

# La gestion des émotions

Pour vous, humains, les problèmes viennent souvent d'une mauvaise gestion des émotions qui sont multiples et que vous ne connaissez pas forcément.

Le manque d'affection génère également de fortes émotions. Vous avez besoin de donner et également de beaucoup recevoir d'Amour. Vous recevez l'Amour de vos amis, de votre famille, mais pas comme vous le désireriez, surtout au niveau de votre famille.

Au lieu d'attendre l'amour de l'extérieur, parce que tout être humain est ainsi, (exception faite de ceux qui ont passé ce cap), vivez-le de l'intérieur ! Comblez-vous de cette Energie d'Amour ! A ce moment, et si c'est votre problème, votre corps aura moins besoin de nourriture, vous n'aurez plus le besoin de compenser.

Les problèmes de beaucoup d'humains sont souvent émotionnels et affectifs, mais bien sûr ils ne manifestent pas tous ce déséquilibre dans leur corps au niveau d'un surpoids. Parfois ce déséquilibre peut se traduire par une dépression profonde.

Ce qui vous arrive est que vous êtes souvent en lutte avec vous-mêmes, en lutte par rapport à la nourriture, en lutte par rapport à vos besoins affectifs, en lutte par rapport à vos émotions (car vous êtes conscients de générer certaines émotions).

Comment faire ? Simplement reconnaître ce que vous êtes et qui vous êtes ! Ne soyez pas dans le vouloir de l'Amour, mais soyez ! Ayez conscience que tout ce que vous êtes est la manifestation de l'Amour !

Bien sûr, au niveau humain, la manifestation de l'Amour est parfois minime, parce que vous ne laissez pas s'exprimer ce qu'il y a de plus beau en vous. Cependant, avec toutes les nouvelles énergies qui prennent place, vous vous exprimerez de plus en plus avec votre totalité.

Nous aimerions donc vous dire : lâchez prise ! N'essayez pas de provoquer quoi que ce soit, n'essayez pas de vous contraindre ou de vous priver de nourriture lorsque vous en avez besoin, mais demandez simplement la régulation. Demandez à votre subconscient qu'il ne donne à votre corps que ce dont il a besoin.

Il en est de même pour l'amour et pour l'affection : demandez simplement ce qui vous est nécessaire, en demandant toutefois que ce qui est nécessaire aujourd'hui ne le soit pas demain et grandisse avec votre propre évolution.

Vous devez bien gérer tout ce que vous recevez, tout ce que vous ressentez et également tout ce que vous offrez.

Evitez de trop passer par votre mental ; si vous vous abandonnez à vous-mêmes, si vous vous abandonnez à l'Amour de votre Divin, si vous vous abandonnez à l'Amour de tout ce qui se trouve autour de vous, tout ira beaucoup mieux !

