

SÉANCE 11

L'équilibre des 4 corps : en quoi cela
consiste ?



La Vie est contenue dans le mouvement des relations et chacun d'entre nous devons apprendre à nous mouvoir au travers de nos relations tout en gardant notre propre liberté, notre propre initiative, notre propre équilibre. Découvrez le concept de l'équilibre des 4 corps.

- Physique
- Spirituel (Esprit)
- Mental (Ego)
- Émotionnel

Quand nous avons un déséquilibre, au niveau de notre santé mentale, nos initiatives, cela implique forcément qu'il manque quelque chose à notre équilibre.

Car pour atteindre le parfait équilibre des 4 corps, chacun des corps doit être développé de manière égale.

Ces 4 corps sont en lien avec d'autres éléments.

Selon les enseignements des Indiens d'Amérique, et de biens d'autres enseignements ancestraux à travers les civilisations et les âges, tout est relié.

C'est ce qu'on appelle l'équilibre des 4 corps.

4 corps 4 grandes races 4 éléments

Physique Peau Noire EAU

Spirituel Peau Rouge TERRE

Mental Peau Blanche FEU

Émotionnel Peau Jaune AIR

Comment prendre soin de son corps physique ?

* Première étape pour assurer l'équilibre des 4 corps.

En respectant un équilibre alimentaire

En étant vigilant sur toutes les substances ingérées

En pratiquant des exercices physiques tel que Yoga, Taïchi, Qi Gong, de la marche à pied, ...

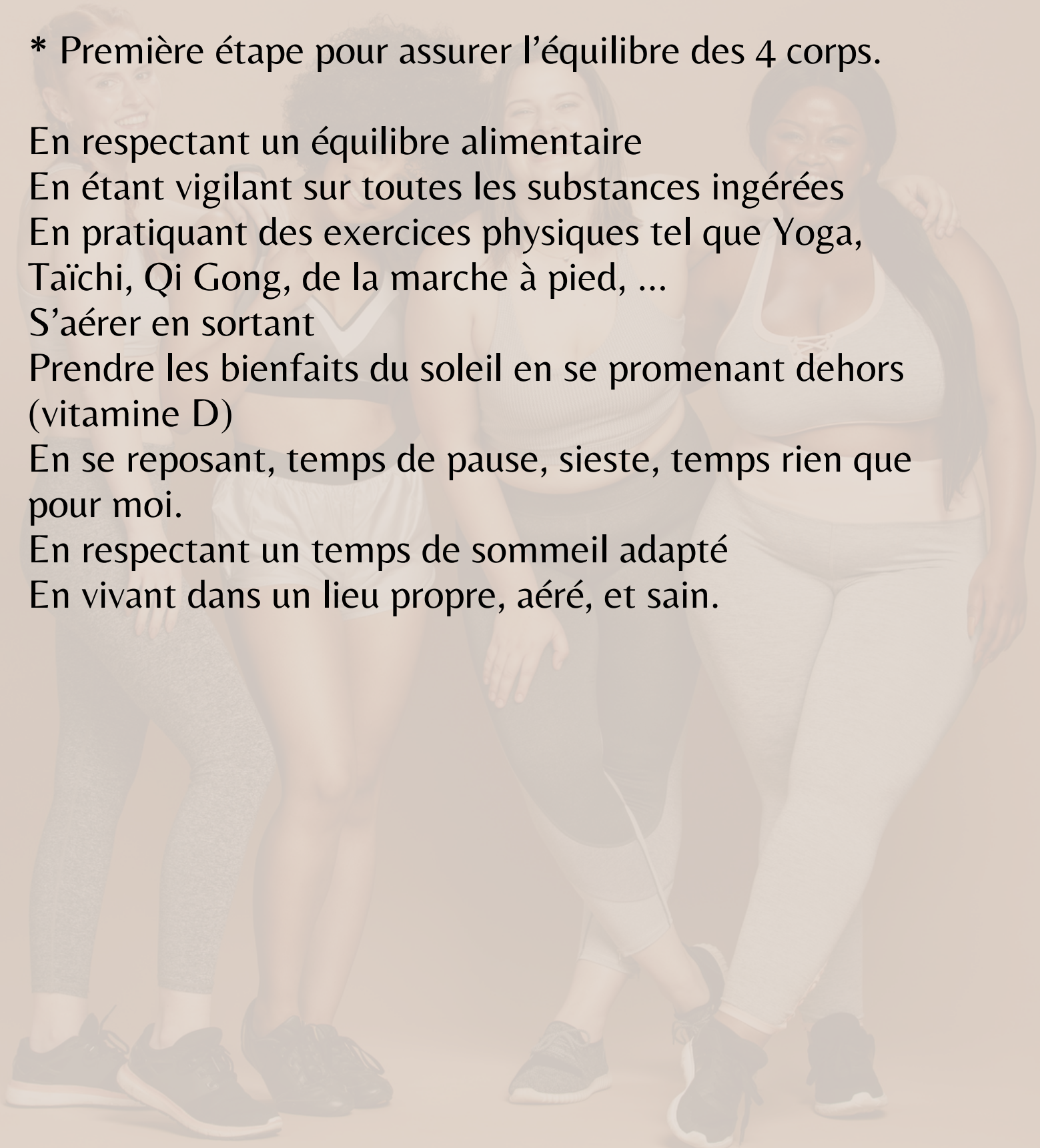
S'aérer en sortant

Prendre les bienfaits du soleil en se promenant dehors (vitamine D)

En se reposant, temps de pause, sieste, temps rien que pour moi.

En respectant un temps de sommeil adapté

En vivant dans un lieu propre, aéré, et sain.



Comment prendre soin de son corps Spirituel ?

* Deuxième étape pour assurer l'équilibre des 4 corps.

En pratiquant la méditation

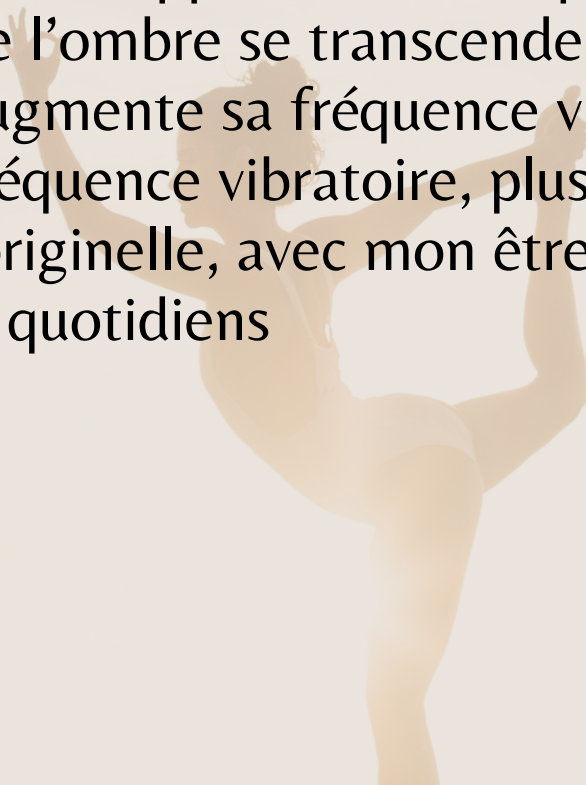
En allant à la rencontre de soi-même

En adoptant des moments de silence, de vide et en adoptant des moments où nous sommes SEUL en tête à tête avec soi-même.

En apprenant à vider son mental du quotidien

En retrouvant une paix intérieure

En se reconnectant à cette harmonie intérieure, constituée d'une gamme nuancée de fréquence vibratoire qui vont de notre pire part d'ombre à notre plus belle part de lumière. Et en apprenant à les apprivoiser et les accorder pour que l'ombre se transcende en lumière et que l'harmonie augmente sa fréquence vibratoire. Plus j'augmente ma fréquence vibratoire, plus je suis en lien avec ma Source originelle, avec mon être authentique. Par des exercices quotidiens



Comment prendre soin de son corps Mental ?

* Troisième étape pour assurer l'équilibre des 4 corps.

D'ailleurs c'est quoi mon corps Mental ?

Il est constitué par les pensées et les images mentales.

Les informations venant du corps spirituel sont reçues à travers l'hémisphère droit du cerveau. L'hémisphère gauche étant le siège de la pensée rationnelle et cartésienne.

Pour atteindre l'équilibre du corps mental, nous devons accorder nos fréquences vibratoires pour obtenir une harmonie entre le cerveau gauche (siège du mental, du Moi) et le cerveau droit (siège de l'Esprit Saint, du Soi).

L'important est que les rêves et les inspirations, les intuitions, l'énergie YIN (hémisphère droit) puissent se concrétiser grâce aux pensées positives que l'on forme dans une énergie YANG (hémisphère gauche).

Pour dépolluer notre corps mental de toutes les idées reçues stockées dans le cerveau gauche, il faut oser ouvrir le cerveau droit aux messages du corps spirituel. Mais alors comment ?

En faisant le vide dans nos pensées.

En triant ce qui alimente mon mental, toutes les sources audio, visuelles, olfactives, gustative, tactiles.

Nous vivons dans un monde, où nous sommes entourés en permanence de sources d'énergies négatives qui alimentent mon mental et qui le remplisse. Tel que la radio, la télévision, la presse écrite, les publicités, les jeux vidéos, etc.. Ce qui implique de se libérer de toutes ces addictions. Veiller à choisir ses programmes en fonction de leur niveau vibratoire. Quand on regarde un polar, un film d'horreur ou une comédie, nous sommes nourris d'une fréquence vibratoire qui varie selon le type de film. La fréquence vibratoire est différente selon le message. Violence, haine, jugement, vengeance, cruauté, lâcheté etc... ou altruisme, générosité, amour inconditionnel, partage, joie, bonheur, rires, échange, paix, tranquillité, etc..

Nous sommes un être énergétique, une fréquence vibratoire, et nous sommes sensibles aux fréquences vibratoires dans lesquelles nous baignons tout au long de notre vie. Alors soyons vigilants aux messages que nous nous envoyons. Et OSONS nous libérer d'une source toxique. Ce peut être un lieu, une personne, une situation, ...

La méditation est un outil très puissant pour calmer le mental.

Pratique de la sophrologie, relaxation, hypnose

En faisant appel à mon libre arbitre et mon discernement

En m'informant et en croisant mes sources pour affiner mon discernement.

Comment prendre soin de son corps Emotionnel ?

* Quatrième et dernière étape pour assurer l'équilibre des 4 corps.

Le corps émotionnel intègre toutes les émotions qui nous appartiennent depuis la vie intra utérine jusqu'à maintenant. Mais aussi tous les chocs émotionnels qui n'ont pas été nettoyés dans de multiples vies, c'est à dire dans notre multi dimensionnalité. Lorsque l'on s'incarne dans ce corps qui se crée, dans la matrice maternelle terrestre, la matrice utérine est pleine de mémoires émotionnelles, celles de la mère et celles que la mère a absorbé dans toutes ses existences. Nous arrivons donc au monde après notre naissance avec une grosse charge émotionnelle. Cette charge a tendance à siéger et bloquer le chakra solaire dans notre corps physique mais aussi dans nos corps subtils.

Alors comment faire ?

Il faut libérer, nettoyer, toutes ces charges qui nous freine.

Et pour ce faire nous devons élever notre fréquence vibratoire. La méditation est un outil puissant pour élever son taux vibratoire.

En fait, il faut apprendre à pardonner et se pardonner. Il faut intégrer l'importance de la gratitude et de la reconnaissance.

Apprendre à s'aimer soi-même pour ce que nous sommes et non pour ce que la société a voulu que je sois. La quantité d'amour que vous partagez avec et pour vous-même y fait beaucoup pour déterminer la quantité d'amour que vous pouvez connaître d'une autre façon. Tous les concepts liés au mérite doivent être si possible écartés immédiatement.

Si vous vous sentez un peu abandonné à votre triste sort ou pas assez choyé, demandez. En apprenant à donner et à recevoir sans attendre en retour

Si vous le pouvez, soyez comme les petits enfants qui ne se voient pas avec un oeil critique ou plein de jugement, mais qui savent seulement qu'ils désirent de l'amour et qu'ils crieront pour en avoir s'ils ne le reçoivent pas. Ils vont le désirer ardemment jusqu'à ce qu'ils se sentent comblés. C'est l'attitude juste envers l'amour et la dévotion : être comme un petit enfant. Un enfant sait ce qui lui semble bon et un enfant s'ingéniera à l'obtenir sans se soucier de rien d'autre, sans se soucier des circonstances extérieures

Alors gâtez-vous et très bientôt vous vous retrouverez dans l'abondance. Et vous pouvez gâter ceux que vous aimez. Vous pouvez gâter ceux que vous croisez dans la rue avec un mot gentil. L'amour n'a pas besoin d'être une histoire à l'eau de rose.

Vous devez vous y abandonner sans réserve à cet Amour inconditionnel. Aimez vous et faites du mieux que vous pouvez. équilibre des 4 corps

Femme qui est Relative à la Virginité et l'expression Pure et Immaculée de la Mère Universelle, dans la Force du Voyage (la transe) grâce à l'équilibre de La Croix et du Bois Hardi de mon Arbre généalogique, qui me permet d'engendrer de MèreVeilleuses Moissons, pour retrouver une MèreVeilleuse Maison Neuve, je suis et j'ai parlé.

DATE _____

Séance 1

[illegible][illegible]

NOTES

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. There are 20 lines in total, evenly spaced from top to bottom. Each line begins with a small, dark gray diamond-shaped marker on the left side. The lines extend across the entire width of the page.

NOTES

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. There are 20 lines in total, evenly spaced from top to bottom. Each line begins with a small, dark gray diamond-shaped marker on the left side. The lines extend across the entire width of the page.

NOTES

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. There are 20 lines in total, evenly spaced from top to bottom. Each line begins with a small, dark gray diamond-shaped marker on the left side. The lines extend across the entire width of the page.

NOTES

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. At the beginning of each line, there is a small, dark gray diamond-shaped marker. The paper has a clean, minimalist design suitable for writing or drawing.