

Exercice pour éliminer la fatigue

Si vous accumulez la fatigue, c'est souvent que vous avez des énergies de basses fréquences en vous générées par votre activité professionnelle, relationnelle, affective. Il faut les nettoyer, les dissoudre.

Visualisez ou pensez à votre corps avec beaucoup d'Amour. Essayez de visualiser ou simplement de penser à l'énergie émanant de votre corps. Elle peut être très belle, elle peut être aussi un peu assombrie par les énergies que vous avez générées.

Demandez avec tout votre Amour que l'Amour Universel vous pénètre, vous allez ressentir une immense puissance, une immense lumière pénétrer tout doucement en vous et la faire pénétrer par le centre de force coronal. A mesure qu'elle descend dans tout votre corps, elle en absorbe tout ce qui n'est pas lumière. Vous la faites descendre tout doucement jusqu'au bout de vos pieds.

Faites ce travail calmement.

Essayez ensuite de visualiser cette nouvelle lumière qui brille en vous et laissez couler toute cette énergie, toute cette lumière Divine, tout cet Amour Universel qui coule en vous comme une douche bienfaisante. Elle régénère chacune de vos cellules. Cette énergie enlève toute fatigue, elle nourrit votre âme.

Votre corps s'emplit de plus en plus de cet Amour, de cette lumière, de cette force, de cette énergie. Vous vous sentez beaucoup plus léger et plus fort. Tout est paisible en vous. Petit à petit vous sentez cet immense Amour, vous avez l'impression de vous aimer totalement. Vous avez l'impression que vous aimez le monde entier, qu'il n'y a plus aucune limite à l'Amour que vous pouvez donner à tous ceux qui vous entourent, à tous ceux qui sont très loin de vous, à tous vos frères humains.

Laissez couler cet Amour qui va se répandre partout sur la Terre, vous êtes le canal pur de l'Amour Universel.

Vous vous sentez merveilleusement bien, il n'y a plus aucune limite dans l'Amour que vous pouvez donner aux autres. Vous êtes en harmonie parfaite avec vous-même, avec tout ce qui vous entoure, avec tout l'Univers.

...

Lorsque vous serez fatigué, essayez de prendre quelques minutes pour appeler à vous la Lumière et l'Amour Universel et faites le petit exercice ci-dessus. Même si vous ne le faites pas en totalité, essayez de faire pénétrer la Lumière afin qu'elle absorbe tout ce qui n'est pas Lumière en vous. Essayez d'intégrer l'Amour Universel afin qu'il pénètre toutes vos cellules et votre cœur. Vous vous sentirez merveilleusement bien. Même si les tracas de votre vie quotidienne existent toujours, vous les appréhendez mieux, vous les vivez avec beaucoup plus de force, avec beaucoup plus de courage et d'Amour.

Nous savons que dans le cœur de chacun d'entre vous il y a des trésors d'Amour que chacun manifeste à sa manière. Parfois vous ignorez vos potentialités.

