie afin de pouvoir vous en servir pour élever votre vibration. Vous devez donc le nettoyer de toute énergie qui n'en fait pas naturellement partie, même s'il s'agit de l'énergie bienfaisante d'une autre personne.

La méthode de nettoyage que je privilégie est une visualisation créatrice qui purifie le cristal grâce à la lumière blanche. J'imagine que la lumière blanche traverse le cristal, en illumine toutes les facettes et fait disparaître toutes les empreintes énergétiques, sauf celle de son énergie naturelle. Voici une autre méthode facile : tenez le cristal et soufflez doucement sur toutes ses surfaces dans l'intention précise de le purger de toute négativité afin de l'expulser et de la chasser loin de vous. Vous voudrez répéter le processus de nettoyage si d'autres que vous manipulent votre cristal. Ne le faites pas devant eux, vous ne voudriez pas les vexer. Vous pouvez aussi nettoyer vos cristaux dans l'océan ou l'eau salée, mais soyez prudent, car certains pourront se désagréger dans l'eau.

** Nettoyez vos cristaux pour qu'ils soient purs et qu'ils soient en mesure de mieux vous servir.*

237. La programmation des cristaux

Quelle que soit la forme de travail métaphysique, vous devriez toujours œuvrer dans l'intention la plus pure, pour manifester le plus grand bien de l'Univers, pour vous et ceux qui vous entourent. Ce principe s'applique tout particulièrement aux cristaux, en raison de leurs fréquences plus élevées et parce qu'ils attireront de mauvaises énergies si vous ne les employez pas correctement. Même si vous travaillez consciemment avec la meilleure intention du monde, votre mental pourra errer ou quelque négativité s'immiscer dans vos pensées. Avant d'utiliser et de programmer un cristal pour la première fois, il est toujours judicieux de le nettoyer des énergies qu'il aura absorbées auparavant afin qu'il agisse toujours pour le plus grand bien de tous.

Pour établir une programmation, nettoyez et purifiez d'abord le cristal en le tenant entre vos paumes. Fixez votre attention sur son énergie pure et radieuse tandis que vous affirmez à haute voix qu'il servira uniquement à faire le bien, jamais le mal. Donnez-lui ensuite une fonction précise se rapportant à vos besoins, par exemple de vous protéger contre les personnes malveillantes ou de vous calmer quand le stress s'empare de vous. Maintenez votre attention sur votre intention, tout en tenant le cristal et en plongeant votre regard dans son cœur. Si vos objectifs changent avec le temps, vous pouvez nettoyer et reprogrammer votre cristal afin de lui donner une nouvelle fonction.

** Programmez vos cristaux pour qu'ils vous aident à atteindre des objectifs de vie précis.*

Septième partie

Manifestation

238. Le risque et la confiance

La confiance est un gros enjeu de la société moderne. Bien souvent, on n'a aucune raison de faire confiance aux autres ou de courir un risque quelconque. Il vaut mieux être prudent, s'écarter de la route des autres et n'avoir confiance qu'en soi, pas vrai ? Pas nécessairement. À certains moments, vous devez courir un risque et oser faire confiance. Si vous avez été blessé par le passé, l'exploit peut s'avérer difficile à réaliser. Et pourtant, vous devez essayer. Ce ne sont pas tous ceux en qui vous placez votre confiance qui vous trahiront, et chaque risque couru ne vous mettra pas nécessairement en danger. C'est la peur de risquer et de faire confiance qui fait stagner votre énergie à un niveau inférieur. Il faut de l'optimisme pour courir un risque et avoir confiance dans le résultat, ou pour faire confiance à une personne, en particulier quand vous avez été blessé pour avoir donné votre cœur et votre âme à une autre, et vu ce précieux cadeau bafoué. Pour faire confiance aux autres, vous devez être certain d'avoir confiance en vous, pour ensuite vous éloigner de votre zone de confort. Vous devez d'abord vous accepter tel que vous êtes, connaître vos forces et vos faiblesses et être à l'aise avec ces traits de votre personnalité. Vous devez ensuite baisser la garde, sortir de la forteresse que vous avez bâtie pour vous protéger et donner une partie de vous-même à une autre personne.

** Avoir foi en l'essence de votre âme est essentiel pour avoir confiance dans les autres.*

239. Fermez les yeux et voyez le portrait global

Selon un vieux dicton, il arrive qu'en situation difficile, on ne distingue pas les arbres de la forêt. Tous ceux qui vous entourent peuvent voir la forêt, la vérité de ce qui se passe, mais vous êtes égaré ; votre regard passe d'un arbre à l'autre, et vous n'arrivez pas à voir le grand dessein de ce que vous traversez. Comment faire pour élever votre énergie en pareils moments ?

Voyez-vous d'abord au sein de la situation, soyez conscient de votre mode d'interaction avec les autres personnes impliquées. Regardez la situation, laissez les scènes de ce que vous vivez se dérouler dans votre esprit comme sur un écran de cinéma. Imaginez ensuite que des arbres surgissent du sol et remplissent tout l'espace jusqu'à ce que vous ne voyiez plus qu'eux. Les gens qui vous accompagnaient ont disparu quelque part au cœur des arbres. Vous ne voyez plus les pièces, les édifices ou les routes qui ont pu faire partie de la scène qui se déroulait dans votre esprit. Il n'y a plus rien devant vous, hormis des troncs d'arbre, l'écorce rugueuse sous vos mains, leurs feuilles très loin au-dessus de votre tête, sous un couvert qui vous garde à l'ombre ou dans la pénombre. Vous sentez la fraîcheur de la forêt et la terre sous vos pieds. Fermez les yeux. Imaginez que vous êtes debout, immobile, et que les arbres s'éloignent soudain très vite de vous. Ils s'éloignent à toute vitesse en vous laissant à découvert. Quand vous sentez qu'ils ne vous entourent plus, ouvrez les yeux. La forêt est maintenant au loin et la situation que vous vivez, y compris le rôle que vous y jouez, se déroule dans une clairière à l'orée de cette forêt. Même si vous êtes loin, vous pouvez entendre et voir tout ce qui se passe, comme si vous y étiez. Observez la situation de l'extérieur. Vous voyez maintenant la forêt, l'ensemble de la situation, pas juste les arbres, c'est-à-dire les événements distincts dont vous faites partie. Écoutez attentivement ce que les gens disent et étudiez leurs gestes tandis que vous observez le déroulement de la situation. Observez comment vous agissez et réagissez par rapport à eux. Maintenant que vous avez pris du recul, voyez-vous les choses autrement ? Remarquez-vous des émotions qui vous échappaient avant ? Êtes-vous fautif de quelque manière ou agit-on sans avoir votre meilleur intérêt à cœur ? Voyez-vous quelque chose que vous n'aimez pas en vous ? Le moment est venu d'affronter la vérité de la situation et d'apporter des changements à votre vie pour l'améliorer.

** Regardez la forêt de votre situation personnelle pour mieux la voir et la comprendre.*

240. Les pensées et les paroles ont du pouvoir

Je crois fermement que vos paroles ont du pouvoir, que ce que vous dites se répand dans l'Univers et vous reviendra magnifié. Voilà pourquoi vous devez vous assurer que vos pensées et vos paroles n'ont que de bonnes intentions, afin de pouvoir attirer du bon en retour. Quand vous avez une pensée malveillante, elle se reflète souvent dans vos gestes et vos paroles. Il faut avoir des pensées aussi bienveillantes que vos paroles pour ne pas risquer que vos actions aient de mauvaises conséquences. Personne n'aime côtoyer monsieur ou madame Négativité, aussi maintenez une intention pure et un axe constructif en pensées, en paroles et en actes.

Comme c'est ma croyance, je m'évertue à ne rien dire de méchant qui pourrait revenir me nuire ensuite. Cela ne veut pas dire que je ne me plains jamais ou que je ne réagis jamais avec brusquerie. Je suis capable de me mettre en colère, comme tout le monde, mais alors, j'essaie de retrouver mon axe et de recentrer l'énergie de mon âme pour ensuite l'imprégner de bonté en disant quelque chose pour équilibrer mes propos venimeux. Les pensées malveillantes ont le même pouvoir que les propos venimeux. Par ailleurs, j'essaie d'être constructive dans mes réflexions. Étant aussi ancrée, je comprends que j'aurai des jours où la négativité d'autrui me pèsera, où certaines situations frustrantes feront sortir mes pires défauts. En pareils cas, quand je tombe dans le courant de la négativité et que ma fréquence chute, j'essaie de prendre tout de suite conscience de ce qui se passe et je m'efforce de réagir en faisant ou en disant quelque chose de constructif.

Quand j'étais jeune adulte, nous faisons toujours la même blague avec un groupe d'amis. Chaque fois qu'il se produisait quelque chose de mauvais ou que nous aurions voulu éviter, nous prétendions tenir une commande à distance et nous répétions « annule, annule, annule » pour effacer ce qui venait de se produire. Bien entendu, c'était idiot, mais en matière de travail énergétique, annuler le mal que vous venez de faire pour le remplacer par un bon mouvement édifie votre conscience et élève votre énergie. Comme les paroles ont un pouvoir magnétique, ce que vous dites vous reviendra inévitablement. Ainsi, en disant à quelqu'un : « J'espère que tu tomberas et que tu te casseras la jambe ! », vous pourriez bien être celui qui tombe et se casse la jambe. Autrement, si vous dites à quelqu'un que vous espérez qu'il obtiendra cette promotion au travail, vous pourriez bien en avoir une vous aussi. Vous comprenez le mécanisme ?

** Émettez de bonnes pensées et de bonnes paroles dans l'Univers pour*

récolter des récompenses.

241. Essayez quelque chose de nouveau

À quand remonte la dernière fois où vous avez essayé quelque chose de nouveau ? Quand vous essayez de nouvelles choses, votre énergie augmente automatiquement parce que l'effort investi pour s'ouvrir à l'inconnu accélère votre taux vibratoire. Que pourriez-vous faire de nouveau aujourd'hui ? Avez-vous déjà essayé le saut à l'élastique ? Si oui, bravo ! Si vous êtes comme moi, vous voudrez probablement garder les pieds bien ancrés au sol, plutôt que de plonger tête première dans le vide, attaché à un grand élastique. Je ne suis pas casse-cou à ce point. Au lieu de plonger vers le sol à 145 kilomètres/heure, vous voudrez peut-être essayer plutôt cette nouvelle boisson glacée que le restaurant du coin a concoctée pour la saison. Si c'est un parfum que vous ne connaissez pas, essayez-le. Il n'est pas nécessaire que la nouveauté soit aussi effrayante que de sauter d'un pont dans le vide. Peu importe que vous essayiez quelque chose de simple ou de difficile, d'inoffensif ou de dangereux. Il faut essayer des choses nouvelles qui vous attirent et qui risquent de vous plaire. En restant enlisé dans votre zone de confort, sans jamais essayer rien de nouveau, vous finirez par vous encroûter dans une routine assommante. Vous vivrez et revivrez la même chose, les mêmes expériences, simplement parce que vous n'êtes pas disposé à courir le risque de changer ou que vous craignez de le faire.

** Mettez-vous au défi de vivre une nouvelle expérience aujourd'hui.*

242. Faites-vous un chèque d'abondance

Parfois, vous avez tout simplement besoin de plus d'abondance dans votre vie. Non seulement d'argent, bien que ce serait agréable, mais aussi de bienfaits, de travail, d'amis, et ainsi de suite. Le chèque d'abondance est un outil qui permet de manifester de plus grandes richesses dans votre vie, quel que soit le type que vous souhaitiez attirer. Ne soyez pas étonné si votre abondance se manifeste dans un domaine auquel vous n'aviez pas songé. L'Univers vous donnera ce dont vous avez besoin, même si vous n'êtes pas conscient sur le moment que vous en avez besoin. C'est le lien entre l'Énergie universelle et votre subconscient qui manifeste l'abondance que vous recherchez.

Déterminez d'abord la date de la nouvelle lune du mois. Le chèque d'abondance devrait toujours être rédigé dans les 24 heures suivant la nouvelle lune. À cette date, prenez un chèque de votre chéquier et remplissez-le. Si vous n'avez pas de compte chèque, soyez créatif et fabriquez un spécimen en le dessinant. Tout repose sur l'intention et l'énergie que vous investissez dans la création de ce chèque d'abondance à votre nom. Inscrivez votre nom sur la ligne « payez à l'ordre de », les mots « remboursement intégral » dans la case réservée au montant et sur la ligne où vous écrivez d'ordinaire le montant en lettres. Signez ensuite le chèque avec les mots « La Loi de l'Abondance ». Ne datez pas le chèque et n'inscrivez rien dans la partie « pour » : vous ne voulez pas limiter ce que l'Univers pourrait vous donner. Rangez ensuite le chèque dans un endroit sécuritaire, en imaginant qu'il émet son énergie dans l'Univers. Puis oubliez son existence. C'est un point important : si vous vous inquiétez constamment à savoir s'il donne des résultats ou non, vous irez à l'encontre du but poursuivi. Laissez-le faire son travail.

** Vous méritez l'abondance dans votre vie ; attirez-la à vous et accueillez-la comme le cadeau qu'elle est.*

243. La lettre à Dieu

Voici un bon exercice : écrivez une lettre à Dieu ou à l'entité à la tête de votre religion ou de votre système de croyances. Écrivez tout ce que vous aimeriez dire à Dieu en le rencontrant personnellement. Posez-lui des questions et parlez-lui de vos ennuis. Vous êtes libre d'écrire absolument tout ce que vous voulez dans cette lettre. Ce faisant, vous élevez votre essence fondamentale parce que vous libérez votre âme et soulagez vos épaules d'un fardeau, en exprimant ce que vous avez sur le cœur. Si vous avez un souci particulier, décrivez-le en détail à Dieu en lui exposant les avantages, les inconvénients et les possibilités. Vous pourriez vous apercevoir que les réponses à vos questions ou les solutions à vos problèmes vous viennent à l'idée au moment où vous rédigez la lettre. C'est Dieu qui vous aide à trouver les réponses alors que vous lui écrivez. Vous élucidez votre situation tant en esprit que sur papier. Cet exercice purge de la frustration, de l'irritation, des souffrances et de la perplexité. Vous serez d'ailleurs probablement moins anxieux une fois que vous aurez terminé. C'est sans importance si vous croyez à Dieu le Père, Dieu la Mère, à ce duo, aux déesses ou à une autre dénomination désignant la source d'énergie infinie dont nous sommes issus. Écrivez la lettre à l'entité en laquelle vous croyez. Si vous ne croyez en rien, écrivez-la à vous-même.

** Prenez un stylo et une feuille de papier et écrivez en laissant votre cœur exprimer des émotions qui se précipitent comme la pluie.*

244. Créez un tableau de manifestation

Parfois appelé « tableau de vision », cet outil sert à attirer ce que vous désirez dans votre vie. À la base, il s'agit d'investir vos pensées et vos affirmations constructives dans une forme visuelle qui représente vos désirs les plus ardents. Le second point important est de faire un mouvement constructif pour agir en faveur de votre énergie spirituelle. Pour créer votre tableau de manifestation, vous pouvez employer un tableau d'affichage, un babillard en liège assorti de punaises, ou n'importe quel autre type de matériau qui vous convient. Une fois que vous avez choisi ce qui vous servira de support, il faut ensuite dresser la liste de ce que vous aimeriez manifester dans votre vie. Vous pourriez vouloir un meilleur emploi, une voiture plus fiable ou mieux comprendre la spiritualité. Les choses que vous choisissiez de manifester peuvent être matérielles ou spirituelles. Si vous avez de la difficulté à trouver des idées, réfléchissez à ce que vous ne voulez pas et pensez à son contraire.

La prochaine étape consiste à trouver dans des magazines ou d'autres ressources imprimées des images pour illustrer ce que vous obtiendrez une fois que vos désirs seront devenus réalité. Vous pourrez choisir l'image d'une voiture que vous aimeriez posséder ou d'une personne dans une position de yoga pour illustrer une meilleure compréhension spirituelle. Le choix des images vous aide à déterminer ce qui est le plus important pour vous à cette étape de votre vie. En choisissant les images illustrant vos désirs, réfléchissez à ce qui les rend si importantes à vos yeux. Si vous mettez une image sur votre tableau et que quelque chose cloche à son sujet, c'est peut-être qu'elle n'y a pas sa place. Étudiez-la plus soigneusement pour découvrir ce qui la rend incongrue. Une autre image serait-elle mieux à sa place ? Si c'est le cas, choisissez celle-là. Disposez ensuite les images au hasard sur le support choisi. Au fil du temps, vous mettrez votre tableau à jour à mesure que vos désirs se concrétiseront. Une fois que vous avez le meilleur emploi ou la maison plus agréable, vous pouvez retirer leur image du tableau et la remplacer par une autre.

La dernière étape de l'exercice est la plus importante. Vous devez placer votre tableau de manifestation à un endroit où vous le verrez tous les jours, tout au long de la journée. Vous n'êtes pas nécessairement obligé de vous asseoir devant tous les jours et de le fixer du regard une demi-heure matin et soir, mais vous voulez en revanche l'avoir à la portée des yeux de façon à pouvoir le voir facilement. Chaque fois que vous le regardez, visualisez ce que vous voulez dans votre vie. Arrêtez-vous chaque fois que

vous le regardez et imaginez un de vos désirs qui vient à vous. Tandis que vous faites de la visualisation créatrice durant la journée, vos pensées constructives intensifieront le magnétisme de votre énergie, ce qui entraînera la réalisation des désirs illustrés sur votre tableau.

** Placez vos désirs devant vos yeux pour les faire venir à vous.*

245. Inventez quelque chose

Avez-vous déjà eu une idée fantastique pour un nouveau produit ou une méthode novatrice ? L'idée était peut-être vraiment formidable, mais vous n'avez pas donné suite, soit parce que vous n'aviez pas confiance en vous, ou que vous avez pensé qu'en réalité, « inventer » quelque chose serait beaucoup trop difficile. Je crois fermement que des myriades d'idées circulent dans l'Énergie universelle et qu'à tout moment, vous pouvez recevoir l'idée d'un nouveau produit ou d'une nouvelle méthode, ou puiser à cette énergie pour attraper vous-même une idée. Ce que vous faites avec une de ces idées vous revient entièrement. Si vous ne lui donnez pas suite en agissant, quelqu'un d'autre pourra attraper la même et en faire quelque chose avant vous. Vous utilisez votre nature créative en la combinant à une idée originale ; entrez donc en contact avec l'énergie de l'Univers, lancez votre ligne et voyez ce que vous en sortez. Si vous donnez suite, vous pourriez bien tenir la prochaine meilleure idée sur le marché. Et même si vous ne pêchez pas la nouveauté technologique renversante de demain, vous ferez un nouvel usage de votre créativité, ce qui élèvera votre fréquence tout en vous amusant.

** Vous pouvez inventer n'importe quoi : il suffit d'essayer !*

246. La visualisation créatrice active

La visualisation créatrice est un outil fantastique que vous pouvez utiliser tous les jours pour rendre vos désirs manifestes dans votre vie, faire des changements et émettre vos besoins et vos désirs dans l'Univers afin que la Loi de l'Attraction puisse les combler en les concrétisant. C'est une technique facile qui ne prend que quelques secondes. Essayez l'exercice suivant. Si vous voulez que quelque chose change dans votre vie, imaginez-le, puis lancez ce changement ou le résultat désiré dans l'Univers. C'est une action constructive qui contribuera à concrétiser ce que vous voulez et ce dont vous avez besoin. Prenons quelques exemples. Vous voulez une promotion au travail, avec le bureau prestigieux qui l'accompagne ? Chaque matin en arrivant au travail, imaginez que vous entrez dans ce bureau plutôt que de vous diriger vers le vôtre au bout du corridor. Imaginez votre nom sur la porte. Vous avez besoin d'une nouvelle voiture ? Imaginez en conduisant que vous êtes au volant de la voiture de vos rêves. Vous aimeriez une nouvelle montre ? Chaque fois que vous regardez votre montre, visualisez celle que vous voulez voir à votre poignet. En vous imaginant en train de faire, porter et être ce que vous aspirez à concrétiser dans votre vie, vous utilisez une visualisation créatrice active en participant à l'effort d'attraction de ce que vous voulez vraiment.

Aujourd'hui, choisissez une chose, grande ou petite, à manifester en ayant simplement recours à un peu de visualisation créatrice chaque jour.

** Voyez-vous être qui vous voulez et obtenir ce que vous voulez dans la vie.*

247. Syntonisez la fréquence de l'air

Syntoniser la fréquence de l'air n'est pas la même chose qu'entrer en contact avec le vent. Bien entendu, le vent est de l'air en mouvement, mais pour cet exercice, je veux que vous pensiez à l'air plutôt qu'au vent. Pour syntoniser la fréquence de l'air, imaginez qu'il est complètement immobile autour de vous. Il est tellement immobile, tellement inerte, que vous pouvez presque y toucher. Prenez une profonde respiration et sentez l'air en inspirant, puis en expirant. Bougez les bras et sentez l'air qui vous entoure. Sa charge est-elle positive ou négative ? L'air ambiant est parfois chargé positivement et donne une atmosphère d'immobilité tranquille. Il ne se produit rien, il ne se passe rien, le vent ne souffle pas, l'air est tout simplement immobile. Inspirez cet air à charge positive. Que ressentez-vous ? Est-ce qu'il augmente votre énergie en entrant dans vos poumons ? Il devrait. Et maintenant que se passe-t-il si l'air est chargé négativement ? Comment pouvez-vous le savoir ? Si vous êtes assis dans une pièce dans laquelle l'air est chargé négativement, vous ne vous sentirez pas bien. Vous ressentirez de l'anxiété, de la nervosité ou l'impression que quelque chose ne va pas. Il y a un moyen de corriger cette impression. En expirant, faites de la visualisation créatrice pour charger positivement le gaz carbonique de votre expiration. En relâchant votre souffle, imaginez que toutes les particules positives convertissent les particules négatives de la pièce en entrant en contact avec elles.

Grâce à la visualisation créatrice, vous avez modifié votre senti à propos de la charge de l'air ambiant. Vous avez fait inverser cette charge et vous avez élevé votre fréquence. Il vous faut respirer pour vivre, n'est-ce pas ? Entrenez-vous d'être plus conscient de chacune de vos respirations. Sentez l'air qui vous revigore et vous redonne de l'énergie. Chaque fois que vous avez conscience de votre respiration, pensez à élever votre énergie en convertissant la négativité ambiante en son contraire. Chaque fois que vous vous déplacez, même si l'air est immobile, utilisez la visualisation créatrice pour imaginer quelque chose de bon. Vous pourriez imaginer que vous nagez dans l'air ambiant. Il pourra vous sembler épais, et vous devrez vous frayer un passage, ce qui n'est pas une mauvaise chose, seulement que vous sentez sa résistance. Tout cela élève votre fréquence, puisque vous faites en sorte d'utiliser et d'influencer ce que vous ne pouvez même pas voir.

** Sentez l'immobilité ; en elle, vous toucherez à votre âme.*

248. Faites un effort, respectez les délais

Le fait de vous organiser et de faire en sorte de respecter une échéance stimule votre énergie de fond, parce que vous travaillez avec diligence à atteindre vos objectifs. Les délais que vous vous imposez auront les mêmes résultats et un bon effet sur votre énergie. Le simple fait d'investir des efforts donne des résultats parce que votre taux vibratoire s'accélère, ce qui le fait donc monter plus haut. Déterminez des objectifs à atteindre et faites de grands efforts pour y arriver, en déterminant une date butoir. Si vous n'avez pas d'objectifs personnels, le moment est venu d'en établir quelques-uns dans tous les domaines de votre vie : carrière, vie personnelle, spiritualité, vie familiale, sinon tout autre objectif qui répond aux nécessités de votre style de vie. Votre accomplissement sera facilité du fait que vous agirez pour concrétiser un projet en le mettant sur pied et en vous efforçant d'atteindre les objectifs qui s'y rapportent.

Par ailleurs, en décidant de vous imposer une échéance, vous évitez de tomber dans cette mauvaise habitude irritante, la procrastination, qui consiste à remettre à demain ce que vous pourriez faire aujourd'hui, en choisissant d'accomplir des tâches moins importantes qui pourraient attendre. En faisant l'effort de respecter l'échéance, imposée par vous ou une autre personne, vous éviterez la procrastination en considérant le projet d'ensemble dans ses étapes. Vous aurez alors le sentiment d'accomplir quelque chose avant même d'avoir complété votre projet. Aujourd'hui, prenez des mesures pour respecter une date butoir importante.

** L'organisation facilite une meilleure concentration et le succès personnel.*

249. Formez un groupe et réunissez-vous

Vous réussirez souvent mieux dans votre travail énergétique si vous formez un groupe, au lieu d'essayer d'atteindre vos objectifs en solitaire. Dans un cadre collectif, chaque membre est un soutien pour les autres et apporte à la fois son encouragement et ses points de vue différents. Si quatre ou cinq de vos amis travaillent tous avec l'énergie, réunissez-vous et travaillez ensemble. Donnez un nom à votre groupe, établissez un lieu et une heure de réunion et respectez-les par la suite. Que tous les membres planifient la rencontre à tour de rôle afin que chacun puisse diriger le groupe. Même si chacun apportera à la réunion ses suggestions et ses réflexions constructives, le fait d'avoir la possibilité de diriger le groupe et de le guider dans des exercices jugés utiles par les autres est bon pour l'énergie collective. Réunissez-vous une fois par semaine ou par mois, échangez sur vos progrès et parlez de votre groupe à d'autres, afin qu'il prenne de l'expansion. Lors des réunions, vous pouvez faire vos propres exercices ou utiliser ceux que j'ai partagés dans ces pages. Après avoir terminé l'exercice prévu pour la rencontre, échangez sur ce que vous avez ressenti en le faisant, proposez des suggestions pour l'améliorer ou d'autres idées. Prenez des notes dans un agenda pour savoir quels sujets ont déjà été abordés et avoir un registre des idées proposées pour les réunions subséquentes.

** L'effort collectif est un moyen amusant d'établir le contact avec l'Énergie universelle.*

250. Entourez-vous de personnes aux vues similaires

Vous aurez de la difficulté à travailler sur votre énergie si vous êtes entouré de gens qui ne partagent pas vos croyances ou qui sont tellement pessimistes que leur priorité de vie consiste à vous rendre aussi malheureux qu'eux. Vous réussirez plus facilement en vous entourant de personnes animées des mêmes idées que vous, qui aspirent à atteindre des objectifs similaires aux vôtres, sinon les mêmes. Cela s'applique à tous les aspects de votre vie : exercice, études, carrière ou affaires. Cherchez dans votre région des personnes qui travaillent avec l'énergie pour voir si elles offrent des cours. Si vous en trouvez, vous aurez une ouverture formidable pour rencontrer des gens qui partagent votre intérêt pour le travail énergétique. En apprenant à mieux les connaître, vous découvrirez que certains s'intéressent à des branches précises de ce domaine. Vous vous ferez de nouveaux amis, vous rencontrerez des gens qui partagent vos objectifs et vous entrez en relation avec des personnes qui pensent comme vous.

C'est aussi une bonne idée de vous entourer de personnes qui réussissent, mais qui ne sont pas nécessairement intéressées par le travail énergétique. Ce sont des personnes motivées qui ont un plan d'action pour atteindre leurs objectifs, et en général de nature optimiste avec une vision stimulante de leur avenir. Les personnes qui réussissent peuvent vous encourager à vous dépasser. Vous viserez haut et vous vous efforcerez d'atteindre vos buts, exactement comme elles. Elles ont une bonne influence sur vous.

** Intégrez-vous à un groupe prospère et constructif pour atteindre vos buts.*

251. Fantasmez sur vos objectifs

Le fantasme consiste à laisser votre esprit se détendre et vagabonder librement dans la direction qui lui chante. Quand vous fantasmez sur vos objectifs, vous entrez dans une sorte de transe et vous vous imaginez dans une situation telle que vous aimeriez qu'elle se produise. Vous projetez sur votre écran mental une conclusion à la fois heureuse et constructive. Ce faisant, vous insufflez une énergie équivalente et identique à votre rêverie. Vous chassez le désordre de votre esprit en fantasmant à propos d'un désir que vous aimeriez voir se réaliser, ou en revivant un événement quelconque dont vous remplacez la conclusion réelle, c'est-à-dire ce qui s'est finalement passé, par ce que vous auriez aimé voir se produire. Si vous fantasmez sur l'avenir, ajoutez une intention à votre rêverie pour donner encore plus de force à vos pensées. Pendant que vous rêvassez, votre vibration s'élève et syntonise l'énergie de votre but, si bien que vous redoublez d'efforts pour l'atteindre. C'est la même chose avec les affirmations. Plus vous répétez quelque chose en boucle, plus vous y croyez, plus vous travaillez à atteindre votre objectif et plus il devient facile à atteindre. En réalité, vous l'attirez dans votre vie en exprimant votre désir de façon constructive. En fantasmant sur un de vos objectifs, vous le manifestez et vous élevez votre fréquence en conséquence.

** Entrez dans vos rêves éveillés pour trouver la clé de votre succès.*

252. Affirmations autocollantes

Répéter des affirmations constructives durant la journée est un excellent moyen de rester sur la bonne voie quand vous faites un travail spirituel quelconque ou pour vous aider à rester motivé et optimiste quand vous affrontez les tracasseries de la vie courante. Ajoutez une touche amusante à vos affirmations, en les notant sur des autocollants que vous placerez au hasard dans des endroits où vous les verrez durant la journée. Ainsi, vous voudrez peut-être en mettre un sur le miroir de la salle de bain, un deuxième à l'intérieur du frigo, un troisième dans votre voiture, ou plusieurs au travail. Quand vous en voyez un, lisez l'affirmation à haute voix. Lancez les paroles constructives de votre autocollant dans l'Univers afin qu'elles puissent vous revenir multipliées. Maintenez la constance de votre foi dans les affirmations. Quand vous sentez le doute s'insinuer en vous, surtout quand la vie devient stressante, tournez-vous vers une de vos affirmations autocollantes et répétez-la à haute voix jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux. Vous pouvez fabriquer vos propres autocollants créatifs en découpant des cartons colorés que vous décorerez avant de les coller sur le support de votre choix. Sinon, vous pouvez acheter des motifs prédécoupés de formes et de couleurs variées déjà autocollants. C'est plus rapide et plus facile, mais si vous êtes de nature créative, la fabrication de vos autocollants élèvera aussi votre énergie spirituelle primordiale.

** Jouez à cache-cache avec vos affirmations en demandant à un ami de les placer pour vous.*

253. Visualisez les obstacles

Nous avons tous des obstacles à surmonter dans notre cheminement. Ils nous apparaissent parfois comme d'énormes rochers qui nous séparent de ce que nous cherchons vraiment. Comment pouvez-vous écarter les obstacles tout en élevant votre fréquence ? Voici un moyen : imaginez que selon son importance, chaque obstacle est une pierre ou un rocher. Faites appel à la visualisation créatrice pour imaginer que vous êtes debout à l'orée d'un sentier et que votre route est jonchée d'obstacles qui bloquent vos progrès, sous forme de pierres et de rochers de petite, moyenne et grande taille. À mesure que vous avancez, nommez chaque pierre, chaque rocher qui vous font obstacle. Prenez-les une par une, définissez le problème (p. ex. : « Je ne laisserai pas ce collègue de travail grincheux gâcher ma journée demain »), puis jetez la pierre sur le côté, hors de votre chemin. Avancez jusqu'à l'obstacle suivant. Pour les gros problèmes symbolisés par des rochers, poussez-les hors de votre chemin en les faisant rouler sur le côté. Servez-vous de la visualisation créatrice pour imaginer des solutions qui vous permettront de surmonter les différents obstacles devant vous. Vous devrez peut-être pousser et grogner un brin, mais en faisant cet exercice mental, vous comprendrez comment régler le problème. Le fait de pousser le rocher ou la pierre hors de votre chemin vous libère de son emprise. Faites de même pour chaque obstacle qui se présente. Vous êtes parvenu à une résolution mentale à savoir que vous réussirez à résoudre le dilemme et que vous avez établi les fondements de sa solution. En abordant le problème de façon constructive, vous ouvrez votre esprit et vous envisagez l'affaire du bon plutôt que du mauvais côté.

** Ne dissimulez pas dans le noir ce que vous pouvez résoudre à la lumière.*

254. Le hasard et la fréquence

Je ne crois pas au hasard. Je pense que tout a une raison d'être, même si je ne la connais pas sur le moment ou que je n'en comprends pas toujours le pourquoi. Il y a toujours un dessein spirituel sous-jacent à nos expériences. Cela fait partie de ce que nous avons planifié avant d'entrer dans cette vie ; c'est une leçon que nous devons apprendre ou que nous avons accepté d'aider à enseigner à un autre. Vous pourrez comprendre la raison deux mois plus tard, une semaine après ou à la minute qui suit l'événement, mais dans certains cas, vous ne le saurez pas dans cette incarnation. Si vous croyez au hasard, cela signifie qu'en réalité, l'Univers ne fonctionne pas correctement ou que les choses ne se passent pas comme elles le devraient sur le plan terrestre. Si vous ne croyez pas au hasard, vous cherchez le dessein spirituel de tous les événements de votre vie courante. Vous cherchez le motif et la leçon que vous êtes censé tirer de chaque événement. En cherchant le motif, vous élevez les schémas d'énergie de votre âme. N'attribuez rien au hasard, cherchez plutôt le sens profond des choses, même des petites choses de la vie. Vous choisissez la voie de la facilité en pensant que tout ce qui vous arrive est le fruit du hasard, et donc sans importance. Cherchez le sens plus profond des événements de votre vie.

** Tout ce qui vous entoure est porteur d'un dessein.*

255. Changez vos habitudes

Répétez-vous toujours la même chose en boucle, de la même manière, jour après jour ? N'est-ce pas assommant ? Votre fréquence en témoigne. Si vous constatez que vous êtes devenu une créature d'habitude, le moment est venu de vous fouetter un peu. Au lieu de faire la même chose tous les jours, changez un peu. Si le midi vous mangez toujours un sandwich au thon, choisissez jambon-fromage demain. Si vous portez toujours des espadrilles, enfiler des chaussures habillées. Si vous allez toujours au lit à minuit, essayez de vous coucher à 22 h. Voyez quel effet deux heures de sommeil de plus auront sur votre état général du lendemain. Si vous avez pour habitude de vous dénigrer, changez de discours et faites-vous un compliment. Soyez charmant avec autrui. Quand vous changez vos habitudes quotidiennes, votre vie devient plus intéressante. Promettez-vous qu'aujourd'hui, vous ferez au moins une chose autrement, ne serait-ce que changer de trajet pour vous rendre au travail ou choisir un autre aliment à l'épicerie. Vous ajouterez du piquant à votre vie et éviterez de tomber dans une routine assommante. Avant même de vous en rendre compte, vous transformerez vos habitudes en aventures divertissantes.

** Ajoutez du piment et du piquant à votre vie pour vivre des moments sublimes et inattendus.*

256. L'attention, l'intérêt et la matérialisation

Quand un sujet vous intéresse et que vous lui consacrez toute votre attention, vous lui insufflez également une énergie constructive. Quand vous fixez votre attention sur un centre d'intérêt, vous pouvez plus facilement le manifester dans votre vie. Par exemple, si vous vous intéressez au paranormal et que vous voulez le faire entrer dans votre vie, votre intérêt l'attire à vous. Si vous décidez de participer à une chasse au fantôme, vous pourriez vous attendre à ne vivre rien d'inhabituel, mais dans le cas contraire, comment réagirez-vous ? Vous connaissez probablement le vieux dicton : « Fais attention à ce que tu souhaites » ? Cette idée s'applique très certainement ici. Si vous n'êtes pas certain de vraiment vouloir l'objet de votre attention, ne le recherchez pas. Si vous voulez en apprendre plus sur la spiritualité, vous mettez plus d'énergie à imprégner de bonne énergie votre essence spirituelle primordiale. Ne soyez donc pas étonné si ce qui captive votre intérêt et que vous étudiez se manifeste dans votre vie. Plus vous accordez d'attention et d'énergie constructive à une chose, plus elle a de chances de vous revenir sous la forme recherchée. La plupart parlent de la Loi de l'Attraction. Plusieurs s'en servent pour attirer plus d'argent, de joie ou le succès professionnel. Peu importe votre besoin, votre volonté ou votre désir, il viendra à vous si vous l'imprégnez d'une énergie constructive et demandez qu'il en soit ainsi.

** Assurez-vous que vos désirs cadrent avec votre réalité.*

257. Ne renoncez pas, gardez la foi

C'est facile de renoncer quand les choses vont mal. Si vous essayez sans relâche et que rien ne bouge, vous aurez probablement envie d'abandonner, tout simplement. Vous avez peut-être essayé une foule d'exercices pour élever votre fréquence sans résultats tangibles ? N'abandonnez jamais dans la vie, ne renoncez pas. Quand vous persévérez, il est plus que probable que ce que vous désirez se produira. Si vous renoncez, c'est peut-être que vous ne voulez pas vraiment réussir dans votre entreprise, que vous n'avez pas le dynamisme nécessaire ou que vous le voulez pour les mauvaises raisons. Avant de passer à l'acte, réfléchissez à ce qui vous pousse à renoncer. Est-ce trop difficile ? Cela exige-t-il trop de temps ? Une fois que vous avez déterminé la raison, vous pouvez envisager la situation d'un autre œil et trouver une solution à appliquer pour faire un changement constructif et dépasser le point de rupture. Renoncer abaisse votre énergie, puisque vous cessez vos efforts, ou vous croyez ne pas mériter ce que vous cherchez à obtenir. Gardez la foi. Quand vous croyez en vous et que vous avez confiance de pouvoir atteindre vos objectifs, vous continuez d'avancer. Si vous croyez aussi en Dieu et dans la protection de vos guides, vous sentirez que vous êtes en sûreté et en sécurité sur votre chemin. Vous pourrez ainsi pousser plus loin que si vous n'aviez pas la foi et confiance en vous. Croyez que vous êtes capable et vous le serez. Continuez d'essayer et d'expérimenter les exercices d'élévation de fréquence et vous en trouverez certainement qui vous feront vibrer. Ne renoncez jamais. Jamais.

** Ayez la foi et continuez d'avancer pour atteindre vos objectifs ultimes.*

258. Faites une liste de souhaits

À quand remonte la dernière fois où vous avez fait un vœu en voyant une étoile filante ? Pouvez-vous vous remémorer un moment où vous avez eu le désir si impérieux d'avoir autre chose dans la vie que vous avez senti la charge émotive jaillir littéralement de vous et vous quitter ? Ce n'est pas comme souhaiter très fort la disparition de ce collègue de travail exaspérant. C'est malveillant. Ce dont je parle, c'est d'être vraiment dans le pétrin et de souhaiter vivement une autre conclusion, en faisant un souhait très ardent formulé mentalement. Les sentiments qui vous animent quand vous le formulez sont authentiques, vous lancez votre souhait dans l'Univers dans l'espoir qu'il se réalisera ; par conséquent, ne souhaitez pas ce que vous ne voulez pas réellement ou ce dont vous n'avez pas vraiment besoin. N'oubliez pas que vos souhaits sont des paroles dotées de pouvoir et qu'elles vous reviendront. Formulez vos souhaits en partant du cœur. Par ailleurs, formulez des souhaits pour les autres, pas juste pour vous.

Aujourd'hui, faites une liste de souhaits, puis demandez à ce qu'ils se réalisent tous, dans l'intention d'élever vos énergies. Vous devriez taire vos souhaits et ne pas les formuler à voix haute. Ne vous limitez pas aux biens matériels, demandez aussi des choses immatérielles, comme une spiritualité plus intense, plus d'amour dans votre vie ou la guérison rapide d'une personne malade. Ne soyez pas égoïste avec vos souhaits.

* Imprégnez vos souhaits d'énergie constructive.

Huitième partie

Intention

259. Transformez les imprévus en occasions

Je crois que tous les événements que nous vivons sont planifiés avant notre naissance, mais comme nous sommes sur le plan de l'existence humaine, nous ne les reconnaissons pas toujours comme tels. Ces événements pourront sembler imprévus ou aléatoires dans notre dimension d'existence. Or, vous pouvez en tirer profit en les transformant en occasions. La perception consciente est un facteur important pour apprendre à saisir la balle au bond. Disons que vous assistez à une partie de balle au stade municipal et que durant la partie, vous croisez le directeur de la programmation d'une chaîne de télévision locale. C'est un ami de votre père, et vous le connaissez depuis longtemps. Par ailleurs, vous avez au travail un nouveau projet qui ferait un excellent sujet d'entrevue télévisée. Vous avez deux choix : vous pouvez ne pas parler du projet à l'ami de votre père ou lui dire que vous avez un nouveau projet susceptible de l'intéresser. Dans le second cas, il pourra vous interroger et décider que la chaîne souhaiterait effectivement mousser votre nouveau projet. Vous n'aviez probablement pas planifié de croiser cet homme au stade, mais vous avez transformé un hasard apparent en occasion en passant à l'action. Votre âme avait peut-être planifié cette rencontre en établissant le programme de vos leçons de vie. Gardez les yeux ouverts sur votre monde pour tirer profit des occasions fortuites qui se présentent dans votre vie.

** Vous verrez surgir l'occasion au moment le plus inattendu.*

260. Ne réagissez pas à la critique

On critique souvent ce que l'on ne comprend pas, les idées qui s'écartent de ce que l'on connaît ou les personnes qui mettent mal à l'aise. On vous critiquera pour se revaloriser, pour vous diminuer ou vous ridiculiser aux yeux des autres. Si vous cheminez spirituellement et que vous travaillez à élever votre énergie plus haut dans les sphères spirituelles, vous devez tout simplement ignorer la critique. Vous pouvez vous trouver devant quelqu'un qui veut disputer tous les aspects de vos croyances et qui peut vous dire que ce que vous croyez est faux. Il se peut que votre expérience ne fasse pas partie du cheminement de votre critique, mais on ne gagne jamais rien à essayer d'imposer ses croyances. Les gens sont comme vous, qui avez forgé vos croyances à la suite de vos expériences de vie. Quand vous croisez un sceptique qui ne souhaite que vous critiquer, n'ayez aucune réaction. Laissez-le vitupérer à loisir, mais ne laissez pas son éclat vous affecter ou vous emprisonner dans les rets de sa négativité. Toute ma vie, j'ai eu à affronter ce genre de comportement de la part d'autrui. On m'a dit qu'il était impossible que je puisse vraiment croire à ce que j'écris et à ce dont je parle. Qu'importe, il s'agit de ma vérité, basée sur mes expériences. Rien n'oblige mes semblables à avoir le même avis que moi. Je suis tout à fait à l'aise avec cette idée ; je fais fi des critiques et je poursuis la route qui est la mienne.

** Croyez à votre vérité personnelle et ne laissez pas les rabat-joie changer vos croyances.*

261. Trouvez votre animal totem

Tout comme nous avons des guides spirituels, nous avons des esprits animaux pour nous guider ; on les appelle aussi nos « animaux totems ». Ces animaux entrent dans votre vie pour vous transmettre des messages ; ils pourront être vos guides d'incarnation ou sinon de passage pour vous venir en aide dans les périodes difficiles. Tous les animaux totems sont de nature bienveillante, mais certains pourront vous faire peur dans leurs tentatives pour vous inciter à transformer un aspect négatif de votre vie. Il s'agira probablement d'un aspect qui nécessite une action de votre part, mais auquel vous êtes attaché, comme une croyance ou un comportement autodestructeur, par exemple. Votre animal totem continuera de vous apparaître sous son aspect effrayant pour vous pousser à bien agir jusqu'à ce que vous fassiez le changement qui s'impose. Il pourra s'agir d'un ours, d'un tigre ou d'une autre bête féroce. Ce sont des guides qui ont pour fonction de nous mettre en garde ; par conséquent, si la vision d'un animal totem vous effraie, cherchez ce qui doit changer dans votre vie.

Vous ne pouvez pas choisir simplement comme totem votre animal favori. Pas plus qu'une autre personne ne peut vous assigner un animal comme totem. C'est l'esprit de l'animal qui vous choisit. Deux moyens permettent de le reconnaître : le premier signe de reconnaissance est qu'un animal vous apparaît de nulle part de façon répétée. Ainsi, la libellule est mon animal totem en ce moment. Chaque fois que je tourne la tête, je me trouve face à une libellule qui me fixe. Hier encore, j'étais arrêtée à un feu rouge, j'ai regardé par la fenêtre de portière et j'ai vu un bébé libellule qui planait à ma hauteur. Votre animal totem se fait connaître en vous apparaissant de façon régulière, jusqu'à ce que vous le remarquiez.

La deuxième méthode pour le découvrir consiste à partir à sa recherche. Allongez-vous, fermez les yeux et chassez toute négativité hors de vous. Vous verrez bientôt un animal apparaître sur votre écran mental. Quelle que soit sa nature, c'est votre totem, même s'il s'agit d'un animal qui vous déplaît, comme un serpent. D'ailleurs, votre totem ne saurait être plus indifférent à vos sentiments, bons ou mauvais. Il a une tâche à accomplir et il y verra. Établissez le contact avec lui, accueillez-le à bras ouverts et communiquez avec lui dans la mesure du possible. Après en avoir terminé, honorez-le en le portant en effigie sur vos vêtements ou en collier, en soutenant par vos dons les efforts pour assurer sa sauvegarde à l'état sauvage ou les secours organisés à son intention. Si votre totem est un animal de l'industrie de l'alimentation ou du vêtement,

évitiez de manger ou de porter les produits qu'il sert à fabriquer. C'est vraiment malvenu. Vous pourriez aussi protéger votre animal totémique grâce à différents refuges et organismes. Vous vous apercevrez au cours de votre vie que vous pourrez avoir plus d'un animal totem. Certains vont et viennent, tandis que d'autres sont toujours avec vous.

** Votre animal totem est à vos côtés, il vous guide, vous protège et vous outille.*

262. Mettez du cœur dans vos paroles

Avez-vous déjà échangé avec quelqu'un et senti qu'il n'écoutait pas vraiment ce que vous disiez ? Il aura pu avoir des réactions vagues à vos propos, du genre onomatopées ou commentaires monosyllabiques comme d'accord, oui, certain ou j'imagine. Après cet échange, vous avez eu le sentiment d'avoir monologué ou parlé à un mur. C'était probablement le cas. Faites-vous la même chose aux autres quand ils s'adressent à vous ? Si c'est le cas, vous vous conduisez mal. Assurez-vous de participer activement à vos échanges au lieu d'avoir la tête ailleurs et de prêter une attention superficielle aux propos de votre interlocuteur. Exprimez ce que vous ressentez dans vos paroles. Donnez à votre interlocuteur toute votre attention et toute votre concentration. Faites-lui comprendre que vous l'écoutez réellement et que vous comprenez ce qu'il essaie de vous communiquer. Il n'y a rien de pire que d'avoir le sentiment que l'on est poliment ignoré. Quand vous remerciez quelqu'un, soyez sincère et faites-le-lui comprendre par la chaleur de votre sentiment. Quand vous écoutez activement un interlocuteur, vous ne dominez pas la conversation en parlant seulement de vous. Vous montrez plutôt que vous vous souciez de l'autre en l'interrogeant sur sa vie et en écoutant ensuite activement sa réponse. Essayez d'écouter quelqu'un activement aujourd'hui et voyez si votre perception de la conversation en est modifiée. N'oubliez pas de noter vos impressions par écrit dans votre journal de fréquence.

** Accordez votre entière attention à ceux que vous côtoyez dans la vie courante.*

263. La répétition engendre la croyance

Que feriez-vous si vous étiez assis chez vous, que le chat grimpait sur vos genoux et que vous entendiez en même temps les mots « j'ai faim » ? Votre chat vous fixe d'un air piteux, et vous êtes certain d'avoir imaginé qu'il vient de dire qu'il a faim. Le soir suivant, à peu près à la même heure, le même incident se reproduit, exactement pareil. Cette fois, vous entendez gargouiller le ventre du chat en plus d'entendre par télépathie les mêmes paroles. Est-ce toujours votre imagination ? Et si cela se reproduisait tous les soirs pendant un mois ? Commenceriez-vous à penser que vous êtes peut-être capable de communiquer avec votre chat et que celui-ci a besoin de manger à cette heure précise de la journée ? Et si vous commenciez à nourrir le chat à l'heure dite et que l'incident cessait de se produire ?

Je vis ce genre d'épisodes avec les animaux, du plus loin que remontent mes souvenirs. Ainsi, j'avais constaté qu'une de mes juments était constamment affamée, au point que je lui donnais toujours une ration de foin supplémentaire à manger. Par la suite, j'ai découvert que lorsque j'étais absente, la personne que j'avais engagée pour s'en occuper ne la nourrissait pas correctement et que la jument était bel et bien affamée. Une autre fois, je rasais un poulain et j'ai entendu un cri, « C'est chaud ! », en même temps qu'il s'éloignait vivement de la tondeuse. Quand je tonds un cheval, j'utilise le type de tondeuse électrique qu'un coiffeur utiliserait pour raser les poils de la nuque ou tondre les cheveux à ras, sauf que les tondeuses pour chevaux ont un moteur plus puissant et des lames à bords arrondis. Comme le métal des lames peut de fait devenir chaud après plusieurs heures d'utilisation, j'ai changé la tête de la tondeuse et le poulain s'est tenu tranquille un moment... jusqu'à ce que le métal chauffe de nouveau. Il m'a bien fallu rire, sa réaction correspondait tellement aux paroles que j'entendais. Quand j'ai commencé à vivre ce genre d'expériences au début, j'ai cru que c'était mon imagination, mais aujourd'hui j'écoute.

C'est la même chose avec tout ce que vous faites dans la vie. Plus une chose se produit fréquemment, plus cela devient une croyance. Prenons un exemple du quotidien. Imaginons que votre connexion Internet ralentit comme un escargot chaque fois qu'il pleut. Après plusieurs fois, vous croirez que la pluie a quelque chose à voir avec la lenteur de votre connexion. Vous commencerez à vous attendre à une connexion lente chaque fois qu'il pleut, n'est-ce pas ? La croyance vient avec la répétition. Quand vous êtes en contact avec vos croyances, votre vibration s'élève naturellement.

** Prenez note de ce qui se produit de façon répétée dans votre vie, car cela deviendra une croyance.*

264. Vous avez le droit de refuser

Le monde est un endroit trépidant. Tout le monde jongle avec des horaires chargés et un million de choses à faire, et il est souvent difficile de dire non à qui fait appel à votre aide. Or, il arrive que pour élever votre énergie, vous deviez refuser. Il n'y a rien de mal à dire à quelqu'un que vous ne pouvez pas lui donner ce qu'il vous demande. Les aidants naturels ont parfois de la difficulté à dire non. Vous pourriez vous sentir coupable de dire non. La culpabilité est une émotion mortifère qui fera chuter votre vibration. Acceptez le fait que vous n'avez pas 10 bras et que le mot non fasse partie de votre vocabulaire. Vous devrez peut-être en affronter certains qui pourront s'en trouver malheureux, surtout si vous leur avez toujours rendu service, mais si vous acceptez de faire tout ce qui vous est demandé, vous perdrez votre énergie jusqu'à l'épuisement total. Vous ne pouvez pas tout faire pour tout le monde et avoir du temps restant pour vous, ce dont chacun a besoin pour fonctionner correctement dans la vie courante. Ne ruminez pas trop longtemps votre réponse. Si vous êtes mal à l'aise, ou si vous ne voulez tout simplement pas faire ce qui vous est demandé, dites simplement non. Vous pourriez compromettre vos émotions en acceptant quand vous devriez refuser. Vous serez probablement distrait ou envahi par des émotions intenses, susceptibles de tourner au vinaigre, parce que vous êtes accablé ou plein de rancœur.

** Ne dites pas toujours oui. Laissez les autres s'occuper d'eux-mêmes à l'occasion.*

265. Réchauffez votre énergie

Avez-vous déjà eu très, très froid ? Imaginez que vous êtes pris dehors en plein hiver assez longtemps pour avoir les doigts gourds et gelés. C'est semblable à ce qui se produit quand votre vibration reste paralysée à un certain niveau. Si vous pensez que votre énergie est froide aux niveaux inférieurs du spectre et chaude aux niveaux supérieurs, vous pouvez, pour élever votre fréquence, faire exactement ce que vous feriez pour réchauffer vos mains en hiver en les frottant ensemble. Voici un exercice amusant. Fixez votre attention sur votre énergie. Frottez lentement vos paumes l'une contre l'autre dans un mouvement de va-et-vient. Chaque direction compte pour un : vers le poignet, un ; vers les doigts, deux ; vers le poignet, trois ; vers les doigts, quatre ; et ainsi de suite. Je frotte mes paumes l'une contre l'autre 10 fois par série et je complète 10 séries pour élever mon énergie. Sentez la friction que vous créez avec le mouvement de va-et-vient. Dès la deuxième série, accélérez le mouvement et augmentez ensuite le rythme à chaque série. Vos paumes seront vraiment chaudes et gorgées d'énergie, elles pourront même vous sembler brûlantes. Une fois la dernière série complétée, posez la paume de votre main gauche au sommet de votre tête et la paume de votre main droite sur votre cœur. Sentez l'énergie que vous avez créée dans vos paumes se répandre dans votre corps, vous imprégner entièrement et vibrer partout en vous. En même temps, imaginez que l'énergie sature l'énergie de votre âme d'amour et de lumière.

* Stimulez votre énergie grâce au mouvement.

266. Gardez des enfants

Le contact avec les enfants élève votre énergie sur plusieurs plans. Quand vous êtes avec un enfant, vos actions influencent en bien ou en mal son âme nouvellement arrivée sur le plan terrestre. Si vous êtes patient, bon et aimant, l'expérience sera agréable autant pour l'enfant que pour vous ; si vous êtes frustré, soupe au lait et irritable, l'expérience sera mauvaise pour les deux. La patience est le premier moyen d'élever votre énergie, les enfants la mettant parfois à rude épreuve. Le deuxième moyen consiste à adopter un point de vue qui vous permettra de voir le monde avec des yeux d'enfant, ce que vous ne savez peut-être plus faire. Vous élevez aussi votre énergie d'une troisième façon en côtoyant un ou plusieurs enfants parce qu'ils sont capables de vous enseigner beaucoup de choses sur l'Univers grâce à leur façon de penser (pourvu qu'ils soient assez âgés pour parler). Vous ne voulez pas leur faire subir un interrogatoire pour connaître les souvenirs qu'ils pourront garder ou non de l'Au-delà, mais vous pourrez extraire des petites parcelles de vérité en échangeant avec eux. Les enfants révèlent parfois de l'information sur leurs vies antérieures, sur les anges qu'ils voient dans la pièce ou les visiteurs passagers qui restent invisibles à vos yeux. Abordez le gardiennage avec l'esprit ouvert et goûtez la compagnie de l'enfant dont vous avez la charge.

** Les enfants ne sont pas ternis par la négativité accumulée au fil de la vie.*

267. Remplissez votre coupe pour qu'elle déborde

Asseyez-vous, faites une pause, laissez-moi vous servir à boire. La coupe de votre vie est-elle vide, à moitié pleine, débordante ? Regardez dedans, que voyez-vous ? Si elle est vide, remplissez-la. S'il faut la remplir à ras bord, faites-le. Remplissez la coupe de votre vie jusqu'à ce qu'elle déborde et que son contenu coule dans une soucoupe de perception énergétique magnifiée. Quand vous comblez votre vie d'amour, de bonté et de bonheur, elle déborde. Si le doute, la tristesse et la colère sont les maîtres de votre existence, vous verrez votre coupe vide et ressentirez un vide intérieur. Quand vous côtoyez des gens qui vous aiment et que vous aimez en retour, avec qui vous pouvez faire des blagues et dont vous goûtez la compagnie, cette présence assure l'élévation constante de votre vibration. Votre coupe déborde si vous faites un travail que vous aimez, si vous êtes membre de groupes et de clubs formés de personnes aux vues similaires, si vous socialisez régulièrement et cheminez avec constance vers l'illumination. Quand vous vous séparez des autres, que vous occupez un emploi que vous détestez et que vous vous complaisez dans la négativité au lieu de prendre des mesures pour changer, votre coupe est tout ce qu'il y a de plus vide, mon ami. Le moment est venu d'ouvrir le robinet, de passer votre coupe sous le jet et de laisser l'eau la laver de la poussière et de la saleté. Ensuite, remplissez-la d'énergie vitale pétillante.

* Vivre une vie remplie, c'est vivre pleinement.

268. Le rêve lucide

Le rêve lucide est une technique qui vous permet de vous rendre compte que vous êtes en train de rêver. Si vous prenez conscience que vous êtes en train de rêver pendant que vous faites un horrible cauchemar, vous pouvez vous dire : « Ce n'est pas réel, ce n'est pas en train de se produire. Je sais que je suis en train de rêver, je n'ai donc pas peur de tout cela, parce que ce n'est qu'un cauchemar et que je peux me réveiller dès maintenant. » Ce faisant, vous faites échec à la négativité issue de votre subconscient par un discours constructif de votre esprit conscient.

Vous pouvez également intégrer à un rêve lucide les éléments que vous essayez de concrétiser dans votre vie. En les intégrant à votre rêve et en les mettant en scène, vous leur insufflez une énergie constructive qui contribuera à élever votre fréquence, tant durant le rêve qu'à l'état d'éveil. Vous insufflez aussi à votre objectif l'énergie nécessaire pour qu'il se concrétise dans votre vie. Disons que vous rêvez que vous achetez une nouvelle voiture. Dans le rêve, vous avez de la difficulté à obtenir un bon prix du vendeur. Si votre rêve est un rêve lucide, vous pouvez dire au vendeur qu'il doit obligatoirement vous accorder un rabais parce que c'est ce que vous voulez. En jouant cette scène en rêve, vous pourrez aplanir les difficultés entourant l'achat réel de votre nouvelle voiture, parce que vous aurez imprégné l'énergie universelle de votre désir en rêve.

** Sombrez pleinement conscient dans le monde des rêves.*

269. Le rêve prophétique

Les rêves prophétiques, aussi appelés « rêves prémonitoires », sont des rêves à caractère remarquable et particulier, si insolites que vous savez qu'ils n'ont rien d'un rêve ordinaire et que les événements qu'ils mettent en scène se produiront probablement un jour. Vous ne pouvez pas faire un rêve prophétique sur demande, mais pour vous exercer, vous pouvez demander à vos guides de vous signaler le caractère prophétique d'un rêve et de vous le rappeler à votre réveil. Chacun a sa façon bien à lui de faire des rêves prophétiques. Demandez à vos guides de vous aider à observer la différence. Quand je fais un rêve prophétique, il me semble différent d'un rêve ordinaire, en ce sens que les couleurs ont une vivacité et une intensité qui les font paraître vivantes. Par ailleurs, mon point de vue n'est pas le même. Dans un rêve ordinaire, je vois simplement les événements se dérouler en séquence. Dans un rêve prophétique, j'observe la situation comme si je la dominais et je vois simultanément les actions de tous les protagonistes. Les rêves prophétiques portent souvent sur ce qui se passe ailleurs dans le monde et n'a pas de rapport direct avec vous. C'est probablement parce que l'événement est tellement chargé d'énergie que votre subconscient ne peut faire autrement que d'en détecter la trace. Ainsi, vous pourrez rêver d'un déraillement de train et découvrir en ouvrant la télé le lendemain qu'un déraillement tragique s'est produit quelque part dans le monde.

** La prophétie se révèle souvent dans la somnolence.*

270. Techniques d'ancrage physique

Quand je parle d'ancrage, je parle de nous brancher à la Terre pour pouvoir décharger tout surplus d'énergie au lieu de la stocker dans notre organisme. Nous aspirons de l'énergie par plusieurs sources. Nous en tirons du soleil, de l'air ambiant, des gens que nous côtoyons, de la nourriture que nous mangeons. Tout ce qui peut accroître votre fréquence a aussi la capacité de générer beaucoup d'énergie en vous, ce qui est formidable. Il arrive cependant que vous ayez besoin de vous libérer d'un trop-plein, autrement vous pourriez vous sentir gagné par l'anxiété ou la nervosité, ou ne pas vous sentir à l'aise intérieurement, alors que vous devriez être détendu et en communion avec votre être spirituel fondamental. Quand vous contenez trop d'énergie, elle doit trouver un exutoire ; dans le cas contraire, soit vous devenez frustré, soit vous vous mettez en colère.

Vous pouvez vous ancrer à la terre en faisant l'exercice suivant. Vous voulez faire en sorte d'être ancré et que tout excédent d'énergie ne s'exprime pas de manière explosive, mais que vous puissiez maîtriser la façon dont il quitte votre corps. Faites de la visualisation créatrice pour chercher la négativité ou le trop-plein d'énergie susceptible de vous habiter. Commencez au sommet de votre tête et descendez, en rassemblant et en poussant le trop-plein d'énergie vers le bas, en passant par votre tête, votre cou, vos épaules, vos bras, votre poitrine, votre abdomen, vos hanches, et en poussant tout le trop-plein dans vos jambes et finalement dans vos pieds. Imaginez ensuite que ce trop-plein sort par la plante de vos pieds et entre dans le sol, dans la terre qui l'absorbe et le disperse comme de l'eau dans le sol, loin de vous.

En matière d'ancrage, un des principaux moyens pour élever votre fréquence consiste à vous assurer que la somme d'énergie entrante est égale à la somme d'énergie sortante. En maintenant votre équilibre grâce à votre méthode d'ancrage, vous augmentez votre énergie vibratoire. S'il y a trop d'énergie qui entre et pas assez qui sort, vous risquez le court-circuit. S'il y a trop peu d'énergie qui entre et trop d'énergie qui sort, vous serez fatigué, incapable de communiquer correctement, et vous pourrez aussi avoir d'autres problèmes. Trouvez un bon équilibre dans le niveau de vos énergies pour rester ancré et vivre sans effets secondaires.

** Libérez le trop-plein d'énergie pour vous ancrer spirituellement.*

271. Fabriquez des bijoux

La bijouterie artisanale est aujourd'hui une forme d'art. Vous pouvez créer des modèles créatifs et innovateurs et fabriquer des œuvres d'art uniques et originales que les gens chériront et qui vaudront plus cher que les bijoux du commerce. La création de bijoux pour vous ou pour la vente est un moyen d'élever votre énergie. C'est le geste de création qui élève la fréquence. Vous pouvez l'élever encore plus en programmant une intention dans vos créations. Créez des bijoux que vous programmerez en fonction de ce que vous voulez accomplir dans la vie ou de chaque type de qualité ou de leçon métaphysique sur laquelle vous travaillez. Vous pourrez ainsi avoir un bijou programmé pour assurer votre ancrage, un autre pour vous aider à atteindre votre plein potentiel et d'autres pour chasser la négativité, aimer inconditionnellement ou vous aider dans votre travail énergétique, par exemple. Vous n'êtes pas obligé de porter constamment le bijou pour bénéficier de ses effets (à moins d'en avoir envie). Vous obtiendrez aussi de bons résultats en le portant régulièrement en alternance avec d'autres bijoux programmés. Quand vous créez des bijoux artisanaux, vous travaillez avec des outils et des matériaux délicats et complexes, ce qui vous oblige à être attentif et soigneux, en plus d'avoir à assembler les éléments de façon esthétique. La fabrication artisanale de bijoux pratiquée avec attention et intention est une façon créative d'entrer en contact avec l'énergie de votre âme.

** Concevez et fabriquez un bijou pour vous dans l'intention de renforcer l'essence de votre âme.*

272. Prenez des notes, tenez un journal

Le travail sur la fréquence peut devenir source de confusion si vous ne prenez pas note de ce que vous faites et de vos accomplissements au fil du temps. Nous oublions à peu près 80 % de nos idées, de nos moments d'inspiration, des intuitions qui nous traversent quand nous travaillons sur notre spiritualité, des épiphanies et autres révélations que nous vivons dans le cadre de notre travail énergétique. Il est important de toujours prendre des notes afin de ne rien oublier, ne serait-ce qu'un mot griffonné sur une serviette de table, jusqu'à ce que vous puissiez mettre la main sur votre journal. Faites le suivi de vos activités : le jour, l'heure, le résultat de vos tentatives, vos sentiments par la suite. Étiez-vous frustré qu'un exercice ne donne pas les résultats escomptés, ou le flux d'énergie qui circulait en vous a-t-il été remarquable au point que vous avez pu sentir l'élévation de votre fréquence ? Décrivez toujours ce que vous ressentez dans les moindres détails, parce qu'ils se révéleront essentiels quand vous ferez le bilan de vos progrès. Vous serez alors en mesure de voir ce qui donne des résultats et ce qui n'en donne pas.

Si vous avez perdu l'habitude de tenir votre journal de fréquence, renouvelez votre engagement de le faire aujourd'hui. Procurez-vous un nouveau carnet de notes, un classeur ou un cartable. Ce n'est pas tant la présentation qui compte que le fait d'avoir un journal de bord dans lequel vous noterez vos efforts. Gardez-le à portée de la main pour pouvoir décrire ce qui se produit au fur et à mesure et continuer de progresser dans l'atteinte de vos objectifs.

** Prenez note des moindres détails ; ils pourraient bien vous révéler une foule de choses par la suite.*

273. Essayez sans essayer

Quand vous avez pour but de réussir grâce à vos accomplissements, il peut arriver que vous fassiez trop d'efforts et que vous vous mettiez par le fait même en fâcheuse position. Au lieu de travailler à manifester avec confiance et plaisir, vous investissez trop d'énergie et de concentration dans ce que vous essayez d'accomplir. Vous pouvez finalement devenir frustré et épuisé, et vous pouvez même renoncer. C'est à ce stade que vous devez essayer sans essayer. Il faut parfois vous dire : « Bon, j'essaie ceci », et visualiser simplement le résultat sur votre écran mental, imaginer ce que vous voulez concrétiser, pour ensuite tout oublier. Vous devez laisser partir l'énergie associée à vos efforts pour qu'elle puisse initier son mouvement. Si vous l'entravez par de trop grands efforts, cela se retournera contre vous. C'est comme dire à quelqu'un qu'il ne peut pas faire quelque chose. Sa réaction sera probablement : « Bien sûr que je peux ! Tu ne peux pas me dire quoi faire ! » Les efforts trop intenses font naître un conflit intérieur, étant donné que dans votre désir d'atteindre votre objectif, vous essayez tellement fort que vous créez un blocage intérieur. Quand vous voulez accomplir quelque chose, investissez des efforts et de l'énergie, puis lâchez prise. Laissez l'énergie se répandre dans l'Univers et accomplir son dessein. Ainsi, vous doublez vos actions d'un objectif en libérant l'énergie qui lui est associée, au lieu de la contenir avec votre désir et vos efforts de concentration.

** De trop grands efforts peuvent faire surgir des obstacles sur votre chemin.*

274. Regardez un ventilateur tourner lentement

Vous est-il déjà arrivé de faire fonctionner un ventilateur sur pied ou de plafond à basse vitesse et de le regarder tourner lentement, allongé sur votre lit ou assis sur une chaise ? Avez-vous déjà songé au fait que votre énergie est pareille à ce ventilateur ? En effet, elle bouge parfois lentement et doucement. En d'autres occasions, elle évolue à vitesse moyenne et en d'autres encore, elle tourbillonne tellement vite qu'elle vous donne l'impression d'être survoltée. Regardez le ventilateur, sentez la détente qui s'empare de vous, et entrez en contact avec les mouvements intimes de votre énergie. Imaginez ensuite que votre fréquence s'accélère jusqu'à ce que son mouvement soit plus rapide que celui du ventilateur. Continuez en ce sens jusqu'à ce que vous sentiez réellement l'accélération de votre vibration. Après avoir regardé le ventilateur tourner, vous êtes détendu et plus en mesure d'observer attentivement votre énergie. Le mouvement peut vous hypnotiser, libérer votre esprit des soucis et du stress inconscient, ce qui vous permet d'être plus attentif à votre perception intérieure. Vous pourrez observer un flot d'énergie qui se répand en vous à mesure que votre fréquence s'élève. Vos mains et vos pieds pourraient fourmiller, et vous pourriez ressentir une sensation de légèreté ou d'apesanteur. C'est le signe que la négativité quitte votre corps et que l'énergie bienfaisante augmente. C'est un grand pas en avant dans votre démarche spirituelle parce que vous prenez des mesures conscientes pour travailler avec l'énergie de votre âme.

** Ralentissez pour accélérer les schémas vibratoires de votre énergie.*

275. Comment vous sentez-vous ?

Même si l'intention est l'une des clés pour élever votre taux vibratoire durablement, le plus important est d'observer ce que vous sentez intérieurement en cours de processus. Vous pourrez faire tous les exercices du monde, si vous n'êtes pas à l'écoute de votre senti, si vous n'observez pas les changements subtils qui se produisent dans votre corps quand vous faites du travail énergétique, vous ne reconnaîtrez pas le mouvement de flux et de reflux subtil de votre vibration. Il est particulièrement important d'observer et de remarquer ces différences, c'est-à-dire d'être vraiment conscient de vous, parce que les changements sont si subtils parfois qu'ils pourraient vous échapper, à moins que vous ne soyez justement attentif à les détecter. Est-ce que votre respiration change ? Devient-elle plus lente ou plus rapide que d'habitude ? Avez-vous une sensation de fourmillement dans une partie quelconque de votre corps lorsque votre énergie s'élève ? Vous ressentez peut-être se répandre en vous une paix et un calme si profonds que vous pourriez vous endormir. Le décor environnant a-t-il l'air plus vibrant, plus vivant et plus coloré ? Les odeurs sont-elles plus distinctes ? Chacun réagit à sa manière à l'élévation de sa vibration, ce qui influence tous les sens différemment, y compris le sixième sens. À mesure que votre fréquence s'élève, vous pourrez progressivement remarquer que vous êtes de plus en plus en contact avec votre être spirituel et vos dons psychiques.

** Soyez particulièrement attentif aux changements internes, c'est ainsi que vous saurez que vous avez réussi.*

276. Prenez l'escalier

Quand vous prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur, non seulement vous faites de l'exercice, mais vous tenez une excellente occasion d'agir sur votre vibration. Optez de préférence pour l'escalier. En montant chaque série de marches, réfléchissez aux moyens d'élever votre énergie. Vous déciderez peut-être aujourd'hui d'aider quelqu'un dans un projet, de vous efforcer à être positif ou de lire un ouvrage sur la spiritualité, le psychisme ou le paranormal, pour cheminer dans votre illumination. En montant les marches, étudiez toutes les options qui s'offrent à vous. Une fois rendu à votre étage, entreprenez de mettre vos réflexions en action. Par exemple, si vous avez décidé d'être plus extraverti aujourd'hui, saluez la première personne que vous croisez. En tout temps, prendre l'escalier est un moyen efficace pour vous mettre dans l'état d'esprit d'élever votre fréquence.

Vous pouvez aussi descendre l'escalier pour élever votre énergie un peu différemment. En descendant les marches, expulsez la négativité accumulée, réaffirmez votre ancrage à chaque pas et imaginez que le stress et le trop-plein d'énergie sortent de la plante de vos pieds pour être absorbés par les marches. Lorsque vous atteignez le bas de l'escalier, vous avez équilibré votre énergie en faisant table rase de la mauvaise énergie. Si vous faites cet exercice à la fin de votre journée de travail, vous vous purgez de la négativité et du stress associés à votre emploi et vous n'apportez pas votre travail à la maison. Au lieu de cela, vous anticipez le reste de la soirée, vous êtes heureux et vous remettez au lendemain le moment de vous attaquer aux soucis professionnels. Essayez cet exercice la prochaine fois que vous aurez le choix entre prendre l'ascenseur ou l'escalier.

** Prenez l'escalier pour faire de l'exercice physique, mental et spirituel.*

277. Soyez ferme dans vos décisions, vos choix et votre spiritualité

En étudiant l'énergie de votre âme, vous aborderez des sujets et des données qui vous apparaîtront comme une vérité spirituelle fondamentale et des idées qui n'auront pour vous aucun sens. Je dis toujours ceci aux personnes dont je suis le mentor : si vous lisez ou entendez quelque chose qui fait vibrer votre âme et vous apparaît comme une vérité universelle, prenez l'information et intégrez-la. Incorporez-la à votre système de croyances. Si l'information ne vous semble ni juste ni sensée, c'est que le moment n'est pas opportun ou qu'elle ne fait pas partie de vos leçons de vie dans cette incarnation. Cela ne veut pas dire qu'elle est mauvaise, juste qu'elle ne vous convient pas pour le moment et devrait donc être écartée. Si vous retrouvez cette information par la suite et qu'elle vous semble juste, ce sera le signe que vous avez grandi spirituellement et que vous êtes rendu au stade où vous pouvez l'assimiler. Par ailleurs, vous devez faire des choix dans la vie ; une fois vos choix faits, vous devriez les respecter et vous y tenir coûte que coûte. Ce faisant, vous restez fidèle à vous-même. La même chose s'applique à votre spiritualité : engagez-vous à respecter vos nouvelles croyances en faisant en sorte de vous investir pleinement dans ces nouvelles idées.

** La vérité de l'essence de votre âme se révélera le temps venu.*

278. Contemplez le ciel nocturne

Quand vous regardez le ciel nocturne, vous voyez l'obscurité entourant des millions d'étoiles (et les quelques planètes visibles à l'œil nu). Quand vous regardez le ciel nocturne, vous entrez en contact avec l'énergie de ces étoiles, de ces planètes et de cette obscurité qui les entoure. Réfléchissez à la vie qui existe peut-être sur ces planètes, de même qu'au rapport entre la taille de l'Univers et la vôtre, entité distincte sur Terre. On se sent petit, n'est-ce pas ? Nous ne sommes qu'une minuscule portion d'un tout grandiose et nous en apprenons toujours plus à notre sujet, au sujet du monde qui nous entoure et de notre spiritualité personnelle. La contemplation du ciel nocturne peut vous aider à voir les choses d'un autre œil, ce qui élève votre vibration. Vous pouvez aussi compter les étoiles filantes pour le plaisir. Quand vous êtes allongé au sol, détendu, que vous contemplez le ciel noir constellé d'étoiles en cherchant à capter la trajectoire d'une étoile filante, vous élevez votre énergie en adoptant un autre point de vue et en portant un regard unique sur d'autres dimensions. Cette activité fera certainement monter votre fréquence en flèche. Elle donne aussi de bons résultats en cas de maladie. Quand votre fréquence est basse, comme c'est le cas quand vous êtes malade, vous pouvez améliorer votre état simplement en relaxant et en contemplant le ciel de la nuit. Levez les yeux vers les étoiles et l'espace et imaginez les possibilités infinies contenues dans ses profondeurs.

** Les étincelles de lumière dans le ciel nocturne sont des fenêtres sur l'au-delà.*

279. Rayez les mots « je ne peux pas » de votre vocabulaire

J'ai toujours entendu dire qu'« impossible n'est pas français », et c'est bien vrai sur plusieurs plans. Si vous n'essayez pas, vous ne serez jamais capable de rien faire, c'est évident. C'est se montrer défaitiste que de dire « je ne peux pas », cela vous empêche d'avancer dans la vie et dans votre démarche spirituelle. Au lieu de dire que vous ne pouvez pas, dites que vous êtes capable, exactement comme le petit train qui répétait « je crois que je peux, je crois que je peux », en peinant pour arriver au sommet de la montagne. La même chose s'applique à vous. Vous avez des buts et vous voulez faire certaines choses dans la vie. Même si c'est un combat, dites-vous que vous pouvez accomplir tout ce que vous entreprenez de faire, jusqu'à ce que vous atteigniez le pinacle du succès. L'objet est sans importance, que ce soit votre spiritualité, votre emploi, votre carrière ou votre capacité à vous faire des amis. Quel qu'il soit, vous devez rayer les mots « je ne peux pas » de votre vocabulaire et les remplacer plus souvent par « je peux ». Chaque fois que vous dites « je peux » et que vous réussissez ce que vous entreprenez, vous augmentez durablement votre fréquence. Quand vous constatez que « je ne peux pas » s'insinue dans votre esprit, demandez-vous « pourquoi pas ? ». Vous pourrez alors chercher pourquoi vous pensez ne pas pouvoir faire telle ou telle chose et remplacer vos raisons par d'autres expliquant pourquoi vous en êtes capable au contraire. Appliquez même cette idée aux petits détails du quotidien pour voir quelle influence cette formulation constructive peut avoir sur votre humeur. Au lieu de dire : « Je ne peux pas te rencontrer à cette heure », dites plutôt : « J'ai un rendez-vous à ce moment-là, pourquoi pas une heure plus tard ? »

** Les mots que vous employez vous influencent de plusieurs manières.*

Choisissez-les avec discernement.

280. Amusez-vous et divertissez les autres

Vous vous amusez quand vous vous divertissez, n'est-ce pas ? En plus de chasser l'ennui, vous faites quelque chose d'intéressant. Vous entrez en contact avec la partie heureuse de votre être quand vous faites en sorte de vous amuser. Par ailleurs, quand vous faites rire ceux qui vous entourent, vous vous amusez, tout comme eux. Quand vous divertissez vos semblables, vous entrez en contact avec le bonheur qu'ils portent en eux, soit qu'ils rient de vos blagues ou qu'ils jugent vos paroles et vos gestes amusants. Vous élevez votre vibration parce que vous partagez votre bonne énergie avec votre entourage. La vie serait vraiment assommante si vous ne vous amusiez pas, si vous ne partagiez pas de fous rires, même si c'est à vos dépens. Si vous jugez que votre vie ne vous donne pas assez souvent l'occasion de rire, faites quelque chose pour vous divertir. Réunissez quelques amis et faites une activité amusante qui augmentera votre bonheur et votre joie. Vous pourriez choisir une activité aussi simple que jouer à la balle au mur des heures durant, dessiner des formes au hasard jusqu'à ce que vous ayez une image plus complexe, ou cuisiner une nouvelle recette pour vous amuser. Essayez de visiter des blogues intéressants ou de regarder des vidéos en ligne pour tuer le temps tout en vous divertissant. Choisissez des vidéos amusantes qui vous feront rire ou qui portent sur des sujets que vous aimez. En revanche, ne vous amusez pas aux dépens d'autrui. C'est méchant et malveillant.

* Visitez un parc d'attractions. Le nom dit tout.

281. Maîtrisez vos réactions, trouvez la stabilité

Pour commencer cet exercice d'élévation de fréquence, posez-vous quelques questions : êtes-vous du genre à vous mettre en colère pour un rien, à péter les plombs, vous effondrer ou faire une crise de nerfs au moindre incident ? Ou si vous êtes plutôt du genre à maîtriser vos émotions et vos réactions ? Restez-vous de marbre face au stress ou aux urgences ? Si quelqu'un est blessé, êtes-vous capable de gérer la situation et de faire le nécessaire pour l'aider ? Ou si vous vous effondrez en ne sachant pas comment réagir, à part pleurer ou vous enfuir ? Est-ce que vous explosez et envenimez les choses à cause de votre tempérament bouillant, ou si vous êtes capable d'étudier une situation d'un point de vue calme, rationnel et logique, et de considérer les deux côtés de la médaille avant de prendre une décision ?

Si vous êtes capable de maîtriser vos réactions et de réagir de façon équilibrée face aux autres et aux événements, vous élevez votre énergie. Vous vivrez moins de stress, puisque perdre régulièrement les pédales indique la présence d'un déséquilibre dans votre énergie à cause de votre façon de gérer les choses. Restez maître de vous et préservez votre équilibre pour vaquer avec bonheur à vos occupations quotidiennes et vous élèverez durablement vos niveaux d'énergie. En approchant la vie de façon équilibrée, vous pourrez accomplir tout ce que vous voulez.

** Décidez de vous effondrer plus tard ; à ce moment, vous n'aurez peut-être plus besoin de le faire.*

282. Établissez une routine pour garder le cap sur votre démarche

Plusieurs tirent profit des routines. Avec une routine, vous pouvez être très organisé, planifier votre journée en établissant horaires et rendez-vous et maintenir avec constance ce fonctionnement efficace. Quand vous pouvez établir ce genre de routine dans votre vie, vous êtes plus outillé pour garder le cap. La routine vous maintient dans le présent, elle garde votre esprit fixé sur vos progrès et votre croissance spirituelle et personnelle. Elle vous aide à vous organiser de manière à ne pas tomber sur un os durant la journée ou à oublier quelque chose d'important. Elle vous permet aussi de savoir à quel moment de la journée vous aurez du temps pour faire quelque chose d'amusant. Étant donné les nombreuses obligations de la vie, il est bon de s'en tenir à un horaire et d'avoir une routine. Quand vous sentez que vos idées sont éparpillées au point que tout semble partir à vau-l'eau, sortez un stylo et une feuille de papier, dressez la liste de vos tâches et des moments où vous pouvez les faire, et vous constaterez que vous pourrez plus facilement maintenir le cap. Ce faisant, vous accroîtrez non seulement votre énergie, mais aussi votre concentration. En revanche, ne vous accrochez pas à votre routine au point de ne jamais vous en écarter ; outre que c'est mauvais, cela ira à l'encontre de ce que vous voulez accomplir. L'équilibre et la modération sont essentiels, comme pour tout le reste. Entrenez-vous progressivement de suivre de nouvelles routines.

** Trouvez l'équilibre entre la routine et la spontanéité.*

283. Renouez avec de vieux amis

Nous rencontrons des centaines de gens au cours de notre vie. Certains deviennent vraiment de bons amis, tandis que d'autres restent simplement des connaissances. Si vous avez eu autrefois de bons amis pour qui vous aviez beaucoup d'estime et d'affection et que vous avez perdus de vue depuis longtemps, essayez de les retrouver. Renouez avec eux et voyez comment ils vont aujourd'hui. Retrouver quelqu'un de votre passé élèvera votre fréquence parce que vous avez partagé de belles expériences. Vous partagez un lien énergétique découlant de ces expériences communes. Si vous reprenez contact avec quelqu'un du passé, ne vous attendez pas à ce qu'il soit pareil à ce qu'il était « dans le temps ». Il a changé, vous avez changé, et vous ne pouvez pas vraiment revenir à la façon dont les choses étaient entre vous à l'époque. Néanmoins, cela ne veut pas dire que vous ne pouvez pas vous créer ensemble de nouveaux souvenirs en renouant. Apprenez à connaître cette personne telle qu'elle est aujourd'hui. Vous pourriez même l'aimer plus qu'avant. En renouant avec de vieux amis, vous partagerez vraisemblablement des souvenirs et des fous rires, ce qui élèvera aussi votre vibration. Vous pourrez rectifier une erreur et peut-être même attiser une ancienne flamme, tant que vous ne semez pas le trouble dans une relation existante.

** Retrouvez un vieil ami grâce à Internet. On trouve sur la toile plusieurs sites de réseaux sociaux grâce auxquels vous pouvez renouer avec des personnes de votre passé.*

284. Regardez l'autre dans les yeux

Quand vous regardez une autre personne dans les yeux, vous lui indiquez que vous ne craignez rien, que vous êtes confiant et sûr de vous, ce qui traduit un bel optimisme intérieur. Quand vous entrez vraiment en contact avec quelqu'un, vous le regardez droit dans les yeux. Pensez aux amoureux et à leur façon de communier par le regard. En général, la plupart des gens vous regarderont dans les yeux. Ceux qui évitent votre regard quand ils vous parlent ont quelque chose à cacher, sinon ils ont des problèmes d'estime de soi ou ils ne veulent pas que vous les voyez tels qu'ils sont réellement. On dit que les yeux sont le miroir de l'âme, et c'est la vérité. Avez-vous déjà regardé quelqu'un dans les yeux et vu sa douleur et sa souffrance ? Fiez-vous à ce que vous ressentez en regardant dans les yeux de l'autre.

Un regard direct indique que vous ne craignez pas d'établir le contact, ce qui accroît par ailleurs votre énergie. Vous indiquez aux gens que vous êtes franc et honnête. Vous dites en fait : « Eh, regardez-moi, voici qui je suis ». Méfiez-vous de celui qui est incapable de soutenir votre regard ou qui détourne vite les yeux ; il pourrait avoir des problèmes d'estime de soi en mesure de vous épuiser. Si vous avez de la difficulté à regarder les autres dans les yeux, entreprenez de vous exercer. N'essayez pas d'aller trop vite ; procédez par petites étapes et enhardissez-vous graduellement, jusqu'à ce que vous soyez plus à l'aise avec cette nouvelle habitude du regard franc et direct. La règle ne s'applique pas si vous mettez quelqu'un mal à l'aise parce que vous le dévisagez ; vous devriez par ailleurs cesser de l'embêter. En temps normal, regardez les gens dans les yeux pour leur indiquer que vous êtes sûr de vous et que vous avez confiance en vous.

** Regardez souvent les gens dans les yeux, sans chercher à les dominer du regard.*

285. Demeurez positif en période de stress

C'est difficile de garder sa bonne humeur dans les moments stressants. J'ai vécu des situations dans lesquelles le stress était tellement intense que je ne savais plus où donner de la tête. J'ai beaucoup de responsabilités dans la vie et j'ai parfois du mal à m'occuper de tout ce que j'ai à faire en restant calme et concentrée dans l'action. Si vous manquez de sommeil, la situation sera encore pire, et vous serez plus irritable, ce qui fait que vous aurez encore plus de mal à conserver votre optimisme. Si vous vous apercevez que vous réagissez mal au stress, vous devez prendre le temps de vous arrêter pour vous asseoir et vous recentrer. Vous serez moins stressé ensuite. Faites des exercices d'ancrage pour chasser la négativité et répétez des affirmations constructives pour élever votre vibration. L'essentiel est de vous efforcer de rester optimiste. Quand le stress vous accable, la négativité a beau jeu de sauter dans l'arène pour vous écraser à son tour. Vous l'absorbez alors en même temps que le stress, et votre vie devient encore plus difficile. Ne faites pas cela. Quand le stress et la négativité vous écrasent, repoussez-les, ce qui est possible en changeant simplement un tout petit détail. Imaginez que vous faites un pas sur le côté, vous sortez d'en dessous du stress et la négativité, et vous les laissez choir sur le sol à côté de vous. Libérez-vous des attentes irréalistes et refusez de vous laisser dominer par le stress.

** L'optimisme peut éclairer votre route, même quand le monde a l'air
sinistre.*

286. Soyez reconnaissant

Quand vous êtes reconnaissant à vos proches de leur présence dans votre vie, vous leur démontrez souvent votre affection par vos gestes. Vous pourrez leur envoyer des fleurs pour une occasion spéciale ou leur offrir des cartes pour leur dire à quel point vous les aimez. Bien souvent, nous prenons pour acquis les personnes et les choses dans notre vie. Il arrive aussi que nous nous sentions si peu appréciés par un autre que nous rompions la relation ; nous le quittons et nous rebâissons notre vie sans lui. C'est important d'avoir de la reconnaissance pour ce que l'on a, peu importe la forme. Nous devons nous rappeler que les gens sont avec nous pour une raison bien précise : nous aider à apprendre nos leçons de vie ou en apprendre une de nous. Quand nous oublions de remercier pour ce qui est présent dans notre vie, les gens qui touchent notre existence et ce qu'ils font pour nous, nous nous éloignons de notre essence spirituelle véritable et nous ralentissons le mouvement de notre énergie. Arrêtez-vous une minute et passez attentivement en revue votre vie, les gens qui en font partie et ce que vous avez obtenu et accompli. Aujourd'hui, soyez reconnaissant pour les accomplissements passés et déterminez ensuite consciemment ce qui est important en ce moment dans votre vie.

** Votre vie est remplie à ras bord ; soyez-en reconnaissant.*

287. Posez un geste désintéressé

Dans notre société moderne, chacun semble se soucier uniquement de lui-même. La plupart du temps, les gens s'attendent à recevoir quelque chose en retour de ce qu'ils font, même si personne ne leur a rien demandé. À quand remonte la dernière fois où vous avez agi par simple bonté d'âme, sans attendre — ou espérer en secret — que votre geste vous rapporte quelque chose en retour ? Quand vous êtes capable de donner sans condition, non seulement vous élevez votre vibration, mais vous faites aussi de grands pas dans votre cheminement spirituel. Si vous n'avez jamais donné de vous-même, de votre temps ou de vos talents à une bonne cause, choisissez ce que vous ferez et agissez. Faites quelque chose pour quelqu'un simplement par choix et pour nulle autre raison. Une collègue de travail vit des problèmes à la maison et vous êtes au courant ? Son travail s'accumule parce qu'elle prend du retard ? Pourquoi ne pas en faire une partie pour lui en faire la surprise ? Elle pourrait vous en être plus reconnaissante que vous le pensez, et même dans le cas contraire, vous aurez élevé votre fréquence en donnant avec désintéressement. Cela ne veut pas dire que vous devez toujours donner des biens tangibles ou de l'argent ; parfois, le plus beau cadeau consiste simplement à donner un coup de main, un peu de votre temps ou à écouter quelqu'un qui a besoin de parler.

** Donnez inconditionnellement ; vous récolterez des récompenses spirituelles, ce qui vaut mieux que n'importe quelle récompense terrestre.*

288. L'intention

S'il me fallait désigner l'outil le plus puissant que vous pouvez utiliser pour élever votre énergie, ce serait assurément l'intention. Le dessein qui gouverne vos pensées et vos actions tandis que vous focalisez sur l'élévation du taux vibratoire de l'énergie de votre âme est le facteur qui vous permettra d'atteindre vos objectifs. L'intention est un outil formidable que vous pouvez employer tout au long de la journée. Vous pouvez entamer votre journée avec une intention précise et en ajouter d'autres à mesure qu'elle avance. Votre intention aujourd'hui pourrait être de conserver intérieurement votre calme, même dans les situations tendues, ou d'avoir plus d'assurance dans tout ce que vous faites. Plus votre intention est ferme, plus vos actions sont ciblées. Quand votre intention est assez arrêtée, vous puisez à votre énergie personnelle et à l'énergie universelle sans même vous en rendre compte. L'intention apportera des résultats rapides. Avoir une intention arrêtée pour motiver vos actions ne veut pas dire que vous essayez de dominer les gens et les situations, c'est exactement le contraire. Vous vous concentrez uniquement sur vous, sur votre intention et votre volonté personnelle, ce qui ne devrait avoir d'impact sur personne d'autre. L'intention vous permet de mieux gouverner votre vie. Sans elle, vous pourrez errer dans votre cheminement spirituel, sans jamais réussir vraiment, puisque vous n'avez pas de cible. Les obstacles sont plus faciles à surmonter avec l'intention. Formulez clairement vos intentions, soyez précis plutôt que de penser de façon vague et générale. Vous les imprégnez ainsi d'un dessein et vous êtes mieux outillé pour faire ce que vous avez prévu de votre vie. Aujourd'hui, choisissez une intention pour la journée et portez-la dans votre cœur jusqu'à l'heure du coucher ce soir.

** Formulez l'intention que cela se produise, et cela se produira.*

289. Exercez-vous à la patience

On dit toujours que la patience est une vertu, ce qui ne veut pas dire que c'est une qualité facile à exercer dans la vie. Je me considère comme une personne patiente, mais il y a des jours où j'ai l'impression d'être à bout de nerfs et où l'impatience semble gouverner mes émotions. C'est parfois exigeant de passer au travers de ce genre d'épisodes parce qu'une fois que vous perdez patience, vous n'êtes plus en harmonie avec votre énergie, et votre fréquence est en chute libre. Pour la redresser et la faire remonter encore plus haut, vous devez vous exercer à la patience, même dans les pires situations. Quand je suis à bout de patience, je sens fourmiller mon corps tout entier parce que je suis généralement au bord du point de rupture. Je me concentre sur cette sensation de fourmillement et je la ralentis à l'aide de la visualisation créatrice. En même temps, je prends de grandes respirations pour me calmer et laisser l'oxygène circuler en moi, pour me ramener de cet état d'exaspération qui me met à cran vers une vaste caverne de silence. Une fois que je suis calme, la sensation de fourmillement est remplacée par un sentiment de paix. Je comprends alors que j'ai dépassé le point de rupture sans me mettre en colère et que je suis recentrée. L'exercice est parfois très difficile à réussir, selon la vigueur de votre impatience, mais c'est faisable. Aujourd'hui, créez votre propre visualisation et utilisez-la la prochaine fois que vous serez à bout de patience. Ayez recours à des images profondément apaisantes pour vous et n'oubliez pas d'intégrer à la scène ce que vous avez appris sur la fréquence.

* La patience est une vertu qui exige du travail.

290. Entrez en contact avec la noirceur

Entrer en contact avec la noirceur veut dire s'ouvrir à l'obscurité. Bien des gens ont peur du noir. Vous constaterez que c'est courant chez ceux qui ont des dons psychiques ou qui sont vraiment en contact avec les énergies de l'Univers. Vous sentirez peut-être mieux les entités paranormales ou spirituelles comme les anges et les guides dans le noir. Entrer en contact avec la noirceur équivaut à entrer en contact avec vous-même. Il y a de la noirceur en chacun de nous, même si nous sommes surtout lumière. En vous ouvrant à cette noirceur, vous pouvez l'atténuer et progresser dans votre illumination.

Pour entrer en contact avec la noirceur, tenez-vous simplement dans une pièce obscure. Assurez-vous qu'aucune lumière ne filtre dans la pièce durant l'exercice. Choisissez une pièce sans fenêtre et placez une serviette au bas de la porte de façon qu'aucune lumière ne puisse pénétrer. Puis, restez debout dans le noir. Vous pourrez bientôt voir dans l'obscurité à mesure que vos yeux et vos autres sens s'adaptent. Vous illuminez votre âme et élevez votre fréquence en vous ouvrant à l'énergie de la noirceur. C'est peut-être votre lumière intérieure qui illumine la pièce suffisamment pour que vous puissiez voir autour de vous. Cet exercice vous aide à considérer l'obscurité d'un autre œil. N'ayez pas peur du noir ; accueillez-le plutôt. Vous avez peur seulement parce que vous ne pouvez pas voir. Laissez votre lumière éclairer votre route.

** Noirceur dedans, noirceur dehors, laissez votre lumière intérieure briller
pour les dissiper.*

291. Nettoyage et protection avec la lumière blanche

Pour nettoyer votre mental, votre corps et votre esprit — ou votre domicile, votre bureau ou tout autre endroit où vous passez beaucoup de temps —, employez la lumière blanche pour faire disparaître les mauvaises énergies qui s'incrument et vous affectent. Faites de la visualisation créatrice et imaginez que la lumière blanche inonde votre corps comme si vous passiez sous une cascade. Sentez sa puissance qui se déverse sur vous de la tête aux pieds et vous nettoie des soucis et de l'énergie malsaine qui s'est attachée à vous, tout en élevant votre vibration plus haut. Une fois que vous êtes débordant d'optimisme, imaginez que le flot de lumière blanche se répand sous vos pieds et forme une bulle de protection autour de vous, qui vous enveloppe complètement et ferme hermétiquement au sommet de votre tête. Imaginez ensuite des miroirs fixés à cette bulle protectrice. Leur fonction consiste à refléter l'énergie malveillante qui tenterait de s'attacher à vous et de la retourner à sa source.

Vous pouvez aussi utiliser la lumière blanche pour nettoyer et protéger votre domicile, votre voiture et tout autre endroit que vous souhaitez purifier. L'exercice suivant décrit les grandes lignes de la méthode qui permet de nettoyer et protéger votre domicile avec la lumière blanche. Vous pourrez l'appliquer à n'importe quel autre endroit de votre choix. Commencez à la porte d'entrée et déplacez-vous dans la maison en inondant chaque pièce d'une puissante explosion de lumière blanche. Projetez une lumière si vive qu'elle inonde tous les coins et recoins, et même les endroits que vous ne pouvez voir, jusqu'à ce qu'il ne reste plus un coin qui ne soit illuminé. Passez d'une pièce à l'autre en répétant le processus. Imaginez que la lumière blanche est une mousse qui se répand rapidement dans la maison et emplie chaque pièce jusqu'à déborder. Projetez ainsi de la lumière blanche à travers toute la maison en terminant par la porte de derrière. Imaginez la lumière qui sort par la porte et se transforme en un dôme protecteur de forme ovoïde ou une sphère recouvrant toute votre demeure. Vous pouvez même imaginer qu'elle s'étend sous les fondations afin que la membrane protectrice soit totale. Installez autour de la sphère des miroirs faisant fonction de boucliers et servez-vous de l'intention pour donner un dessein à la lumière blanche. L'objectif est de chasser les mauvaises énergies à l'étape du nettoyage, puis de les empêcher de revenir grâce à la bulle et aux miroirs de protection. Après l'avoir répété quelques fois, vous pourrez faire cet exercice de visualisation en quelques secondes. Il est rapide et efficace, en plus de nettoyer et de protéger immédiatement. Par-dessus tout, il donne de

bons résultats. Vous pouvez appliquer cette méthode de protection à vous-même ainsi qu'à d'autres (avec leur autorisation) en tout temps et en tout lieu.

** La lumière blanche est une source d'énergie très puissante à laquelle vous pouvez avoir recours en tout temps.*

292. Votre vie étant votre choix, faites-la briller

Si vous faites de votre mieux dans la vie, c'est tout ce que l'on peut vous demander ou s'attendre de vous. Cependant, vous êtes le seul à savoir si vous donnez vraiment le meilleur de vous-même ou si vous ne faites que ce qu'il faut pour vous en sortir. C'est à vous de déterminer votre potentiel maximal, à vous d'avoir le dynamisme et l'esprit d'initiative pour faire ce qu'il faut. Si vous en êtes incapable, vous aurez des problèmes toute votre vie. Si vous ne faites pas briller votre vie, vous n'exploiterez probablement pas votre plein potentiel. Si vous choisissez d'être moins que ce que vous pouvez être, vous passerez à côté d'une grande partie des leçons de vie potentielles de cette incarnation. Par conséquent, faites-vous un devoir d'avoir réellement une vie bien remplie. Faites ce que vous voulez faire et ne renoncez pas avant d'avoir atteint vos objectifs. Ayez toujours un point de vue optimiste plutôt que pessimiste : grâce à ce simple changement, vous pourrez exceller. Plus votre vibration est élevée, plus votre lumière brille et attire les gens à vous. Il s'agit essentiellement de faire le maximum que vous pouvez avec la vie que vous avez. La vie est brève, ne la laissez pas vous filer sous le nez parce que vous avez craint de saisir les occasions ou laissé la peur vous empêcher d'incarner vraiment votre être spirituel essentiel.

**Laissez briller votre lumière dans le monde et faites-en un endroit meilleur.*

293. Faites de meilleurs choix

Choisir est parfois difficile. Ne sachant pas exactement quelle décision prendre dans certaines situations, vous pesez le pour et le contre avant de vous décider, mais même dans ce cas, vous pourriez ne pas être certain de faire le bon choix. Ainsi va la vie. Elle n'est pas censée être facile. Certains choix sont très difficiles, alors que d'autres sont relativement faciles. Nous faisons parfois de mauvais choix parce que nous ne réfléchissons pas assez ou que nous ne pensons pas aux répercussions que pourraient avoir nos décisions. En avançant dans la vie, vous vous apercevrez que vous auriez pu éviter certaines difficultés et certains ennuis si vous aviez fait un meilleur choix plus tôt dans votre vie.

Si vous avez une décision à prendre ou un choix à faire, ne serait-ce que l'heure à laquelle vous irez au lit ce soir, vous devez examiner la conséquence que chaque décision aura sur vous. Quel sera l'effet sur votre journée du lendemain si vous veillez jusqu'aux petites heures du matin ? Avez-vous un rendez-vous matinal ? Autrement, vous êtes peut-être vraiment fatigué et vous avez besoin de plus de sommeil. Si vous vous couchez plus tôt, au lieu d'être fatigué, vous serez frais et dispos pour cette réunion matinale. D'un autre côté, il vous reste peut-être des tâches importantes à accomplir aujourd'hui, et vous coucher tôt représente justement un bon moyen de les éviter. Hélas, elles seront toujours là demain, et vous aurez un autre jour de retard. Même ce genre de petit choix peut avoir de gros impacts. Si vous avez une décision importante à prendre, étudiez les conséquences de chaque choix avant de la prendre.

* Choisissez avec sagesse.

294. Ayez foi en votre cheminement

Persone n'a le même cheminement que vous, mais si vous ne croyez pas au cheminement qui est le vôtre dans cette incarnation, vous ne progresserez pas. Croyez en vous et en ce que vous faites au quotidien. En vous efforçant d'atteindre vos objectifs, vous constaterez que la vie vous sera plus douce. La voie de la spiritualité et de l'épanouissement personnel constitue la colonne vertébrale de votre vie. Vous engrangez des souvenirs et vous vivez pleinement quand vous croyez à votre cheminement. Vous êtes un être spirituel qui a planifié sa vie avant la naissance ; en le suivant et en croyant en vous, vous accomplissez ce que vous aviez prévu et vous apprenez vos leçons comme vous vous y étiez engagé. À mesure que votre énergie augmente, vous verrez que vous croirez de plus en plus à votre vérité personnelle, à votre être spirituel fondamental et aux raisons qui motivent votre présence sur le plan d'existence terrestre. Le doute est parfois un grand frein à la croyance. C'est un petit démon qui vous poursuit en vous faisant croire que vous êtes inférieur à votre nature réelle et que votre lumière ne brille pas avec éclat. Vous vivrez généralement du doute quand vous êtes sur le point de franchir une étape essentielle de votre processus d'illumination ou de découvrir une nouvelle vérité spirituelle. Vous avez le pouvoir de renforcer votre vérité en envoyant promener le doute.

* Avec la foi, tout est possible.

295. Les transformations de fréquence

À mesure que vous élevez votre vibration dans le spectre énergétique, vous constaterez que vous devrez souvent appliquer votre volonté pour être certain de maintenir le cap. Transformer de mauvaises habitudes ne se fait pas du jour au lendemain, surtout si vous essayez de changer un comportement de longue date. Quand vous faites quelque chose d'une certaine manière durant des années, il faut une grande vigilance consciente au quotidien pour briser le schéma et faire d'un mauvais penchant une bonne habitude. À mesure que vous faites des changements dans votre vie, vous vous apercevrez vite que bien que vous soyez probablement obligé de faire preuve de beaucoup de volonté au début, elle perdra bientôt de son caractère essentiel. Vous constaterez que vous êtes plus en harmonie avec tout ce qui vous entoure, avec les gens présents dans votre vie, et plus relié au plan de l'âme. Quand votre énergie s'élève, votre vie se déroule bien, tout vient plus facilement à vous et vous réussissez à manifester ce dont vous avez besoin pour vivre. Vous voyez les liens au niveau spirituel parce que vous faites l'effort conscient de reconnaître ces associations. En adoptant pour votre spiritualité une approche pratique et constructive, vous pouvez faire des transformations qui vous feront évoluer facilement sur le plan spirituel. Le fait de transformer en leur contraire vos pensées empoisonnées, vos actions douteuses et votre comportement discutable est bon pour vous ; par conséquent, ne vous coupez pas de ce changement. Pourvu que vous les laissiez agir, ces transformations sont capables d'initier un mouvement qui déclenchera une élévation exponentielle de votre fréquence.

** Transformez vos pensées et vous transformerez votre vie.*

296. Souriez

Vous savez probablement qu'il faut plus de muscles pour froncer les sourcils que pour sourire. Pourtant nous sommes nombreux à déambuler avec les coins de la bouche tournés vers le sol et un air soucieux gravé sur notre visage. Le stress de la vie courante peut vous épuiser, faire chuter votre énergie et entraîner toutes sortes de problèmes... si vous le laissez faire. Vous franchissez une étape cruciale de votre cheminement quand vous décidez de ne plus vous laisser affecter par le train-train du quotidien. Pour éviter les pensées pessimistes et les gestes discutables, faites l'effort conscient de sourire chaque fois que vous vous apercevez que vous froncez les sourcils. Vous diminuerez la tension de vos muscles et vous vous sentirez généralement plus léger. Le sourire ne fait pas qu'alléger et élever votre énergie, il indique à votre entourage que vous participez activement à votre vie. On voit la lumière dans vos yeux et le sourire sur votre visage et on sourit probablement en retour. Le sourire est contagieux et c'est très bien ainsi. Vous n'avez même pas besoin de voir la personne qui sourit. Avez-vous déjà bavardé au téléphone avec quelqu'un dont vous avez entendu le sourire ? Le sourire met les gens à l'aise. Quand vous êtes heureux, vous souriez beaucoup ; par conséquent, il est logique de penser que si vous êtes malheureux, vous pourrez retrouver le bonheur en souriant. Ce n'est pas toujours facile, surtout quand on est triste, mais c'est efficace. Alors, souriez et goûtez votre journée !

* Prenez le temps de sourire tous les jours.

297. Sautillez, bondissez, jouez

Quand vous étiez enfant, la vie regorgeait de plaisir, de jeux et d'enjouement. Jouer est amusant. Vous oubliez le stress du monde, vous sortez de la routine et vous êtes plus heureux. Aujourd'hui, maintenant devenu adulte, avez-vous perdu le sens du jeu ? Eh bien, le moment est venu de le retrouver ! Le jeu est un excellent moyen d'élever votre essence profonde parce qu'il allège votre être et accélère les ondes d'énergie. Quand vous sentez que votre énergie est faible, trouvez le moyen de jouer. Vous pouvez peut-être prendre des crayons de couleur, de la pâte à modeler, un jeu de construction ou de la peinture au doigt. Souriez en jouant. Sentez l'insouciance qui habite votre âme en ce moment parce que vous vous offrez quelques minutes juste pour vous amuser. Les adultes ne jouant pas comme les enfants, tout ce que vous jugez amusant peut s'inscrire dans cet exercice. Est-ce rouler en moto ou sortir en bateau ? Ou bien, préférez-vous le genre d'activités que vous goûtiez enfant, telles que le coloriage ou le vélo, ou les jeux comme le football et le soccer. Vous pouvez peut-être convaincre vos amis de jouer une partie de cache-cache. Votre idée d'un jeu pourra consister à bâtir un château de sable ou tout simplement à faire une longue randonnée en marchant sans vous presser. Jouez pour augmenter votre énergie et pour chasser le stress et la négativité de votre vie. Le jeu est un remontant formidable quand vous n'avez plus d'élan.

* Prenez rendez-vous avec vous pour jouer.

298. À petits pas

Votre fréquence ne passera pas du bas de l'échelle vibratoire à une vibration élevée du jour au lendemain. Vous pourrez vivre des épisodes de grande élévation vibratoire, mais ce travail agit surtout par petites touches. Vous réussissez en avançant pas à pas, en élevant graduellement votre vibration, en choisissant délibérément de bien agir et de bien penser. Ce choix de penser différemment d'autrefois vous fera éprouver de nouveaux sentiments, et vous aurez parfois à vous en occuper avant de pouvoir continuer à avancer. Si vous êtes triste ou déprimé et que vous voulez changer, commencez par changer vos pensées. Au lieu de penser que votre situation ne s'améliorera jamais, pensez qu'elle est déjà meilleure, même si elle ne semble pas avoir bougé d'un iota. Vous ne changez qu'une chose, soit votre pensée, mais ce faisant, vous dynamisez votre vie et vous accumulez intérieurement de l'optimisme.

Quand vous essayez de changer, n'essayez pas de sauter directement au résultat final, mais progressez plutôt avec constance. Décomposez ce que vous tentez de faire en petites étapes faciles et célébrez chacun de vos succès. Voyez chaque petite étape franchie comme un petit objectif atteint. Une fois que vous aurez franchi toutes ces petites étapes, vous aurez manifesté le changement que vous vouliez mettre en œuvre. Cela prendra peut-être un certain temps, car changer d'habitude l'exige d'ordinaire, mais vous finirez par arriver au but.

** Accomplissez plus en faisant moins, mais en avançant de manière constante.*

299. Fuyez, sinon restez pour combattre la peur

Êtes-vous un adepte de la course ? Je ne parle pas ici d'exercice physique. Fuyez-vous à toutes jambes les situations qui vous mettent mal à l'aise ? Craignez-vous ce que l'on peut penser de vous, dire de vous ou faire à votre sujet ? La prochaine fois que votre instinct viscéral de fuite ou de lutte se réveillera, restez et combattez au lieu de fuir. Cela ne veut pas dire d'en venir aux poings avec votre entourage ou la situation, mais de combattre votre tendance à fuir, et d'affronter le problème au lieu de l'éviter. En analysant vos sentiments, vous pouvez comprendre pourquoi vous voulez fuir la situation. Or, si vous éliminez la peur de l'équation, rien ne vous oblige à fuir. C'est difficile d'éliminer la peur, mais c'est faisable, pourvu que vous vous en occupiez, que vous la nommiez et que vous l'assumiez. Balayer vos peurs sous le tapis ne les fait pas disparaître. La peur restera tapie dans un coin de votre esprit et rongera son frein en attendant l'occasion de révéler sa face horrible et de vous brûler le cou de son souffle infernal. Dans ce cas, vous pouvez faire deux choses : trembler ou vous retourner en disant : « Arrête ça ! » Discuter de vos peurs avec un ami proche peut vous aider à les voir sous un autre angle et à vous en libérer.

** La fuite ne résout jamais rien, elle ne fait que repousser l'inéluctable.*

Neuvième partie

Vivre en conscience

300. Nettoyez votre maison

Un vieux dicton affirme que la propreté est sœur de la divinité. Vous vous sentez beaucoup mieux quand vous êtes propre plutôt que puant, crasseux et en sueur, n'est-ce pas ? Quand vous êtes dans un environnement propre, l'énergie circule bien autour de vous. C'est aussi beaucoup plus facile de maintenir une bonne atmosphère si la maison est propre, parce que l'énergie malsaine du désordre, des moutons de poussière et de la saleté du plancher a disparu. Que vous fassiez le ménage une fois par jour ou une fois par semaine, chaque fois que vous sentez que votre vibration est basse, sortez le balai, la serpillière et les produits nettoyants et mettez-vous au travail. Par ailleurs, lorsque vous accomplissez des tâches routinières comme le ménage, votre mental se calme et s'ouvre à une réflexion constructive. J'ai découvert que j'ai la plupart de mes meilleures idées quand je fais le ménage de la maison ou que je récuré la stalle d'un cheval. Les pensées semblent surgir spontanément quand je m'occupe à des tâches ordinaires. Le ménage peut donc être une source d'inspiration. Je constate que je suis capable de faire mon travail plus vite et plus efficacement quand la maison est propre. Dans le cas contraire, l'énergie semble bloquée. Je fais le ménage avant de reprendre ce qui m'occupait, et il me semble toujours que tout va plus rondement. En mettant de l'ordre et en chassant la mauvaise énergie, vous vous apercevrez que vous pourrez fonctionner avec une idée plus claire de vos objectifs.

** Récuré votre demeure jusqu'à ce qu'elle brille pour faciliter le mouvement de l'énergie.*

301. Sortez sous la pluie

L'eau purifie. Bien entendu, ce n'est pas amusant de vous faire surprendre par la pluie quand vous ne voulez pas vous faire mouiller, mais vous pouvez faire le choix de vous laisser prendre par une ondée pour élever votre énergie. La prochaine fois que vous serez à la maison et qu'une ondée printanière ou une pluie d'été se mettra à tomber, enfiler quelques vieux vêtements et sortez pour vous laisser nettoyer par l'eau. Levez les paumes vers le ciel, tournez lentement sur vous-même et sentez la puissance du firmament tandis que la pluie vivifiante vous lave. Laissez-vous prendre par la sensation de communier avec la puissance de la tempête. Évidemment, vous ne voulez pas sortir au beau milieu d'un orage. Nul besoin de vous faire frapper par la foudre dans cet exercice. En revanche, votre énergie s'envolera sous une petite bruine, une ondée et même une bonne pluie, sans tonnerre ni éclairs. Les orages peuvent aussi élever votre énergie, mais vous devez établir le contact à partir d'un endroit sécuritaire, comme votre maison ou un autre édifice. Une fois l'ondée terminée, accueillez le parfum unique qu'elle laisse derrière elle. Peu importe que vous soyez à la ferme ou au cœur de la ville : une odeur fraîche et nette flotte toujours après la pluie.

** La fraîcheur de la pluie revigore et régénère l'âme, car la clarté vient par le nettoyage.*

302. Sentez la chaleur revigorante du feu

Les pannes de courant, surtout au milieu de l'hiver, peuvent représenter un vrai désagrément. Ici en Floride, nous avons souvent des pannes à cause des tempêtes et des ouragans, ou parce que tout le monde se précipite sur son climatiseur en même temps en période de canicule. J'ai grandi sur une ferme en Virginie, et les tempêtes de neige provoquaient des pannes de courant, nous obligeant à chauffer la maison à l'aide du foyer. Durant le temps que durait la panne, nous n'avions rien à faire d'autre que nous asseoir près du feu pour nous garder au chaud. Ces moments comptent parmi mes souvenirs les plus chers. C'était apaisant et réconfortant de contempler le feu et de regarder les flammes s'élançer et vaciller en dévorant le bois. J'avais alors le temps de réfléchir à tout ce que je désirais et j'avais le sentiment que tout allait bien dans le monde, même en l'absence de courant. Je ne m'en rendais pas compte à l'époque, mais je réussissais alors à élever ma fréquence.

Vous pouvez faire la même chose sans panne de courant. Vous ne voudrez peut-être pas allumer un brasier ardent juste pour faire du travail énergétique, mais vous pouvez allumer des chandelles et regarder la lueur et le mouvement de la flamme. Vous pouvez même regarder un feu de foyer dans une vidéo en ligne. Si vous n'avez pas de chandelles, regardez la flamme d'un briquet (attention pour qu'il ne devienne pas trop chaud au toucher). L'important est d'observer la flamme et d'établir le contact avec elle.

** Entrez en contact avec la lumière vacillante d'un feu.*

303. Devenez un animal

Je suis diplômée en arts de la scène à l'université. Un de mes cours obligatoires portait sur le mouvement et nous enseignait la caractérisation par le mouvement. Dans un des exercices, on nous attribuait un animal et une scène. Ensuite, nous devions jouer la scène comme si nous étions l'animal et nous devions absolument être crédibles. J'ai refait ma scène plusieurs fois avant de réussir. Vous devez creuser très loin et établir un lien avec ce que vous percevez comme l'essence de l'animal avant de pouvoir bouger comme lui. L'exercice est excellent parce que vous devez vraiment établir le contact avec l'énergie de l'animal que vous représentez. En devenant l'animal, vous placez votre corps comme lui et bougez comme lui. Par la suite, vous êtes mis en situation suivant les indications de l'instructeur, l'idée étant de chercher à avoir la même réaction que l'animal. Dans mon cas, la mise en situation faisait de moi une daine prise dans le faisceau des phares d'une voiture qui approchait. Tandis que je fixais ces phares imaginaires, j'ai ressenti de la confusion, de la peur, puis la panique s'est emparée de moi. Ce n'était pas parce que je croyais que la voiture allait me heurter, c'était parce qu'en tant que daine, je ne comprenais pas ce que je voyais. Cet exercice est un amalgame d'imagerie créative et de jeu de rôle susceptible de vous éclairer. Choisissez un animal au hasard et entrez en contact avec son essence, puis essayez de bouger et de vous comporter comme lui. Laissez-vous vraiment guider par votre nature instinctive.

** Devenez un animal dans une situation d'exception pour faire l'expérience de son essence.*

304. Offrez-vous un masque ou un bain de boue

Avez-vous déjà vu un cochon se vautrer dans la boue ? Si ce n'est pas le cas, trouvez une vidéo sur le sujet en cherchant sur la toile, vous ne le regretterez pas. Le cochon semble vraiment aimer cela, n'est-ce pas ? La boue peut aussi vous rendre heureux. J'ai eu un masque de boue récemment, et c'était assez effrayant à voir une fois qu'il a durci et craquelé sur mon visage. Qu'est-ce qui élève votre énergie dans le fait d'avoir de la boue durcie sur le visage ? C'est peut-être que vous avez l'air comique et que vous êtes capable de rire de vous-même, ce qui fait craqueler le masque et vous donne l'air encore plus comique. En plus de l'apparence qu'il vous donne, le masque ou le bain de boue présente une texture lourde, épaisse et inerte ; quand vous l'appliquez ou que vous êtes plongé dedans, vous pouvez en sentir les effets à mesure que vos pores se resserrent. Les bains et masques de boue servent à éclaircir le teint et à détoxifier l'épiderme. Ils contribuent à la santé des articulations et des muscles, et vous en sortez régénéré. Par ailleurs, ils stimulent la circulation sanguine et le système immunitaire. Un bain de boue en immersion totale dure normalement de 20 à 30 minutes. Vous entrez en contact avec la matière terrestre et ses propriétés régénératrices. Cela vous procure un sentiment de détente, de complétude et de communion avec la nature. Commencez par un masque, qui tonifiera et rafraîchira la peau de votre visage, puis passez au bain de boue total pour une expérience absolument unique. Vous pouvez même commencer par un masque de boue à la maison, si vous préférez.

** Les bains de boue ne sont pas réservés seulement aux cochons !*

305. Discutez-en avec vous-même

Quand vous avez un souci et que vous n'avez personne à qui en parler, vous pouvez en discuter... avec vous. Certains pensent que se parler à soi-même est un signe de folie, mais je crois que formuler les choses à voix haute vous permet de regarder le pour et le contre de la situation et de décider de la direction à prendre. C'est plus concret que de réfléchir mentalement à la situation, puisque le fait d'entendre vos paroles vous les rendra plus réelles. Quel que soit le sujet que vous essayez de bien cerner, le fait d'en parler à voix haute vous permettra de formuler des arguments auxquels vous n'auriez peut-être pas pensé autrement. Enregistrez-vous et écoutez ensuite ce que vous aviez à dire. Il y a peut-être une perle qui vous a échappé, car vous vous exprimiez librement et que vous n'aviez aucune idée de ce que vous diriez. Même si vous avez un entourage capable d'apporter de l'eau à votre moulin, souvenez-vous toujours de peser soigneusement vos sentiments. Si vous ne vous écoutez pas, vous ne prenez pas vraiment une décision basée sur ce que vous voulez. Vous pourriez décider en fonction des idées d'un autre et de ce qu'il pense que vous devriez faire, et cela pourrait ne pas être en harmonie avec vos leçons de vie. Écoutez-vous et faites ce qui vous paraît juste en votre âme et conscience.

** Tenez compte de l'avis des autres, mais au bout du compte, restez fidèle à votre essence spirituelle primordiale.*

306. Faites la liste de vos joies

Il y a dans votre vie des choses qui vous rendent très joyeux, mais il se peut que vous n'en soyez pas conscient. Si vous faites la liste des choses qui vous rendent joyeux, vous serez plus apte à les remarquer dans la vie courante. En dressant votre liste, vous pourrez aussi découvrir avec étonnement que certains points sont des éléments auxquels vous n'aviez jamais vraiment accordé d'importance avant de la faire. Vous pourrez aussi constater que ce sont les mêmes choses auxquelles vous avez pensé en faisant la liste de vos bienfaits. Réfléchissez à ce qui vous fait sourire, puis voyez comment vous pouvez le vivre plus souvent. L'odeur du gazon fraîchement tondu, une sieste le dimanche après-midi ou le son du ressac pourraient figurer sur votre liste.

Une de vos joies est peut-être de tenir un nouveau-né dans vos bras, même si vous n'avez pas vous-même d'enfant. Dans ce cas, vous pourriez peut-être faire du bénévolat à la pouponnière d'un hôpital ou demander à une mère la permission de prendre son enfant quelques minutes. Il y a plusieurs façons de faire ce qui nous rend joyeux, même s'il s'agit d'activités qui sortent de l'ordinaire. En faisant la liste de ce qui vous rend joyeux, non seulement vous en prenez plus conscience et vous en êtes plus reconnaissant, mais vous découvrez par la suite de nouvelles choses à faire pour ressentir de la joie. La joie est l'un des principaux moyens pour élever notre énergie. Grâce au bonheur et à la joie, vous vivez une existence comblée et pleine de sens, et de plus, votre énergie vibre plus haut.

** Trouvez votre joie et vous trouverez la clé pour vous émanciper.*

307. Exercices énergétiques : s'enfoncer et se dissoudre

Un bon moyen d'entrer en contact avec votre énergie consiste à vous laisser engloutir par ce qui vous supporte. Vous pouvez faire ces exercices avec la visualisation créatrice. Allongez-vous sur votre lit et imaginez que votre corps s'enfonce dans le matelas. À mesure que votre corps s'enfonce, vous sentez la douceur du matelas qui l'enveloppe et l'accueille. Vous pouvez aussi faire l'exercice sur une chaise. Imaginez que votre corps fond dans la chaise et que vous vous répandez sur le plancher. Allongez-vous ensuite au sol. Imaginez que vous vous enfoncez dans la surface dure. Que ressentez-vous quand le sol se referme sur vous ? Est-ce qu'il vous maintient fermement en place ? Quand vous faites ces exercices, vous établissez le contact avec le taux vibratoire des matériaux dans lesquels vous vous enfoncez.

L'exercice de dissipation consiste à imaginer que votre épiderme se dissout et tombe de votre corps, à l'instar de la peau d'un serpent. L'idée est répugnante, je sais, mais écoutez-moi jusqu'au bout. Imaginez que votre peau tombe en tas autour de vos chevilles et que ce faisant, elle vous purge de toute négativité. Imaginez ensuite qu'elle reprend sa place chargée de bonne énergie et que vous retrouvez votre intégrité physique. Si vous êtes capable de dépasser le côté peu ragoûtant de l'exercice, il élèvera beaucoup votre fréquence. Vous pouvez aussi prétendre que vos os se dissolvent et que vous vous effondrez en tas sur le sol, avant de vous relever dans la peau de l'être complet que vous êtes au fond. Essayez ces deux exercices aujourd'hui et prenez note de vos impressions.

** Enfoncez-vous et dissolvez-vous pour une régénération totale.*

308. Voyez les autres comme des esprits

Nous sommes tous des esprits. Au cœur de notre être essentiel, nous sommes des entités spirituelles composées d'énergie : nous sommes seulement de passage dans notre corps de chair et de sang. Comment se fait-il que nous ne voyions pas les autres et nous-mêmes comme des êtres spirituels ? Il est parfois tellement facile de ne s'arrêter qu'aux apparences, de ne comprendre que les capacités mentales, que nous oublions les essences énergétiques de ceux que nous côtoyons tous les jours. Quand vous faites l'effort conscient de voir plus loin dans l'essence de l'autre qui il est en réalité au niveau spirituel, vous élevez votre énergie tout en apprenant à mieux le comprendre.

La prochaine fois que vous regarderez quelqu'un, voyez-le comme une énergie. De quoi a-t-elle l'air ? Voyez-vous une différence dans votre perception quand vous regardez au-delà de l'apparence, l'être spirituel qui est derrière ? En considérant les autres comme des entités spirituelles, vous franchissez une étape dans votre cheminement spirituel. Vous regardez plus loin que les apparences, vous considérez la personne sur le plan de l'âme, plutôt que de la voir simplement dans le rôle qu'elle joue dans votre quotidien. Quand vous verrez que nous sommes tous les mêmes au fond, que nous sommes tous en apprentissage et en développement dans notre démarche spirituelle pour rentrer à la maison, vos préjugés tomberont d'eux-mêmes.

* Esprit à esprit, âme à âme, nous ne sommes qu'un.

309. Regardez un film édifiant

Prenez le temps de regarder un film édifiant qui vous fera sentir mieux dans votre peau, un film amusant, avec un message constructif, qui vous fera rire. Ce temps consacré à quelque chose de différent et d'agréable a un effet merveilleux sur votre énergie de fond. Plusieurs ouvrages ont été portés à l'écran parce qu'ils mettent le scepticisme entre parenthèses et vous emportent loin des soucis du quotidien. Le film d'horreur ou de terreur ferait chuter votre énergie si le genre a tendance à vous effrayer. Dans ce cas, oubliez le film d'horreur et optez plutôt pour un film amusant et divertissant qui fait naître de bons sentiments, qui vous fera rire de bon cœur et vous mettra en contact avec votre joie intérieure.

Cette fuite dans un autre monde chassera le stress, vous éloignera momentanément de vos soucis, en plus de vous permettre de redonner de l'élan à votre énergie, et tout cela vous rendra joyeux. La prochaine fois que vous broierez du noir, louez un film, allez au cinéma en après-midi ou en soirée, ou accordez-vous tout simplement un court moment de solitude et un peu de répit dans votre journée. Que vous choisissiez un film de science-fiction, une comédie romantique ou un film d'animation très populaire, faites simplement en sorte que ce ne soit pas un film triste et déprimant, car vous obtiendriez l'effet contraire.

** Ajoutez du maïs soufflé chaud au beurre à votre expérience cinématographique pour la rehausser.*

310. Rendez service

Peu importe que vous fassiez du bénévolat à l'hôpital, à l'école ou à la bibliothèque, que vous ouvriez tout simplement la porte à quelqu'un ou donniez un coup de main pour porter des paquets, ou que vous fassiez des pieds et des mains pour aider quelqu'un qui en a besoin mais qui refuse de le demander, donnez de vous-même à quelqu'un qui a besoin d'aide, que son besoin soit petit ou grand. Vous aurez une meilleure opinion de vous-même et vous augmenterez l'essence naturelle de votre générosité.

Tout le monde a besoin d'aide un jour ou l'autre. Si vous rendez volontiers service, peut-être que d'autres vous aideront quand ce sera votre tour. On dit souvent de cette pratique que l'on « paie au suivant ». Même si ce n'est pas une garantie, c'est la Loi de l'Attraction. Il est fort probable qu'en certaines occasions, vous paierez au suivant par vos bonnes actions, votre temps, votre argent et vos sacrifices, et que ce ne sera que pour voir les autres vous tourner le dos quand vous serez à votre tour dans le besoin. Je l'ai déjà vécu, et c'est bien souvent unilatéral. Et pourtant, je continue d'aider les autres quand je le peux. Je continue de croire que ce que nous émettons dans l'Univers nous revient et qu'au bout du compte, je recevrai de bonnes énergies en retour, peu importe comment les autres agissent.

** Les bonnes actions sont comme un boomerang : elles vous reviennent inéluctablement.*

311. Cuisinez un repas qui sort de l'ordinaire

Passer des heures debout devant la cuisinière à préparer un gros repas est parfois épuisant, frustrant et chaud, surtout si vous cuisinez pour plusieurs personnes. C'est une tâche difficile qui pourra être appréciée à sa juste valeur, ou pas. Parfois, ceux pour qui vous avez cuisiné pourront engloutir le repas, et vous n'aurez même pas un remerciement pour votre peine. Néanmoins, si vous regardez les convives qui ont mangé les mets que vous avez pris le temps de faire, surtout s'il s'agit d'un repas de fête pour plusieurs personnes, vous voyez la satisfaction qui est peinte sur leurs visages. Vous pourrez en ressentir de la gratification parce qu'en voyant leurs réactions, vous saurez à quel point ils ont goûté ce repas que vous avez cuisiné. C'est beaucoup mieux qu'ils engloutissent les plats au lieu de chipoter dans leur assiette sans rien manger, n'est-ce pas ? Sinon, vous vous demanderiez si le repas est mauvais et s'il n'a pas tourné autrement que vous l'escomptiez. Vous pouvez investir un surplus de temps et d'énergie dans la préparation d'un repas. C'est cuisiner avec amour. Vous partagez alors une partie de vous, parce que vous avez fait preuve de créativité en cuisinant. Si vous n'avez personne pour qui cuisiner, cuisinez un repas hors de l'ordinaire juste pour vous. Peu importe la raison, c'est le geste de cuisiner et de manger ce que vous avez cuisiné qui élève votre énergie, même si vous mangez seul.

** Aujourd'hui, sortez un livre de recettes et essayez un nouveau plat.*

312. Le feng shui à la maison

Feng shui signifie « vent (et) eau ». C'est une méthode chinoise d'aménagement esthétique vieille de 3 500 ans que l'on applique à l'extérieur d'une habitation, pour l'appliquer ensuite à l'intérieur. Il s'agit d'organiser l'ameublement et les accessoires dans l'espace de façon à augmenter la circulation d'énergie, étant donné que cela apportera le meilleur en matière de santé, de fortune, de succès, de bonheur, d'amour et de paix de l'esprit.

Le Feng shui incorpore à ses procédures et méthodes les concepts de la polarité (yin et yang), des trigrammes et du chi. Il combine les concepts célestes et les idéaux terrestres et applique les lois universelles pour faire régner la beauté et l'équilibre dans la décoration intérieure et l'aménagement extérieur. Il crée l'harmonie et le mouvement, grâce à l'utilisation des cinq principaux éléments — eau, métal, bois, feu et terre —, qui sont tous employés dans la fabrication de la plupart des objets présents dans nos maisons, nos milieux de travail et nos espaces récréatifs.

Quatre animaux célestes jouent par ailleurs un rôle important. Ils représentent un point cardinal, une période de l'année ainsi que de grandes constellations. On trouve au nord la tortue noire, représentant le solstice d'hiver ; le phénix rouge au sud, représentant le solstice d'été ; le dragon vert à l'est, représentant l'équinoxe vernal ; et le tigre blanc à l'ouest, représentant l'équinoxe automnal.

Quand vous pratiquez le feng shui, il faut toujours que l'air ambiant soit en mouvement. Des ventilateurs placés devant les fenêtres peuvent s'en charger, et vous pouvez aussi ouvrir les fenêtres sur deux côtés de la maison pour créer une circulation d'air naturelle. La propreté et la netteté sont également essentielles, car la saleté nuit à la circulation de l'énergie.

Fido a grugé la patte de votre table préférée ? Votre oncle a cassé la chaise longue que vous laissiez sous le porche en s'asseyant dessus ? Il arrive que certains meubles s'usent ou se brisent. Il faut alors les remplacer. Selon le feng shui, les meubles endommagés, brisés et très usés sont susceptibles d'attirer la négativité dans la maison.

Selon ces principes, les meubles en mauvais état peuvent même vous causer des problèmes de santé. Pour éviter de tomber malade et maintenir votre taux vibratoire, remplacez les articles brisés le plus tôt possible. Si vous ne pouvez pas les remplacer, défaites-vous-en en les donnant, à tout le moins. Si possible, faites-les réparer. Quand vous appliquez le feng shui à votre milieu familial, professionnel et récréatif, la

circulation d'énergie est plus fluide. Informez-vous sur le feng shui aujourd'hui si cette idée vous intéresse et voyez quels petits changements vous pouvez apporter dès maintenant à la maison pour accroître votre chi.

** Réorganisez vos milieux de vie pour maximiser la circulation d'énergie.*

313. Fines herbes et aromates

Les fines herbes et aromates sont tirés de l'intérieur et de l'extérieur des végétaux, entre autres des feuilles, des graines, des racines, des fleurs et de l'écorce. On emploie les fines herbes en cuisine pour rehausser le goût des aliments, en phytothérapie et dans la pratique spirituelle. Vous pouvez autant ajouter de l'origan, des feuilles de laurier, de l'aneth ou du romarin à votre sauce tomate qu'avoir recours à la sauge pour purifier votre domicile. Vous pouvez même employer les fines herbes en guise de pesticides. Saviez-vous que les feuilles de laurier éloignent les fourmis ? De son côté, la menthe poivrée peut débloquent les sinus. Les fines herbes sont importantes pour leur parfum, leur saveur et leurs propriétés curatives. Elles sont utiles parce que vous faites appel à un élément de la nature pour améliorer votre vie, la rendre plus plaisante et chasser le stress. Si vous n'utilisez pas beaucoup de fines herbes en ce moment, essayez-en quelques nouvelles ; vous pourriez trouver un nouvel ingrédient pour votre collection d'aromates ou une nouvelle façon d'incorporer les herbes à votre quotidien.

Vous pouvez aussi utiliser certains aromates pour vous aider à entrer en contact avec vos dons psychiques. Ainsi, la tisane à la cannelle est particulièrement utile pour élever votre fréquence, tandis qu'une tisane de céleri renforcera votre concentration pour prendre note de vos expériences psychiques. Les encens à base de végétaux servent aussi à faciliter l'ouverture à vos dons psychiques et le contact avec le monde des esprits. Vérifiez toujours avec votre médecin avant d'employer des herbes, surtout si vous avez une condition médicale exigeant la prise quotidienne de médicaments.

** Essayez un shampoing aux herbes pour profiter de ses bienfaits toute la journée grâce à son parfum.*

314. La peinture et le coloriage

À l'école primaire, nous avons appris à colorier en respectant les lignes, à dessiner et à faire de la peinture au doigt. Notre créativité a été nourrie et encouragée. Une fois adultes, certains ont continué de peindre, professionnellement ou en amateur. À quand remonte la dernière fois où vous avez colorié ou peint ? La peinture, même la peinture à numéros, élève votre énergie, grâce à la créativité et à la concentration qu'elle exige de vous. La prochaine fois que vous irez faire des courses, procurez-vous des crayons de couleur et un cahier à colorier. Coloriez en respectant les lignes et sentez votre énergie qui s'élève à mesure que vous remplissez l'image de couleurs. Faites en sorte que votre travail soit beau et esthétique, sinon mélangez les couleurs pour le rendre rigolo et déjanté. Si vous voulez tâter de la peinture, procurez-vous une petite toile et de la peinture au doigt en plusieurs couleurs (ou des pinceaux si vous ne voulez pas vous salir les mains). Servez-vous de votre imagination pour créer une explosion de couleurs et peignez une toile abstraite ou essayez de peindre un objet du réel. Vous sentirez la chaleur de votre énergie se répandre en vous alors que vous créez votre chef-d'œuvre. La peinture et le coloriage vous aident à libérer les émotions refoulées, que ce soit la joie, la tristesse ou la frustration. Par ailleurs, peindre et colorier améliore la coordination oculo-manuelle et stimule la créativité.

** Soyez fier de votre travail. Accrochez votre création au mur, où vous pourrez la voir.*

315. Créez des liens

Quand vous avez des contacts et des interactions avec plusieurs personnes au quotidien, ces échanges vous procurent un sentiment de communauté et de bien-être. S'il n'y a pas grand monde dans votre vie et que vous êtes du genre très solitaire, vous pourrez vous rendre compte que vous vivez aux niveaux inférieurs du spectre énergétique. C'est qu'en tant qu'êtres humains, nous avons besoin d'échanger avec nos semblables. Nous avons besoin de gens à qui parler, avec qui rire, qui font partie de nos vies. Si c'est un manque dans votre vie, vous vivez probablement des situations ou des problèmes qui vous font sentir que vous ne cadrez pas avec votre milieu et que les autres ne vous aiment pas, ou vous ressentez de l'isolement et de l'esseulement. Pour chasser ces sentiments pénibles, entreprenez de créer des liens en parlant à d'autres personnes et en vous faisant de nouveaux amis et de nouvelles connaissances. Faites un effort pour sortir de chez vous et pour pratiquer des activités de groupe, même si vous êtes du genre solitaire. L'interaction élèvera votre énergie, et socialiser est amusant. C'est bon d'avoir des gens avec qui partager et dont on goûte la compagnie. Bien que vous puissiez avoir une « vie sociale » virtuelle, grâce aux divers réseaux sociaux, rien ne peut remplacer les personnes en chair et en os de votre communauté. Vous n'êtes pas obligé de vous retrouver en groupe tous les soirs de la semaine, mais faites au moins l'effort une fois par semaine.

** L'interaction avec autrui est nécessaire pour avoir une vie vraiment remplie.*

316. Le trèfle

Là où j'ai grandi, le terrain derrière la maison était couvert de trèfle. J'ai passé des heures à chercher des trèfles à quatre feuilles parce qu'ils sont considérés comme des porte-bonheurs, surtout si vous en trouvez un alors que vous n'étiez pas vraiment à sa recherche. Le fait de fouiller les parcelles, d'écarter les feuilles sans endommager les plantes tout en cherchant cet exemplaire unique permet à l'esprit de se vider, au corps de se détendre et au stress de diminuer. Par ailleurs, c'est follement excitant de trouver un trèfle à quatre feuilles. Si vous n'avez pas de champ de trèfle à proximité de chez vous, entreprenez d'en trouver ailleurs quand vous êtes en visite. Quand je vivais en Caroline du Nord, j'avais l'habitude de marcher sur une piste d'environ 10 kilomètres bordée de champs de trèfle. Comme je faisais de la marche rapide en poussant une poussette double, je n'avais pas le temps de fouiller les parcelles, mais je m'étais inventé un jeu. Je regardais en passant pour voir si je pourrais trouver des trèfles à quatre feuilles. J'additionnais mentalement, pour m'amuser, ceux que je voyais. Vous pourriez essayer un jeu semblable en marchant. Ou bien, si vous voyez un champ de trèfle, vous pourriez aussi vous laisser tomber dedans et entreprendre de chercher. C'est le plus amusant de tout.

** Les trèfles à quatre feuilles sont difficiles à trouver, mais le simple fait d'en chercher peut vous rendre joyeux.*

317. Crème glacée et autres gâteries

Si vous n'avez pas le moral, pourquoi ne pas vous remonter en vous offrant une gâterie ? Allez-y, sortez votre crème glacée préférée ou votre aliment réconfort favori. Si vous aimez manger un gros bifteck, gâtez-vous et mangez-en un. La nourriture est un élément essentiel à la vie, et nous pouvons en tirer beaucoup plus que des éléments nutritifs. Savourer les aliments que vous aimez ou dont vous avez envie vous remontera le moral, surtout si vous venez de traverser un mauvais moment. Peu importe que vous cuisiniez l'aliment, que quelqu'un s'en charge ou que vous mangiez dans un restaurant que vous aimez. En savourant votre repas favori ou votre gâterie, entrez en contact avec l'énergie de l'aliment. Est-ce qu'il vous rend heureux, débordant de joie, satisfait, paisible, en sécurité ? La nourriture peut faire naître en nous toutes sortes de réactions, et c'est à nous de les comprendre. Une de mes collations préférées se compose de croustilles de maïs ordinaires trempées dans de la crème glacée au chocolat. Mmm quel délice ! La prochaine fois que votre énergie sera patraque, savourez vos aliments favoris ou trempez une croustille dans de la crème glacée au chocolat et voyez si vous aimez. Trouver du réconfort dans la nourriture ne veut pas dire que vous devez vous transformer en gouffre sans fond et dévorer toute la crème glacée et le sac de croustilles au complet. Mangez modérément, sinon les bénéfices seront perdus, et vous finirez avec des brûlures d'estomac. Soyez raisonnable et non glouton.

** La nourriture procure une foule de sensations et d'émotions.*

318. Soyez créatif

La nature de votre exutoire créatif importe peu, c'est l'acte de création, c'est-à-dire le fait de fabriquer quelque chose de vos mains, qui élèvera votre énergie spirituelle. Il arrive souvent que nous vivions un blocage dans nos efforts de création. Les écrivains vivent le syndrome de la page blanche, et les peintres ne voient qu'une toile vierge sur leur écran mental. Pour que vos idées créatives continuent d'affluer, modifiez ce que vous faites d'ordinaire ou essayez un autre médium. Faites des mélanges, faites quelque chose d'autre pour relancer votre souffle créateur. Si vous faites d'ordinaire du dessin à l'encre, essayez l'aquarelle. Vous écrivez une chronique sur le sport local ? Pourquoi ne pas essayer d'écrire une nouvelle ? Il y a des millions de manières d'exprimer sa créativité. Vous devez simplement vous tourner vers l'expression que vous aimez le plus.

Même si vous êtes certain de ne pas posséder une grande créativité, vous pouvez trouver une activité créative qui vous plaît. Vous pourrez vous rendre compte que vous retrouvez l'inspiration pour un projet personnel en goûtant et en appréciant les œuvres d'art, les histoires ou la créativité d'un événement spectaculaire créé par quelqu'un d'autre. Peut-être que vous avez aimé les arrangements floraux que vous avez vus à un mariage, que vous avez décidé d'en faire pour celui d'une amie et découvert dans la foulée que vous excellez à la tâche. Ne vous fermez pas aux entreprises créatives simplement parce que vous ne vous considérez pas comme une personne « créative ».

** Laissez votre créateur intérieur s'exprimer et créer votre propre chef-d'œuvre.*

319. Le bruit blanc

Le bruit blanc peut prendre la forme de la pluie, de l'océan, d'un appareil bourdonnant, d'une cascade, de grillons, de chants d'oiseaux, d'un feu qui brûle ou d'un ventilateur qui tourne, pour ne nommer que ceux-là. Une source de bruit blanc peut vous aider à vous concentrer et vous éviter de céder à la distraction. Il diminue le stress et noie les autres bruits. Les personnes souffrant de bourdonnements d'oreilles s'en servent souvent pour soulager leurs acouphènes. Techniquement, le bruit blanc regroupe l'ensemble des fréquences sonores. Vous pouvez vous servir du bruit blanc ou votre imitation personnelle de celui-ci pour élever votre vibration intérieure, en entreprenant justement de l'écouter de temps à autre, en le laissant murmurer en arrière-plan. Quand vous en prenez conscience, vous sentez-vous à l'aise et en paix ? Ou si le bruit vous irrite et vous dérange ? Dans ce cas, vous devez choisir une autre tonalité ou une autre source de bruit blanc. Il doit vous apaiser, accroître votre concentration et vous aider à vous harmoniser plus étroitement avec votre être spirituel primordial. S'il ne donne pas ces résultats, ce n'est pas le type de bruit blanc qu'il vous faut.

Le bourdonnement constant et monotone du bruit blanc masque facilement les autres bruits. Par exemple, si vous travaillez dans une pièce dans laquelle tout le monde tape sur un clavier d'ordinateur, une source de bruit blanc en fond sonore étouffera le bruit des autres claviers. Il peut aussi assourdir les bruits de l'extérieur, comme la circulation ou la voix des gens qui parlent fort.

** Ayez une source de bruit blanc dans votre chambre à coucher pour vous endormir plus facilement.*

320. L'entretien paysager

Entretien d'un terrain exige beaucoup de travail. Il faut tondre le gazon, arracher les mauvaises herbes, ramasser les feuilles à l'automne, aménager, couvrir le sol, prendre soin des plantes, des fleurs, des arbres et des arbustes. Mais après une longue journée à suer et à vous salir, n'êtes-vous pas fier de votre labeur quand vous admirez le beau travail accompli ? En travaillant, vous êtes-vous aperçu que votre esprit a erré et réfléchi à des choses qui n'avaient rien à voir avec les tâches au programme ? Quand le corps est occupé à travailler physiquement, surtout à une tâche aussi assommante qu'arracher les mauvaises herbes, l'esprit bat la campagne et revient parfois avec des idées novatrices, des solutions inédites à des problèmes et une foule d'autres renseignements utiles. Vous pourriez recevoir des messages de vos guides ou vous sentir relié à l'énergie universelle, ce qui élèvera votre fréquence. Quand votre journée s'annonce difficile ou que vous n'avez que des tâches physiques au programme, servez-vous-en pour entrer en contact avec votre spiritualité, trouver une nouvelle idée ou résoudre un problème. L'entretien d'un terrain a par ailleurs des avantages physiques, puisque vous exercez vos muscles et que vous suez. Vous aurez ensuite un sentiment d'accomplissement en voyant les résultats obtenus ; votre estime personnelle grandira, surtout si vos voisins vous complimentent sur votre travail.

** Semez des graines de fleurs en formulant l'intention qu'au moment de leur floraison, vous ayez atteint au moins un objectif de votre démarche spirituelle.*

321. Faites un potager

Quand j'étais jeune, nous faisons un potager tous les ans sur la terre de mes grands-parents, dans le grand champ de l'autre côté des étangs. Et chaque année, je travaillais au potager, arrachant les épis de maïs, déterrants les pommes de terre et récoltant tous les fruits du verger et les légumes du potager, de manière qu'ils puissent être mis en conserve ou congelés pour l'hiver. Je ne m'en rendais pas compte à l'époque, mais travailler avec la nature et faire la récolte élevaient ma vibration. C'était très amusant, et nous finissions par manger autant de fraises et de pommes que nous en rapportions à la maison pour « mettre en conserve ». Quand vous faites un potager, que vous vous en occupez et que vous en savourez les fruits, vous entrez en contact avec la Terre et avec les cycles de la nature. Maintenant que je suis adulte, je n'ai plus la possibilité de travailler au potager, mais je trouve encore à l'occasion une fraisière où l'autocueillette est permise. J'ai encore du plaisir à me promener à quatre pattes pour chercher les fraises les plus rouges et les plus juteuses.

Vous aimeriez essayer le jardinage, mais vous ne disposez que d'un espace restreint ? Vous pouvez acheter des troussees de fines herbes pour la cuisine ou trouver le moyen de faire pousser des tomates sur votre balcon. L'important quand vous jardinez pour élever votre fréquence, c'est de prendre soin des plantes, d'observer leur croissance et de récolter les fruits de votre travail en mangeant les aliments qu'elles ont produits. Bien entendu, si vous avez l'espace, vous pouvez faire un immense potager dans votre cour arrière.

* Faites pousser votre nourriture et dégustez !

322. Approvisionnez-vous dans un marché maraîcher

Quand vous mangez des aliments qui sortent directement du potager ou proviennent d'un marché maraîcher, vous revigorez votre force vitale et augmentez votre vitalité, parce que vous mangez l'aliment tandis que son énergie est élevée de par son lien à la Terre. Plus longtemps les fruits et les légumes sont séparés de leur source de vie, plus ils perdent leur capacité à élever l'énergie. Vous pouvez parfois vous procurer des fruits et des légumes vraiment frais à l'épicerie, quand celle-ci achète directement des producteurs locaux. C'est le produit importé ou transporté sur de longues distances qui aura le moins de vitalité, parce qu'il est séparé de sa source de vie depuis longtemps. Il n'était peut-être même pas mûr quand il a été cueilli. Cela ne veut pas dire que ce genre d'aliments ne peut pas être délicieux, juste que leur énergie n'est pas aussi puissante que celle de l'aliment fraîchement récolté. Vous pouvez d'ailleurs sentir la différence en les mangeant, car ils ne sont tout simplement pas aussi frais. Essayez de vous approvisionner dans un marché maraîcher ou rendez-vous sur une ferme pour récolter vous-même les pommes ou les fraises en saison. Vous entrez en contact avec la nature, et le goût des aliments est exquis. Une mise en garde quand vous faites vos emplettes dans les marchés maraîchers : assurez-vous qu'ils ont bonne réputation et appliquent des normes à la vente, surtout en matière de fertilisation des aliments, de pesticides et d'autres questions à caractère réglementaire. Comme vous devrez probablement payer un peu plus cher pour des produits frais locaux, assurez-vous d'en avoir pour votre argent.

** Cherchez dans votre région des aliments cultivés localement et gorgés de vitalité.*

323. Cueillez ou achetez des fleurs et faites une pause pour humer leur parfum

L'odeur et le parfum des fleurs vous revigoreront en un rien de temps. Une plante grimpante, la glycine, pousse à profusion dans la région où je vivais avant. Elle peut parfois s'avérer problématique, car elle pousse très vite et peut recouvrir les arbres et les structures apparemment du jour au lendemain. Néanmoins, elle produit une fleur au parfum incroyablement séduisant, par ailleurs l'un de mes favoris. La glycine produit de grosses fleurs pourpres tombantes, semblables à des grappes de raisin. J'avais l'habitude de m'arrêter sur le bord de la route pour en cueillir des brassées, que je rapportais à la maison pour le plaisir de humer leur parfum.

Tout parfum floral qui vous enchante vous touchera spirituellement, qu'il s'agisse de roses, d'œillets, de gardénia, de chèvrefeuille ou d'une autre plante. Quel que soit votre parfum floral favori, achetez ces fleurs et mettez-en dans votre maison ou sur votre bureau. Au cours de la journée, faites une pause pour humer leur parfum et goûter leur apparence. Que ressentez-vous devant cette fleur et ce parfum unique ? Cela vous rend-il heureux ou tout chaud et tendre à l'intérieur ? Vous pouvez aussi acheter une plante qui fleurit à différentes périodes de l'année pour pouvoir jouir de sa floraison et de son parfum plusieurs fois l'an.

* Goûtez chaque jour le plaisir des fleurs.

324. Les huiles essentielles

Les huiles essentielles sont distillées à l'eau ou à la vapeur pour extraire le suc de divers végétaux. On leur donne le nom d'huile, mais ce n'en est pas en réalité, et elles ne sont pas huileuses. Il s'agit des parfums concentrés de la plante dont ils sont dérivés. Le parfum et l'odeur des huiles essentielles, généralement vendues en bouteilles de petit format, agissent comme catalyseurs de l'énergie. Vous pouvez aussi acheter des huiles essentielles et les mélanger à des huiles basiques. On trouve autant d'huiles essentielles qu'il y a de végétaux odoriférants. Elles sont populaires en aromathérapie, technique qui les emploie pour améliorer le bien-être psychologique et physique. Vous pouvez les ajouter à vos solutions de nettoyage, au savon pour la lessive, et certaines agissent même comme répulsif pour les insectes (citronnelle). Pour élever votre vibration à l'aide des huiles essentielles, ajoutez-en quelques gouttes à de l'eau bouillante et respirez-en ensuite indirectement la vapeur, ou versez-en quelques gouttes sur un mouchoir et respirez-en l'odeur. Dans votre quête d'huiles essentielles, vous en trouverez des synthétiques, mais elles ne procurent pas autant de bienfaits que les huiles essentielles naturelles. Assurez-vous d'acheter une huile naturelle et non de synthèse. Plusieurs emploient les huiles essentielles quand ils travaillent sur leurs dons psychiques, pour chasser le stress ou favoriser la concentration. Par ailleurs, les massothérapeutes les emploient souvent dans leur pratique.

** Ajoutez des huiles essentielles à l'eau de votre bain pour un bain odorant et relaxant.*

325. Changez de couleur

Choisissez une pièce, n'importe laquelle, attrapez un pinceau et un litre de peinture et changez la vibration énergétique. Quand vous peignez en jaune les murs d'une pièce ou que vous ajoutez des touches de jaune avec des accessoires ou sur les moulures, vous créez une atmosphère allègre et pleine de vie. Le jaune est une couleur chaude, ensoleillée et gaie, qui nous rappelle les rayons du soleil, ce qui nous rend heureux. C'est une couleur stimulante, capable d'élever la vibration de ceux qui sont dans la pièce. Le jaune est souvent associé à l'intelligence et au pouvoir. On sait aussi qu'il stimule l'énergie créatrice. Vous pouvez l'employer pour ajouter une touche de chaleur dans les pièces plus sombres ou pour peindre les murs d'un petit espace, afin de le faire paraître plus vaste. En décoration d'intérieur, c'est l'une des couleurs favorites pour la cuisine ou la salle à manger, car il complète la plupart des aliments. Ce n'est qu'un exemple de la manière dont une couleur peut transformer l'énergie d'une pièce.

Réfléchissez aux couleurs de votre décor actuel et déterminez si une pièce bénéficierait de l'énergie d'une nouvelle couleur. Si votre décor comprend beaucoup de couleurs vives, choisissez des tons neutres pour une pièce que vous transformerez en un lieu calme et paisible où vous pourrez vous réfugier quand vous serez accablé par le stress. Le vert ou le bleu ciel ont cette propriété et vous aideront à vous sentir plus détendu. Certaines couleurs sont stimulantes et d'autres, apaisantes. Pensez à la fonction de la pièce et à ce que vous voulez sentir quand vous y êtes avant de choisir une nouvelle peinture.

** Utilisez une gamme de couleurs dans votre décor pour donner une fonction à chaque pièce.*

326. Simplifiez votre vie

Si vous êtes occupé au point de vous écrouler le soir dans votre lit, trop épuisé pour rêver, vous devez prendre le temps de ne rien faire. Oui, c'est exact : rien. Le farniente peut provoquer une crise de panique chez celui qui est constamment dans l'action. Le plus difficile est de faire taire votre esprit pour ne pas dresser mentalement la liste de ce que vous devriez être en train de faire au lieu de ne rien faire du tout. Il faut un moment pour s'acclimater à ce type de changement, surtout si vous êtes du genre très occupé, mais une fois que vous serez adapté, vous vous sentirez revigoré, plutôt qu'éparpillé et à cran.

Le farniente demande seulement du temps, mais vous pourrez avoir le sentiment que vous n'en avez pas de reste. Pour en dégager, commencez par trouver des moyens de simplifier votre vie. Renoncez aux obligations qui vous tiennent tellement occupé que vous n'avez pas le temps de respirer. Quand vous en faites trop et que vous courez constamment, vous ne pouvez pas entreprendre de connaître votre vrai taux vibratoire parce que vous tournez en rond autour de l'essence de votre âme. Bien souvent, vous pouvez réduire les complications de votre vie en retournant à la base. Si vous avez une famille, déléguez certaines tâches et laissez vos proches partager les responsabilités du ménage. Aujourd'hui, prenez un quart d'heure pour ne faire strictement rien. Comment vous sentez-vous ?

* Plus votre vie est simple, mieux c'est.

327. Faites disparaître le désordre

Le flux de votre énergie est perturbé quand l'espace environnant est encombré d'un désordre accumulé. Comme le grand ménage peut prendre beaucoup de temps, essayez plutôt de procéder par petites étapes. Aujourd'hui, choisissez un espace à ranger : une armoire de cuisine, une étagère au garage, la salle de lavage, le coffre ou le siège arrière de votre voiture. Examinez tout ce qui s'y trouve. Jetez le superflu ou rangez les articles à portée du regard et de la main. Nettoyez et mettez de l'ordre. Résistez à l'envie de balayer le désordre ailleurs. Vous pourriez même retrouver des trésors oubliés ! Le moment est bien choisi pour donner des articles ou organiser une vente-débarras. Quelle que soit la manière que vous choisissiez pour vous défaire de ce qui ne vous sert plus, le simple fait de le faire disparaître vous procurera un sentiment de liberté et de plus grande ouverture.

Vous pouvez aussi élever l'énergie de votre âme grâce à un nettoyage spirituel, pour vous défaire de ce qui ne vous sert plus, c'est-à-dire la négativité et les attachements, exactement comme vous feriez le ménage de votre maison, de votre bureau ou d'un autre espace. Faites de la visualisation créatrice pour faire disparaître le désordre de votre âme. Vous vous sentirez plus léger intérieurement en faisant ainsi le ménage. Vous pourrez faire disparaître des rancœurs, des différends avec des amis ou des parents, de la colère contre vous, une autre personne ou une situation. Quels qu'ils soient, ces mauvais sentiments encrassent votre être spirituel et abaissent votre fréquence. Chassez-les et vous libérerez un espace qui laissera entrer une énergie beaucoup plus vibrante. Vous vous sentirez ainsi plus en harmonie avec vous-même et avec votre spiritualité. Distinguez-vous des émotions agréables ou des bonnes pensées dans tout ce désordre ? Apportez-les à la lumière !

** Un espace ouvert facilite la libre circulation de l'énergie.*

Dixième partie

Vivre paisiblement

328. Marchez pieds nus dans l'herbe

J'adore être pieds nus : la sensation du sol sous mes pieds, le sable entre mes orteils, la façon dont les brins d'herbe caressent mes pieds à chacun de mes pas. Il faut faire attention aux abeilles, et à l'occasion, on met le pied sur un objet pointu comme une pierre, mais cela fait partie du jeu. Je suis très à l'aise pieds nus et je sens que cela m'ancre à la terre. Je n'ai rien contre le fait de me salir les pieds, parce que j'aime que mon épiderme soit en contact avec le sol. Pour moi, marcher pieds nus élève ma fréquence. C'est naturel et agréable à mes yeux. Il y a même un mouvement de joggeurs qui courent pieds nus ! D'autres font tout le contraire. Certains ne se promèneront même pas sans chaussures dans leur maison. Ils se sentent ancrés quand ils ont les pieds confinés, à l'abri des blessures ou des choses dégoûtantes avec lesquelles ils pourraient entrer en contact. Évidemment, ce n'est pas amusant de mettre le pied sur ce genre de choses, mais c'est à cela que servent l'eau et le savon. Tant que le sol est relativement sûr, marcher pieds nus ne devrait présenter aucun danger.

Si vous aimez comme moi marcher pieds nus, promenez-vous sur une surface sur laquelle vous ne marchez pas d'ordinaire. Si vous êtes un inconditionnel de la chaussure, ôtez-moi ces savates et essayez de marcher dans le sable ou dans l'herbe. Sentez l'herbe ou le sable sous vos pieds et dépassez mentalement votre dégoût. Vous serez probablement étonné de constater que c'est plaisant ; grâce à cette joie, vous élèverez votre vibration.

* Sentez le sol sous vos pieds.

329. Visitez un site sacré

La visite d'un site sacré agit parfois comme un puissant catalyseur en raison de l'énergie que l'on y trouve. Il est essentiel de faire preuve de respect dans ces lieux, car ils sont sacrés pour une bonne raison, à savoir les croyances que les résidents locaux associent à l'endroit ou qui s'en servent pour leurs dévotions. Les sites sacrés ont généralement une énergie très élevée. En les visitant, vous pouvez entrer en contact avec leur énergie pour élever votre vibration. Lors de votre visite, vous voudrez peut-être employer la visualisation créatrice pour envoyer de la lumière blanche autour de vous, non pour modifier l'énergie de l'endroit, mais pour faire disparaître toute énergie laissée derrière par d'autres personnes. Ainsi, votre énergie établira un lien clair et direct avec le site, sans interférence de la part de l'énergie laissée par les visiteurs précédents. Vous enrichissez votre spiritualité en visitant les sites sacrés, ce qui élève inévitablement votre vibration. Les sites sacrés et les lieux considérés comme tels peuvent vous éclairer spirituellement et vous permettre d'établir un contact plus profond avec l'énergie de votre âme. Bien souvent, les visiteurs qui quittent un site sacré se sentent ragaillardis, éveillés et remplis d'une paix plus profonde qu'à leur arrivée. C'est à cause de l'élévation de leur fréquence.

** On trouve de nombreux sites sacrés sur la planète. Trouvez-en un à proximité de chez vous et visitez-le aujourd'hui.*

330. Marchez sur un chemin de terre à la campagne

Si vous vivez en ville, sautez dans la voiture et allez marcher dans le plus proche décor « champêtre » que vous pourrez trouver. Cherchez ensuite un chemin de terre et promenez-vous à pied. Si vous vivez à la campagne, sortez de la maison et allez musarder sur la route. Les routes de campagne ont un je ne sais quoi qui élève votre énergie et vous met en harmonie avec la nature. Vous sentirez que vous fusionnez avec la terre et le ciel, vous remarquerez des animaux et des insectes autour de vous. Vous sentirez le calme — vous ne ferez pas que l'entendre, vous le sentirez. Si vous pouvez sortir à l'aube, vous vous rendrez compte que vous fusionnez avec l'intensité variable de la lumière à mesure que le soleil monte à l'horizon. Voyez cette lumière comme la lumière qui est en vous. À mesure que vous élevez votre vibration, vous devenez plus léger et plus rayonnant. Vous vous sentirez plus fort en vous apercevant que vous grandissez spirituellement. En marchant, réfléchissez à votre nature véritable, à votre âme, à qui vous êtes et au chemin que vous prenez dans la vie. Ne vous pressez pas en marchant, prenez votre temps. Utilisez ce moment pour réfléchir à ce qui pourrait vous causer du souci. En prenant le temps de déambuler en solitaire, vous constaterez qu'une clarté nouvelle se fait en vous. Et même si vous ne pensez à rien, la marche est un exercice relaxant.

** Dans la paix et le silence de la nature, vous connaîtrez la vérité qui est en vous.*

331. Regardez des chiots jouer

En même temps que j'écris ces lignes, je regarde jouer deux chiots, deux bergers allemands de huit semaines, sur le plancher de ma salle de séjour. Ils essaient de décider qui est le maître. Regarder des chiots jouer est un moyen amusant d'élever votre énergie. Vous pouvez même interrompre ce que vous faites pour jouer avec eux... Oui, je l'ai fait plusieurs fois parce qu'ils sont tout simplement trop mignons pour que je résiste ! Avez-vous déjà vu des chiots sauter et attaquer en même temps ? Leurs mouvements sont mous et manquent de coordination, mais ils sont adorables. Ils se lèchent, se mordillent, se poursuivent et se tiraillent, tout cela pour s'amuser. L'un arrache un jouet à l'autre, puis le lui rapporte pour le partager et poursuivre le jeu. Ils se bousculent, grognent, mordent et aboient à leur manière adorable de bébés chiens. Si vous préférez les chats, les chatons vous donneront en grande partie le même plaisir.

Les chiots sont capables d'affrontements hargneux qui ne durent que quelques secondes, mais qui montrent à chacun qui est le chef de la meute. Quand c'est fini, c'est fini : ils redeviennent immédiatement les meilleurs amis du monde. C'est une leçon que nous pouvons appliquer à notre vie. Quand vous vous disputez avec quelqu'un, faites valoir votre point, puis laissez tomber. Ne ruminez pas l'incident et ne refoulez pas votre colère. Déballez votre sac et videz la question. En pratique, ce n'est pas toujours facile, mais en définitive, c'est ce qu'il y a de mieux à faire.

** Savourez les pitreries des chiots et tirez-en des leçons.*

332. Reposez-vous ou balancez-vous dans un hamac

C'est très relaxant de se balancer dans un hamac. C'est bon pour votre âme de sentir le doux mouvement de va-et-vient du hamac dans lequel vous reposez. Restez simplement allongé et sentez la brise. Sentez la chaleur du soleil, ou la fraîcheur de l'air si c'est l'automne. Entrez en contact avec le monde qui vous entoure tout en vous reposant. Vous pouvez même vous endormir. Nous nous endormons très facilement dans un hamac parce que nous sommes dans notre environnement naturel : dehors. Même si nous vivons tous dans des maisons aujourd'hui, nous avons des ancêtres qui ont passé toute leur vie dehors et dans des grottes, ce qui reste inscrit en nous à un niveau très profond, très primitif. C'est bon pour l'âme d'être dehors et c'est encore mieux d'être dans une balançoire où vous pouvez vous allonger, parce que vous pouvez ainsi entrer en contact avec votre être intérieur, vous détendre et resserrer votre lien avec le monde qui vous entoure. Le hamac vous enserme, enveloppe votre corps et vous procure un sentiment de protection et de confort. De plus, il est génial pour ceux qui ont des problèmes de dos parce que contrairement au lit, il ne crée pas de pression sur votre colonne vertébrale ou vos muscles. Vous pouvez même en installer un à l'intérieur si vous avez l'espace pour le faire. Ainsi, vous pourrez jouir de ses bienfaits à l'année.

** Offrez-vous un jour de paresse ; balancez-vous dans un hamac en buvant du thé glacé ou en faisant la sieste.*

333. Choisissez un endroit que vous avez toujours voulu visiter et allez-y

Votre choix pourra être Tombouctou, le pôle Sud, ou deux villes plus loin pour voir cette nouvelle statue que l'on vient d'installer. Quel que soit l'endroit de la planète que vous avez toujours voulu voir mais que vous n'avez jamais pu visiter, faites des plans pour vous y rendre. Planifiez un voyage d'une journée. Vous accomplissez une tâche que vous avez voulu réaliser dans cette incarnation et vous vous rendez à un endroit que vous voulez visiter et que vous aimerez connaître. Nous sommes sur Terre seulement pour un bref moment ; c'est donc une bonne idée de visiter le plus d'endroits possible tandis que vous y êtes. C'est peut-être un lieu situé dans votre ville même, que vous n'avez pas encore trouvé le temps de visiter jusqu'à présent. Ne remettez pas votre visite à plus tard, vous pourriez ne jamais la faire en cédant à la procrastination. Ne limitez pas vos désirs parce que vous croyez avoir des obligations et ne mettez pas de limites à ce que vous voulez accomplir ou faire dans la vie en ne considérant toujours que ce qu'il faut que vous fassiez. Si votre endroit de rêve est très éloigné, employez-vous aujourd'hui à faire des recherches pour savoir ce qu'il faudrait pour vous y rendre. Si vous ne savez pas vraiment quel endroit vous aimeriez visiter, fermez les yeux et piquez une punaise au hasard sur une carte. Voilà ! C'est là que vous devriez aller.

** Ce que vous voulez faire devrait parfois prendre le pas sur ce que vous devez faire.*

334. Faites une excursion en canoë

Le canoë est un exercice d'équilibre amusant. Vous vous fatiguerez les bras à pagayer, mais c'est aussi un très bon exercice. Si vous n'avez pas été en canoë récemment, trouvez un parc qui en loue et empruntez-en un quelques heures. En descendant la rivière ou en pagayant sur le lac, sentez comment vos muscles se tendent et s'étirent lorsque vous soulevez la pagaie avant de la replonger dans l'eau, et songez à la coordination nécessaire pour que le canoë avance en ligne droite au lieu de tourner en rond.

Quand vous faites du canoë sur un lac ou une rivière, vous êtes plongé au cœur de la nature. Vous avez la possibilité d'observer ce qui vous entoure : les animaux, les plantes grimpantes enchevêtrées formant des motifs originaux et les plantes à fleurs somptueuses. Vous souhaiterez probablement avoir apporté un appareil photo pour prendre des clichés, mais vous l'aurez laissé à la maison de peur qu'il tombe à l'eau et cesse de fonctionner (vous voyez comment la négativité a agi sur vous ?). Essayez un appareil photo jetable à l'épreuve de l'eau ; s'il est endommagé, vous ne perdrez pas beaucoup d'argent. Prenez des photos de ce que vous voyez durant votre excursion en canoë pour avoir des souvenirs visuels pour plus tard. Chaque fois que vous regarderez les photos, vous aurez le souvenir heureux de cette journée.

** Pagayer sur un fleuve ou une rivière est une aventure formidable.*

335. Faites du camping

Par camping, j'entends dormir dehors sous les étoiles. C'est relaxant d'être autour d'un feu de camp avec des amis ou des proches, de chanter des chansons de bivouac ou de se raconter des histoires d'horreur. Vous pourriez même laver la vaisselle dans un ruisseau à proximité si vous restez quelques jours. Le camping vous permet de pratiquer toutes sortes d'activités qui vous ramèneront au style de vie de l'Ouest sauvage, quand les habitants vivaient de la terre. Bon, vous partez en emportant votre nourriture, vos ustensiles de cuisine, une glacière et divers autres produits de première nécessité. Et votre voiture sera juste à côté, de sorte que vous pourrez partir quand vous voudrez si le temps tourne à l'orage ou si vous en avez tout simplement marre du camping. Quoi qu'il en soit, ce qui élève l'énergie de votre âme, c'est être dehors dans la nature et aussi les souvenirs amusants que vous pourrez vous faire avec vos compagnons d'excursion. En allant camper, vous vous créez des souvenirs qui vous dureront toute la vie. C'est aussi relativement peu coûteux comparativement à d'autres choix de vacances. De plus, vous pouvez acheter un équipement de camping usagé pour économiser sur l'investissement initial. Le camping vous offre la possibilité d'entrer en contact avec la nature et ceux qui vous entourent.

** Vous pouvez toujours monter une tente dans votre cour arrière et organiser une petite expérience de camping maison.*

336. Faites une balade à vélo

Le vélo vous fait faire de l'exercice : vos jambes bougent en cadence, vous sentez le vent sur votre visage, et votre rythme cardiaque s'accélère. Vous revigorez votre corps physique, tout en étant dehors pour entrer en contact avec la nature. En roulant à vélo, vous pouvez laisser votre esprit chasser les divagations qui l'occupent, les soucis ou les facteurs de stress qui vous grugent. Vous pouvez prendre ce moment pour réfléchir à la manière dont vous pouvez rendre votre vie plus agréable dans l'ensemble. Vous pouvez réfléchir aux problèmes qui vous préoccupent afin de leur trouver une solution.

Pour élever votre vibration en roulant à vélo, vous pouvez aussi vous concentrer sur votre organisme : envoyer de l'énergie à vos muscles, imaginer le sang qui circule dans votre corps, observer votre respiration, sentir vos battements cardiaques. En percevant le lien entre votre mental, votre corps et votre esprit durant votre balade à vélo, et en réfléchissant à des sujets de nature spirituelle, vous ferez en sorte de renforcer votre lien avec votre essence spirituelle profonde. À la fin, vous serez fatigué physiquement, mais revigoré mentalement, parce que vous serez sorti de la maison pour faire une saine activité, soit du vélo.

** Pédalez lentement, pédalez vite, observez la vitesse à laquelle circule votre énergie.*

337. Nagez dans une piscine, un lac ou l'océan

La natation est un excellent entraînement pour le corps et aussi pour l'esprit. Si vous n'avez pas nagé depuis un moment et que vous n'avez pas d'ennuis de santé susceptibles de vous en empêcher, enfiler un maillot et dirigez-vous vers le lac le plus proche, ou vers l'océan si vous vivez à proximité, en ayant d'abord en tête d'élever votre vibration. Pour cet exercice, il est préférable de nager dans un plan d'eau naturel plutôt qu'une piscine. Si vous aimez l'eau comme moi, vous saurez qu'il n'y a rien de mieux que d'entrer dans l'eau, de fendre sa surface, de se laisser flotter sur elle et englober par elle. En nageant, sentez le mouvement de l'eau qui glisse le long de votre corps. Nagez sous l'eau en imaginant que vous êtes un homme ou une femme sirène. Portez des lunettes de nage pour voir sous l'eau si elle n'est pas trop trouble. Quand vous nagez, vous êtes en contact avec votre énergie parce que vous êtes immergé dans l'eau et que vous avez la sensation d'en faire partie. En nageant, réfléchissez à ce que vous ressentez à faire partie d'un grand plan d'eau ou en évoluant sous sa surface. Entendez-vous quelque chose ? En étant sous l'eau, vous ressentez un grand isolement et vous pouvez alors entrer en contact avec votre être intérieur.

** Faites appel à la visualisation pour fusionner avec l'énergie de l'eau en nageant.*

338. Marchez sur une plage

C'est très relaxant de marcher sur une plage. En regardant loin au-dessus des vagues de l'océan, songez à l'immensité du plan d'eau devant vous. Quand vous sentez l'océan laper vos chevilles ou qu'il vous fait basculer et vous recouvre entièrement, vous sentez que vous faites partie de quelque chose de plus vaste que vous. Vous percevez alors le grand ordre des choses. Marchez pieds nus, sans chaussures. En marchant, sentez la douceur du sable entre vos orteils. Sentez le sable mouillé et durci sous vos pieds, l'eau qui tourbillonne autour de vos jambes, et le mouvement du sable aspiré par les vagues qui se retirent et vous donnent l'impression que la plage se désintègre sous vos pieds. Laissez cette impression se répandre dans votre corps et vous insuffler un sentiment de paix et de bonheur de faire partie du présent de l'océan et de la plage. Écoutez les goélands. Sentez l'odeur d'iode dans l'air alors que le vent souffle dans vos cheveux. Vous sentirez votre lien avec Dieu et l'Univers. C'est ce sentiment qui élèvera votre énergie, lorsque vous ferez ce divin contact avec votre spiritualité. Vous sentirez par ailleurs des énergies différentes émaner de l'océan selon qu'il est calme et stable, ou agité et houleux. Si vous ne vivez pas près de l'océan, faites appel à la visualisation créatrice, à des bandes sonores ou à des images pour entrer en contact avec l'énergie de l'océan.

** Rendez-vous au bord de l'océan les jours de beau et de mauvais temps pour sentir la différence dans l'énergie.*

339. Observez l'eau d'un étang

Avez-vous déjà pris une heure de votre journée pour vous asseoir près d'un étang et observer ce qui s'y passe ? Que croyez-vous que vous y verrez ? Vous pourriez voir des insectes sur l'eau, des canards qui les mangent, une mère canard accompagnée de ses bébés ou un serpent. Vous pourriez sentir une brise ou la chaleur torride du soleil qui plombe sur vous. Tout cela élève votre vibration parce que vous êtes attentif au moindre détail. Vous voudrez peut-être plonger vos orteils dans l'étang... ou non, si vous vivez là où des alligators risquent de vous surprendre. Y a-t-il des poissons dans l'étang ? En voyez-vous un bondir pour attraper un insecte ? Soyez un élément de la nature, sentez votre lien avec le caractère sauvage des lieux. Devenir un élément de la vie de l'étang local, ne serait-ce qu'une heure, vous revigorera et vous régénérera. Essayez de regarder les reflets dans l'eau. Voyez-vous les nuages qui s'y mirent ? C'est parfois génial, car vous voyez des visages apparaître ; autrement, vous pourriez voir un message dans le reflet. Ce qui donne toute sa valeur à l'heure consacrée à cet exercice, c'est le fait de prendre quelques instants pour vous arrêter, observer ce que vous voyez et réfléchir à ce que cela peut vous apporter de bon.

** Prenez votre repas près d'un étang et réfléchissez à ce que vous voyez pendant ce temps.*

340. Évitez les excès

Quand vous êtes excessif dans vos activités, surtout celles qui émoussent vos sens ou font tomber vos inhibitions, les énergies malsaines ont alors la possibilité de s'attacher à vous. Il peut s'agir de l'énergie pessimiste de quelqu'un, d'un geste que vous faites et qui n'a rien de constructif ou d'un contact avec des entités malveillantes. Si vous êtes capable d'éliminer vos excès, vous éviterez cette négativité et trouverez le point d'équilibre de votre énergie. Ainsi, il n'y a rien de mal à boire de l'alcool. En revanche, si vous buvez trop, au point de perdre conscience, ou si vous buvez tous les jours pour vous saouler, c'est un excès malsain qui fait tomber vos inhibitions, ce qui facilite le parasitage de votre énergie. La même chose s'applique à l'alimentation. Si vous dépassez les bornes, c'est malsain. Limitez vos excès pour pouvoir vous ouvrir à plus de positif et vous éloigner du négatif. Éliminez les activités susceptibles d'attirer des énergies indésirables, en trouvant les raisons qui motivent votre besoin de faire ces excès. Est-ce car vous aimez ce que vous ressentez quand vous vous y adonnez, ou parce que vous êtes triste, déprimé et seul, que vous avez recours à ce comportement pour fuir ? Examinez les raisons derrière vos excès afin de les éliminer. Regardez en vous, cherchez profondément et trouvez la cause pour éradiquer le comportement.

** Les comportements excessifs s'accompagnent plus tard de répercussions.*

341. Allez sur un terrain de jeu

Les terrains de jeu ne sont pas réservés qu'aux enfants. Je pense que le plus amusant, c'est de s'asseoir sur une balançoire et de se balancer de plus en plus haut, en essayant de faire un tour complet (même si c'est pratiquement impossible), de s'élever le plus haut possible, les pieds pointés vers le ciel. La sensation du soleil sur votre visage, le vent dans vos cheveux — c'est excitant, et vous avez le sentiment d'une liberté absolue. À quand remonte votre dernière glissade ? Votre âge n'a rien à y voir. Montez dans la plus haute glissade et lancez-vous ! Comment était-ce ? Vos jambes ont-elles collé à la rampe ? Le métal ou le plastique était-il chaud ? Refaites une descente pour accroître encore votre énergie. Si vous n'avez pas le mal du mouvement, grimpez sur le tourniquet et tournez, tournez, renversé sur le bord, le visage tourné vers le ciel, en riant à pleine gorge de votre sottise. Si vous croyez que vous serez embarrassé de vivre ce moment destiné à élever votre énergie, attendez d'être seul sur le terrain de jeu et alors, déchaînez-vous. Sinon, amenez un ami pour avoir un compagnon au jeu de bascule. Vous pourrez alors élever vos vibrations tous les deux, tout en ayant beaucoup de plaisir.

** Retrouvez votre enfant intérieur sur le terrain de jeu.*

342. Asseyez-vous en compagnie d'un arbre

Tout ce qui est animé et inanimé a une vibration qui lui est propre. Tout dans l'Univers possède une fréquence parce que tout est constitué de molécules vibrant à un taux particulier. L'objet pourra vibrer lentement ou très vite. Si vous réfléchissez à la vibration des arbres, comment pouvez-vous entrer en contact avec leur énergie ? Un arbre pourrait vous attirer d'emblée, mais vous pouvez simplement en choisir un que vous jugez intéressant pour cet exercice. Asseyez-vous en sa compagnie, en vous adossant à son tronc. Fermez les yeux et observez le contact de son écorce contre votre dos. Sentez vraiment l'écorce à travers vos vêtements. Faites appel à la visualisation créatrice pour sentir l'énergie qui circule à l'intérieur du tronc, puis établissez le contact entre votre énergie et l'énergie de l'arbre. Prenez mentalement des notes sur ce que vous sentez. L'énergie de l'arbre vous semble-t-elle lente ? Bouge-t-elle rapidement ? Prenez en compte l'époque de l'année. Est-ce le printemps, et la sève circule plus vite pour que l'arbre puisse produire feuilles et bourgeons ? Ou bien c'est l'hiver, et il est en dormance ? En prenant quelques minutes pour vous asseoir en silence avec un arbre, vous communiquez avec la nature, vous vous mettez à l'écoute de l'énergie de l'arbre et vous aiguisez votre perception du flux de l'énergie naturelle. Les arbres font partie intégrante de notre quotidien, et nous en avons besoin pour assurer la vie.

* Sentez la force de la vie dans la nature.

343. Visitez un musée

Quand vous visitez un musée, le silence ambiant vous incite à entrer en contact avec la partie silencieuse de votre être tandis que vous vous instruisez sur les objets de ses collections. Les œuvres d'art et les artefacts exposés ont une histoire, et vous vous apercevrez que certains semblent vous attirer, alors que d'autres vous laissent de marbre. En admirant ces œuvres, pensez aux liens qu'elles pourraient avoir avec votre histoire personnelle. Par exemple, s'il y a un masque africain que vous aimez et que vous êtes Afro-américain. Y a-t-il une horloge celte qui vous rappelle vos origines irlandaises ? Trouvez des liens avec votre histoire et vos antécédents tout en arpentant les salles.

Vous élèverez votre taux vibratoire simplement en admirant les œuvres exposées — qu'il s'agisse d'une peinture, de chars d'assaut, de voitures hippomobiles ou d'un assortiment d'objets hétéroclites. Vous pouvez étudier l'histoire en visitant les salles et grâce aux présentations. Vous vous êtes offert de la joie en visitant un musée. Tandis que vous êtes sur place, faites en sorte de vous renseigner sur ses collections. Il y a partout dans le monde des musées originaux formidables, susceptibles de vous plaire. Vous pourriez même vouloir faire du bénévolat dans un musée, en participant à des programmes scolaires et aux projets de vulgarisation qui font bon accueil aux bénévoles.

** Visitez un musée pour vous renseigner sur un nouveau sujet et entrer en contact avec l'histoire.*

344. Prenez un bain d'eau salée

Il n'y a rien de plus relaxant pour moi que de tremper dans l'eau chaude. Même dans la chaleur de l'été, le spa que nous avons à la maison est formidable pour soulager les muscles endoloris, ce qui est souvent mon lot parce que je travaille avec des chevaux frisons et des bergers allemands. C'est encore mieux de tremper dans un bain chaud avec des sels parfumés. Le sel ajouté à l'eau du bain soulage les courbatures, la tension et la sensibilité musculaire, en plus de stimuler la circulation. Si vous avez une douleur tenace, un long bain d'eau salé pourra représenter exactement ce qu'il vous faut. Vous trouverez des sels dans une vaste gamme de parfums. Relaxer dans l'eau salée favorise la concentration et facilite la visualisation créatrice. L'eau a un je ne sais quoi qui agit comme une liaison avec l'Au-delà. J'ai eu quelques-unes de mes meilleures idées en trempant dans l'eau chaude. C'est aussi plus facile de dialoguer avec vos guides quand il y a de l'eau dans l'équation (non, ils ne se formalisent pas de votre nudité ; à leurs yeux, vous êtes simplement de l'énergie, l'essence spirituelle pro-fonde de votre entité qui séjourne temporairement dans un corps de chair). Vous pouvez même faire des exercices énergétiques dans le bain ; vous obtiendrez de meilleurs résultats, étant donné la capacité de conduction de l'eau.

** Réservez-vous une heure pour faire disparaître vos maux, vos malaises et vos soucis dans un bain d'eau salée.*

345. Admirez un lever ou un coucher de soleil

La beauté exquise du jour qui se lève ou décline paisiblement vers le soir est un moment merveilleux pour vous tourner vers votre spiritualité. L'observation attentive des couleurs magnifiques créées par l'énergie du soleil qui filtre à travers les nuages ou éclaire un ciel limpide est un excellent moyen d'entrer en contact avec votre énergie intrinsèque. Sentez-la croître et changer, comme les rayons du soleil font croître et changer les choses sur Terre. Si vous vivez dans un endroit où il vous est difficile d'observer le lever ou le coucher du soleil, visitez sur la toile un site reconnu sur lequel on retrouve des webcams de façon à pouvoir les admirer en ligne. Grâce à la technologie aujourd'hui à notre portée, vous pouvez regarder le soleil se lever ou se coucher dans différentes parties du globe. Réfléchissez à la manière dont le soleil levant jette une lumière fraîche et neuve sur le jour ; on dirait que le monde renaît en passant de l'ombre à la lumière, en se teintant d'or marbré de rose et de bleu, jusqu'à ce que le jour se lève, clair et radieux. Réfléchissez à la place que vous occupez dans ce scénario. Est-ce que vous renaissiez à l'illumination ? Changez intérieurement pour que votre vie vous comble de joie et de bonheur. Entrez en contact avec l'énergie de votre âme, sentez votre spiritualité et sachez que la vie est belle. Tout tournera comme il se doit.

** Laissez l'énergie vibrante d'un lever ou d'un coucher de soleil vous remplir d'optimisme.*

346. Le chant d'un ruisseau

En grandissant sur une ferme, je me suis souvent assise au bord du ruisseau pour pêcher des écrevisses ou me balancer au bout d'une liane pour rejoindre la rive opposée. Parfois, quand je perdais patience ou que je me mettais en colère, je courais jusqu'au ruisseau, je m'asseyais au bord et j'écoutais les glouglous de l'eau glissant sur les rochers. Ces bruits apaisants chassaient les mauvais sentiments qui m'habitaient. Si vous vivez près d'un ruisseau, asseyez-vous sur le bord, écoutez l'eau couler et laissez vos pensées dériver avec elle. Vous serez étonné de l'éventail de pensées qui vous viendront à l'esprit.

Si vous ne vivez pas près d'un ruisseau ou d'une source d'eau vive, vous pouvez obtenir le même résultat en vous servant d'un de ces appareils qui reproduisent le son babillard d'une cascade et qui se branche dans une prise de courant. Si l'idée n'a pas d'attrait, procurez-vous un CD de musique qui incorpore le chant d'un ruisseau d'eau vive. Vous pouvez aussi trouver à télécharger sur la toile de la musique que vous pouvez acheter pour votre téléphone ou votre ordinateur portable. Ainsi, vous l'aurez à portée de la main et vous pourrez l'écouter quand vous serez bouleversé ou anxieux. Trouvez une cascade ou une bande sonore qui vous plaît. Puis, écoutez-la les yeux fermés et imaginez que vous êtes à la campagne, assis au bord d'un ruisseau.

** Le bruit de l'eau éclaboussant les rochers est apaisant et rafraîchissant.*

347. Déplacez-vous en gambadant

Enfant, vous pouviez gambader joyeusement sans ressentir d'embarras. Vous étiez heureux et vous laissiez votre joie s'exprimer à travers vos mouvements. Votre fréquence était à son point le plus haut en pareils moments. Regardez un enfant qui gambade : il est parfaitement insouciant et se contente de sautiller. Pouvez-vous vous rappeler la dernière fois que vous avez ressenti une joie et un bonheur tels que vous en débordiez et que vous vous êtes mis spontanément à gambader ? Qu'est-ce qui vous retient en ce moment ? Est-ce parce que vous êtes adulte et que seuls les enfants ont le droit de gambader ? Vous êtes peut-être trop sophistiqué pour vous laisser ennuyer par quelque chose d'aussi puénil. Vous privez-vous de gambader parce que vous pensez qu'on pourrait vous ridiculiser en vous voyant ? Vous ne devriez pas vous soucier de l'opinion des autres. Celui qui vous voit d'un bon œil sera peut-être influencé en vous voyant gambader de bonheur. Brisez le moule figé de l'adulte, faites sortir votre enfant intérieur et laissez-le jouer. S'il n'est pas question pour vous de le faire devant autrui, gambadez chez vous quand vous êtes seul. Sentez la liberté qui accompagne le mouvement ; laissez vos mouvements vous emplir de positivisme.

** Laissez-vous aller à la joie de gambader et faites un peu d'exercice en prime.*

348. Amusez-vous dans les feuilles d'automne

Si vous vivez sous un climat tropical, comme c'est mon cas actuellement, cette proposition sera peut-être difficile à mettre en œuvre, à moins que vous ne fassiez un voyage dans le nord à l'automne. Tout le monde devrait faire l'expérience une fois dans sa vie de cette saison où les feuilles prennent des couleurs somptueuses. La vision de la majesté de cette débauche de couleurs peut vous donner le sentiment d'être tout petit dans le grand ordre des choses. Quand je vivais en Virginie et en Caroline du Nord, nous nous rendions dans les montagnes tous les automnes pour voir les couleurs des feuilles changer : c'était toujours extrêmement spectaculaire. Le fait de goûter les couleurs des feuilles qui meurent vous permet aussi d'entrer en contact avec votre être spirituel. Considérez cette saison comme une période de renouveau, une période propice pour se défaire de l'ancien en prévision du nouveau. Regarder les couleurs élèvera votre énergie, mais si vous pouvez par ailleurs faire un gros tas de feuilles, courir et sauter dedans, vous libérerez en plus votre enfant intérieur et vous fouetterez votre joie. La petite fraîcheur dans l'air, la sensation des feuilles sous votre corps, les craquements qui s'en dégagent quand vous bougez, tout cela contribue à l'expérience. Laissez vos sens goûter cette communion avec la nature, le monde et votre spiritualité.

** Les couleurs de la nature nous illuminent de leur beauté.*

349. L'équitation

Monter un cheval lancé au grand galop est une expérience qui ne ressemble à aucune autre. C'est l'un des sentiments les plus libérateurs que j'ai vécu dans ma vie. Enfant, j'étais obsédée par les chevaux. J'ai économisé mon argent pour acheter une jument que nous avons ensuite fait saillir. Comme la pouliche est née le 4 avril, je l'ai appelée April, bien entendu. Je l'avais dressée à marcher derrière moi, ses sabots avant sur mes épaules. Je la montais à cru, sans selle ni bride, et je la guidais par la crinière. Je la faisais entrer au sous-sol pour regarder la télévision avec moi — et ce que j'ai pu me faire réprimander à cause de cela ! April était ma meilleure amie. J'ai eu ma première expérience paranormale quand sa mère est revenue nous dire au revoir après avoir été abattue par un chasseur. Après des années sans cheval, j'élève aujourd'hui des frisons, et je prends conscience à quel point cela m'a manqué d'avoir un cheval dans ma vie.

Essayez l'équitation. Certains ont peur des chevaux ; si c'est votre cas, essayez de dépasser votre crainte et faites en sorte de trouver un centre qui propose des montures douces dressées pour la randonnée. L'expérience vous permettra d'entrer en contact avec la noble majesté du cheval et avec la nature, et les deux toucheront votre âme.

** Enfourchez un cheval, même si c'est une autre personne qui le guide.*

350. Faites une randonnée en forêt ou dans un sentier pédestre

La marche est non seulement bonne pour le corps, c'est aussi un bon exercice pour l'âme. Quand je marche, je laisse les écouteurs à la maison. Je prends le temps d'écouter le monde qui m'entoure au lieu de m'en couper avec de la musique ou la radio. Il y a une foule de choses à voir et à sentir dehors quand on se promène à pied. J'ai constaté que mon énergie est beaucoup plus grande quand je suis attentive aux détails. C'est un moment formidable qui me permet de calmer mon esprit, et grâce auquel mon soi supérieur et mes guides peuvent entrer en contact avec moi. Je demande souvent conseil à Dieu et à l'Univers en marchant. Je m'aperçois bientôt que des pensées surgissent de nulle part, qui répondent à ma demande d'aide. La plupart du temps, elles s'appliquent à ce que je viens de dire, mais parfois elles ne semblent pas avoir de lien avec ma vie. Or, quand je les suis, je m'aperçois qu'elles sont toujours pertinentes. Quand vous marchez, ne faites pas juste de la marche rapide en regardant droit devant vous. Soyez plutôt attentif au monde qui vous entoure. Regardez les petits animaux nichés dans les végétaux. Si vous marchez trop vite, vous ne les verrez pas. Remarquez les bourgeons sur les plantes à fleurs et la croissance des arbres. Décrivez ce que vous avez vu et entendu une fois de retour à la maison.

* Calmez votre mental en communiant avec la nature.

351. Endormez un bébé en le berçant

Il n'y a rien comme tenir un bébé dans vos bras et le bercer dans un mouvement répétitif de va-et-vient. Vous sentez le bébé qui se laisse aller dans vos bras, vous écoutez sa respiration, vous sentez son corps qui s'abandonne. Les bébés ont (la plupart du temps) une odeur fraîche et neuve, et leur peau est douce et satinée. Quand vous le nourrissez, sa façon de tenir le biberon et de s'y accrocher tout en vous fixant du regard est précieuse. Rien ne m'a plus rapprochée de mon essence spirituelle de base que la maternité.

Ce n'est pas tout le monde qui a des enfants, car cela ne fait pas partie du plan de vie de tout le monde. Ceux qui n'en ont pas peuvent tout de même trouver un moyen de vivre l'expérience de bercer un nourrisson. Vous pourriez décider de donner un coup de main à un nouveau parent en gardant son bébé, ce qui signifie que vous aurez probablement à le nourrir et à le bercer pour l'endormir. Vous pourriez vous rendre compte que vous voulez chanter pour l'endormir, ce qui est tout à fait naturel. Vous êtes en contact avec un autre être humain qui dépend totalement de vous pour en prendre soin. Si vous n'avez jamais vécu cette situation, vous pourriez ressentir des sentiments nourriciers inattendus. Si vous avez déjà bercé un bébé pour l'endormir mais il y a longtemps, demandez à un ami ou à un membre de la famille la permission de bercer les leurs. Cela vous rendra joyeux et heureux.

** Faire partie de la vie d'un enfant, ne serait-ce qu'un court moment, peut rendre joyeux.*

352. Allez à la pêche

La pêche est une activité que j'ai pratiquée en grandissant et qui a toujours représenté un passe-temps relaxant à mes yeux. Soyez averti : vous devez être prêt à accrocher l'appât à l'hameçon, à retirer ce dernier de la gueule de tout poisson que vous attrapez, et faire le choix de le garder pour le manger ou de le rejeter à l'eau pour le capturer à nouveau une prochaine fois. Si vous abhorrez l'idée de toucher au poisson, portez des gants et vous ne sentirez pas la viscosité de ses écailles. La pêche est relaxante. Elle offre un moment de silence qui vous permet de vous vider l'esprit, tout en permettant à de nouvelles idées de pénétrer votre conscience. Si vous avez besoin de poisson pour manger, vous pouvez en tirer un repas ; si vous n'en avez pas besoin, vous pouvez remettre votre prise à l'eau. En soi, pêcher — lancer la ligne et la rembobiner sans cesse, en rouspétant un peu parce que le poisson a mangé votre appât et que vous devez en remettre un autre — est une expérience agréable. La pêche en océan diffère de la pêche en étang, surtout si vous pêchez de la plage. Si vous n'avez jamais pêché et que vous croyez que vous détesteriez cela, essayez quand même. On ne sait jamais, vous pourriez aimer cela. On aime bien des choses différentes dans la vie, et vous devriez faire l'effort de tout essayer au moins une fois.

** Vous êtes peut-être un pêcheur professionnel qui s'ignore parce que vous n'avez jamais essayé ce sport.*

353. Faites de la joie une priorité essentielle de votre vie

La joie quotidienne est l'une des clés qui rendent le bonheur complet. Quand vous faites l'expérience de la joie au quotidien et que vous la faites partager à d'autres, vous avez plus de chances d'avoir une vie heureuse et bien remplie. Vous créez de la joie et vous la répandez, ce qui élève votre vibration. Plus vous êtes joyeux, plus votre énergie monte. Chaque jour, trouvez des petits moyens de rendre votre vie plus joyeuse. Prenez en note ce que vous avez vécu durant la journée, qui a fait naître un sourire sur vos lèvres. Vous pourriez même vous rendre compte qu'un événement inattendu vous a rendu joyeux.

Comment pouvez-vous rendre votre vie plus joyeuse ? Commencez par reprendre la liste de vos joies, que vous avez élaborée dans un exercice précédent et qui énumère toutes les petites et les grandes choses qui vous font sourire. Efforcez-vous d'en vivre une par jour. Si le chant des oiseaux vous rend heureux, allez marcher et écoutez les oiseaux chanter. Si c'est l'haleine d'un chiot, visitez une animalerie et jouez avec les chiots. C'est chanter qui vous rend joyeux ? Ne vous contentez pas de chanter sous la douche, participez à une comédie musicale ou joignez-vous à une chorale. Prenez note par écrit de tout ce qui vous rend heureux et vous comble de joie ; vous deviendrez plus conscient de toute la joie qui est déjà présente dans votre vie, et cela vous donnera de nouvelles idées pour d'autres moments joyeux. Vous vous rendrez compte que votre liste ne cesse de s'allonger !

** Quand la joie abonde, il y a du bonheur tout autour.*

354. Un bon gros fou rire

À quand remonte votre dernier bon gros fou rire ? Quand vous avez ri au point d'avoir le souffle coupé, d'avoir mal aux côtes, et de ne plus pouvoir vous arrêter ? Vous vous êtes peut-être même étranglé de rire ! C'était la chose la plus drôle que vous aviez vue, entendue ou faite depuis des lustres. Quel meilleur moyen d'élever votre énergie que de rire aux éclats ? Plusieurs affirment que le rire est le meilleur remède à tous les maux, et j'abonde en ce sens. Il vaut mieux rire que pleurer, n'est-ce pas ? Quand vous êtes capable de vous abandonner au rire et de vraiment le sentir jusqu'au fond de votre ventre, au cœur de vos os — le genre de rire qui vous secoue tout entier, jusqu'à ce que vous pleuriez, que vous ne puissiez plus reprendre votre souffle et que tout le monde croit que vous avez perdu l'esprit —, alors vous avez vraiment vécu un bon gros fou rire. Le stress et la négativité ne peuvent pas rester en vous quand le rire vous secoue tout entier, car le rire véhicule tout simplement trop d'optimisme. Le bon fou rire est parfois bref, éclatant, retentissant et pleinement ressenti. Quand vous vivez un bon gros fou rire, notez ce que vous ressentez. Êtes-vous plus heureux, avez-vous lâché du lest, êtes-vous détendu ?

* Le rire allège l'âme.

355. Abandonnez-vous comme une poupée de chiffon

Quand vous êtes à cran, stressé et soucieux, vous avez plus de mal à vous concentrer sur le travail énergétique. Si vous n'obtenez apparemment pas les résultats que vous cherchez, c'est peut-être que vous essayez trop. Prenez quelques instants pour détendre non seulement votre corps mais aussi votre esprit.

Vous voudrez peut-être faire cet exercice avant de travailler sur votre fréquence. Vous allez vous transformer en poupée de chiffon. Montez debout sur votre lit. (Oui, littéralement ; je ne veux pas que vous tombiez sur le sol dur.) Levez les bras au-dessus de votre tête et imaginez que vous devenez une poupée de chiffon. Sentez l'énergie de la poupée, molle et relâchée, qui entre en vous par le bout de vos doigts. Votre corps réagit à mesure qu'elle se répand en vous. Vos poignets se cassent, vos bras tombent à vos côtés ; ils sont lourds, et vous ne les maîtrisez plus. L'énergie de la poupée emplit maintenant votre tête, qui tombe sur votre poitrine. Votre torse devient instable et tangué de droite à gauche. Puis vos genoux lâchent, et vous vous effondrez comme un chiffon sur le lit. Vous ne pouvez plus bouger. Vous restez là, dans la position où vous êtes tombé. Les poupées de chiffon ne sont pas stressées, elles n'ont aucun souci. Elles n'ont pas de pensées, comme vous en ce moment. Vous ne faites que rester là et être. Si une pensée vous vient, écartez-la. Si vous bougez, laissez-vous immédiatement retomber. Restez ainsi jusqu'à ce que vous sentiez que vous avez atteint un état de détente complète et totale. Vous pourriez facilement vous endormir, mais essayez de rester réveillé.

Une fois détendu, imaginez une énergie bienfaisante qui se met à fourmiller doucement dans vos orteils. Le fourmillement se communique à vos pieds et à vos jambes, et l'énergie monte et se répand dans tout votre corps, jusqu'au bout de vos doigts. Elle vous revigore et aiguise votre concentration. Quand vous sentez que vous avez retrouvé votre énergie et que vous n'êtes plus une poupée de chiffon, levez-vous. Vous vous apercevrez que votre travail énergétique est plus facile et vous serez revigoré le reste de la journée.

** Laissez l'énergie de la poupée de chiffon chasser le stress et l'inquiétude.*

356. Choisissez d'être heureux

Dans la vie, vous pouvez choisir d'être heureux ou malheureux. Quand vous décidez d'être heureux, vous regardez la vie d'un autre œil. Vous considérez les situations sous leurs bons plutôt que leurs mauvais côtés, vous faites plus d'efforts pour mener vos accomplissements à terme et atteindre vos objectifs, vivre de belles années et engranger de beaux souvenirs, au lieu d'être malheureux et de rester assis à ne rien faire, sauf vous apitoyer sur votre sort. Si vous vivez du remords et du découragement, le moment est venu de choisir d'être heureux. Vous n'êtes pas obligé d'être malheureux, vous n'êtes pas obligé de vous créer des ennuis ou d'agir de façon à vous rendre malheureux. Décidez plutôt que votre vie sera amusante, divertissante et comblée. Choisissez de laisser la négativité et le malheur derrière vous. Vous ne gagnez rien à être misérable, et par ailleurs, vous rendez probablement votre entourage aussi misérable que vous. Choisissez de dépasser le désespoir pour entrer dans la joie. Le choix vous appartient. Vous pouvez choisir d'être heureux et d'avoir une vibration plus élevée, ou d'être malheureux et d'avoir un taux vibratoire plus bas. Le choix vous revient entièrement. Que choisissez-vous ? Serez-vous heureux ou triste ? Choisissez d'être heureux et vous verrez que le monde s'offre à vous d'une manière que vous n'auriez jamais pu imaginer dans votre malheur.

** Choisissez de vivre heureux et progressez dans votre démarche spirituelle.*

357. Pratiquez la pleine conscience et l'acceptation

La pleine conscience signifie que vous êtes présent ici et maintenant. Vous observez toutes les nuances qui vous entourent et vous êtes pleinement engagé dans chaque instant. Quand vous vivez en vous consacrant à la pleine conscience, vous participez en conscience à la vie quotidienne. Si vous avez l'impression que vous vivez en mode automatique, que vous êtes prisonnier des mêmes vieux schémas de pensée, que vous êtes dans les nuages et non dans le présent, vous devez faire un effort conscient pour changer ces schémas apathiques pour d'autres plus actifs. Vous pourrez découvrir que vous avez plus de pensées empoisonnées que vous l'auriez cru. En choisissant de ne pas en tenir compte, vous pouvez franchir une étape dans l'acceptation des aspects moins reluisants de votre être. Affrontez-les directement, examinez les raisons de vos mauvais sentiments et faites un effort conscient pour les faire disparaître définitivement de votre vie. Vous pourrez ainsi mieux vous accepter sur le plan émotionnel et spirituel.

Vous pourrez craindre qu'en vous acceptant tel que vous êtes en ce moment, c'est-à-dire aujourd'hui, en ce moment même, vous ne cherchiez plus à atteindre de nouveaux objectifs. C'est exactement le contraire qui se produit. Pour pouvoir progresser, vous devez d'abord accepter tous vos défauts et choisir de vous améliorer, sinon vous n'aurez pas le désir d'évoluer davantage. Vous devez vous connaître pour grandir.

** Acceptez-vous avec tous vos défauts pour vivre vraiment dans la pleine conscience.*

358. Les pâtes de boue

Quand j'étais enfant, nous avions pour habitude de confectionner des pâtes de boue après la pluie ou de verser de l'eau dans la terre pour faire une flaque de boue. Il n'y a rien comme mettre vos mains dans la boue pour vous faire apprécier le fait de ne pas avoir les mains dans la boue. Mais la boue est aussi un moyen formidable d'élever votre énergie en créant quelque chose avec la nature. Quand vous jouez dans la boue, vous pouvez laisser filtrer du sable entre vos doigts pour créer des villes, des routes et toutes sortes de choses géniales, au lieu de vous contenter d'un tas de boue rond. Vous n'êtes pas non plus obligé de vous salir pour faire un pâté de boue. Vous pouvez fabriquer de la boue avec de la terre et de l'eau et vous amuser avec une plaque à biscuits si c'est la seule manière pour vous d'être à l'aise avec cet exercice.

Si les pâtes de boue sont une activité trop salissante pour vous, vous voudrez peut-être tisser un panier avec des feuilles, créer une petite plaque décorative avec des coquillages ou bâtir quelque chose avec des pierres. Quel que soit votre projet, soyez créatif et employez des matériaux provenant de la nature. Comme les éléments de la nature que vous utiliserez sont des choses vivantes dotées de leur propre énergie, celle-ci imprènera votre création.

* Votre lumière rayonne à travers votre œuvre.

359. Animaux et fréquence

Les animaux sont toujours reliés à leur soi supérieur et à leur spiritualité ; ils nous honorent en partageant notre vie sur le plan terrestre. Ils sont source d'amusement, de divertissement et d'amour. S'ils ne savent pas comment obtenir ce qu'ils veulent, ils sont très ingénieux et trouveront le moyen d'atteindre leurs buts. Ils sont insouciantes et vivent dans l'instant. Si vous observez les animaux, vous verrez qu'ils font vraiment des choses hilarantes. J'ai une chienne chihuahua qui aime prendre une bouchée de nourriture, l'emporter à l'autre bout de la pièce pour la manger, avant de revenir en chercher une autre. Elle fait comme si elle enterrait sa nourriture avec son nez et agit comme si elle recouvrait son plat de quelque chose d'invisible pour cacher sa nourriture. Elle n'y arrive jamais, mais elle essaie pourtant tous les jours. Des moments comme ceux-là rendent heureux parce que les animaux sont parfois de grands comiques. En d'autres occasions, vous serez joyeux juste à goûter la beauté de l'animal. Ma fréquence s'envole toujours quand je regarde nos frisons à la beauté majestueuse galoper à travers les champs. Prenez le temps d'observer les animaux, même si vous n'en possédez pas vous-même, pour voir s'ils font quelque chose d'attendrissant, d'amusant ou susceptible de vous rendre joyeux.

** Si vous n'avez pas d'animal de compagnie, réfléchissez à l'idée d'en avoir*

un.

360. Réalisez un rêve aujourd'hui

Osez-vous rêver ? Avez-vous des aspirations que vous n'avez pas encore réalisées ? Ce n'est pas nécessaire que ce soit de grands rêves, il peut s'agir de petits rêves, de quelque chose que vous avez voulu faire, mais que vous n'avez pas encore accompli. Rêvez-vous de devenir écrivain ? Écrivez une nouvelle et soumettez-la à un magazine local. Voulez-vous courir un 5 000 mètres ? Sortez courir et commencez à vous entraîner, en augmentant la durée de votre entraînement jusqu'à atteindre le temps nécessaire pour pouvoir prendre part à la compétition. Vous rêvez de vivre une journée sans stress ? Commencez la journée du bon pied et écarterez tout obstacle qui se présentera sur votre chemin.

En choisissant un petit rêve et en le concrétisant, vous vous encouragez à concrétiser les plus grands. Vous pourrez mettre plus de temps à concrétiser vos grands rêves, mais vous pouvez commencer dès aujourd'hui en mettant des mesures en œuvre en vue du résultat final. Si vous voulez une nouvelle voiture, mettez un peu d'argent de côté chaque semaine. Si vous voulez être plus extraverti, efforcez-vous de faire la connaissance de nouvelles personnes aux intérêts similaires. Disons que vous aimez faire du théâtre : suivez un cours. Vous pouvez concrétiser toutes vos ambitions en prenant la décision d'y parvenir et en travaillant à les concrétiser.

** Rêvez un rêve heureux et faites en sorte qu'il devienne réalité.*

361. Écoutez de la musique

La musique peut vous calmer et vous détendre, mais elle peut aussi vous revivifier et vous donner un but, de la motivation et de la détermination pour réussir dans ce que vous entreprenez. Laissez le son de la guitare, le grondement sourd de la basse et les sonorités claires du piano circuler en vous et saturer toutes les fibres de votre être de leur énergie rythmique. Chaque note a sa tonalité particulière, et lorsque les tons se combinent dans une pièce, ils se renforcent mutuellement et élèvent la résonance de l'ensemble pour donner un bel air mélodieux. La musique peut vous inciter à entrer en contact avec votre soi supérieur et vos guides. Écoutez-en souvent. Quand la musique est absente de votre vie, un élément essentiel manque à votre âme. Essayez une large gamme de styles, même des chansons ou des genres que vous n'écoutez pas d'ordinaire. Vous ne savez jamais quelle combinaison de tons élèvera la vibration de votre âme. La musique peut être utilisée en méditation pour favoriser la concentration ou soulager le stress, car elle vous aide à vous défaire de la négativité et des frustrations refoulées. Choisissez une musique aux paroles optimistes, plutôt que sombres et négatives. Vous pourriez aussi vous rendre compte que vous aimez faire de la musique. Dans ce cas, créez vos propres rythmes et mariez-les à des paroles de votre cru pour créer une chanson.

* La musique peut toucher les cordes de votre âme.

362. Chantez

Je ne chante pas très bien. Je peux chanter juste, mais mon talent s'arrête là. Que je sache ou non bien chanter est néanmoins sans importance quand il s'agit d'élever les niveaux d'énergie de mon âme. C'est l'acte de chanter, la joie qui accompagne l'expression de l'émotion par le chant, qui élève la fréquence, même si vous chantez faux. Le chant peut transformer votre léthargie et élever votre énergie en quelques minutes. Il m'arrive parfois de ne pas avoir vraiment envie de chanter, surtout quand je suis triste ou déprimée. En pareils cas, chanter est la dernière chose à laquelle je pense, mais si je m'oblige à fredonner un petit air, même un air que j'invente, je me sens bientôt d'humeur plus légère. Le chant vous rendra plus alerte, stimulera votre assurance et vous rendra joyeux et heureux. Il a aussi un autre effet tangible : il tonifie les abdos ! Commencez par fredonner et laissez la musique vous entraîner pour finir par chanter à pleine voix. Chantez à pleins poumons, chantez à tue-tête, faites un boucan d'enfer, mais goûtez surtout la chaleur et les sensations revivifiantes qui s'emparent de vous. N'oubliez pas que vous êtes en harmonie avec vous et avec le monde quand votre énergie circule vite.

** Il y a un chant dans votre cœur : laissez-le jaillir dans le monde.*

363. Allez marcher avec quelqu'un que vous aimez

Ceux qui partagent nos vies sont précieux, et nous devrions les considérer comme des bijoux. Notre existence sur le plan terrestre est brève, surtout en regard du temps universel ; par conséquent, pourquoi ne pas accueillir à bras ouverts l'amour qu'il nous est donné de partager avec nos proches ? Consacrez du temps à ceux que vous aimez. Montrez-leur à quel point vous les aimez. Vous pourriez penser qu'ils connaissent déjà vos sentiments, mais si ce n'était pas le cas ? Dites toujours à ceux qui vous sont chers que vous les aimez, ainsi il n'y aura jamais de doute sur la question. Par ailleurs, même en sachant que quelqu'un nous aime, nous avons toujours du plaisir à entendre ces trois petits mots, surtout s'ils sont sincères.

Marcher ensemble, se tenir longuement par la main, partager des bribes de nos vies et demander l'opinion de l'autre sont des façons qui nous permettent de partager notre âme et notre esprit divin avec ceux que nous aimons. Que vous viviez à la ville ou à la campagne, trouvez un endroit comme un parc ou une route de campagne paisible où vous pourrez marcher dans la nature. Dans un environnement naturel, vous vous sentirez plus à l'aise et plus libre de partager vos pensées les plus intimes avec l'être cher. Le vrai lien spirituel avec un autre humain est un lien d'amour inconditionnel et total. Ni le temps ni l'espace ne changeront jamais ces sentiments.

** Soyez reconnaissant pour ceux qui partagent votre vie en leur consacrant du temps de qualité.*

364. Touchez

Êtes-vous quelqu'un qui aime toucher ou préférez-vous garder vos mains dans vos poches ? L'un et l'autre sont parfaits, mais plus vous touchez les autres et ce qui vous entoure — que ce soit donner une accolade chaleureuse ou une tape dans le dos, sentir les textures des objets ou percevoir les fréquences du monde qui vous entoure —, plus vous élevez votre vibration. Grâce au toucher, nous pouvons recevoir des impressions psychiques, ressentir de l'empathie et avoir des pensées clairvoyantes qui nous permettent de créer un lien avec les autres. Le toucher est l'un de nos cinq sens ; quand vous en faites l'expérience, essayez de vraiment comprendre les sensations qui accompagnent le contact avec quelqu'un ou quelque chose. Sentez les touches du clavier sous le bout de vos doigts tandis que vous tapez, la douceur de la fourrure d'un animal, le caractère soyeux de la peau de l'être cher. Sentez avec tout votre corps : la chaise sur laquelle vous êtes assis, le cheval que vous montez, vos patins à roues alignées quand ils touchent le sol. En faisant l'expérience du toucher à un niveau plus profond, en réfléchissant vraiment à la sensation que les choses procurent, au senti que vous faites naître chez les autres et à celui qu'ils font naître en vous, vous augmenterez votre énergie, et ce que vous faites ressentir aux autres accroîtra par ailleurs leur énergie. Touchez à tout, sentez vraiment l'énergie unique de chaque chose et laissez votre vibration grandir grâce à votre sens du toucher.

** Touchez ce que vous ressentez et ressentez ce que vous touchez.*

365. Adoptez le point de vue de l'âme

Vous avez déjà tout ce qu'il vous faut du point de vue de l'âme. Vous avez la capacité d'aimer, la capacité de donner et de partager et le savoir de tous les temps en vous. Il vous faudra peut-être du temps et des efforts pour explorer et découvrir toutes les strates de ce savoir de façon à pouvoir avancer dans votre démarche spirituelle, et c'est bien ainsi. À mesure que vous en saurez plus sur votre être spirituel essentiel, sur votre façon d'entrer en relation avec le monde et les autres, vous découvrirez qu'un plus grand calme se fera dans votre âme. C'est ce que vous faites avec ce savoir qui influence votre fréquence. Vous réussirez, tant que vous travaillerez en ayant de bonnes intentions. Cela ne veut pas dire que, sur le plan terrestre, vous n'avez pas d'autres besoins pour que votre vie soit heureuse et bien remplie ; vous en avez, et ils seront comblés au fil de votre croissance, de votre évolution et du simple fait de vivre. En comprenant votre spiritualité et le lien entre l'âme et le corps physique, l'Au-delà et l'énergie universelle, vous pourrez grandir dans le flux de votre énergie personnelle, et votre esprit goûtera des satisfactions encore plus inouïes durant votre séjour sur le plan terrestre. Votre vie dans cette dimension sera plus facile si vous adoptez le point de vue de votre âme ; vous vous en apercevrez au fil de votre travail avec l'énergie pour élever votre fréquence en apprenant à connaître votre être spirituel essentiel et à entrer en contact avec lui.

** Vous êtes né avec tout ce qu'il vous faut ; c'est ce que vous en faites qui compte.*

Bibliographie

- Blum, Ralph. Les runes divinatoires, Paris, Robert LAFFONT, 1999.
- Chiazzari, Suzy. The Complete Book of Color, Boston, ELEMENT Books, 1999.
- Gienger, Michael. Manuel de lithothérapie ou L'art DE SOIGNER avec les pierres, Paris, Véga, 2008.
- Gimbel, Theo. Healing with Color and Light, New York, FIRESIDE, 1994.
- Goodman, Linda. Linda Goodman's Star Signs, New York, ST. MARTIN'S, 1987.
- Graham, Helen. Discover Color Therapy, Berkeley (CALIFORNIE), Ulysses Press, 1998.
- Hall, Judy. La Bible des cristaux, Paris, Guy Trédaniel, 2004.
- . The Illustrated Guide to Crystals, New York, Sterling, 2000.
- Kenner, Corrine. Cristaux pour débutants : un guide POUR collectionner et pour utiliser les pierres et les cristaux, Varennes, Éditions AdA, 2011.
- Lambert, Mary. Color Harmony for Better Living, New YORK, CICO Books, 2001.
- Permutt, Philip. Ces pierres qui guérissent : guide PRATIQUE de lithothérapie, Paris, Le Courrier du livre, 2007.
- Sapolin, Donna. Decorating with Color, New York, HEARST BOOKS, 1997.
- Wauters, Ambika. Homeopathic Color & Sound Remedies, BERKELEY (Californie), Crossing Press, 2007.
- Whelan, Bride M. Color Harmony 2, Rockport (MASSACHUSETTS), Rockport Publishers, 1997.

À propos de l'auteure

Melissa Alvarez est une formatrice en clairvoyance et spiritualité reconnue mondialement, ainsi que l'auteure primée d'ouvrages de métaphysique non romanesques et de suspenses mêlant amour et paranormal, publiés sous le pseudonyme d'Ariana Dupré. Elle a participé à plusieurs émissions de radio, tant comme animatrice que comme invitée, et signé de nombreux articles dans sa précédente fonction de première spécialiste du paranormal chez Examiner.com et guide de fiction romanesque chez About.com. Moonspinners Ask the Experts (condensé du Writer's Digest des 100 sites les plus branchés) en parle comme d'une spécialiste de l'édition, tandis que BookPromotionNewsletter.com affirme qu'elle est spécialisée en édition et en spiritualité. Autrefois propriétaire et éditrice de la petite maison d'édition New Age Dimensions, Melissa a été éditrice pigiste, graphiste et conceptrice de sites Internet. Elle anime des ateliers où elle enseigne aux participants à entrer en contact avec leurs dons intuitifs et leur spiritualité, en plus de donner des lectures clairvoyantes depuis plus de 20 ans. Melissa et sa famille partagent leur domicile du sud de la Floride avec leurs nombreux animaux. En effet, Melissa et son conjoint font l'élevage de chevaux frisons KFPS et barock pintos ECHA, des champions pur-sang, ainsi que de bergers allemands. On peut trouver Melissa en ligne au www.MelissaA.com ou au www.APsychicHaven.com.

ÉLEVEZ VOTRE FRÉQUENCE SPIRITUELLE

Entrez en contact avec le cœur de votre être spirituel et élevez votre taux vibratoire grâce à 365 idées faciles et assez brèves pour que vous y ayez recours chaque jour. Quand vous utilisez ce guide pour élever votre fréquence, vous vous donnez les moyens de transformer l'énergie positive en bonheur et en abondance.

L'énergie spirituelle élevée attire la motivation et la joie dans votre vie. Servez-vous de ces entrées quotidiennes inspirantes pour formuler une intention constructive à mesure que vous découvrez :

- comment déterminer votre fréquence actuelle et établir une base de croissance ;
- des exercices simples pour expulser l'énergie négative qui abaisse votre fréquence ;
- des techniques permettant d'interpréter les messages de vos guides spirituels ;
- des moyens créatifs pour utiliser cristaux, gemmes et couleurs pour attirer l'énergie positive.

Melissa Alvarez est l'auteure de 5 livres et de près de 500 articles sur la spiritualité et le mieux-être. Clairvoyante et conseillère spirituelle de profession, elle vit dans le sud de la Floride avec son mari, ses fils, ses chiens et ses chevaux.

ADA
éditions

www.ada-inc.com
info@ada-inc.com

ISBN 978-2-89733-189-4



24,95\$ CAD

