

Tenir bon et se libérer

Hygiène de vie pour rester le plus centré possible

- Regarder les médias avec parcimonie et discernement en favorisant des informations émanant de personnes conscientes.
- Ne pas passer trop de temps devant les écrans, les films sont tous orientés et financés par les systèmes de manipulation.
- Attention à la wi-fi et aux ondes 24/24, ça épuise. Éteignez le plus de choses possible la nuit pour vous reposer.
- Pas de méditations collectives mondiales, elles vous relient à des égrégores malveillants. Ils favorisent confusion et soumission. Pas d'actes de dévotion tout court. Comment prendre confiance en moi si je maintiens les dépendances ?
- Ne demandez pas l'avenir à des médiums, entités, guides, channeling, anges ou autres, tout est mensonge, vous ne feriez qu'ajouter à votre confusion.
- Rappelez vous le new age est la nouvelle religion mondiale.
- Apprenez à écouter votre âme, elle sait...

Comment se recentrer et augmenter son niveau vibratoire ?

1.Par la conscience

**Je me souviens de qui je suis.
C'est le seul ancrage qui donne solidité, force et courage.**

Qui suis je ? Je suis un être illimité qui a oublié qui il est. J'ai tous les attributs du divin, de la supraconscience... en moi et je suis venu sur terre pour les réaliser dans la matière, mon corps et le monde.

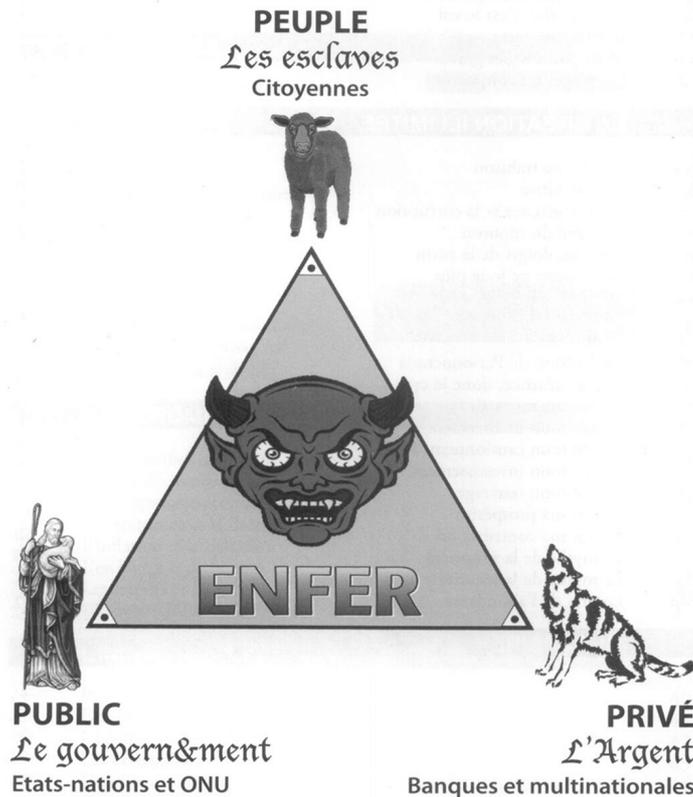
A la vue les éléments actuels, je n'ai plus le choix !

Je me rappelle que j'ai créé cette situation pour sortir de l'inconscience et de l'animalité. Ce monde était devenu irrespirable, l'étau ne cessait de se resserrer.

Je ne suis pas victime d'un bourreau (le système mondial, le virus...).

Les pénuries organisées ramènent les gens dans le collectif et le rôle du sauveur. (manque de masques de protection et de gel désinfectant par exemple).

Le triangle de l'enfer



Extrait du livret Argent Personocratia

Sachez que vous avez une âme et que vous pouvez vous appuyer dessus, demander lui de vous aider, +++.

Mon âme est parfaite, elle n'a pas peur, elle sait où elle va, elle ne manque de rien. Elle a tous les attributs de l'esprit créateur de tout l'univers. Oui, j'ai tout en moi et je l'avais oublié. C'est le moment de me rappeler que j'ai le libre arbitre en moi.

Plus d'infos sur l'âme : <https://youtu.be/2XecQeoH2VU>

Quand j'ai peur, ce n'est pas le vrai moi, c'est l'ego, le mouton conditionné, le citoyen obéissant, qui réagit.

J'ai un ego qui a très peur du changement et il vaut mieux ne pas l'écouter.

Plus d'infos sur l'ego : https://youtu.be/wC_4t30_7F0

2. Les vibrations le plus hautes ont priorité sur les vibrations le plus basses.

Il faut savoir que les émotions et la peur créent des crispations dans nos corps.
L'idée est de refaire circuler l'énergie pour ne pas créer un blocage émotionnel et mental.

En pratique

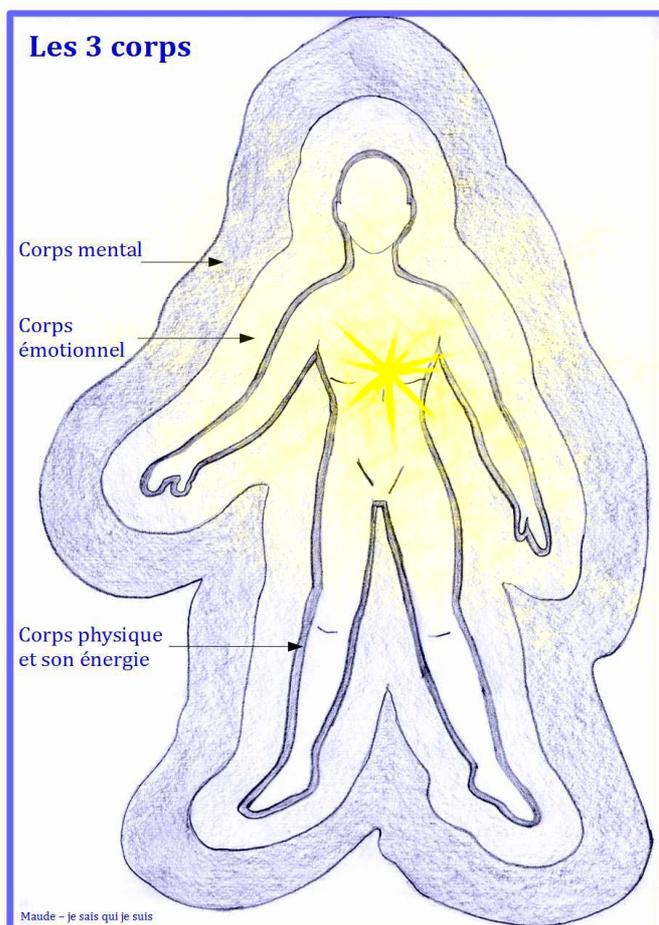
Outil 1 : Bien démarrer sa journée

Le matin au réveil, première pensée mon âme, stop à la moulinette du mental.
Je me recentre.
Puis je le refais dans la journée à volonté.

Outil 2 : La respiration

Respirations et retour dans le moment présent.
J'inspire par le nez en gonflant le ventre et j'expire par la bouche entrouverte en creusant le ventre.

Outil 3 : L'âme et le corps



J'inspire en allant chercher le contact et l'énergie de mon âme.
J'expire en faisant diffuser cette énergie, cette puissance dans mes corps.

Outil 4 : Les cellules



J'inspire en allant chercher le contact et l'énergie suprême au centre des mes cellules.
J'expire en faisant diffuser cette énergie, cette puissance dans les cellules entières.

La gestion des peurs

Je sais que je m'identifie à mes émotions, mais je suis bien plus que ça.
Le vrai moi n'a pas peur.

Astuce : Collez des post it un peu partout chez vous avec des phrases ressources.

Il n'y a qu'une seule autorité la mienne, je suis un être souverain, je suis l'autorité suprême.

Stop à l'identification aux émotions. Quand j'ai peur, ce n'est pas le vrai moi, c'est le mouton, l'ego. Je me souviens de qui je suis.

Je vous rappelle que la peur fait baisser le taux vibratoire donc le système immunitaire.

Une bonne raison pour ne plus se laisser complètement contrôler par les peurs. Pour cela, il faut bien les regarder, ne pas dénier. C'est le premier pas à faire.

En pratique

Outil 5 : Lâcher les peurs

Il faut aller voir les peurs une par une et les traiter, patiemment et avec ténacité. Il n'y a que ça qui marche. Ensuite pour finaliser l'intégration, je peux acter dans le monde de manière juste.

1. Calmer le mental qui cause des angoisses sans fin. Stop moulinette ! Je me mets dans le moment présent, l'ego perd son pouvoir.

2. J'ai peur car je crois que j'ai des besoins vitaux qui ne seront pas comblés, je les nomme.

Au fond, je sais que toutes les peurs se rejoignent, c'est la peur de mourir.
De quoi ai-je peur ? S'écouter, identifier les peurs, les nommer.

Je respire

Je vois la peur

Je l'accueille

Je demande à mon âme de la traiter

Je respire

Je laisse faire en respirant jusqu'à sentir une détente.

A renouveler pour chaque peur. Soyez tenace et déterminé.
Vous avez tout en vous, tout est possible.