

Traiter ses croyances dans un niveau de conscience plus élevé

Il est important pour faire un exercice que vous créez un vrai espace de sécurité, essayez d'être seul, pour ne pas vous sentir « regardé », de couper votre portable, et de vous donner à chaque fois la permission d'aller le plus loin possible. Aussi ces exercices n'ont pas de danger, le seul c'est de partir dans votre mental.

Déroulé

1. Contactez votre croyance et ressentez les sensations qui apparaissent.
2. Demandez-vous ce que vous a permis cette croyance dans le niveau de conscience dans lequel vous vous trouvez.
3. Remerciez cette croyance pour ce qu'elle vous a permis.
4. Visualisez que vous avez des ailes, respirez et élevez vous à un autre niveau de conscience.
5. Remerciez cette croyance pour ce qu'elle vous a permis et ressentez.
6. A l'aide de vos ailes, respirez et élevez vous à un autre niveau de conscience.
7. Remerciez cette croyance pour ce qu'elle vous a permis et ressentez.
8. A l'aide de vos ailes, respirez et élevez vous à un autre niveau de conscience.
9. Ressentez.
10. A l'aide de vos ailes, respirez et élevez vous à un autre niveau de conscience.
11. Ressentez la dissolution de cette croyance.
12. Respirez trois fois et ancrez votre corps dans ce niveau de conscience en fermant un poing, touchant votre oreille, ou ressentant vos pieds.
13. Avec vos ailes, redescendez et ouvrez les yeux.