

Le coffre aux tourments

Visualisez un coffre décoré à votre goût à l'extérieur comme à l'intérieur, dans lequel vous placez toutes les pensées négatives qui polluent votre esprit. Au lieu d'un coffre, vous pouvez utiliser une sphère de lumière ou autre.

Vous y déposez les personnes qui vous nuisent ou vous perturbent, les traumatismes que vous avez subis, vos peurs et vos angoisses. Vous pouvez y placer aussi des phrases telles que : « j'aurais dû », « pourquoi je n'ai pas fait ci ou ça », « je m'en veux », « je suis nul » et autres phrases autodestructrices qui vous maintiennent dans votre souffrance, vous empêchent de vous épanouir et de développer tout votre potentiel.

Refermez maintenant le couvercle du coffre.

Si une nouvelle pensée perturbante venait à se présenter à vous, placez-la immédiatement dans le coffre et refermez à nouveau son couvercle ou laissez simplement aller cette pensée loin de vous.

Vous êtes désormais prêt à accueillir en toute confiance, les pensées et les énergies positives qui vont se présenter à vous. Votre concentration est optimale et votre taux vibratoire élevé.