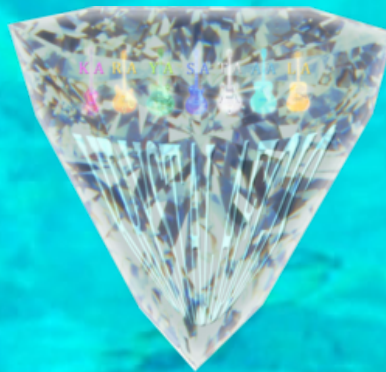


Krystal Aegis



Soutien Spirituel des Gardiens du Krystal Star



Créé en collaboration avec :

Les Gardiens du Krystal Star, Lisa Renee et les membres de la communauté ES

www.KrystalAegis.com

Traduit de l'anglais au français par la Team du Krystal Star Center

www.KrystalAegis.fr

Ce livret est le travail d'Energetic Synthesis, traduit en français par le Krystal Star Center

Mis-à-jour le 24 mai 2020

*Pour la version la plus récente en français, veuillez aller sur le site,
<https://krystalstarcenter.com> dans la partie «Krystal Aegis».*

Pour la version la plus récente en anglais, veuillez aller sur le site <https://krystalaegis.com>

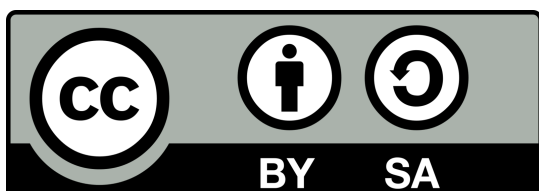


Table des Matières

Les 5 étapes de base.....	3
Introduction du Krystal Aegis.....	4
Première étape : le Contrat et la Demande d'Intervention.....	11
Deuxième étape : Préparer les Fondations.....	12
Troisième étape : Triade de Base ES pour l'Utilisation Quotidienne.....	14
Quatrième étape : Calibrage 12D pour le Retrait des Implants de Crucifixion.....	18
Cinquième étape : Bâtir l'Intégrité de la Maison Spirituelle.....	22
Exercices.....	23
Etablir le Noyau de Base.....	24
Antidote au Contrôle Mental.....	27
Transformer la Souffrance Mentale	30
Stratégies pour Contrôler le Stress et la Colère.....	33
Pardon Radical.....	38
Trouver la Paix Intérieure en tant que Mode de Vie.....	41
Exercice de Respiration.....	44
Méditation de l'Amour Bienveillant.....	45
Pratique Quotidienne.....	47
Technique de Discipline du Corps Mental.....	48
Pratiques de la Loi de l'Un.....	52
Pratiques de la Maîtrise des Relations.....	54
Conseils Pratiques pour la Méditation et la Pleine Conscience.....	56
Pratiquer la Gratitude pour se Sentir plus Heureux.....	59
Responsabilité.....	62
Innocuité.....	64
Intégrité Personnelle.....	67

Outils.....	70
Outils Essentiels ES d'Ascension.....	71
Physiologie de la Peur.....	73
Outils de Maîtrise de Soi Energétique.....	78
Fichiers Audio pour le Nettoyage.....	92
Affirmations du Soi Présent pour l'Intégration.....	84
Tenir un Journal pour Vaincre ses Peurs.....	87
Bâtir l'Estime de soi.....	89
Caractère Moral Solide.....	91
Soutien.....	95
La Boussole Intérieure.....	96
Mettre des Limites Saines.....	99
Discernement.....	101
Dites ce que vous pensez.....	104
Qu'est-ce qu'est le Consentement?.....	105
Apprendre à Concentrer l'Esprit.....	106
Esprit de l'Humilité.....	108
Qualités Krystiques.....	110
Maladie de l'Âme.....	111
Fragmentation de l'Âme.....	113
Objectifs du Corps Emotionnel.....	114
Prière et Méditation.....	117
Méditation du Plastron du Krystal Aegis.....	118

Les 5 étapes de base



Introduction au Krystal Aegis

Chère Famille Ascendante,

Bienvenue dans les pages du Krystal Aegis. Le Krystal Aegis est né de nombreuses demandes de personnes qui avaient des difficultés à se libérer des pensées et des émotions négatives incessantes ou des impulsions qui conduisent à l'addiction, ce qui est considéré comme normal dans le monde d'aujourd'hui. Souvent, ces schémas destructeurs sont des attachements, des formes de possession, qui requièrent notre pleine attention et engagement pour s'en libérer. Les outils offerts dans le Krystal Aegis étaient à l'origine créés pour la communauté en ligne d'Energetic Synthesis et sont maintenant offerts au public, comme une intervention de 90 jours et un Système de Soutien Spirituel des Gardiens du Krystal Star.

Si vous êtes nouveau avec le travail d'Energetic Synthesis, ce manuel peut fournir un bref contexte pour les moments où vous avez le plus besoin de ces outils. Etant donné que beaucoup d'entre nous nous réveillons et commençons à bâtir nos corps de lumière, nous nous heurtons à des interférences. Parfois, l'interférence est interne, venant de nos propres pensées ou de nos émotions indisciplinées. Parfois l'interférence est externe, venant de forces qui ne veulent pas qu'un autre starseed s'incarne pleinement. Dans les deux cas, l'entraînement aux Arts Obscurs a commencé, et construire sa maison spirituelle ainsi que ses fondations devient une étape cruciale pour apprendre comment commander son espace en tant qu'être Divin, Souverain et Libre. Si vous êtes nouveau aux sujets touchant à l'Ascension, vous pouvez jeter un coup d'oeil à l'Ascension Glossary (<http://ascensionglossary.com>) ou le Wiki Krystal Star (<http://wiki.krystalstarcenter.com>) où ces informations sont graduellement traduites et transmises en français. Cela pour vous familiariser avec les termes et le langage de l'Ascension.

La Possession est Commun

La plupart des gens ne réalisent pas que nous devons prendre des mesures pour participer avec notre conscience et notre intelligence énergétique pour expérimenter une présence et une aide tangible de notre guidance, mentors et notre Intelligence Universelle. Beaucoup de personnes, dû au voile de confusion ont oubliés qui elles sont et comment communiquer avec leur esprit intérieur. Cette déconnexion vient des mécanismes de contrôle de la lumière volée décrites ci-dessus, et a rendu tous les êtres humains vulnérables à toute une série d'entités manipulatrices qui désirent créer de l'anxiété, de la douleur et de la peur chez ces individus, dans le but de récolter leurs énergies. Lorsque nous prenons des décisions et que nous menons notre vie à partir de la base de la peur, nous devenons tourmentés et nous attirons plus de ces forces obscures. Nous pouvons aussi être inconscients du flux d'énergie morte ou sans vie dans notre corps physique et développer des maladies ou des douleurs chroniques qui est une conséquence de ce flux d'énergie bloqué. A partir de cette perspective, j'ai vu personnellement beaucoup d'êtres humains totalement inconscients qu'ils portaient de l'énergie morte, des entités délogées, des implants alien négatif, inconscients qu'ils sont déconnectés de leur âme et contrôlés mentalement pour limiter l'expansion de leur conscience. En d'autres termes, cela est considéré comme de l'esclavage sans le consentement de la personne.

Si cela persiste, combiné avec des comportements destructeurs constant pour soi et les autres qui sont répétés comme des schémas de vie, la personne se fait aspirer dans une densité de basse estime de soi douloureuse de phobies, de peurs et d'addictions. La plupart du temps, cela va inclure des couches de débris astraux, entités délogées, et parfois une possession démoniaque complète. Être possédé ne veut pas dire que vous lévitez sur le lit et agissez de manière démoniaque. Il n'y a absolument pas de honte ou de culpabilité apposé à cet état sauf si la personne souffrante l'applique de son propre état de fragmentation et de confusion. C'est à travers la possession de son corps que la souffrance et la douleur sont grandement augmentés, jusqu'à ce que cette possession soit évincée et nettoyée de votre personne. Il existe un million de manières différentes de possession possible. Cependant, la seule possibilité d'évincer ces possessions est d'être clair en vous-même, et d'apprendre que vous avez le pouvoir de vous guérir et réclamer votre souveraineté et liberté énergétique. Quand vous apprenez à créer l'espace intérieur pour communiquer clairement et incarner votre source spirituelle, vous vous mettez vous-même sur la route vers la liberté personnelle et la libération permanente de la souffrance

Il y a des recalibrages qui sont nécessaires à mesure que nous subissons tous des changements afin que chacun d'entre nous devenions alignés à notre véritable nature spirituelle intérieure. En Janvier 2013, notre planète a changé non pas seulement en vibration mais dans la structure énergétique du noyau de la planète elle-même. L'hôte (*ou l'intendant - host*) Krystal Star est en train d'opérer des changements dans les structures de fréquence du noyau ainsi que dans le jeu d'instructions de notre planète, ce qui a un grand impact sur notre bien-être spirituel, émotionnel, mental et physique. Ces tonalités de base sont KA RA YA SA TA AA LA.

Ces changements vont continuer à amplifier les polarités dans l'environnement et créer des hubs ascendants et descendants sur la surface de la planète. Cela signifie que si une personne n'a pas dépassé les comportements destructeurs, comme l'addiction mentale et émotionnelle, l'obsession, les compulsions, et les systèmes de croyance extrêmement négatifs (ex: possession par des formes-pensées ou des entités) tous ces déséquilibres mentaux sévères vont s'exacerber et s'enraciner encore plus profondément comme une mauvaise herbe ou comme un parasite.

À un moment donné sur notre voyage d'ascension spirituel personnel, chacun d'entre nous nous trouverons à des carrefours où nous serons responsables pour un choix, dans notre direction énergétique. Seul l'individu saura quand ce choix deviendra impératif. Ce choix dicte notre ligne temporelle future et notre voyage au-delà de cette incarnation et de ce corps physique. Ce choix est un changement non-négociable d'où nous plaçons notre autorité, et cette autorité sera choisie à travers notre participation consciente avec ce choix personnel, OU ce sera le chemin de la moindre résistance comme un choix inconscient. Si nous sommes inconscients et que nous nous autorisons à être balayé par le monde des forces de nos pensées non-alignées, ou de nos systèmes de croyance négatifs, ou que nous utilisons des substances addictives, nous serons balayé par ces vibrations correspondantes plus basses, comme des schémas qui tiennent. La clé est que ce choix concerne le pré-requis pour devenir responsable de nous-même de toutes les manières, C'est être 100% responsable pour là où nous plaçons notre corps, notre mental, attention et concentration et quel état émotionnel nous permettons de passer à travers nous.

Si nous n'apprenons pas à être auto-responsable, si nous n'apprenons pas à être dans notre corps à 100%, si nous continuons à blâmer l'extérieur pour notre «manque de pouvoir personnel», nous ne serons pas capable d'auto-souveraineté. Si nous ne réclamons pas les parties de notre corps ou de notre mental, quelqu'un d'autre va les réclamer et les utiliser. Cela va grandement s'intensifier dans la population maintenant.

Le Krystal Star est en train de développer toutes les méthodes à être autant disponible que possible à tous les êtres humains, dans une complexité vaste de dynamiques énergétiques qui changent, d'entités qui ont faim de pouvoir et qui luttent, et un terrain planétaire chaotique de désinformation et de confusion obscure.

Pour passer de la confusion à la clarté, la re-programmation mentale loin des pensées et comportements de l'égo négatif est absolument nécessaire. La maladie de l'âme est créée par la maladie du corps mental. Afin de briser ces habitudes mentales profondément destructrices et d'améliorer la qualité de vie de la population, les Gardiens du Krystal Star (*Krystal Star Guardians*) ont apporté leur soutien en apportant deux nouvelles zones dans le template de la communauté énergétique. Ce soutien est apporté avec un désir sincère de créer un sponsoring de la part de l'hôte de Krystal pour aider chaque être dans son processus d'ascension spirituelle pour devenir Dieu Souverain Libre.

Ce bouclier est un template énergétique appelé le KRYSTAL AEGIS.

Exemple du plastron de Diamant du Krystal Aegis



Créé avec amour par Kimo

Bâissez votre plastron de Diamant du Krystal Aegis grâce à la méditation correspondante sur <https://krystalstarcenter.com/meditations-krystal-aegis/>

L'Hôte de Krystal (*Krystal Host*) est en train de faire sa part et dit : «Voilà le Krystal Aegis que nous offrons à chacun d'entre vous, cependant l'accent est mis sur le fait que vous devez faire votre part, chacun d'entre vous en tant qu'individus avez la responsabilité de vous-même.» Si nous nous éparpillons dans tous les sens, hors de tout contrôle, ceci est le message de se mettre au travail pour discipliner son corps mental par une pratique spirituelle quotidienne et dévouée, maintenant.

Le Krystal Aegis – Ces outils sont là pour soutenir l'auto-intervention, de travailler dur pour discipliner un esprit dépendant, un esprit destructeur ou un mode de vie malsain. Si vous êtes dépendants, possédés, obsédés et perdez le contrôle de votre vie, c'est le programme de formation intense. L'objectif impératif est d'atteindre trois objectifs majeurs des améliorations dans les domaines suivants,

- a. appliquer l'effort juste à la discipline de votre esprit par la pratique spirituelle.
- b. appliquer la pensée juste pour discipliner votre esprit en éliminant l'ego négatif.
- c. appliquer la méditation juste pour développer la capacité de concentration et d'attention de vos énergies personnelles.

C'est le chemin de l'Effort Juste vers la Pensée Juste à la Méditation Juste

Chaque personne doit apprendre à être responsable pour ses attitudes et pour ses façons de penser.

Pour se débarrasser de – et empêcher les pensées négatives et le contrôle mental de diriger votre vie, vous devez les identifier comme étant des symptômes des circonstances planétaires (planète prison en train d'être libérée) et des symptômes directs de l'évolution de la conscience personnelle. Pendant cette période sur terre, plus qu'à n'importe quelle autre période dans l'histoire de l'humanité, il y a une poussée incroyable vers la participation de la conscience pour l'humanité afin de retrouver la libération spirituelle à travers la libération du contrôle mental. La libération signifie être libre des effets des pensées négatives et libre de la souffrance émotionnelle. A chaque fois que vous passez d'une réponse émotionnelle de colère ou de jugement à l'amour, joie, gratitude et acceptation, vous rendez un service global au niveau personnel. C'est notre job sur cette planète maintenant. Nous devons choisir notre réelle autorité – permettons-nous à l'égo négatif de diriger notre vie et de nous rendre misérable, ou apprenons-nous à reprogrammer notre ego et permettre à notre véritable nature spirituelle et à nos corps spirituels plus élevés de gouverner notre corps physique? C'est à nous de faire le choix.

Il y a une attitude d'interpréter la vie qui vous apportera paix intérieure, calme, joie, bonheur, amour inconditionnel, et équanimité peu importe ce qu'il se passe dans votre vie et dans le monde extérieur. Il y a une autre attitude d'interpréter la vie qui vous fera ressentir de la déception, de la colère, de l'irritabilité, de l'impatience, de l'instabilité et de la dépression. Ce sont deux exemples de choix que nous pouvons faire à chaque moment lorsque nous interprétons nos expériences de vie. Aucun de ces états émotionnels n'a de rapport avec ce qu'il se passe dans votre vie ou dans votre environnement. Cela dépend de comment vous interprétez votre vie et ce que vous choisissiez comme autorité ultime.

Tout état chronique de souffrance mentale qui est généré par la colère, la peur ou l'inquiétude est une opportunité pour nous de voir les recoins en nous où l'amour, le pardon et l'acceptation de soi sont nécessaires pour que cela soit guéri. Cette douleur ou cette peur nous montre les endroits que nous avons besoin de transcender pour évoluer au-delà du contrôle de l'ego et du mental dans nos vies, et d'être guidés par l'intelligence supérieure de notre esprit intérieur. Tant que nous résistons au travail intérieur nécessaire pour guérir et se libérer des attitudes de peur et leurs réactions de douleur, nous stagnerons au niveau spirituel. Quand nous atteignons des cycles de stagnation spirituelle, nous ressentons une douleur immense ou de l'inconfort qui nous forcera à aborder cette douleur dans le but d'en être libéré. Plus nous évitons notre travail spirituel intérieur, plus cela sera douloureux. Le développement spirituel n'est pas toujours confortable, et beaucoup d'entre nous allons en dehors de notre zone de confort en ce moment pour progresser au prochain niveau que notre identité spirituelle demande de nous. Si la stagnation spirituelle est présente, nous serons poussés très durement pour nous transformer. C'est un sous-produit de l'ascension spirituelle sur notre planète et l'inconfort montre la route vers le développement du chemin de la libération, qui se trouve uniquement en suivant notre esprit intérieur.

L'Intelligence Spirituelle Supérieure requiert que nous n'ayons que des préférences, en lâchant le contrôle sur le résultat des événements de la vie. C'est un processus d'abandon, représenté avec la phrase : « Laissez Aller et Laissez Dieu/la Source Divine ». Si nous devenons attaché à une personne, un lieu ou une chose, ou au résultat, la manipulation et l'interférence seront des résultats de cet attachement. L'attachement est un mécanisme de contrôle de l'ego basé sur une peur profonde. Si nous sommes attaché à quelque chose et que ça crée de la stagnation spirituelle, cet objet sera retiré de nos vies pour que nous puissions nous re-concentrer sur l'esprit intérieur. C'est aussi pour cela que pratiquer le fait d'avoir des « préférences » au lieu d'attachements de l'ego sera un processus beaucoup plus facile, avec moins de douleur émotionnelle. Si nous apprenons la leçon la première fois, elle ne devra pas être répétée.

La paix intérieure est un état d'esprit qui accepte l'état actuel des circonstances telles qu'elles sont, sans jugement. Lorsque nous sommes confrontés à l'adversité, nous cherchons l'opportunité d'apprendre sa leçon, pour aller au-delà de vieux schémas récurrents. Cela élargit notre conscience lorsque nous transcendons des limitations passées. Lorsque nous passons par nos peurs et nos limitations perçues, nous gagnons une quantité incroyable de pouvoir personnel par une estime de soi augmentée. Lorsque nous savons que nous avons le pouvoir de notre esprit en nous, nous savons que nous sommes chéris et que les choses dans notre vie iront bien.

Nous avons tous le pouvoir de notre esprit éternel en nous pour nous guider et nous garder en sécurité. Le processus du bouclier 12D est le début de ce qui nous permet d'initier une communication plus profonde avec cet aspect de nous-même. Cependant, nous devons apprendre à éliminer les peurs et l'asservissement mental pour être libéré de leur contrôle sur notre corps. Le corps doit être préparé à incarner la lumière spirituelle, et pour cela les programmes de peurs et de pensées négatives doivent être enlevés.

Selon ce vers quoi vous vous sentez guidés, si les programmes mentaux ont été difficiles à contrôler, le Krystal Aegis est un programme composé de 5 étapes avec des lignes directrices à suivre qui débutera le chemin consistant à gagner la liberté mentale et émotionnelle. Ces pages comportent tout ce dont vous avez besoin pour gagner en auto-responsabilité énergétique et personnelle, et apprendre à devenir partenaire avec l'Hôte de Krystal qui va vous sponsorer dans le Krystal Aegis, qui est un bouclier de protection et de soutien pour vous guider vers la responsabilité personnelle et la souveraineté personnelle.

En reconnaissant ces pensées comme provenant de l'égo négatif, qui est similaire au fait de faire face à des fantômes qui ont hanté les parties sombres de notre mental, nous pouvons voir le fantôme pour ce qu'il est. Lorsque nous lui faisons face clairement, le révélant ainsi de ses ombres cachées, son pouvoir est diminué et il cesse d'avoir la capacité de nous terroriser.

De plus, étant donné toutes les difficultés variées auxquelles nous faisons face aujourd'hui, en faisant partie de la race humaine, il est clair que nous n'avons aucun contrôle réel sur l'extérieur, l'environnement plus large, ou le résultat. Cela signifie que nous devons changer toutes nos priorités afin de mettre de la valeur sur l'intérieur et les parties intrinsèques de nous-même comme les parties les plus critiques à préserver et pour ressentir du bonheur. Cela signifie que beaucoup de ce que nous pouvons contrôler est notre manière de penser et ce vers quoi nous nous dirigeons. La plupart de notre bonheur dépend de nos attitudes personnelles. Peu importe qui nous sommes, et à quel niveau de développement spirituel nous nous trouvons, tous les humains peuvent compter sur ces piliers pour se remémorer comment chacun d'entre nous pouvons trouver le bonheur, tout en voyant ou expérimentant la tourmente personnelle ou globale.

Les Quatre Piliers pour être Plus Heureux :

- **EXPANSION** : La croissance personnelle vers une authenticité (spirituelle) et avoir une variation d'expériences de vie pour créer cette expansion.
- **CONNEXION** : Avoir des relations humaines qui comptent et cultiver des profondes connexions dans notre vie.
- **GRATITUDE** : Pratiquer l'appréciation et la gratitude pour ce que nous avons, chaque jour.
- **SERVICE** : Être au service et contribuer au plus grand tout, faire une différence.

Le bonheur et la gratitude sont des attitudes que nous pouvons tous créer un peu plus tous les jours. Il y a beaucoup de choses auxquelles nous faisons face dans le monde aujourd'hui, et dans nos propres vies qui nous mettent en difficulté et qui sont douloureuses. Ce fait ne doit pas changer la capacité que nous avons de nous ressentir heureux tous les jours de notre vie, même en voyant le plus grand tableau. Lorsque nous nous élargissons dans notre évolution personnelle, nous commençons à expérimenter des ressentis de connexion avec toute la vie, et nous pouvons alors choisir d'avoir de la gratitude dans notre capacité à faire une différence à travers notre service intentionnel au Tout.

Nos parts d'ombre sont uniquement puissantes quand elles restent cachées et enfouies, car l'ombre se déguise en fausseté qui utilise la peur pour nous tourmenter avec des mensonges. Soyez courageux, révélez-les et placez-les face à votre réel être spirituel. L'Être éternel, je suis Divin, je suis Souverain, je suis Libre!

Notre souveraineté personnelle nous attend par la libération de nos peurs en appliquant la responsabilité personnelle de nos pensées et émotions. Choisissez votre autorité maintenant, en sachant que vous êtes un être Divin, Souverain et Libre.

Merci!

Avec Amour, Lisa et la Communauté d'ES

1ère étape - le Contrat et la Demande d'Intervention

Déclaré à haute voix :

« Moi, _____, je choisis pleinement l'autorité des Lois de la Source Divine et ce qui sert la Lumière de la Vérité. Je m'engage à ma guérison et je demande l'intervention des Gardiens en mon nom pour rétablir les proportions correctes de mon corps de manifestation dans l'approvisionnement perpétuel et éternel de la Source Divine. Je suis Dieu. Je suis Souverain. Je suis Libre!

Je promet de participer pleinement à la guérison de mon corps et je m'engage aux processus exposés en partenariat avec la Source Divine et l'Alignement des Gardiens à travers le soutien spirituel du Krystal Aegis.

Je déclare mon intention de souveraineté personnelle par le Voeu d'Unité comme lien qui permet à la Source Divine et ses Gardiens de m'entourer et de me protéger. »

Le Voeu d'Unité

« Guerriers Défenseurs de la Vérité, Souveraineté et de la Libération. Les Races Gardiennes servant l'Un, par-delà tous les multivers, je vous invite à me rejoindre maintenant. Mon unification est démontrée dans les ondes de l'amour de l'Un – Je vous retentis la vibration de mon coeur maintenant. Ma structure énergétique est mise à jour, renouvelée et perpétuée pour toujours dans la Lumière Éternelle. Mon Récipient Alchimique est consacré et dédié aux intérêts de l'Un, et je m'efforce d'être le connaisseur de Dieu pour être ensuite celui qui montre le chemin menant à Dieu. S'il vous plait, soutenez-moi dans la Puissance Éternelle de ma Consécration. J'ai demandé votre Assistance afin d'accomplir ma mission, mes intérêts mutuels les plus élevés au service de La Lumière, ma Source, le Code de la Lumière Vivante. Mon intention est l'Unification – le Principe du Christ Cosmique – en tant que Réalité Énergétique, ici et maintenant. Je demande la prise de contact pour fortifier mes liens spirituels au travers de la Triade Cosmique Universelle, et dans le Coeur de l'Un, la Matrice de Dieu du Point Zéro, qui est la source de mon Origine. Avec une profonde révérence pour toute la Vie, Cher Dieu, exhale tes Codes de Vie dans ma forme créée. Je pose mon intention maintenant de me rappeler qui JE SUIS, pleinement complètement et totalement. Je déclare mon intérêt mutuel dans l'Un, veuillez ressuscitez tout ce qui est inorganique en Lumière Vivante Organique maintenant. Et pour cela je dis, Merci Dieu, JE SUIS La Lumière Vivante Éternelle. Et que cela soit décrété avec Amour. Qu'il en soit ainsi. »

2ème étape - Préparer les Fondations

Afin de vous connecter à votre esprit intérieur :

- Déclarez votre intention de manière authentique, à partir de votre coeur, afin de résoudre tout problème d'autorité. Remettez votre ego pour servir la Source Divine/l'Unicité
- Activez votre Esprit Intérieur et Bouclier Central (Technique du Bouclier 12D)
- A partir de votre bouclier 12D, créez le hub handshake (*hub de poignée de main / connexion / partenariat*) avec le Voeu d'Unité.
- Test des Limites (Je suis Dieu, je suis Souverain, je suis Libre).

Aperçu des fondations – Comment se connecter à votre Centre Intérieur

La technique centrale de base suggérée par Energetic Synthesis comprend toutes les étapes ci-dessous (A. à D.) comme pratique spirituelle journalière. Une fois que cette technique est devenue une technique quotidienne dédiée, la fondation du corps de lumière est fermement établie pour se connecter à votre noyau intérieur et à votre esprit intérieur. La pratique fondatrice à elle seule est extrêmement fortifiante et renforçante pour l'individu qui se consacre à une utilisation régulière. Pour ceux qui sont entraînés à cette pratique spirituelle quotidienne et qui se sentent confiants et forts dans leur connexion centrale, concentrez-vous brièvement sur chaque point (a-d) pour amplifier la fréquence, puis passez à l'étape suivante pour continuer.

Se connecter à votre esprit intérieur est suggéré comme ce qui suit :

A. Déclarez votre intention à partir de votre coeur pour résoudre les problèmes d'autorité. Remettez votre corps et ego pour servir Dieu/l'Unicité :

« Ma déclaration d'intention est de servir ma source. Je m'engage à servir mon plus haut potentiel, pleinement complètement et totalement, Je suis Dieu, je suis Souverain, je suis Libre! »

Ressentez la présence de votre énergie et pendant que vous dites la déclaration – ressentez la conviction de votre esprit intérieur de vous protéger et d'écouter votre coeur.

B. Activer votre Esprit Intérieur et Bouclier Central (Bouclier du Champ et Hub 12D)

Pour les débutants, il s'agit d'apprendre la [technique du bouclier 12D](#). Pour les autres, il s'agit d'amplifier la protection de votre bouclier avec votre concentration intérieure et intention.

C. A partir de votre bouclier 12D, créez le Hub Handshake avec le Voeu d'Unité.

« Les Défenseurs de la Vérité, de la Souveraineté et de la Libération, les Familles Gardiennes, Servant l'Un :

Mon unification est démontrée dans les ondes de l'amour de l'Un – Je vous retentis la vibration de mon coeur maintenant. Ma structure énergétique est mise à jour, renouvelée et perpétuée pour toujours dans la Lumière Éternelle. Mon Récipient Alchimique est consacré et dédié aux intérêts de l'Un, et je m'efforce d'être le connaisseur de Dieu pour être ensuite celui qui montre le chemin menant à Dieu. S'il vous plait, soutenez-moi dans la Puissance Éternelle de ma Consécration. J'ai demandé votre Assistance afin d'accomplir ma mission, mes intérêts mutuels les plus élevés au service de La Lumière, ma Source, le Code de la Lumière Vivante. Mon intention est l'Unification – le Principe du Christ Cosmique – en tant que Réalité Énergétique, ici et maintenant. Je demande la prise de contact pour fortifier mes liens spirituels au travers de la Triade Cosmique Universelle, et dans le Coeur de l'Un, la Matrice de Dieu du Point Zéro, qui est la source de mon Origine. Avec une profonde révérence pour toute la Vie, Cher Dieu, exhale tes Codes de Vie dans ma forme créée. Je pose mon intention maintenant de me rappeler qui JE SUIS, pleinement complètement et totalement. Je déclare mon intérêt mutuel dans l'Un, veuillez ressuscitez tout ce qui est inorganique en Lumière Vivante Organique maintenant. Et pour cela je dis, Merci Dieu, JE SUIS La Lumière Vivante Éternelle. Et que cela soit décrété avec Amour. Qu'il en soit ainsi. »

Pour ceux qui débutent avec le «Voeu d'Unité», répétez cette commande à chaque session pour entraîner votre champ et pour créer le hub handshake de communication directe avec l'intelligence de l'Unité du Krystal Star. Lorsque vous ressentez le besoin de renforcer ou amplifier les liens de communication de la session, répétez ce voeu d'unité. En maîtrisant le travail régulier des sessions énergétiques, et en maintenant le champ, le Voeu d'Unité est entraîné dans le système nerveux, en disant "Unité". Cette déclaration d'intention activera suffisamment le hub handshake au Krystal Star.

D. Le Test des Limites (Je suis Dieu, je suis Souverain, je suis Libre)

A partir de votre bouclier 12D, voyez les trois fréquences de Dieu-Souverain-Libre (GSF - God Sovereign Free) écrites en langage ou en code symbole pour crypter votre bouclier 12D pour tester les limites de votre espace avec la triade des fréquences Dieu-Souverain-Libre. Vous pouvez déclarer à haute voix ou vous concentrer sur votre triade GSF de la fréquence des 3 Flammes Fondatrices cryptée directement dans votre bouclier 12D. Voyez la [triade GSF](#) pour l'utilisation suggérée pour le travail avec le code symbole, ou utilisez simplement le langage écrit de «Je suis Dieu, Je suis Souverain, Je suis Libre», écrit dans le bouclier lui-même ou écrit sur l'écran intérieur de votre front.

Cela permet de faire un test des limites dans votre bouclier qui crypte votre champ personnel basé sur la résonance de ces 3 flammes, et permet d'accepter uniquement la communication de sources qui sont en accord avec ces résonances. Quand vous êtes approché par des entités, faites la commande «GSF» pour tester la nature de la communication. Une entité négative sera désarmée ou se verra l'accès à votre système nerveux refusé.

3ème étape - Triade de Base ES pour l'Utilisation Quotidienne

DEVELOPPER l'ENSEMBLE DE COMPETENCES POUR UTILISATION QUOTIDIENNE - Trois Etapes + les Lignes Directrices Quotidiennes

1ère étape

Déclaration quotidienne de votre intention (résoudre le problème d'autorité entre l'ego et la Source Divine) :

Ma déclaration d'intention est de servir ma Source.

Je m'engage à servir mon plus haut potentiel pleinement, complètement et totalement.

Je suis Dieu. Je suis Souverain. Je suis Libre!

2ème étape :

Pratique du bouclier 12D matin/soir pour apprendre à commander son espace personnel :

Audio du Bouclier 12D

[Visitez la page des Fichiers Audio sur le KSC](#)

Le bouclier de 12ème dimension sert à protéger votre corps et vous permet de recevoir un flux croissant de fréquences plus élevées.

3ème étape :

Avant d'aller se coucher - Travailler avec le Programme de Retrait des Peurs Centrales

Passez du temps et écoutez les morceaux ci-dessous :

Intro au Retrait des Peurs Centrales (10min13s)

Retrait des Peurs Centrales (5min29s)

[Visitez la page des Fichiers Audio sur le KSC](#)

Etablissez un lien avec le Soi-Supérieur/Guides pour faire sortir les anciens programmes de peur et nettoyer les implants dans le template de votre champ d'énergie.

Commencez d'abord par déraciner les peurs générales. Nommez-les et retirez-les à l'aide de votre commande vocale personnelle (vous le demandez à haute voix).

Ensuite, passez à des peurs plus spécifiques dont vous savez qu'elles créent des limites. Plus vous êtes spécifique dans votre demande, mieux c'est, en travaillant avec cette technique.

Établissez la programmation de l'état de sommeil pour continuer ces nettoyages avec votre Guidance pendant que vous dormez.

LIGNES DIRECTRICES QUOTIDIENNES - Passer de la confusion mentale à la clarté intérieure

TECHNIQUE DE DISCIPLINE MENTALE : RESTEZ DANS LE MOMENT PRESENT!

Les 5 étapes pour Reprogrammer l'Ego Négatif :

1. **RE-CATALOGUER:** Identifiez la pensée ou l'émotion négative comme un schéma déformé de la conscience de l'ego négatif. Cette peur est mon ego négatif. Ce n'est pas le véritable moi.

2. **RE-ATTRIBUER:** Dés-identifiez-vous de la pensée ou de l'émotion comme étant vous. En commençant à maîtriser vos états émotionnels, vous pouvez commencer à choisir. Je suis l'être éternel, pas mes pensées ni mes émotions.

3. **RE-CENTRER:** Sortez de la situation, de l'environnement ou du déclencheur de cette pensée. Allez marcher, écoutez de la musique et changez votre point d'attention. Affirmez : pas ma volonté mais la volonté divine.

4. **RE-EVALUER:** Re-évaluez le pouvoir que vous avez donné à cette pensée ou émotions de diriger votre vie. Voyez-la pour ce qu'elle est réellement. Vous limitant. Dérobant votre propre pouvoir. Volant votre paix intérieure et votre sentiment de réalisation en tant qu'être divin. Reste derrière moi ego! Je suis qui je suis!

5. **DEMANDER DE L'AIDE:** Engagez-vous à exprimer des émotions plus élevées et à vivre votre dessein d'âme. Demandez de l'aide de l'Esprit. Travaillez avec vos outils. Soyez ici maintenant.

OBJECTIF QUOTIDIEN - Surveillez votre conscience de vous-même, en cultivant le Témoin.

Le Témoin ou l'Observateur n'a pas de jugement. Il permet l'observation des événements extérieurs sans avoir le besoin de contrôler le résultat. Pratiquez ceci intentionnellement comme exercice quotidien en posant votre attention sur :

La Conscience Mentale – Souvent nos esprits tombent dans un rythme qui a une certaine tonalité ou résonance qui lui est propre. Parfois notre mental est agité et parfois notre mental est très calme. Nous sommes élargis et réceptifs lorsque nous sommes calmes, centrés et relaxés mentalement. Quand notre mental est agité et remué, nous devenons alors serrés, réduits et énergétiquement bloqués. L'agitation, l'anxiété et l'inquiétude indiquent souvent que notre cerveau fonctionne dans un état d'ondes cérébrales Bêta (qui est le cas de la plupart des adultes). Quand notre corps mental et notre mental est calme et fluide, cela veut dire que nous sommes dans l'état du cerveau le plus relaxé, l'état d'ondes cérébrales Alpha (le mode de fonctionnement du cerveau de la plupart des enfants). Essayez d'opérer dans l'état d'ondes cérébrales Alpha le plus souvent possible car cela accroît et permet plus de fluidité énergétique dans le corps. Vous expérimenterez plus de facilité dans la vie et vous commencerez à aller dans le sens du courant, vous permettant de recevoir plus de soutien «spirituel-énergétique» dans votre vie quotidienne.

La Conscience de notre Dialogue Intérieur – Nous nous parlons à nous-même dans un dialogue intérieur tout le temps. Nous nous parlons environ 50,000 fois dans une journée et ce que nous nous disons détermine de façon importante la qualité de nos vies. Lorsque vous commencez à méditer et avoir plus de moments de silence intérieur, vous serez surpris par la fréquence à laquelle vous vous parlez. Essayez de commencer à vous brancher sur ce que vous vous dites en vous-même dans les espaces tranquilles de votre mental très réceptif.

Quand vous devenez anxieux, et que vous remarquez un programme d'auto-sabotage venant de votre ego qui prend le dessus, rendez-vous au prochain outil quotidien, l'exercice de RE-CONCENTRATION, appliquez la respiration et pardonnez-vous vous-même.

OUTIL PRATIQUE QUOTIDIEN – Auto-Application du Pardon

Appliquez la respiration quand vous vous sentez déclenchés par des programmations de l'ego négatif ou des pensées non-aimantes envers vous-même (ex : inquiétude, anxiété, doute).

Inspirez et calmez votre corps en appliquant la respiration. Prenez une profonde inspiration sur 4 temps, retenez-la sur 4 temps et expirez sur 4 temps. Faites ceci 4 à 8 fois jusqu'à ce que vous vous sentiez hors des programmes mentaux et dans la pleine présence de votre respiration, la présence du moment. L'objectif ici est de vous mettre EN DEHORS de vos programmes mentaux et DANS votre PRESENCE. Cela peut se produire quand vous appliquez la respiration. Votre mental doit se libérer ou lâcher. La reprogrammation est plus efficace lorsqu'elle est faite en dehors du mental, quand vous êtes engagé dans le mode observateur de votre conscience présente.

Maintenant, dites à haute voix :

Je me pardonne d'avoir accepté et de m'être permis(e) d'expérimenter_____.

(Minimum 3 séries. Travaillez de nouveau avec l'exercice de respiration si vous sentez que vous n'êtes plus dans le moment présent, pour une série totale de 9 répétitions de commande pour chaque item choisi).

Vous choisissez l'item qui est le plus urgent pour chaque série de cet exercice. Vous pouvez alterner chaque jour ou travailler sur un problème que vous savez être urgent pendant 21 jours consécutifs jusqu'à ce que vous soyez émotionnellement libéré de la mémoire ou du schéma. Vous pouvez choisir ce qui est le plus efficace pour vous.

Quelques suggestions :

- Manque d'amour ou d'acceptation
- Manque de pouvoir personnel/peur ou limitation
- Entités et gens qui me dominant ou aspirent mon énergie
- Conscience de la pauvreté et manque d'identité de soi (manque de confiance en Dieu/la bonté)
- Doutes de soi/Inquiétudes

REMPLEZ LA PENSEE ET AFFIRMEZ :

JE SUIS LE POUVOIR, LE MAITRE ET LA CAUSE DE MES EMOTIONS ET DE MON ETAT MENTAL!

4ème étape - Calibration 12D pour le Retrait des Implants de Crucifixion

Purification et Calibrage 12D Code défini pour le Retrait des Implants de Crucifixion

Tout ce qui suit est à dire à haute voix sauf ce qui se trouve entre parenthèse et/ou en italique.

Ouverture :

Chère Source Divine, s'il-te-plait ouvre tous les canaux de lumière, nettoie toutes les fibres de lumière afin que mon corps de lumière soit pleinement connecté et en résonance avec le Code de la Lumière Vivante Éternelle.

(Commander l'espace)

J'appelle mon groupe Christ Avatar, Les Gardiens et Races Aurora, alignés à la mission de la Loi de l'Un afin que nous puissions travailler ensemble dans la plus haute capacité d'échange de la lumière, de l'amour et de la puissance infinie de Dieu dans l'harmonie divine et l'ordre divin juste.

(Connexion rapide au Canal/Hub 12D – Faire la Technique du bouclier 12D)

Nord Sud Est Ouest Terre Ciel et Coeur: Je demande que les Quatre Coins et les Sept Directions Cardinales soient scellés dans la Lumière de l'Unité et de l'Unicité dans mon Bouclier de Lumière 12D. JE SUIS Impénétrable et Invincible. Je demande aux Races Aurora et Forces du Krystal Star d'ancrer cet espace sacré au service de la Loi de l'Un que je sers.

Je demande à mon Avatar Christos de rendre à leur propriétaire légitime tous les codes, lettres de feu, bijoux, ailes, énergies et parties du corps qui ont été usurpées, au nom de la Souveraineté Personnelle déclarée et commandée MAINTENANT. Nous révoquons les êtres en ordonnant une dissolution complète dans la Lumière de la Source Divine par le Pardon et l'Oubli. Guérissez et Scellez complètement le Champ Aurique personnel de toutes intrusions. Remettez en place toutes les énergies et essences qui étaient dans le bon ordre divin MAINTENANT. Nous rappelons maintenant tout ce qui est de notre droit et pouvoir divin souverain. J'appelle mes Techniciens Génétiques personnels et équipes d'Ascension pour me soutenir dans l'accomplissement de cette commande.

Je demande maintenant à la Force Divine et aux Gardiens, aux Conseils de nos Consciences Supérieures d'exécuter le package de protection de l'âme pour les Identités Multidimensionnelles, Identités Ancestrales et celles qui sont Attachées et qui recherchent à être libérées à ce Moment du soi, pleinement, complètement et totalement à travers toutes les Réalités et Existences Parallèles. Par l'ordre de Mother Arc, ouvrez le portail pour permettre le passage et l'escorte de toutes les identités ancestrales, fragments à leur propre vecteur espace-temps, purifiés dans la Source de Lumière du Christ Cosmique.

Dans le Champ du Point Zéro et de la Conscience de l'Unité – Je réclame ma présence de Perfection dans la Lumière de la Source Divine. Purifiez toutes les Annales Ancestrales ou Miasmatiques à travers mon enregistrement holographique humain, à travers mes familles d'origine jusqu'aux annales de l'interface planétaire de la mémoire cellulaire. Rétablissez mon architecture énergétique divine à toutes les couches de ma famille d'origine pour qu'elle soit unifiée dans la vibration de vérité, souveraine et libre maintenant.

Je demande la suppression complète de toutes les énergies basses ou qui ne m'appartiennent pas, de mon identité individuelle ou de mes identités de groupe présentes. Supprimez et mettez fin à toutes les matrices, structures ou appareils déséquilibrés maintenant. Transmutez toutes les énergies de manipulation par l'association neutre au travers du Point Zéro.

En tant que l'Avatar 12D et la Lumière de Dieu que je suis, je révoque tous contrats et/ou accords que j'ai passés avec tout(e) entité, guide, _____, dans cette ligne temporelle ou dans n'importe quelle réalité, qui n'était pas dans l'alignement et l'expression la plus élevée de ma Source de Lumière dans la Loi de l'Un Cosmique et Souveraine. Je mets fin à toutes les fausses matrices, ou illusions qui ont pu obscurcir l'objectif et la mission les plus élevés de mon âme, dans le passé, présent et futur. Je mets fin aux contrats de véhicules rédempteurs et de crucifixion, ainsi que leurs systèmes fantômes reliés, et je ne leur permets plus d'avoir un impact sur ma conscience et sur tous mes 12 corps. Je déclare l'annulation de tous ces contrats de manière irrévocable et permanente dans tous les cadres temporels et toutes les réalités. Je choisis ma perfection. Je choisis de me tenir dans la lumière et de représenter ma pleine souveraineté et liberté pour tous les êtres humains de cette planète. Je reçois ce cadeau maintenant et je le partagerai avec TOUS. Le Tout est Un avec la Lumière. Je suis Unité.

Alignement aux Harmoniques Universelles (Retrait des implants de Crucifixion)

(Pour cette partie, le schéma du méridien de la vésicule biliaire pourrait vous être utile et vous pouvez le trouver en cliquant ici : <https://krystalstarcenter.com/images/krystalaegis/meridienvesiculebiliale.png> ainsi que celui de l'Arbre de vie à 12 Sphères : <http://wiki.krystalstarcenter.com/images/8/8b/GrilleArbre12.png>).

Bien-aimés, apportez les Harmoniques Universelles dans un Format d'Onde Oscillante à partir d'1 mètre au-dessus de ma tête, saturant entièrement la partie gauche de mon corps, de haut en bas et libérant par mon pied tout ce qui n'est pas nécessaire. Apportez les ondes de haut en bas. Je demande le retrait de tous les schémas de crucifixion et leurs implants, afin qu'ils soient retirés de mes corps, partout où cela est nécessaire pour aider à mon optimisation et mon Ascension. Mettez fin à l'impact que toutes les influences inorganiques et alien ont sur mon être dans tous mes corps.

- Premier – Partie Gauche – *(Visualisez le méridien de la vésicule biliaire rempli de Rayons Arc-en-ciel Aurora et libérant ainsi tous les débris astraux de votre Temple Intérieur pour libérer toute la partie latérale de votre corps jusqu'à votre petit orteil, ou voyez les Ondes se déplacer à travers les Lignes de l'Arbre de Vie à 12 Branches de la partie gauche, l'aspect Féminin, de votre corps).*

- Deuxième – Partie droite – *(Visualisez le méridien de la vésicule biliaire rempli de Rayons Arc-en-ciel Aurora et libérant ainsi tous les débris astraux de votre Temple Intérieur pour libérer toute la partie latérale de votre corps jusqu'à votre petit orteil, ou voyez les Ondes se déplacer à travers les Lignes de l'Arbre de Vie à 12 Branches de la partie droite, l'aspect Masculin, de votre corps).*

- Troisième – Centre – *Ligne du Hara (Visualisez une ligne centrale verticale parfaite dans votre corps) Corrigez l'alignement de la colonne centrale verticale, alignez son axe pour qu'elle soit parfaitement calibrée aux cônes des Chakras et à l'harmonisation de la grille diamant. Aligned-la dans le coeur de mon âme et Être de Krystal.*

- Dernier – Corps entier – *(Visualisez les Harmoniques Universelles dans les 3 sections du corps vertical donc dans le côté gauche, droit et central, comme Un seul schéma d'onde Arc-en-ciel). Je fais tourner et j'aligne l'unification de mes centres et couches physiques pour être parfaitement synthétisé dans mes corps spirituels les plus élevés avec harmonie et perfection.*

Ouvrez tous les Liens Spirituels et les améliorations cognitives dans l'ordre et la priorité de la Volonté Divine.

Retissez, re-connectez, synchronisez avec la lumière, ouvrez toutes les voies de communication entre les architectures énergétiques et le corps de 12ème dimension qui permet la communication et la cognition directe avec ma famille spirituelle Christique.

Nous invoquons tous les Encodages Biologiques de l'architecture énergétique et l'essence du Christ, l'EUKA-KRIST, les activations du prototype ADN de la matrice de silice pour installer les Piliers Transharmoniques de la Source de Lumière Vivante éternelle.

Améliorez, Téléchargez, Re-Calibrez les Nadis Ethériques, ainsi que les corps de batterie électromagnétiques et le corps KA, à toutes les nouvelles connexions de téléchargement et de liaisons de communications spirituelle.

Activez tous les récepteurs énergétiques dans mon Corps de Lumière divin, les récepteurs Apparhi afin qu'ils soient activés de manière appropriée pour ma mission.

Reconnectez et alignez de manière axiatonale tous mes canaux éthériques axiatonaux et méridiens aux lignes axiatonales des nouveaux canaux/hubs de fréquences terrestres dans l'ordre et la priorité nécessaire à mon ascension. Dans ces canaux, alignez et ouvrez la connexion avec la Fréquence de l'Origine de mon Âme grâce aux Matrices de Mon Identité Starseed. Re-calibrez, Synchronisez et Aligned mon champ à mes Familles Monadiques et mes Lignées Stellaires.

Je demande les améliorations de toute ligne éthérique axiatonale ou nadiale nécessaire au fonctionnement optimal et au confort de mon champ bio-énergétique ainsi qu'à l'activation de toutes les liaisons de communication spirituelles qui sont en dehors du spectre de ma requête et compréhension. Téléchargez toutes les mises-à-jours cognitives nécessaires pour la communication, la compréhension et la traduction la plus claire du langage ou codes de lumière et qui servent ma mission spirituelle actuelle.

Cela de façon permanente, totale et complète.

JE SERS LA LOI DE L'UN ET JE SUIS LA LOI SOUVERAINE ET COSMIQUE INCARNEE!

Je Déclare mon Intention de Souveraineté :

J'harmonise et maintiens cet espace au nom de l'Un, de mon Être Divin. En tant que témoin de l'Un, je scelle ma déclaration dans la Lumière de l'Union et de la Complétude au Service de l'Un.

S'il vous plait, permettez l'achèvement de mes accords à travers les Niveaux Extérieurs, la Grille Mentale, l'ADN, les Contrats Karmiques, au Niveau du Coeur de l'Âme et Au-Delà.

Veillez amener et enregistrer tout ceci dans le Champ Morphogénétique, et les systèmes d'énergie subtile à tous les niveaux et composants de notre Être. Pleinement, Complètement, Totalemment et de façon Permanente. Ancrez et Scellez cela à travers l'hologramme. Ancrez et Scellez cela à travers la Matrice Temporelle.

Famille bien-aimée, je vous remercie pour cette Opportunité. Je m'ouvre à TOUS les processus requis afin de m'Aligner Pleinement aux Objectifs les plus Elevés de mon Âme. C'est avec grande joie et révérence que JE SUIS A LA MAISON DANS LA LUMIERE.

Et qu'il en soit ainsi. Je Scelle et mets Fin à cette Demande dans la Lumière de l'Union avec la Source Divine. Merci.

(Déclaré à haute voix pendant 90 jours. Tout ceci est à dire à voix haute ou dans votre tête si ce n'est pas possible, sauf ce qui est entre parenthèse comme pour les visualisations).

5ème étape - Bâtir l'Intégrité de la Maison Spirituelle

Cher _____,

Par l'engagement au développement de l'intégrité de la Maison Spirituelle (Corps), la conscience doit être appliquée à d'autres endroits afin de savoir ce qui a besoin d'être guéri. Lorsque nous sommes dans la clarté et que nous apportons la conscience – nous pouvons ôter la confusion et l'obscurcissement qui est créé par les forces négatives.

Intégrez ce niveau d'informations à votre propre rythme. Ces traitements sont faits pour enlever le «harnais d'esclavage» et les programmes mentaux collectifs qui font partie de la conscience de masse et de l'ego négatif. Nous sommes en train de transformer nos corps physique de la vibration 3D où la barrière fréquentielle réside vers des structures ayant une vibration plus élevée. Nous sommes en train de construire ces structures et quand ce corps pourra s'y accorder, vous serez capable d'être transformé et libéré de ces harnais. C'est la raison pour laquelle nous vous donnons ces informations, s'il vous plaît soyez patient et sachez que ça a pour but de transformer les structures cellulaires du noyau et enlever les implants de mémoire cellulaire, c'est bien plus que de simplement intégrer des informations.

Appliquez l'étape 1 à 4 pendant 90 jours

Étape Cinq :

Construisez et fortifiez votre Plastron de Diamant du Krystal Aegis avec la méditation correspondante en cliquant ici : <https://krystalstarcenter.com/meditations-du-krystal-aegis>

Construisez et fortifiez le PDKA avec les 144 harmoniques avec la méditation correspondante en cliquant ici : <https://krystalstarcenter.com/meditations-du-krystal-aegis>

Ceci est l'introduction, pour commencer à ré-éduquer votre manière de penser sur la nature de la réalité en apprenant un nouveau contexte historique et évolutionniste de l'Ascension, et apprendre comment prendre seulement ce qui résonne vraiment dans votre propre cœur. De cette façon, vous pouvez commencer à apprendre à penser différemment (reprogrammer le mental) pour être libre des programmes de contrôles mentaux. Allez-y à votre propre rythme.

De plus, allez voir les Méditations pour [Etablir le Noyau de Base](#) (*Setting Foundational Core Meditations*) pour bâtir la solidité de l'Aura.

Conseil

Ce qui peut vous être utile est d'avoir un Journal d'Ascension Quotidien, pour vous aider à enquêter profondément sur vos pensées, peurs, systèmes de croyance et explorer vos ressentis intérieurs. Cela peut vous aider à identifier les peurs que vous voulez soigner, pardonner et libérer. Notez vos observations et vos progrès dû à votre engagement aux pratiques quotidiennes. Vous pourriez avoir envie de vous renseigner sur les sujets de l'Ascension, et de décrire vos méditations, rêves, pensées et visions dans votre journal.

Piochez vos Outils, Construisez votre Maison Spirituelle!

[Bouclier 12D](#) et [GSF](#) tous les jours!

Les [Techniques Centrales Quotidiennes](#) à utiliser pour construire votre maison spirituelle.

La [Commande de Retour au Propriétaire Légitime](#) à dire à haute voix.

[Faites une Rotation parmi les Méditations](#) pour bâtir la solidité de l'Aura.

Séries d'Auto-Défense Psychique

Cours Audio de 1 à 8 avec des techniques pratiques ([Cours d'Auto-Défense Psychique d'ES](#), en anglais)

Les articles des 8 cours d'auto-défense psychique sont disponible en français, [sur ce lien](#).

Cours d'Ascension sur Youtube

[Chaîne Youtube d'Energetic Synthesis](#) (Anglais)

Regardez les cours d'ascension en fonction de ce vers quoi vous vous sentez guidés, quand vous avez besoin d'un outil visuel plutôt qu'un cours audio.

Exercices



Etablir le Noyau de Base

Bâtir la Maison Spirituelle

Les Fondations

Ceci est le système de méditation qui vous est suggéré pour renforcer votre Champ Aurique personnel et intégrer votre Corps de Lumière. Ce sont des méditations spirituelles pour nettoyer et activer votre système aurique de ces déséquilibres énergétiques. Elles sont conçues pour METTRE EN PLACE LES FONDATIONS de votre centre énergétique intérieur pour que les corrections et la reprogrammation puissent se faire plus facilement vers plus d'alignements positifs. Bâissez vos fondations et ensuite les déséquilibres physiques commenceront à se soigner, ce qui soutient une compréhension de ce contrôle personnel de votre comportement émotionnel et mental vers des formes harmonieuses, ce qui est organique et naturel. Il peut être très utile d'accompagner ce système de méditation avec des techniques du mental pour se reconcentrer lorsque nous avons des pensées obsessives ou négatives pendant la journée. Utilisez vos outils avec consistance et soyez patient!

1ère Étape de Base : Pratique Quotidienne du Bouclier 12D. Cette pratique fondamentale peut se faire dans l'immédiat une fois que vous vous êtes harmonisé et que vous avez ancré la fréquence et le bouclier dans votre aura. Créez en TOUT PREMIER LIEU votre CONTENANT personnel !

Audio disponible sur le KSC, [en cliquant sur ce lien](#).

2ème Étape de Base : Avant d'aller dormir, travaillez avec le Retrait des programmes de peur.

Programme de Retrait des Peurs (05:29)

Audio disponible sur le KSC, [en cliquant sur ce lien](#).

Ceci est appuyé à travers les pistes audio ci-dessous. Faites-les autant que vous ressentez être nécessaire, ce qui peut vouloir dire de répéter l'une d'entre elles pour quelques nuits, ou toutes les nuits pour un mois ou plus.

Introduction du Nettoyage de la Peur

[Visitez la page des Fichiers Audio sur le KSC](#)

Retrait des Peurs Profondes

[Visitez la page des Fichiers Audio sur le KSC](#)

- Établissez la connexion avec votre Moi Supérieur/vos Guides pour vous déloger les anciens programmes de peur, et enlever les implants de votre champ énergétique. Cela peut être utile de créer un journal quotidien de vos observations et de les écrire, en y retournant plus tard pour accéder à plus de clarté, et de devenir conscient des pensées négatives faisant surface.
- Commencez d'abord par identifier les peurs générales et demandez qu'elles soient extirpées de vos corps. Enlevez-les en le demandant à voix haute.
- Ensuite, allez dans les peurs plus profondes et spécifiques qui créent des limitations. Plus vous êtes spécifiques dans votre demande, mieux c'est, en travaillant avec cette technique.
- Programmez votre sommeil pour que ces nettoyages continuent de se faire selon votre guidance et les Gardiens pendant que vous dormez.

3ème Étape de Base : Alternez avec ces 6 Méditations ci-dessous, qui est un complément à la pratique du bouclier 12D.

1. Réinitialisation du Cordon Ombilical
2. Amélioration de la Santé Physique
3. Nettoyage Alpha/Omega
4. Rebranchement du Corps Éthérique
5. Guérison de l'Archétype du Christ
6. Intégration Cérébrale

4ème Étape de Base : COURS AUDIO - Écoutez l'Intro Audio du Cours n°1 d'Auto-Défense Psychique à votre rythme.

Cours n°01 d'Auto-Défense Psychique

Cours disponible sur le KSC, [en cliquant sur ce lien](#).

Liste des Méditations

Avant de pratiquer ces méditations, veuillez vérifier que cela est juste pour vous et écoutez votre guidance intérieure et assurez-vous d'avoir assez de temps et d'espace pour réintégrer votre soi, pour ne pas vous sentir « sonné » après. La première fois que vous ferez une de ces méditations, cela pourra vous mettre dans un état profond de sommeil paradoxal, et donc vous vous sentirez vraiment bien après les nettoyages. Testez votre niveau de tolérance (ex, faites-le la première fois pendant les weekends quand vous pouvez dormir, et non pas un jour où vous avez des obligations).

1) Réinitialisation du Cordon Ombilical (51 minutes)

Audio disponible sur le KSC, [en cliquant sur ce lien](#).

Réajustement de la Séquence de Transduction de l'Incarnation de l'Âme en observant le contrat de naissance 3D actuel et la coupure du cordon ombilical d'origine du ventre de votre mère. Nettoyage des empreintes de naissance ancestrales et astrales, et autres traumatismes de naissance au moment exact de la naissance.

2) Amélioration de la Santé Physique (25 minutes)

Audio disponible sur le KSC, [en cliquant sur ce lien](#).

C'est un programme d'Amélioration de la Santé Physique. C'est conçu pour renforcer le cœur du corps physique et développer la stabilité, la force et la fondation dans votre corps physique lorsque vous passez par le processus d'expansion dans les énergies de l'Ascension. Nous vous suggérons de l'utiliser lorsque vous vous sentez immunodéprimés, épuisés ou fatigués à cause du chaos extérieur, ou quand des programmes de peurs concernant la santé ont été déclenchés lorsque vous êtes confrontés à des symptômes d'ascension. Rappelez-vous que nous passons d'une biologie basée sur le carbone à une biologie basée sur la silice, et cela nécessite des transmutations!

3) Nettoyage Alpha/Omega

Audio disponible sur le KSC, [en cliquant sur ce lien](#).

Nettoyage Central Zip d'Alpha à Omega lourd et en profondeur quand vous avez plus de temps pour l'intégration de nuit et pour la récupération. Un nettoyage zip fait référence à un nettoyage de A à Z, de l'avant vers l'arrière, de l'arrière vers l'avant, de l'intérieur vers l'extérieur, de l'extérieur vers l'intérieur, tous les 12 corps etc. Vous ne voudriez pas demander un nettoyage zip sauf si vous avez le temps et l'espace pour intégrer l'ouverture de fichiers de nettoyage zip. Libère les liens de piège ou obfuscatrices d'attachements complexes à des entités ou à l'âme, des dé-possessions et assigne de nouveaux gardiens pour l'Ascension dans l'Intelligence Eternelle du Christ Cosmique. Les empreintes harmoniques réinstallées à toutes les couches des 12 codes semences primaires de l'échelle de l'ADN. Protection et renforcement du camouflage à travers les Golden Fleece Buffers, qui sont des champs 8D de la Monade et 14D administrés par la Famille de RA. Retire les archétypes victimes-bourreaux et les matrices qui y sont reliées de la mémoire cellulaire, venant d'anciennes batailles dans l'histoire de cette Matrice Temporelle Universelle. Etablis le choix de droit divin indépendant de chaque être de garantir l'occupation unique de l'âme si cela est dans le bon ordre divin et l'harmonie divine. Libère les contrats Indigo 3 ou d'âme divisée si cela est dans le bon timing.

4) Rebranchement du Corps Éthérique (43 minutes)

Audio disponible sur le KSC, [en cliquant sur ce lien](#).

Dans cette méditation, vous apprendrez à voir et ressentir votre corps éthérique (électromagnétique) en faisant un scan intérieur et un nettoyage énergétique pour le corps éthérique entier et son empreinte architecturale. Cela inclut l'importance de nettoyer et mettre-à-jour les fonctions du système neurologique et système de nadis, récepteurs d'impulsions cérébrales et libérer les blocages énergétiques ou les structures implantées. Il s'agit d'un outil personnel pour apprendre le scan du corps intérieur de votre champ aurique, et apprendre comment transformer les blocages énergétiques et leurs constriction, afin de rendre la force vitale aux canaux appropriés, pour élargir et revitaliser le corps. L'énergie bloquée est une lumière cristallisée « gelée » qui se manifeste par des tâches grises ou noires ou par des artéfacts éthériques, comme des implants, dans votre corps énergétique. L'énergie bloquée attire les parasites, les vampires et empêche la force vitale de nourrir vos organes, glandes et systèmes corporels. Apprenez à ressentir ces blocages, obstacles, implants et ayez la puissance pour nettoyer et libérer tout cela de votre champ énergétique, ce qui va augmenter la force de votre force vitale. Une fois que vous êtes habitué et adepte à ce genre de travail sur votre champ énergétique, cette technique peut être appliquée pour ceux dont vous vous occupez, comme des enfants, animaux ou membres de votre famille (après avoir eu leur autorisation).

5) Guérison de l'Archétype du Christ (49 minutes)

Audio disponible sur le KSC, [en cliquant sur ce lien](#).

Cette méditation est conçue pour amener à la surface de votre conscience personnelle les archétypes de polarité de l'inconscient collectif humain dans le corps planétaire afin de les observer de manière neutre et de les libérer de leur impact sur votre corps mental inconscient. Ceci est conçu pour libérer les empreintes miasmatiques humaines collectives influençant votre corps, ainsi que le recodage 7D de la Flamme Violette afin d'éliminer les schémas de crucifixion dans les systèmes de croyance humains. L'intégration et la guérison de la polarité entre les schémas archétypaux entre les intelligences du Christ cosmique (Lumière Vivante) et les schémas archétypaux de Judas/Traître (Lumière Morte) qui sont logés dans le schéma de contrôle mental des religions organisées qui propagent des modèles sauveur-martyr et crucifixion-salut. Ces doctrines religieuses sont des modèles qui sont répandus sur notre planète et sont encore utilisés pour contrôler les masses dans la croyance des anciens schémas de pensée collectifs énergétiques du pêcheur et du sauveur. Emettez l'intention de nettoyer les vieilles croyances des archétypes impliquant la douleur et la souffrance de l'Intelligence du Christ, à un état d'Unité, de Liberté et de Réconciliation avec l'Esprit de Dieu.

6) Traitement d'Intégration Cérébrale

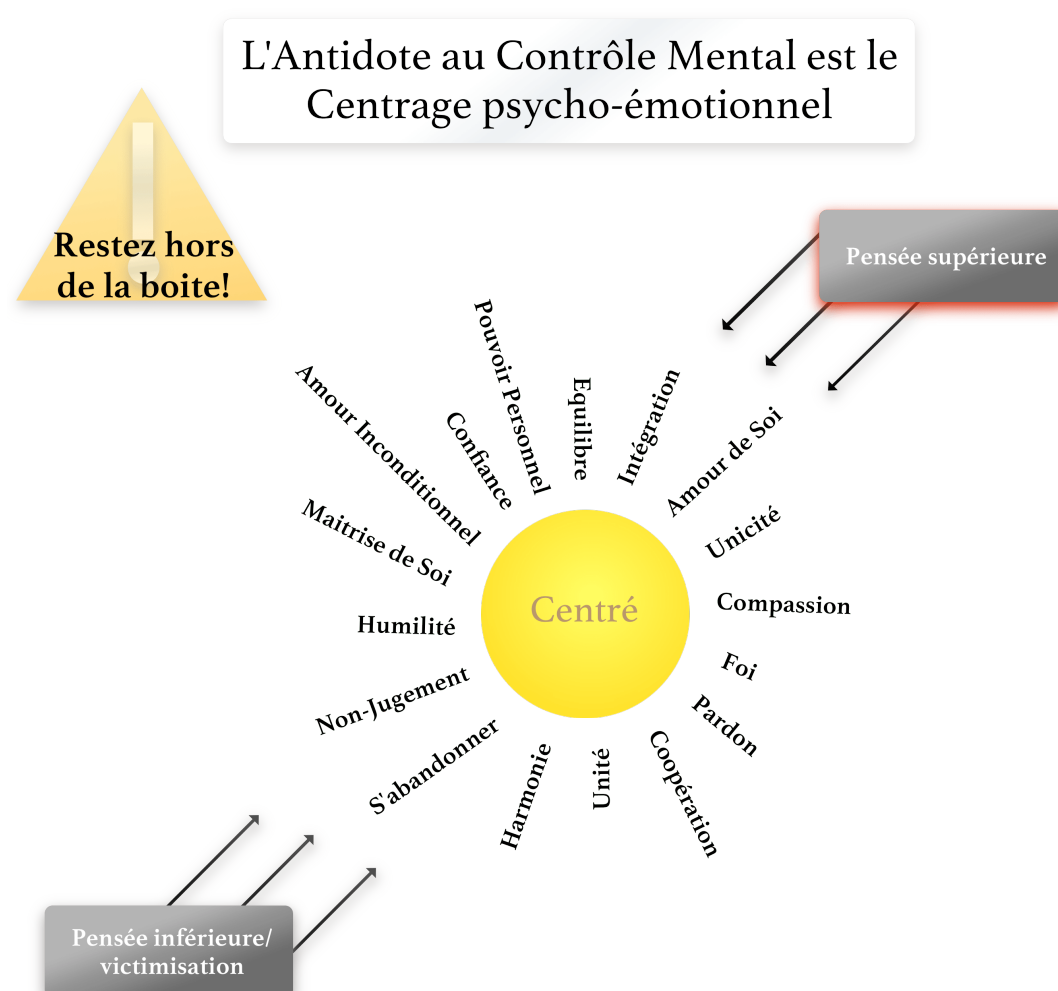
Audio disponible sur le KSC, [en cliquant sur ce lien](#).

Traitement d'équilibrage du cerveau pour se connecter avec les trois niveaux du Système Nerveux Central pour intégrer les hémisphères du cerveau en un schéma de traitement unifié. Remets à Zéro le système limbique, le gyrus cingulaire des schémas de pensée mentaux répétitifs ou obsessionnels. Active la connexion du nerf vague appropriée de la colonne vertébrale et dans la glande pinéale et le centre du cerveau, pour améliorer le fonctionnement et la résistance au contrôle mental.

Antidote au Contrôle Mental

Comment re-catégoriser les pensées dite «Positive» ou «Négative»

Le graphique ci-dessus est un Modèle de Centrage Psycho-émotionnel à utiliser pour mieux jauger les pensées qui sont récurrentes dans notre mental pour chacune des polarités. Les deux groupes de polarité principaux que le cerveau aime utiliser sont des pensées du type «Supérieures» ou «Inférieures». Lorsque vous utilisez la technique n°1 de Discipline Mentale, identifiez la pensée comme venant de votre ego (cerveau reptilien) et re-évaluez son contrôle sur votre corps émotionnel et vos autres identités. Lorsque vous tombez sur une forme-pensée supérieure ou inférieure, catégorisez-la immédiatement comme venant de l'égo négatif et dés-identifiez vous de la pensée, comme définissant votre valeur ou réelle nature. Ne laissez pas les pensées négatives vous contrôler. Changez ce sur quoi vous vous concentrez et affirmez le schéma de pensée juste.



Le succès viendra quand vous ne vous permettrez pas d'être en mode «réponse automatique». Identifiez la forme-pensée «déclencheur» et «re-catégorisez» la immédiatement. Plus vite vous identifiez le déclencheur et empêchez que votre mental soit en mode «auto-pilote», plus vite vous verrez du succès en ressentant un «soulagement». Le but est de ne pas ressentir une réponse ou charge émotionnelle négative pour toute forme-pensée qui a utilisé les formes-pensées «déclencheurs», comme la panique et l'anxiété. Ce que nous voulons avoir est une association neutre pour le schéma de la forme-pensée déclencheur. Lorsque vous corrigez la pensée, vous pouvez mentalement commander/dire «association neutre» au schéma pour le corriger.

Quelle est votre priorité dans la vie? Où placez-vous votre attention et sur quoi vous concentrez-vous?

Sans un ensemble de fondations solides pour développer notre centre intérieur ou esprit intérieur comme notre première priorité, nous pouvons être bombardé avec de la vase énergétique et devenir un paillason, agneau sacrifié ou de la nourriture. Cela a pour conséquence que notre corps énergétique est couvert de débris astraux et donc existe dans un état confus de perception intérieure. Ne pas être dans la clarté et être dirigé par le jugement de l'ego dans n'importe quelle genre de perception, que ce soit envers soi-même ou les autres, est drainant au niveau énergétique et complètement insoutenable dans le contexte de la nouvelle énergie. Pour ces raisons, nous devons apprendre à devenir conscients de nos pensées et de nos émotions, ainsi que de nos comportements et l'impact qu'ils ont sur nous-même et sur les autres.

Développer la conscience de soi ne se fait pas à travers la lecture de livres ou de concepts mentaux. Cela se fait par des activités spécifiques et par le fait de ressentir les expériences, du fait que nous sommes capable d'augmenter notre pouvoir d'observation. C'est le pouvoir de l'observation qui nous donne le pouvoir personnel de changer nos croyances (lorsque nous en sommes conscients) qui peuvent être destructrices ou créer des blocages dans notre connexion à notre esprit intérieur.

De quelle manière vos pensées et mots ont un impact sur la façon dont vous vous sentez?

A quel point vos désirs instinctifs dirigent inconsciemment vos comportements?

Comment les croyances cachées affectent votre bonheur au quotidien?

*Faites un inventaire de vos pensées personnelles et identifiez-les comme **Inférieure ou Supérieure**, ou en tant que pensées d'amour ou pensées de peur. Faites un choix maintenant concernant les pensées que vous voulez avoir et ceux dont vous voulez vous débarrasser. Utilisez le modèle de centrage spirituel afin de garder votre mental équilibré et restez dans les pensées centrées aimantes et neutres. Combien de temps pouvez-vous rester au centre? Ayez comme objectif d'améliorer votre capacité à rester dans l'essence et l'énergie des mot-clés qui maintiennent votre centre spirituel. Remettez-vous de nouveau au centre en respirant, et en appliquant l'association neutre aux circonstances lorsque vous tombez hors de votre équilibre intérieur.*

Mode de pensée Supérieur ; Intolérance, Impatience, Arrogance, Manipulation, Attaque, Colère, Pensée de Jugement.

Mode de pensée Inférieur : Inquiétude, Faible Amour de Soi ou Estime de Soi, Jalousie, Culpabilité, Peur, Attachement, Martyr.

Outil Émotionnel à appliquer pour des Circonstances Immédiates:

1. La patience (faire une pause, prendre du recul, respirer)
2. L'abandon au processus (l'Esprit est au travail!)
3. L'acceptation (je peux ne pas aimer cela, mais c'est bien comme ça, je suis en paix car quelque chose de plus grand est à l'oeuvre)
4. Le pardon (mettez des mots sur l'histoire, ressentez vos ressentis, re-évaluez-les et changez la perspective)
5. Être Ici Maintenant! Être Ici Maintenant! Être Ici Maintenant!

Technique de Libération Émotionnelle – Catharsis

Pour une libération émotionnelle complète, vous pouvez vous poser quelques questions à propos des expériences qui créent des frustrations.

Après avoir répondu à chaque question (par écrit de préférence), répétez à voix haute l'étape A.

- Quel est le prix à payer de votre maladie/douleur?
- Quelles personnes avez-vous besoin de pardonner?
- Pour quoi vous sentez-vous coupable?
- Avez-vous la sagesse de connaître la différence?
- Que pouvez-vous changer, qu'avez-vous besoin d'accepter?
- Êtes-vous totalement honnête avec vous-même?

ÉTAPE A:

Même si je ressens/ ou ai ceci (réponse à chaque question)_____, je m'accepte pleinement et complètement.

ÉTAPE B:

Utilisez la re-concentration chaque fois que vous avez une pensée négative ou anxieuse. Déclarez ceci comme votre intention le matin lorsque vous vous réveillez.

Je me tiens dans ma vérité. J'avance avec joie. J'ai une compréhension spirituelle

Transformer la Souffrance Mentale

Transformer la Souffrance Mentale grâce à l'Analyse Interprétative

Pour se libérer des pensées négatives issues du contrôle mental et les empêcher de diriger notre vie, nous devons les identifier comme étant des symptômes de l'évolution de la conscience personnelle et planétaire. Pendant cette période sur Terre, plus qu'à n'importe quelle période dans l'histoire de l'humanité, il y a une initiative incroyable vers la participation de la conscience pour que l'humanité regagne la liberté spirituelle. Qu'elle se libère des effets des pensées négatives et de la souffrance émotionnelle. A chaque fois que vous transformez une réponse émotionnelle de colère ou de jugement par une réponse d'amour, de joie, de gratitude et d'acceptation, vous rendez service au collectif au niveau personnel.

Il y a une façon d'interpréter la vie qui vous apportera de la paix intérieure, du calme, de la joie, du bonheur, de l'amour inconditionnel et de l'équanimité peu importe ce qu'il se passe dans votre vie ou dans le monde extérieur. Il y a une autre façon d'interpréter la vie qui vous rendra en colère, irritable, contrarié, impatient, émotionnel, instable et déprimé. Ce sont deux exemples de choix que nous pouvons faire en chaque instant lorsque nous interprétons les expériences de notre vie. Aucun de ces deux états ne dépend de ce qu'il se passe dans votre vie ou votre environnement. Cela dépend de la façon dont nous interprétons notre vie.

Tous les états chroniques de souffrance/douleur mentale qui sont générés par la colère, la peur ou l'inquiétude sont une opportunité pour nous de voir où l'amour, le pardon et l'acceptation de soi sont nécessaires pour guérir. Cette douleur ou peur nous montre les endroits que nous avons besoin de transcender dans le but d'évoluer au-delà du contrôle du mental de l'égo sur nos vies, et d'être guidés par l'intelligence supérieure de notre esprit intérieur. Tant que nous résisterons au travail intérieur nécessaire pour se libérer des attitudes de peur et de la douleur qui en résulte, nous stagnerons spirituellement parlant. Lorsque nous atteignons des périodes de stagnation spirituelle, nous ressentirons une immense douleur ou inconfort qui nous forcera à aborder la douleur dans le but d'en être libéré. Le développement spirituel n'est pas toujours confortable, et beaucoup d'entre nous allons au-delà de notre zone de confort en ce moment, pour progresser jusqu'au prochain niveau que notre identité spirituelle exige de nous. Si la stagnation spirituelle est présente, nous serons poussés très fort pour nous transformer. C'est un sous-produit de l'ascension spirituelle de notre planète et cet inconfort montre le chemin de la libération, qui est seulement trouvé en suivant notre esprit intérieur.

L'Intelligence Spirituelle Supérieure nécessite que nous n'ayons que des préférences, en lâchant le contrôle du résultat des événements de la vie. C'est un processus d'abandon et est connu par la phrase : «Lâchez prise et Laissez Dieu». Si nous devenons attachés à une personne, un endroit, une chose, ou à un résultat, la manipulation et l'interférence seront des sous-produits de cet attachement. L'attachement est un mécanisme de contrôle de l'égo basé sur la peur.

Si nous sommes attaché à quelque chose et que cela crée de la stagnation spirituelle, cet objet sera retiré de nos vies pour que nous puissions nous re-concentrer sur l'esprit intérieur. C'est la raison pour laquelle avoir des «préférences» au lieu de l'attachement de l'égo rendra le processus plus facile, avec moins de souffrance émotionnelle. Si nous comprenons la leçon la première fois, elle ne devra pas être répétée.

La paix Intérieure est un état d'esprit qui accepte l'état actuel des circonstances telles qu'elles sont, sans jugement. Lorsque nous faisons face à l'adversité, nous regardons l'opportunité d'apprendre une leçon, dans le but de changer des vieux schémas récurrents. Cela élargit notre conscience car nous transcendons des limitations antérieures. Lorsque nous dépassons les peurs et les limitations perçues, nous gagnons en pouvoir personnel par notre estime de soi qui augmente. Quand nous savons que nous avons le pouvoir de notre Esprit en nous, nous savons que nous sommes aimés et protégés, et que tout ira bien dans notre vie.

Nous avons tous le pouvoir de notre Esprit éternel en nous pour nous guider et nous protéger. La pratique du Bouclier 12D nous permet d'initier un lien de communication plus profond avec cet aspect de nous-même, notre Esprit Divin Intérieur. Cependant, nous devons apprendre à nous débarrasser de la peur et de l'asservissement mental pour se libérer de leur contrôle sur notre corps. Le corps doit être préparé à incarner la lumière spirituelle et pour cela, les programmes de peur et de pensées négatives doivent être enlevés.

Si vous vous sentez guidé à le faire et si les programmes mentaux ont été difficile à contrôler, voici un exercice ci-dessous pour les faire remonter à la conscience. En reconnaissant ces pensées comme venant de notre ego négatif, qui est la même chose que de faire face aux fantômes qui ont hanté les ombres de notre mental, nous pouvons voir le fantôme pour ce qu'il est. Lorsque nous lui faisons face clairement, le révélant de ses ombres cachées, son pouvoir est diminué et il cesse d'avoir la capacité de nous terroriser.

Nos parts d'ombre sont puissantes lorsqu'elles restent cachées et enfouies, et l'ombre utilise la peur pour nous tourmenter avec des mensonges. Soyez brave et révélez-les. Placez-le en face de votre réelle identité spirituelle. Le Soi éternel, Je suis Dieu, Souverain et Libre!

Notre souveraineté personnelle nous attend par la libération des peurs en appliquant la responsabilité personnelle pour nos pensées et émotions. Choisissez votre autorité maintenant, sachant que vous êtes un être Divin, Souverain et Libre.

- Décrivez votre responsabilité pour la peur (et tous les déséquilibres physiques)
- Décrivez les addictions, obsessions et pensées négatives que vous allez arrêter MAINTENANT
- Décrivez votre connexion à l'univers
- Décrivez les comportements que vous allez commencer à mettre en place
- Décrivez les comportements que vous allez arrêter
- Décrivez le processus de détachement

Lorsque vous vous sentez dépassé au niveau mental, retournez lire ce que vous avez écrit. Révisez la responsabilité que vous avez accepté de prendre et l'engagement que vous avez pris avec vous-même d'être libéré de l'asservissement du mental. Continuez à pratiquer la conscience du moment présent et les nombreux outils disponibles sur notre site web.

Pendant cette période, laissez le monde se dérouler et révéler son chemin sans forcer pour essayer de tout comprendre. Permettez aux choses d'être telles qu'elles sont, permettez aux gens d'être là où ils sont. Lorsque les attentes personnelles sont libres d'attachements, pratiquez la permission. Permettez que les choses soient de la façon dont c'est. Relaxez-vous, Laissez Allez et Permettez.

Que ces temps puissent permettre que la paix réside profondément dans votre coeur.

Stratégies pour Contrôler le Stress et la Colère

Conseils pratiques pour dissiper la colère et échanger avec les personnes en colère

L'une des formes les plus courantes que la crise de guérison peut prendre dans des groupes de personnes, en particulier ceux qui n'ont pas la maîtrise de leurs impulsions ou la conscience de soi, est de devenir vraiment frustrés et en colère parce qu'ils ne savent pas comment exprimer des émotions refoulées. Nous avons beaucoup de gens sur cette terre qui ne savent pas comment gérer ou diffuser l'intensité de la colère émotionnelle refoulée qu'ils ressentent en jaillissant du plus profond d'eux-mêmes et qui provient de la conscience collective. Notre culture ne nous apprend pas sur les formes de colère, sur la façon de diffuser la colère, sur la façon de contrôler les impulsions personnelles de colère et sur la façon d'arriver à la source de la colère avant qu'elle ne commence à prendre le contrôle complet de l'esprit, des émotions et du corps de cette personne. Il est important de reconnaître, maintenant plus que jamais, que l'expression d'une colère incontrôlée et d'accès de violence sans maîtrise de soi est dangereuse pour vous et pour les autres. Exprimer sa colère par la violence ne fait qu'engendrer plus de colère autour de vous et insuffler des énergies destructrices dans votre vie.

Tout le monde se met en colère, mais être dans une rage incontrôlée n'est pas bon pour ceux autour de vous, cela nuit à votre corps et cela attire des entités négatives. Voici quelques conseils pour vous aider à vous détendre et relâcher la tension.

Relaxation

Des outils simples de relaxation comme la respiration profonde, la méditation et le fait d'imaginer des images relaxantes peuvent aider à calmer les sentiments de colère. Si vous êtes impliqué dans une relation amoureuse où les deux partenaires ont un tempérament sanguin, ce pourrait être une bonne idée pour vous deux d'apprendre ces techniques. N'essayez pas de discuter de certaines choses quand la température chauffe, permettez à chacun d'entre vous de prendre du recul et de retourner à la conversation quand vous vous sentirez plus calme. Posez votre attention sur le fait de gagner plus de self-contrôle dans ces situations.

Quelques clés simples que vous pouvez appliquer :

- Respirez profondément à partir du diaphragme. Respirer à partir de votre poitrine ne vous relaxera pas. Imaginez votre respiration venant de votre ventre. Si vous avez des difficultés à le faire, vous pouvez mettre vos deux bras en l'air et respirer. Vous respirerez alors naturellement à partir du ventre.
- Répétez calmement un mot ou une phrase calmante comme «Je suis détendu». Répétez-le à vous-même en respirant profondément.
- Utilisez l'imagination ou la méditation. Visualisez une expérience relaxante issue de votre mémoire ou de votre imagination.
- Des exercices lents qui ne fatiguent pas, comme le yoga ou le chi qong peuvent détendre vos muscles et vous calmer.

Pratiquez ces techniques quotidiennement. Apprenez à les utiliser automatiquement quand vous êtes dans une situation tendue.

Restructuration Cognitive

Cela signifie de changer la manière dont vous pensez et de ne pas s'accrocher à quoi que ce soit. Les personnes en colère et déconnectées ont tendance à maudire, jurer, ou parler avec des termes hauts en couleurs qui reflètent leurs pensées intérieures. Lorsque nous nous sentons en colère, notre pensée peut être exagérée et dramatique en excès. Essayez de remplacer ces pensées avec d'autres plus calmes et raisonnables. Par exemple, au lieu d'avoir un dialogue intérieur tel que : «Oh, c'est horrible, c'est terrible, tout est ruiné», dites à vous-même : «C'est frustrant, et c'est compréhensible que je sois irrité, mais ce n'est pas la fin du monde et me mettre en colère ne va m'aider en rien.»

Soyez prudent avec l'utilisation des mots comme «jamais» ou «toujours» lorsque vous parlez de vous-même ou de quelqu'un d'autre. «Cette machine ne fonctionne jamais», ou «Tu oublies toujours tout» ne sont pas corrects, ils ont aussi tendance à vous faire ressentir que votre colère est justifiée et qu'il n'y a aucun moyen de résoudre le problème. Ils aliènent et humilient les personnes qui pourraient être prêtes à travailler avec vous pour trouver une solution. Il peut être utile d'apprendre des compétences de communication non-violente si votre communication ne semble pas aboutir telle que vous aviez émis l'intention.

Par exemple, imaginez que vous avez un ami qui est constamment en retard lorsque vous avez prévu de vous voir. Ne l'attaquez pas directement. Pensez plutôt à l'objectif que vous voulez accomplir – être là avec votre ami à la même heure. Evitez de dire des choses comme : «Tu es toujours en retard! Tu es la personne la plus irresponsable que je n'ai jamais rencontrée». Le seule chose que vous allez obtenir est de le blesser et de le mettre sur la défensive.

Exposez le problème, et essayez de trouver une solution qui fonctionne pour vous deux, ou prenez les choses en main et mettez des limites appropriées. Par exemple, vous pouvez organiser des réunions que lorsque vous disposez de beaucoup de temps libre et vous pouvez apporter du matériel de lecture et vous détendre dans un endroit attrayant en attendant que votre ami se pointe. Ainsi, s'il est en retard, vous n'avez pas l'impression de l'attendre parce que vous vous amusez déjà. Lorsque nous libérons nos attentes rigides à l'égard des autres, et que nous les voyons telles qu'elles sont réellement, nous ne pouvons pas nous attendre à ce qu'elles soient quelque chose qu'elles ne sont pas. Quand nous trouvons une plus grande acceptation pour certaines choses qui nous arrivent dans la vie, nous trouvons aussi plus de calme et de paix. De cette façon, vous diminuez votre propre stress interne et vos relations ne sont pas endommagées.

Rappelez-vous que se mettre en colère ne va pas résoudre quoi que ce soit et cela ne vous fera pas sentir mieux (et cela peut en fait vous faire sentir moins bien).

La compréhension du contexte des événements diffuse la colère personnelle, car la colère, même lorsqu'elle est justifiée, peut devenir rapidement irrationnelle et vous obséder mentalement. Engagez-vous à voir le contexte complet, dépersonnalisez les événements, et rappelez-vous d'apporter de la paix intérieure dans votre vie quotidienne. Nous devons appliquer cela dans notre vie. Rappelez-vous que le monde n'est pas là dehors pour «vous avoir», vous expérimentez simplement des situations difficiles. Faites ceci chaque fois que vous ressentez de la colère, et cela vous aidera à vous trouver dans une perspective plus équilibrée. Utilisez aussi l'outil de démantèlement de l'ego négatif, les 5 étapes pour démanteler l'ego négatif. Apprenez comment changer l'attention de votre mental vers des débouchés positives.

Les personnes en colère et déconnectées ont tendance à demander des choses : justesse, appréciation, entente, volonté et de contrôler les choses à leur façon. Tout le monde veut ces choses et nous sommes blessés et déçus lorsque nous ne les obtenons pas; mais les personnes en colère les demandent, et quand leurs demandes ne sont pas assouvies, leur déception laisse place à de la colère. Faisant partie de la restructuration cognitive, les personnes en colère doivent être conscientes de leur nature demandeuse et traduire leurs attentes en des désirs étant communiqués avec respect. En d'autres mots, dire : «Je voudrais» quelque chose est plus sain que de dire : «J'exige» ou «Je dois avoir» quelque chose.

Lorsqu'une personne en colère, déconnectée est incapable d'obtenir ce qu'elle veut, elle expérimentera des réactions de frustration, de déception et sera blessée. Certaines personnes en colère utilisent leur colère comme moyen d'éviter d'être blessé, mais ça ne signifie pas que le ressenti d'être blessé s'en va. La plupart du temps leur explosion de colère est enterrée sur le dessus de beaucoup de conflits émotionnels non-résolus et de blessures qu'ils évitent d'aborder.

Résolution de Problème

Parfois la colère et la frustration sont causées par des problèmes réels et indéniables dans nos vies. Toutes les colères ne sont pas déplacées, et souvent c'est une réponse naturelle et saine aux difficultés. La meilleure attitude est de se concentrer, non pas sur la solution à trouver mais plutôt sur la gestion du problème et sur le fait d'y faire face. Refouler la colère n'est pas quelque chose de productif alors que reconnaître le ressenti et trouver un moyen de relâcher la tension et le stress sans vous nuire à vous-même et aux autres autour de vous est productif.

Faites un plan et examinez vos progrès tout le long du chemin. (Les personnes ayant des problèmes pour planifier pourront trouver utile d'avoir un bon guide/livre pour organiser leur temps ou le gérer.) Décidez de donner le meilleur de vous-même, mais ne vous punissez pas si une réponse ne vient pas tout de suite. Si vous pouvez l'approcher avec vos meilleures intentions et efforts, vous aurez moins tendance à perdre votre patience et tomber dans un mode de pensée «tout-ou-rien», même si le problème ne se résout pas sur le champ.

Meilleure Communication

Les personnes en colère ont tendance à sauter sur des conclusions hâtives et à agir à partir de celles-ci, alors que ces conclusions peuvent être complètement fabriquées de toute pièce ou supposées justes alors qu'elles ne le sont pas. La première chose à faire si vous vous trouvez dans une discussion qui s'envenime, est de ralentir et réfléchir à vos réponses. La clé est d'apprendre comment répondre plutôt que de réagir immédiatement. Ne dites pas la première chose qui vous passe par la tête, mais ralentissez et pensez avec prudence à ce que vous voulez dire. Au même moment, écoutez attentivement ce que l'autre personne vous dit et prenez votre temps avant de répondre. La colère non-filtrée peut endommager les relations, causant de grands regrets quand la colère est passée.

Prêtez une oreille attentive à ce qui est à la base de la colère. Par exemple, supposez que vous aimez avoir une certaine quantité de liberté et d'espace personnel, et que votre partenaire veuille plus de connexion et de rapprochement. Si il ou elle commence à se plaindre à propos de vos activités, ne réagissez pas en rétorquant que c'est un oppresseur, un geôlier ou un gardien de prison.

Prêtez une oreille attentive à ce qui est à la base de la colère. Par exemple, supposez que vous aimez avoir une certaine quantité de liberté et d'espace personnel, et que votre partenaire veuille plus de connexion et de rapprochement. Si il ou elle commence à se plaindre à propos de vos activités, ne réagissez pas en rétorquant que c'est un geôlier ou un gardien de prison.

Il est naturel de se mettre sur la défensive lorsque vous êtes critiqué, mais ne vous battez pas en retour. Plutôt, écoutez ce qui se cache sous les mots. Apprendre à devenir un meilleur auditeur améliorera considérablement vos compétences de communication et de résolution de conflit. Peut-être que le vrai message est que la personne ne se sent pas aimée ou se sent négligée. Cela peut prendre beaucoup de questionnement patient pour le découvrir et ça peut exiger de prendre un peu d'espace pour respirer, mais ne laissez pas votre colère ou votre partenaire rendre une discussion hors de contrôle dans des paroles de colère. Le fait de garder votre calme peut empêcher la situation de devenir désastreuse.

Utiliser l'Humour

Le rire est la meilleure médecine et l'humour «idiot» peut aider à désamorcer la colère qui est en train de se développer en rage de nombreuses manières. Le rire et l'humour peuvent vous aider à obtenir une perspective plus équilibrée au milieu d'une situation tendue. L'humour est une stratégie puissante pour réduire notre niveau de stress, et il nous donne une autre façon de réagir à la situation. Si nous sommes capables de rire de nous-mêmes et de la situation, cela aide à relâcher la tension émotionnelle et à révéler que beaucoup de petites choses ne sont pas suffisantes pour s'énerver. Regarder un problème d'un point de vue humoristique et trouver ce qu'il y a d'amusant dans l'ironie de tout cela, fait que le problème semble moins grave et plus facile à résoudre.

L'humour modifie notre façon de penser et nous donne ainsi l'occasion d'être plus responsables dans le contrôle de nos impulsions. Trouver quelques exutoires au rire et à l'humour peut être sain d'esprit tout en étant soumis à beaucoup de stress. Lorsque vous vous sentez excessivement frustré ou en colère, prenez la situation et déplacez-les pour voir le côté drôle, apprenez à rire ou rendez le problème plus léger à supporter. Nourrissez votre sens de l'humour et trouvez des films drôles, des comédiens, des livres ou des chansons qui vous font rire. Certainement, l'une de mes préférées est cette vidéo sur les animaux, <https://www.youtube.com/watch?v=fSJcFZKboDY>

Cependant, il y a deux mises-en-garde quant à l'utilisation de l'humour en abordant des problèmes, n'utilisez pas l'humour pour ignorer la responsabilité personnelle envers les autres et essayez de vous en tirer en «riant» du problème. Utilisez plutôt l'humour pour vous aider à faire face aux problèmes et aux conflits de façon plus constructive. Deuxièmement, ne cédez pas à l'humour sarcastique, c'est juste une autre forme d'agression malsaine.

La colère peut être une émotion très nocive, mais elle s'accompagne souvent d'idées qui, si elles sont examinées, peuvent en fait vous faire rire.

Changer votre Environnement

Parfois, c'est notre environnement immédiat qui nous donne des causes pour se sentir agité et agacé. Les problèmes et responsabilités peuvent peser sur vous et vous font vous sentir énervé par rapport au piège dans lequel vous semblez être tombé, et toutes les personnes et objets qui forment ce piège.

Prenez une pause. Soyez sûr d'avoir du temps personnel planifié pour les moments de la journée dans lesquels vous savez que vous êtes particulièrement stressé. Par exemple, une maman qui travaille peut établir une règle pour que quand elle rentre à la maison, elle se repose pendant les premières 15 minutes. Avec ce bref répit, elle sera mieux préparée à gérer les demandes de ses enfants sans exploser.

Quelques autres conseils pour s'apaiser :

- Timing – Si vous et votre époux/épouse avez tendance à vous disputer lorsque vous discutez de certaines choses le soir, peut-être que vous êtes fatigué ou distrait, ou peut-être que c'est juste une mauvaise habitude. Essayez de changer les moments et de créer un espace calme pour que lorsque vous parlez de choses importantes, ces discussions ne tournent pas en dispute. Soyez aussi aimant que possible.
- L'évitement – Si vous êtes furieux chaque fois que vous rentrez dans la chambre chaotique de votre enfant, fermez la porte. Ne regardez pas exprès les choses qui vous énervent. Ne vous dites pas : «Et bien, mon enfant doit ranger sa chambre pour que je ne me mette pas en colère!» Ce n'est pas le problème. Le principal est que vous gardiez le calme.
- Trouver des alternatives – Si le trafic quotidien sur la route vous met dans un état de rage et de frustration, donnez-vous un projet. Peut-être que vous pourriez trouver une route différente, moins bouchée. Ou trouvez un moyen alternatif de voyager, comme prendre le bus ou le train.

L'une des caractéristiques les plus dangereuses de la colère est que l'expression de la colère augmente la colère des autres autour de vous et cela incite à la violence et au dégât dans l'environnement. Cela peut conduire à une escalade rapide et dangereuse des énergies destructrices et douloureuses qui se propagent comme un virus. Les gens peuvent essayer de nuire à la cible de leur colère, qu'elle soit justifiée ou non. L'impulsion au préjudice est probablement un élément central de la réaction de colère pour la plupart des gens, nous disant ainsi qu'elle mène directement à commettre des actes de violence et de brutalité. Bien que la colère puisse être dangereuse et doive être limitée, elle doit être reconnue pour les raisons pour lesquelles elle existe et ne doit pas être niée ou dissimulée par des tromperies et des mensonges.

Lorsque nous apprenons à contrôler nos impulsions de colère et que nous cessons de diriger régulièrement des accès de colère contre les autres, choisissant plutôt de trouver la source de notre colère et d'être responsables de notre propre comportement, nous commençons à développer notre propre sentiment de faire face positivement au stress, ce qui nous aide à développer notre estime de soi et notre confiance. L'estime de soi est ce qu'il faut pour savoir que vous pouvez surmonter les défis et les facteurs de stress de la vie quotidienne sans crainte ni sentiment d'être menacé par les autres parce qu'ils ont des systèmes de croyances ou des perceptions différentes.

Appliquez la Règle d'Or de traiter autrui comme vous voudriez être traité vous-même et remarquez comme les choses changent dans votre vie!

Pardon Radical

Le Pardon Radical dans la Respiration (Nettoyer les Rackets)

Nous continuons à être repositionné et à être transformé pour que nos corps énergétiques et notre conscience soient alignés à l'architecture de la nouvelle ligne temporelle, ainsi que la fondation de la nouvelle énergie à mesure que nous avançons. Cette planète est en train de subir un changement continu et considérable avec des pics d'énergie pendant le Cycle d'Ascension. A mesure que nous subissons continuellement des «micro-ajustements» dans tous les domaines de notre personne et de notre mode de vie – nous observons plus de schémas et phénomènes venant de nos anciennes mémoires cellulaires refaire surface. Ces mémoires sont à la fois anciennes et récentes, elles sont issues de nos expériences «multiples» de soi (les nombreuses expériences d'incarnation humaine vécues avec les mêmes schémas); et ce qui a défini que nous acceptons la croyance que nous faisons partie de la race humaine ayant une expérience sur la planète Terre. En tant qu'espèce, nous avons de nombreux concepts ou archétypes que nous croyons être vrais définissant notre identité humaine. Cela est profondément challengé maintenant.

Tous ces schémas sont en train d'être épurés pendant cette période pour nous donner l'opportunité de voir ce que nous avons besoin de changer ou de guérir en nous-même. C'est un moment où nous devons apprendre à créer notre «nouvelle» réalité à partir d'une palette de couleur entièrement nouvelle, une nouvelle façon de penser et d'être dans ce monde.

En prêtant attention à ces anciens schémas, vous pourrez commencer à les voir comme des schémas répétés d'implants de mémoire qui influencent vos pensées et ressentis. Leurs déformations non-résolues ont un grand impact sur notre mental, émotionnel, et ont des aspects à des niveaux tellement différents, qui peuvent potentiellement créer des déséquilibres et dysfonctionnements.

Ces déséquilibres mentaux et émotionnels créent simultanément de profonds déséquilibres énergétiques et blocages dans notre corps énergétique et aura. Les jeux mentaux et programmes de contrôle qui sont opérés par notre inconscient, ces schémas de comportement plus larges qui sont mis en place et acceptés par la société de masse sont en train d'être révisés en ce moment. Nous devons voir qu'est ce qui fait fonctionner le «racket» dans le corps mental et notre inconscient et ce qui permet à notre peur d'être programmée dans notre corps émotionnel.

Un «racket» est un programme mental véral fonctionnant dans notre conscient ou inconscient qui justifie son existence pour protéger la psyché de notre plus grande et plus sombre peur.

C'est très manipulateur et vicieux. Cependant, nous sommes capables de «voir» ces «rackets» qui circulent étant donné que la «nouvelle fondation énergétique» ne les tolérera pas ni ne les soutiendra. Faire fonctionner les «rackets» est l'anti-thèse de l'incarnation de l'intégrité personnelle, et pour être congruent avec la véritable nature de notre vraie identité, nous devons être complètement débarrassé de ceux-ci.

C'est un temps de «Rappel à la Réalité» pour que nous puissions voir les dégâts qui ont été occasionnés et faire l'inventaire de ce que nous devons encore traiter, pour que nous puissions vivre et dire la plus profonde vérité et intégrité dont nous sommes capables.

Les zones aveugles dans notre conscience ou perception que nous avons des autres qui nous gardent dans le déni et nous font vivre dans les «programmes de défense psychologique» trompeurs (ou ces rackets mentaux) ne peuvent plus continuer. Nous nous débarrassons des couches des drames, des traumatismes et des mécanismes de défense qui ont opéré en nous en tant qu'être humain. Faisant partie de la première partie de ceux montrant le Voie de l'Ascension, nous effectuons ce nettoyage en profondeur maintenant. Cela peut se manifester par une partie de guérison du macrocosme plus large ou de guérison de quelque chose dans votre vie personnelle, cependant ses mécanismes sont les mêmes.

Toute l'humanité est sujette à ces programmes de «rackets» mentaux. Ce processus peut être douloureux étant donné qu'il requiert que nous abandonnions tout sur l'autel, rien n'est retenu, rien n'est édulcoré, rien n'est voilé de votre capacité à voir ou vivre par la «vérité» telle que vous la connaissez. Tout ce dont nous avons besoin de faire est de lâcher toute résistance et laisser la circonstance s'auto-corriger à mesure que nous participons en observant le schéma alors qu'il est en train d'être changé ou complètement dissout. Cela revient aussi à dissoudre les membranes qui créent une séparation énergétique en nous, pour que nous puissions être plus «complets» en dedans et donc être plus «complets» dans notre interaction avec les autres. Cela peut être intense pour nous, donc prendre le temps nécessaire, être gentils et pardonner dans ces circonstances est la pratique d'être dans la maîtrise de soi, ou la maîtrise énergétique.

L'agression de l'agenda des contrôleurs atteindra un nouveau niveau d'amplification. Cette amplification se fera notamment à travers le logiciel «Victime-Bourreau». Nous pouvons déjà avoir senti ce chaos, perturbation et guerre dans le monde extérieur. Nous avons eu le cœur brisé de voir les nombreux événements récents mettant en évidence la violence dans le paysage extérieur. Ces mémoires sont extrêmement douloureuses lorsqu'elles remontent à la surface, couplés avec les événements récents qui font remonter à la surface l'énergie extrêmement sombre autour des histoires de l'holocauste, des massacres et rituels par le sang.

Si cela vous a profondément impacté, prendre soin de vous-même et travailler sur les outils de votre guérison mentale en maintenant l'association neutre et compatissante pour ces événements est critique pour être libéré de la souffrance. Essayez de reporter votre douleur pour comprendre que ça puisse être l'événement macrocosmique plus large influençant votre corps et restez vigilant pour garder votre corps mental et émotionnel clairs.

Envoyez de l'amour, du pardon et des prières de paix lorsque vous le pouvez. Pratiquez la méditation quotidiennement pour détendre votre mental et votre corps. Soyez conscients de la nécessité de pratiquer le pardon pour guérir votre vie, car il est important de continuer à avancer. Souvent, notre corps physique et corps énergétiques atteindront des niveaux intenses de pression interne car c'est l'alignement et l'unification de vos corps de lumière supérieurs dans le corps physique. Ceci a pour but de catalyser le changement alchimique qui est requis pour évincer les dégâts occasionnés de cette mémoire cellulaire hors du corps et le nettoyer du matériel génétique.

C'est une période propice pour le pardon radical envers vous-même et les autres. Avec ce qui suit, nous fournissons un exercice utile pour ces moments où le racket mental ou les déclencheurs nous emmènent dans un état de négativité ou de pensées négatives qui tournent en boucle. Restez calme et respirez.

Lorsque vous avez des pensées négatives ou non-aimantes envers vous-même :

Respirez et calmez votre corps en appliquant la respiration. Prenez une profonde inspiration pendant 4 temps, tenez-la pendant 4 temps, et expirez pendant 4 temps. Faites ceci 4-8 fois jusqu'à ce que vous vous sentiez hors de vos programmes mentaux et dans la présence complète de votre respiration. Dans le moment présent. L'objectif ici est de vous trouver en dehors des programmes de contrôle mental et dans votre PRESENCE. Ceci est possible en mettant votre conscience sur votre respiration. Votre mental doit relâcher et lâcher prise. La re-programmation est plus efficace lorsqu'elle est faite en dehors du mental, lorsque vous êtes engagés dans le mode «observateur» de votre conscience pleinement présente.

Maintenant invoquez :

Je me pardonne d'avoir accepté et de m'être permis(e) d'expérimenter _____.

(Minimum 3 séries de 3 répétitions, ensuite refaites l'exercice de respiration si vous sentez que vous avez perdu votre conscience du moment présent – pour un total de 9 commandes pour chaque objet choisi).

Vous choisissez l'objet que vous sentez être le plus pressant pour chaque série de l'exercice. Vous pouvez alterner quotidiennement ou travailler sur un problème qui est important pendant 21 jours consécutifs jusqu'à ce que vous vous sentiez émotionnellement libérés de la mémoire ou du schéma.

Vous pouvez choisir.

Quelques suggestions :

1. Manque d'amour propre ou d'Acceptation
2. Manque de pouvoir personnel ou la peur
3. Entités et personnes prenant ma force vitale
4. Doute de soi et inquiétude

AFFIRMEZ : Je suis le Pouvoir, le Maître et la Cause des mes Emotions !

Trouver la Paix Intérieure en tant que Mode de Vie

Beaucoup de personnes passent par un chaos interne et externe extrême pendant le changement de fréquence et les changements résultants qui s'imposent à leur mode de vie. Les forces de transformation sont chaotiques et déroutantes pour un corps et un mental non préparé. Pour ceux qui sont appelés à s'éveiller, le cycle d'Ascension impose le démantèlement des identités passées de l'ego et leurs prédispositions à créer la condition de modes de vie stressants et déséquilibrés. Lorsque nous stagnons dans notre vie, que nous courons sur un tapis roulant de schémas répétés, ces schémas se répètent encore et encore, et cela oppresse et réprime la croissance de la conscience. Cela rend un être humain vraiment malheureux et isolé de la connexion et du sens.

Quand nous stagnons dans notre identité, la routine et les horaires quotidiens répriment également notre développement personnel. Lorsque nous nous engageons à utiliser les outils pour notre développement personnel, nous pouvons apprendre comment regagner notre vraie humanité et trouver de la valeur dans les principes de l'expansion et de la protection de la Force de Vie. Elargir et protéger la force de Vie est la monnaie d'échange énergétique des temps à venir, et trop d'entre nous avons prostitué notre force vitale pour des choses matérielles qui n'ont aucune valeur pour l'âme. Cette stagnation de l'âme, promeut les valeurs de l'anti-vie et l'oppression spirituelle. Cette oppression pèse encore plus lourd sur un mental accablé et donc un corps accablé. Un corps accablé et un mental encombré devient malheureux, déconnecté, chaotique et ensuite malade. La maladie de l'âme-esprit provient de la maladie du mental.

Lorsqu'un mental est pris par la maladie venant de fardeaux qu'il ne relâche pas ou sur lequel il ne lâche pas prise, les résultats sont :

- Obsessions
- Ruminations
- Attaques de panique/Peur
- Illusions (penser à des situations hypothétique encore et encore)
- Confusion
- Pathologies qui font surface pour faire face à la réalité
- Addictions et abus de substance

Comme de nombreux challenges dans la vie, lâcher les émotions et des pensées négatives ainsi que nettoyer votre mental est plus facile à dire qu'à faire. Cependant avec de l'assiduité, les outils et la pratique, tout le monde peut apprendre à clarifier son mental et lâcher les obsessions mentales d'une façon qui fonctionne pour vous personnellement. Cela demande de se dévouer au désir d'avoir de la paix dans sa vie, peu importe les circonstances extérieures.

La colère personnelle et le blâme ne sont productifs pour quiconque est malheureux avec les circonstances ou personnes de sa vie. Pour reprendre notre pouvoir, nous devons prendre la pleine responsabilité de nos émotions, forme-pensées et de leurs interactions avec les autres. Sans responsabilité personnelle, notre vie descendra dans une spirale infernale de douleur et de souffrance, tout en nous donnant des excuses pour justifier nos comportements négatifs. La personne qui est la plus blessée est celle qui génère des pensées négatives. Peu importe à quel point vous êtes en colère envers quelqu'un, cette personne n'est pas autant impactée par la forme-pensée négative de haine que vous-même. C'est une action d'auto-sabotage. Mettre un terme à ce cycle est impératif en apprenant comment se réévaluer, réévaluer les autres et vivre une vie où nous pouvons acquérir un sentiment de paix intérieure et de calme. A partir du calme intérieur, qui peut être généré à partir d'un mental calme et clair; nous pouvons être présents sur le moment pour apprécier ce que la vie a à nous offrir maintenant. Lorsque vous vous ouvrez pour être dans le moment présent, vous vous ouvrez à une multitude d'opportunités qui ne seraient pas vues ou perçues avec un mental confus et encombré. Plus il y a de confusion, plus il y a de chaos, et plus nous allons expérimenter de la douleur en nous-même. Chacun d'entre nous peut mettre fin à ce cycle destructeur dans nos vies maintenant.

Être Ici Maintenant

C'est appelé «pleine conscience» dans la tradition bouddhiste, qui est la compréhension d'entraîner son mental à devenir pleinement présent dans le moment. C'est un type de méditation pour vous plonger pleinement dans le moment présent. Cela implique de ralentir et se concentrer sur une chose, la chose qui est présente en face de vous maintenant. Si cette chose est une activité, immergez-vous pleinement dedans maintenant.

Re-concentration

La meilleure chose que nous pouvons faire pour éclaircir son mental lorsque nous avons des problèmes pour se débarrasser d'une obsession ou ruminant, c'est de changer ce sur quoi nous nous concentrons. Apportez une activité positive dans votre vie pour changer votre focus; à travers l'exercice, le chi-qong, le yoga, lire un livre, écouter de la musique, jouer avec un enfant. Faites une pause sur le stress et l'inquiétude en vous re-concentrant pour être pleinement présent dans une autre activité.

Travail de Respiration

Le réentraînement de votre système nerveux et la reprogrammation de l'esprit sont tout à fait possibles grâce à l'application du travail de la respiration. Si calmer votre esprit est devenu extrêmement difficile tout le long du terrain énergétique qui change du domaine de l'ascension extérieure, changez votre paysage intérieur en relâchant votre verrou mental grâce à cet outil de travail suggéré de respiration

Méditation

La pratique assidue de la méditation est utile pour entraîner un mental indiscipliné et encombré. La méditation peut être appliquée à travers de nombreuses différentes techniques, et est utile pour faciliter le pardon et éliminer la négativité. Dans les premières étapes pour développer cette compétence de la méditation, vous pouvez vous asseoir, vous relaxer et apprendre à observer vos pensées passer par votre mental sans avoir d'attachements. Une fois que vous remarquez des pensées faisant leur apparition, lâchez prise et apportez votre concentration à nouveau dans le moment présent.

Essayez l'écriture cathartique au niveau émotionnel

Lorsque nous avons l'impression d'être plein à craquer de frustration intérieure et que notre mental est anxieux, il peut être utile d'essayer d'exprimer toutes les pensées et ressentis sur papier. Les écrire peut vous aider à être capable de les laisser aller et de les libérer. A travers l'écriture dans un journal ou l'introspection intérieure, nous pouvons creuser plus profondément sur ce qui crée l'anxiété mentale. De cette manière, cela permet d'examiner ses émotions et peut permettre des prises de conscience intérieures pour devenir plus clair, permettant une meilleure résolution des conflits émotionnels. Lorsque vous êtes ouverts à permettre de recevoir différentes alternatives pour des résolutions potentielles, cela permet au mental de sortir de son schéma d'anxiété. Changer ces schémas est appelé «restructuration cognitive», ce qui remet à zéro les envois des synapses du cerveau. Changer les pensées change la chimie du corps, ce qui permet de trouver des nouvelles solutions créatives aux anciens problèmes, ce qui rend possible le changement pour sortir des anciens schémas.

Démêler les anciens comportements peut nous rendre extrêmement humble et donner le sentiment qu'une vraie force immense existe dans le corps émotionnel. Voici un petit exercice pour assister la clôture et l'acceptation de tous les anciens schémas ou circonstances. Il est extrêmement utile de donner une voix à ce qui peut être des conflits non-résolus dans votre mental, après avoir été inexprimé et non-reconnu.

Pour chaque personne ou circonstance, voici les questions à vous poser et écrivez-les complètement :

1. Listez tous les ressentiments,
2. Listez tous les regrets,
3. Ecrivez tous les non-dits et communications non-délivrées,
4. Ecrivez tout ce que vous auriez voulu reconnaître chez une personne ou dans une circonstance mais que vous n'avez pas fait. Lorsque vous ressentez que c'est fini, brûlez ou déchirez le papier et dites à voix haute :

“Je m'adresse à mon Plus Haut Soi Divin pour la libération et l'arrangement complet. Veuillez témoigner de ma déclaration de pouvoir. Je résous tous les vœux et accords que j'ai pris, que n'importe qui dans ce corps a pris, et que n'importe qui dans ma lignée génétique a pris, se rapportant à : tout vœu d'illusion, de séparation et de disharmonie. Retirez et nettoyez tous les implants négatifs, schémas ancestraux, schémas génétiques, attachements karmiques inappropriés de (insérer le nom de la personne), qui me sont connus ou inconnus. Je réclame mon héritage divin et mon pouvoir divin souverain maintenant! Je déclare maintenant ces vœux et accords comme étant nuls et vides dans cette incarnation et dans toutes les incarnations à travers l'espace et le temps, toutes les réalités parallèles, univers parallèles, réalités alternées, univers alternés tous les systèmes planétaires, tous les systèmes source, toutes les dimensions et le vide. Mon esprit bien-aimé, veuillez libérer toutes les structures, dispositifs, entités, orientations ou effets associés avec ces vœux et accords. Maintenant! Avec un amour profond et ma gratitude, merci!”

J'espère que ces outils vous aideront à vous libérer l'esprit et à atteindre la paix intérieure.

Exercice de Respiration

Pour rééduquer le Système Nerveux Autonome et équilibrer le Système Nerveux Sympathique et Parasympathique, Technique de Relaxation Mentale.

Quotidiennement – Trois fois par jour pendant 10 ou 20 minutes chaque jour

Couchez-vous ou trouvez une position confortable où vous ne serez pas perturbé pendant le temps alloué. Respirez naturellement et facilement, en laissant votre respiration devenir progressivement plus profonde et se faisant à partir du diaphragme (le bas du ventre se remplissant profondément, saillant à l'inspiration et se vidant à l'expiration).

L'objectif est que vous vous concentriez sur votre inspiration et que vous ressentiez que vous inhalez un air frais et suivez le flux de la respiration en vous et expirez l'air chaud à travers vos narines. Le but de la session est de commencer à compter un total de 108 respirations et de maintenir votre concentration sur votre respiration sans perturbation du dialogue mental. Avec une pratique assidue, vous commencerez à établir la fonction de l'observateur où vous serez capable de regarder votre vie émotionnelle, vos pensées intérieures avec plus d'objectivité et de détachement.

Sectionnez vos 108 respirations en 4 temps (quadrants). Concentrez-vous sur votre respiration, inspiration puis expiration en maintenant la concentration pendant que vous comptez. Si vous remarquez que votre esprit vagabonde, est distrait ou commence un dialogue intérieur, recommencez à zéro et maintenez autant que vous pouvez la concentration à travers cette session de respiration. Le but est d'être capable de finir cet exercice de respiration en une session sans avoir besoin de recompter ou de la recommencer.

Maintenez le comptage et votre concentration à travers chaque série de quadrant sans recommencer, en développant votre endurance et votre concentration pour une session de 108 respirations sans avoir besoin de recommencer.

- Respiration 1-27
- Respiration 28-56
- Respiration 57-73
- Respiration 74-108

Après avoir maîtrisé cette technique, la méditation guidée et les techniques de visualisation deviendront plus faciles.

Méditation de l'Amour Bienveillant

Pratiquer la **Méditation de l'Amour Bienveillant** active et renforce les zones du cerveau et système nerveux qui sont responsables pour l'empathie et l'intelligence émotionnelle accrue. La pratique commence toujours par développer une acceptation aimante de soi. Si vous expérimentez de la résistance, cela indique que des sentiments d'indignité sont présents. La pratique de l'Amour Bienveillant est conçu pour neutraliser tous ressentis de doute de soi ou de négativité. Une fois que vous avez développé cet amour bienveillant pour vous-même, vous êtes alors prêt pour développer systématiquement l'amour bienveillant envers les autres.

- **Visualisation** – Amenez à votre esprit une image mentale qui vous inspire l'amour bienveillant et qui apporte de la chaleur dans votre coeur. Visualisez-vous ou la personne vers laquelle vous dirigez ce ressenti, renvoyant ce sentiment d'amour vers vous ou juste le sentiment partagé d'être joyeux.
- **Réflexion** – Réfléchissez sur les qualités les plus élevées et positives d'une personne que vous connaissez et les actes de gentillesse que cette personne démontre. Emettez l'intention de pratiquer cela quotidiennement et dites-vous des choses intérieurement qui vont générer plus de ces qualités positives en vous-même, plus de bonté et de vertus. Réfléchissez sur le fait de dire des paroles positives de gentillesse dirigé vers vous-même et/ou les autres, en utilisant vos propres mots.
- **Verbal** – C'est plus efficace de dire à voix haute des mots ou des phrases inspirantes qui inspirent l'amour bienveillant car l'inconscient et toutes les cellules de votre corps entendent votre voix. Concentrez-vous sur un mantra interne ou une phrase qui a du sens pour vous tels que, l'amour bienveillant et Dieu-Souverain-Libre.

Lorsque des sentiments positifs surgissent, passez du mental au ressenti émotionnel et concentrez-vous sur ce que vous ressentez car c'est le ressenti émotionnel qui est le but premier. Si vous perdez la sensation d'amour bienveillant, le ressenti et la chaleur ouvrant votre coeur, retournez à l'exercice pour ramener ou renforcer le ressenti émotionnel. Quand vous avez des ressentis d'amour bienveillant dans votre coeur, vous pouvez projeter cette qualité de fréquence dans toutes les directions, nord, sud, est, ouest et à 360°. Vous pouvez aussi l'associer à une couleur spécifique et imaginer qu'elle remplisse toutes les cellules de votre être. Connectez ce ressenti émotionnel d'amour bienveillant vers des personnes que vous aimez, des communautés spirituelles, des villes et des pays partout dans le monde.

Lorsque nous avons un certain niveau de développement au niveau émotionnel via l'intelligence du coeur, nous pouvons accéder à de très hautes qualités de perception sensorielle supérieure pour nous guider à travers ces périodes très difficiles. Cette guidance ne peut pas arriver à travers les capacités psi du mental. Pour les hommes, prenez conscience que vous devez vous connecter au niveau émotionnel et permettre aux ressentis sensoriels d'être traités dans votre complexe du coeur pour transmuter la dépression de l'ego négatif et des formes-pensées de contrôle mental. Cet accès à la conscience supérieure n'arrive seulement qu'à travers le développement du coeur et le complexe émotionnel, qui est la clé pour accéder à la puissance spirituelle supérieure et à la conscience supérieure.

Les Êtres Extra-dimensionnels aux agendas négatifs et les Contrôleurs n'ont pas cet accès, donc rappelez-vous que c'est votre plus grand levier en tant qu'être humain. Nous avons accès à la Source Divine et les Fonctions du Créateur à travers notre coeur, et ils ne peuvent que les répliquer par le logiciel d'intelligence artificielle en clonant ou en capturant notre image. N'oubliez pas que notre puissance spirituelle est infiniment connectée à travers la conscience de notre coeur humain, et se connecte jusqu'au niveau Omniversel.

Pratique Quotidienne



Technique de Discipline du Corps Mental

Outils d'ES à utiliser quotidiennement comme Techniques de Re-concentration du Corps Mental

Objectifs Quotidiens : Pratiquer les principes de la Loi de l'Un.

Discipliner le mental pour augmenter votre conscience de vous-même et l'expansion de votre conscience.

Affirmation : Je suis Dieu! Je suis Souverain! Je suis Libre!

Avant de commencer, il est important de comprendre que nous n'avons que le contrôle sur les choses suivantes :

1. Nous avons le contrôle sur nos opinions
2. Nous avons le contrôle sur nos choix
3. Nous avons le contrôle de ce que nous évitons (éviter l'ego négatif)
4. Nous avons le contrôle sur ce vers quoi nous nous dirigeons (permettre la paix)

Nous n'avons qu'à contrôler les pensées que nous choisissons d'honorer, les choix que nous faisons, ce que nous acceptons dans nos vies et créer une barrière pour éviter ce que nous voulons éviter. Il est aussi utile de développer une estimation correcte de cette réalité et d'accepter notre contrat d'âme d'être ici pendant la fin des temps, étant donné que cela donne un contexte sur nos difficultés actuelles sur la planète terre.

- Se désengager de la négativité est capital pour survivre pendant cette période chaotique. Se désengager de la négativité et de son flux continu dans nos vies. Le pardon de soi-même et des autres est capital pour transformer la colère.
- Croire en un pouvoir plus élevé et dans un but plus grand que nous-même.
- Être prêt à choisir quelque chose d'autre et inviter les autres possibilités dans notre vie. Lâchez prise sur le besoin d'avoir raison.
- Choisir la paix à travers le pardon permet de couper le lien d'attachement qui nourrit continuellement le flux d'énergie négative de la circonstance, de la personne ou de l'objet. Coupez-le!

C'est un exemple de la façon de combiner certains exercices et outils pour la pratique quotidienne. Cet ensemble est axé sur la discipline du corps mental. N'hésitez pas à créer une combinaison quotidienne qui vous semble la plus pertinente et avec laquelle vous pouvez vous engager à participer quotidiennement. Au fur et à mesure que vous gagnez en force dans certains domaines, votre concentration peut changer. La constance au quotidien est la clé.

Continuons avec un exemple des Etapes et Techniques Quotidiennes à pratiquer pour discipliner le corps mental. Cette combinaison inclut le Témoin Compatissant, l'Antidote au Contrôle Mental, le Changement de Rapport par rapport à l'Ego Négatif, ainsi qu'utiliser la respiration, le pardon et les affirmations quand nous avons un déclenchement de pensées et émotions négatives envers soi-même.

1ère étape – Objectif Quotidien: Observez et surveillez-vous en cultivant le Témoin compatissant.

Le Témoin ou l'Observateur n'a pas de jugement. Il permet l'observation des événements extérieurs sans avoir le besoin de contrôler le résultat. Restez dans le moment présent. Pratiquez ceci intentionnellement comme exercice quotidien en surveillant :

La Conscience Mentale : Souvent, nos esprits tombent dans un sillon de dialogue intérieur qui a une certaine tonalité ou résonance. Parfois, notre mental est agité et parfois notre mental est très calme. Nous sommes expansifs et réceptifs lorsque nous sommes calme, centré, et détendu mentalement. Quand notre mental est agité, nous devenons alors serrés et énergétiquement bloqués. L'agitation et l'inquiétude indiquent souvent que notre cerveau fonctionne dans un état d'ondes Bêta, à partir duquel la plupart des adultes fonctionnent quand ils sont anxieux et inquiets. Quand notre corps mental et notre esprit sont calmes, fluides, cela veut dire que nous nous trouvons dans l'état le plus relaxé du cerveau, les ondes Alpha, à partir duquel les enfants fonctionnent en général. Essayez d'opérer à partir du mode Alpha le plus souvent possible car cela accroît et permet à plus de fluidité énergétique et de conscience du corps de vitaliser votre corps. Vous expérimenterez une plus grande facilité dans la vie et vous commencerez à aller dans le sens du courant, vous permettant de recevoir plus de soutien spirituel-énergétique dans votre vie quotidienne. Le contact avec les royaumes spirituels et l'accès à notre esprit intérieur provient d'être dans le flux de la conscience du moment présent avec un esprit calme et serein.

La Conscience de notre Dialogue Intérieur : Nous nous parlons à nous-même tout le temps. Nous nous parlons environ 50 000 fois dans une journée et ce que nous nous disons détermine de façon importante la qualité de nos vies. Lorsque vous commencez à méditer et à avoir plus de périodes de silence intérieur, vous serez surpris par la quantité de bavardage avec vous-même que vous commencez à observer en vous. Essayez de commencer à vous brancher sur ce que vous vous dites à vous-même dans les endroits tranquilles de votre esprit réceptif. Prenez l'engagement d'éviter toutes les pensées négatives dans votre mental pendant 7 jours. Observez combien de temps vous pouvez maintenir des pensées positives et faire un régime mental. Lorsque vous tombez sur des pensées négatives et d'auto-sabotage, prenez l'engagement de la "corriger" en devenant conscient de son contenu et en créant une association neutre à la forme-pensée.

L'Antidote au Contrôle Mental est le Centrage Psycho-Emotionnel

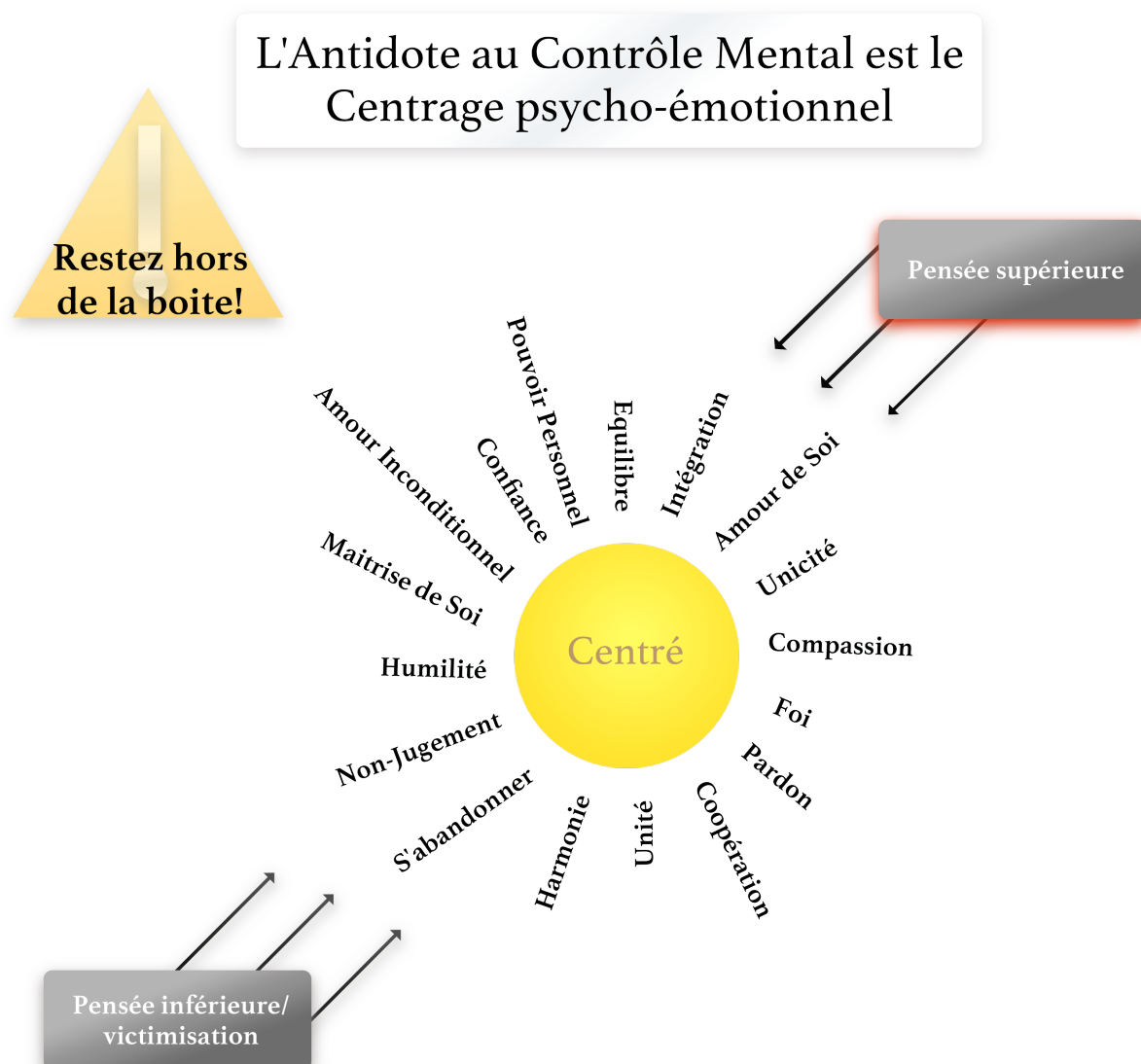
Comment re-catégoriser les pensées dites "Positive" ou "Négative"?

Le graphique ci-dessous est un Modèle de Centrage Psychologique à utiliser pour mieux jauger les pensées qui sont récurrentes dans chacune des polarités. Les deux groupes de polarité principaux que le cerveau aime utiliser sont des pensées du type "supérieures" ou "inférieures". Avec les doubles spirales, les pensées de polarité vont s'amplifier à des niveaux encore plus surréalistes à l'intérieur de notre propre corps mental et du corps mental humain collectif dont nous faisons tous partie. Lorsque vous utilisez votre technique de Re-Concentration de Discipline Mentale, identifiez la pensée comme provenant de l'ego négatif (qui active le cerveau reptilien par la peur et les programmes de survie, solidifiant les croyances de service à soi), et Réévaluez-la de son contrôle sur votre corps émotionnel et vos autres identités. Lorsque vous tombez dans une forme-pensée inférieure ou supérieure, identifiez-la immédiatement comme étant l'Ego Négatif et Dés-Identifiez-vous avec cette pensée comme définissant votre valeur ou votre vraie nature. Ne le laissez pas vous contrôler ou vous demander de lui attribuer une valeur. Recentrez et affirmez le modèle de pensée correct en se référant au modèle circulaire du soi spirituel et en choisissant une nouvelle pensée sur laquelle recentrer votre esprit.

Le succès arrivera quand vous ne vous permettrez pas d'être en mode "réponse automatique" ou d'avoir un déclenchement. Identifiez la forme-pensée déclencheuse et re-catégorisez-la immédiatement quand elle arrive dans votre perception. Plus vite vous identifierez le déclencheur et vous empêcherez que votre mental soit en mode "auto-pilote", plus vite vous réussirez, à travers le soulagement de l'anxiété mentale. Le but est de ne pas ressentir une réponse ou charge émotionnelle négative pour toute forme-pensée qui est utilisée pour déclencher des pensées négatives en vous, comme les peurs, la panique et l'anxiété.

Vous voulez rester dans l'association neutre avec le schéma de pensée de l'Ego Négatif déclenché. Lorsque vous corrigez la pensée, vous pouvez commander mentalement une association neutre avec le schéma pour la corriger. Apprenez à vous concentrer sur votre respiration pour vous sortir de votre esprit et vous ramener dans le moment présent. Restez dans le moment présent et respirez. Lâchez ce que votre esprit pense que vous devriez faire.

C'est la clé de la santé de votre corps mental.



Objectif : *Les 5 Etapes de Re-programmation de l'Ego Négatif - Comment Changer les Vitesses*

Exercice de la Loi de la Force pour Discipliner le Mental Inférieur - « Ce n'est pas le travail de Dieu de contrôler votre mental »

1. **RE-CATALOGUER** : Identifiez la pensée ou l'émotion négative en tant que schéma déformé de la conscience de l'ego négatif. Cette "peur" est mon ego négatif. Ce n'est pas le véritable moi.

2. **RE-ATTRIBUER** : Dés-identifiez-vous de la pensée ou de l'émotion. Vous commencez à maîtriser vos états émotionnels et vous pouvez commencer à choisir. Je suis l'être éternel, pas mes pensées ni mes émotions.

3. **RE-CENTRER** : Sortez de la situation, de l'environnement ou du déclencheur de cette pensée. Allez marcher, écoutez de la musique et changez votre point d'attention. *Affirmez : pas ma volonté mais la volonté divine.*

4. **RE-EVALUER** : Re-évaluez le pouvoir que vous avez donné à cette pensée ou émotion de diriger votre vie. Voyez-la pour ce qu'elle est réellement. Vous limitant. Dérobant votre propre pouvoir. Volant votre paix intérieure et votre sentiment de réalisation en tant qu'être divin. Reste derrière moi ego! Je suis ce que je suis!

5. **DEMANDER DE L'AIDE** : Engagez-vous à exprimer des émotions plus élevées et à vivre votre mission d'âme. Demandez de l'aide à votre esprit divin. Travaillez sur vous. Soyez ici maintenant.

Outils : Bouclier 12D, Programme de Retrait des Peurs, Techniques de Nettoyage Emotionnel, Affirmations et Déclarations, Méditations d'Ascension. Demandez à votre guidance de vous mener vers la technique résonante parfaite pour vous assister maintenant. Respirez.

Lorsque vous êtes anxieux et que vous remarquez un programme d'auto-sabotage de votre ego prenant le dessus, appliquez la respiration et le pardon de soi.

BUT : *A utiliser quand vous avez des programmes négatifs ou des pensées non-aimantes envers vous-même.*

Respirez et calmez votre corps en appliquant la respiration. Prenez une profonde inspiration pendant 4 temps, tenez-la pendant 4 temps, et expirez pendant 4 temps. Faites ceci 4-8 fois jusqu'à ce que vous vous sentiez hors de vos programmes mentaux et dans la présence complète de votre respiration. Dans le moment présent. L'objectif ici est de vous trouver en dehors des programmes de contrôle mental et dans votre PRESENCE. Ceci est possible en mettant votre conscience sur votre respiration. Votre mental doit relâcher et lâcher prise. La re-programmation est plus efficace lorsqu'elle est faite en dehors du mental, lorsque vous êtes engagés dans le mode «observateur» de votre conscience pleinement présente.

Maintenant, dites à haute voix :

Je me pardonne d'avoir accepté et de m'être permis d'expérimenter_____.

(Minimum 3 séries, ensuite travaillez de nouveau avec l'exercice de respiration si vous sentez que vous n'êtes plus dans le moment présent, pour une série totale de 9 répétitions pour chaque item choisi).

Vous choisissez l'item que vous ressentez être le plus pressant pour chaque série de cet exercice. Vous pourriez vouloir alterner chaque jour ou travailler sur un problème que vous savez être pressant pendant 21 jours consécutifs jusqu'à ce que vous soyez émotionnellement libéré de la mémoire ou du schéma. Vous pouvez choisir.

Quelques suggestions :

- Manque d'amour ou d'acceptation
- Manque de pouvoir personnel/peur ou limitation
- Entités et gens qui me dominant ou aspirent mon énergie
- Conscience de la pauvreté et manque d'identité (manque de confiance en Dieu/la bonté)
- Doutes/Inquiétudes

Affirmez : Je suis le Pouvoir, le Maître et la Cause de mes Emotions !

Pratiques de la Loi de l'Un

1. CONSCIENCE DE L'UNITÉ

La Loi de l'Un est la compréhension que toute chose est faite d'énergie intelligente et fait partie du Tout. La Loi de l'Un est la science sacrée des mécaniques de la conscience et sont les lois naturelles gouvernant notre création universelle. L'éternelle vérité est l'amour éternel, et l'amour éternel est la conscience organique de l'infini créateur, Dieu, ou la Source Divine. La conscience de l'amour éternel incarné dans une forme est l'intelligence de l'unité, et est simultanément reconnue comme la lumière intérieure du Christos. La conscience de l'Unité fait Un avec Dieu et elle active la Lumière Intérieure du Christos. La Lumière Vivante incarnée dans une forme est l'incarnation d'un humain Divin Éternel. En pratiquant la conscience d'unité, nous pouvons directement refléter l'image de l'Amour Divin et être éternellement protégé. Être Un avec le Tout, comme l'Un est tout avec la Source. Toutes les âmes vivent le même voyage mais chaque âme évolue à un niveau différent.

2. S'AIMER SOI-MÊME

Reconnaissez la force de vie précieuse qui réside en vous, en vous respectant et en vous honorant de toutes les façons possible. S'aimer soi-même est l'action de souveraineté personnelle, qui est l'état naturel d'incarnation de l'amour éternel de la Source Divine. En tant que manifestation de l'esprit de l'éternel amour divin, chacun a la capacité de faire le choix de créer davantage de liberté dans sa vie, sans blesser les autres. Ayez le courage d'aller au-delà de vos peurs et de vos souffrances, pour devenir l'amour incarné. Vous pouvez toujours trouver l'esprit de la Source Divine à l'intérieur de vous.

3. AIMER LES AUTRES

Pendant que vous apprenez à vous aimer, aimez les autres. Reconnaissez la force de vie précieuse chez les autres en les aimant et en ayant du respect pour eux. Par la pratique de l'amour de soi et l'amour des autres, aucun problème d'approbation, de valeur ou d'estime personnelle ne peut émerger car tout le monde est aimé de manière égale.

4. AIMER LA TERRE ET LA NATURE

Aimez la Terre et toutes ses créations, les royaumes de la nature, les plantes, les animaux, et les minéraux qui sont tous vivants, conscients, fait d'énergie intelligente. Reconnaissez la force de vie précieuse présente dans toutes les créations de Dieu, en ayant du respect pour la nature. Faire ainsi rétablit l'équilibre et l'harmonie avec la nature, et l'énergie intelligente de toutes les créations terrestres répondront pour coopérer avec l'humanité. Les êtres humains qui vivent en disharmonie avec la nature créent de nombreux évènements qui sont considérés être à la merci de forces indomptables. Lorsque les êtres humains apprendront à vivre en harmonie avec la Terre et le royaume de la nature, les créatures naturelles s'aligneront pour être en harmonie et en coopération avec tous les habitants.

5. ÊTRE AU SERVICE DES AUTRES

En vous aimant vous-même et en honorant votre chemin, trouvez des méthodes pour être au service des autres, qui ne vont pas au-delà des limites personnelles du discernement. Être au service n'inclut pas les modèles malsains tels que le schéma victime-bourreau, le parasitage ou le vampirisme émotionnel. Être au service des autres n'est pas à prendre en compte d'un point de vue de l'égo, des attentes ou des attachements. Soyez au service des autres en ayant de l'amour inconditionnel, en étant naturellement dans le moment présent. L'échange énergétique faite entre les participants étant au service des autres, amplifie et élargit la croissance de la conscience comme nulle autre méthode. Le plus vous êtes au service des autres et amplifiez ce champ énergétique, le plus de joie, d'harmonie et de cadeaux vous seront apportés dans votre vie. Le plus de service vous dédiez au plan de Dieu, à la Loi de l'Un, le plus de support spirituel vous pourrez échanger avec la Force Divine.

6. EXPANSION DE LA CONSCIENCE

Apprenez à développer la clarté intérieure et l'intégrité spirituelle, dans le but de développer la conscience personnelle et/ou l'identité spirituelle. Pour incarner son identité spirituelle, votre esprit doit être initié et discipliné. Si l'égo a l'autorité du corps, cela va empêcher l'incarnation de l'identité spirituelle. Si le corps mental crée des obstacles à l'incarnation de l'identité spirituelle, autrement dit la conscience, ne sera pas expérimentée. La première étape à l'expansion de la conscience est de devenir conscient du contrôle mental, de la qualité du contenu de vos pensées et de vos systèmes de croyance. La seconde étape est de coopérer avec le processus d'inconfort mental et physique, en cultivant la patience et en attendant dans le vide du silence. Apprenez à calmer le mental, sublimer l'égo et à cultiver la sérénité. Une fois que la sérénité, la discipline mentale et la sublimation de l'égo ont été achevées, écoutez votre esprit divin intérieur pour recevoir la guidance. La guidance intérieure mènera toujours au processus de ré-éducation pour expérimenter une expansion de conscience continue, loin de la peur et des dogmes. Le Christos intérieur guidera toujours chacun à choisir plus d'amour et de paix, par l'expansion de la conscience de l'identité spirituelle.

7. CO-CRÉATION RESPONSABLE

Lorsque nous devenons plus infusé de l'amour éternel de l'identité spirituelle, le plan intelligent active l'objectif divin d'être comme un co-créateur avec Dieu. L'identité spirituelle et le plan intelligent de l'objectif divin sont la même chose. La clarté de l'objectif et de la direction devient de plus en plus claire à mesure que nous nous engageons à vivre au service des principes du Tout, ou l'esprit du Christ. Connaître et aimer notre mission apporte de la joie, de la paix et un sentiment de réalisation, même en faisant face à l'adversité ou à des difficultés. Une fois que nous avons cette connaissance, nous sommes responsable de l'avoir et de la pratique responsable de la co-création avec le Tout. Un co-créateur responsable sait que toutes les manifestations se font en partenariat avec le Tout. Nous ne possédons ni ne contrôlons quoique ce soit, donc les besoins, les désirs et l'imposition de sa volonté devraient être évités. Nous sommes les intendants de l'esprit de la Source Divine, pour servir les autres, en étant un co-créateur responsable avec le Tout. En ayant connaissance et en appliquant ce principe, nous sommes éternellement libre des échanges karmiques.

Pratiques de la Maîtrise des Relations

1. **Responsabilité Personnelle** – Être capable d’avoir des conflits émotionnels sans blâme, culpabilité ou projection sur une autre personne en portant la faute sur elle. Ne présumez pas que vous savez tout de la personne qui peut être jugée pour ce que vous ne pouvez pas voir ou vraiment savoir, car vous n’avez pas «marché dans ses souliers». Lorsque vous êtes contrarié, rétablissez l’équilibre dans votre cœur et aura, en mettant avec amour vos barrières et vos limites sans violer celles des autres et sans attendre qu’ils résolvent votre conflit. Soyez prêts et ouverts à apprendre quel est le réel problème, qui n’est pas ce qu’il semble être la plupart du temps. Réfléchir plus profondément sur le pardon de soi et des autres et allouer le temps nécessaire, neutralise le conflit.

2. **Conservation** – Être capable de discerner l’action juste ou l’utilisation juste de l’action – employez votre temps précieux et vos énergies vitales pour être plus efficace et avoir plus d’impact. Cultivez la sagesse de savoir quand s’engager et quand ne pas s’engager avec les autres ou dans des circonstances conflictuelles. Personne n’a besoin de justifier son existence à une autre personne ou de se soucier de ce que les autres pensent de soi. Restez libre des colères et drames émotionnels et ne pas s’engager signifie ne pas nourrir le drame pour éviter que ça aille jusqu’au chaos. Les Forces Obscures utilisent le drame pour susciter la séparation et le chaos entre vous et les autres, vous rendant moins efficace et dispersant vos énergies. Conserver son énergie permet d’augmenter sa concentration, et nous devenons plus efficace et productif. Lorsque nous développons cette compétence, nous gagnons plus de ressources, et de connexion avec nos sources spirituelles. Si nous gaspillons notre énergie et notre temps, nous atteignons un seuil énergétique qui ne peut pas être augmenté, nous drainant et donc dissipant son influence positive.

3. **Répondre** – Sur le moment, apprenez comment répondre, plutôt que de réagir aux événements de la vie, aux gens et aux circonstances. La réaction est un programme inconscient et qui opère la plupart du temps à partir d’idées préconçues, des peurs ou du contrôle mental. Observez votre réaction et demandez à votre corps de vous montrer l’histoire ou la mémoire derrière la réaction. Lorsque nous apprenons à enquêter à propos des réactions que nous générons, nous apprenons beaucoup à propos de la Conscience de notre corps et nous pouvons être soignés et purifiés de cette réaction efficacement. Les techniques du Catharsis émotionnel aident à libérer l’histoire du corps pour que nous puissions être libéré de la souffrance qui fait que nous nous trouvons dans la réaction. Choisir le pardon, la gentillesse, la compassion, et l’amour pour soi-même, est une décision que nous avons le pouvoir de faire à chaque moment, en choisissant notre réponse à nous-même et aux autres.

4. **Révérance** – Tous les êtres ont le droit d’exister et de co-exister. Apprendre qu’il y a des bénéfices mutuels présents dans toutes les relations sociales, et respecter le droit de chaque personne d’exister est une démonstration de révérence pour la force de vie dans tous ses aspects et changements. Évitez les critiques, les présomptions, les accusations irrespectueuses ou nocives, la manipulation des autres, le fait de donner des conseils non sollicités ou d’avoir des exigences. Vivez et laissez vivre.

5. **Humilité** – En connaissant et en acceptant notre place dans l’Univers tout comme le rôle que nous jouons, nous agissons dans l’humilité en sachant que Tout est une partie de la Source Divine. Tout est égal pour l’Amour de la Source Divine, et aucun être n’est jugé meilleur, plus élevé ou ayant plus de valeur qu’un autre. En agissant à partir de l’humilité et en étant dans le service spirituel, lorsque vous êtes appelés à faire quelque chose comme une action de leadership; même s’il s’agit de nettoyer les toilettes, dans l’humilité, vous acceptez le travail donné. Il n’y a aucun privilège dans le service spirituel. Le privilège est une distorsion de l’ambition spirituelle et de l’ego négatif.

6. **Discernement** – Sans utiliser le jugement du mental de l’égo, testez la résonance personnelle que vous avez avec des personnes et événements avec lesquels vous choisissez de vous engager et d’échanger, pour savoir si c’est aligné à votre résonance ou non, à ce moment. Il n’y a pas de bon ou mauvais, de juste ou faux, juste une résonance personnelle. Apprendre le discernement personnel permet de construire vos frontières/limites nécessaires pour découvrir ce qui est productif et ce qui va vous aider dans l’accomplissement de votre chemin d’âme, ou pas. Le discernement permet d’évoluer de manière constructive et continue tout comme cela permet d’utiliser vos énergies personnelles et votre attention de manière productive. Maintenez vos limites personnelles en appliquant le Discernement envers toutes les choses sur lesquelles vous concentrez votre énergie ou votre attention.

7. **Savoir Direct** – En ressentant sur le moment ce que l’énergie vous communique, mettez fin à la pensée linéaire et abandonnez votre dialogue mental pour « ressentir » ce que vous « savez » dans ce moment présent. Respirer sur le moment et ressentir la signature énergétique dans l’environnement, ouvrira vos sens pour permettre à l’énergie de donner à votre corps des impressions et informations sans les mots. Le Savoir Supérieur devient présent et connecté à vous en tout temps. Ce que vous « savez » maintenant, est tout ce dont vous aurez besoin. Respirez et prenez ce qui se trouve en face de vous maintenant comme Savoir Direct. Pour chaque moment passé dans le « ressenti », le savoir direct sera présent. Vous « savez » davantage dans le « ressenti ». Comment ressentez-vous le moment présent? Laissez l’énergie et le ressenti répondre dans votre cœur.

8. **Lâcher Prise** – En étant présent sur le moment et en s’abandonnant au moment présent, les jugements et les futures attentes sur les autres sont dissoutes. Dans chaque connexion ou contact réside l’opportunité d’évoluer et d’apprendre, en s’efforçant à neutraliser la pensée polarisée, en cherchant le sens plus profond, le changement nécessaire ou la leçon d’évolution inhérente à la circonstance. S’abandonner au moment présent, et en ressentant les ressentis tout en ayant de l’amour inconditionnel, permet une acceptation plus élevée pour neutraliser les situations douloureuses ou confuses. Si nous nous contrainsons dans une « position » et que nous continuons à défendre la situation, cela amplifie la négativité de la situation et la rend vulnérable aux interférences et aux impositions de la volonté. Lâchez prise et Laissez la Source Divine.

9. **Être authentique et fidèle à soi-même** – Honorez votre être entier et votre force vitale. Enquêtez et connaissez ce que contient votre cœur, et ne donnez aux autres que ce que vous ressentez être aligné pour vous-même et ce qui vous met dans la joie. Ne sacrifiez pas votre vérité, cependant n’évitez pas les tâches qui développent la discipline du caractère moral. Demandez à vos identités multidimensionnelles ce dont elles ont besoin pour être heureuses et équilibrées, prêtez attention à votre bien-être physique et énergétique, et ayez de l’amour et de la gentillesse pour vous-même. En tant que parent aimant mais ferme, auto-parent, donnez généreusement à l’enfant intérieur avec reconnaissance et appréciation aimante.

Conseils Pratiques pour la Méditation et la Pleine Conscience

La méditation est la compétence de concentrer 100% de votre énergie et attention sur un objet ou un domaine spécifique dans le moment présent. Cette pratique assidue de méditation procure une myriade de bénéfices pour la santé, qui inclus l'augmentation de la concentration, diminution de l'anxiété, et un sentiment général de bien-être et de connexion. Même si de nombreuses personnes essaient la méditation à certains moments dans leur vie, peu sont persévérants dans leur engagement sur le long-terme. La période la plus difficile pour reprogrammer des habitudes personnelles ou comportements inconscients est les 21 premiers jours. Si l'engagement et le dévouement sont disciplinés avec persistance pour une période de plus de 21 jours, généralement c'est beaucoup plus facile pour la personne de continuer à maintenir la pratique de la méditation. Les bénéfices et récompenses de la méditation comme mode de vie deviennent évidents, et l'état de paix intérieure et d'équilibre est plus facile à acquérir dans toutes les situations de vie. Calmer le mental, devenir présent sur le moment sont les pierres angulaires d'un être humain équilibré.

L'objectif de cet article est de fournir des recommandations pratiques pour aider les débutants à passer la résistance initiale et intégrer la méditation dans votre mode de vie :

- 1) Faites-en une pratique formelle. Vous atteindrez seulement le prochain niveau dans la méditation en établissant un horaire spécifique (de préférence 2 fois par jour, le matin et le soir) pour être tranquille. Nous suggérons la pratique du bouclier 12D comme méditation quotidienne.
- 2) Débutez avec la respiration. Respirer profondément ralentit le rythme cardiaque, détend les muscles, concentre le mental et est une façon idéale de commencer la pratique.
- 3) Étirez-vous d'abord. L'étirement relâche les muscles et les tendons, vous permettant de vous coucher ou vous asseoir plus confortablement. En plus, l'étirement initie le processus d'introspection et permet d'apporter plus d'attention au corps.
- 4) Méditez avec un but. Les débutants doivent comprendre que la méditation est un processus ACTIF. L'art de concentrer votre attention sur un seul point est un travail difficile, et vous devez être engagé dans le processus avec un but.
- 5) Remarquez quand la frustration vous envahit. C'est habituel pour un débutant étant donné que des pensées persistantes ou intrusives interrompent votre attention. Quand cela arrive, concentrez votre attention sur votre respiration et laissez les sentiments de frustration s'en aller.
- 6) Expérimentez. Les débutants devraient expérimenter davantage et essayer différents types de méditation. Essayez assis, couché, les yeux ouverts ou fermés, il n'y a pas de mauvaise position ou de méthode si cela fonctionne pour vous.
- 7) Ressentez les parties de votre corps. Une excellente pratique si vous débutez est de placer votre attention sur votre corps quand vous commencez à être dans un état méditatif (Scan Corporel). Une fois que votre mental se calme, mettez toute votre attention sur vos pieds et remontez lentement votre corps (en incluant vos organes internes). C'est très sain et cela indique que vous êtes sur le bon chemin.

8) Choisissez une pièce spécifique dans votre maison pour méditer. Faites en sorte qu'il ne s'agisse pas de la même pièce où vous travaillez, faites du sport, ou dormez. Placez des bougies et autres objets spirituels sacrés dans votre pièce pour vous aider à être à l'aise.

9) Lisez un livre (ou deux) sur la méditation. Préférez un guide d'instructions et un qui décrit les bénéfices des profonds états méditatifs.

10) Engagez-vous sur le long-terme. La méditation est une pratique de vie, et vous en tirerez plus de bénéfices en n'examinant pas quotidiennement les résultats de votre pratique. Faites juste du mieux que vous pouvez chaque jour, et ensuite lâchez prise.

11) Ecoutez des audios, vidéos et CD's d'instructions

12) Générez des moments de conscience pendant la journée. Trouvez votre respiration et soyez présent en dehors des pratiques formelles est une manière formidable de faire évoluer vos habitudes de méditation

13) Soyez sûr de ne pas être dérangé. Une des plus grandes erreurs que les débutants font est de ne pas s'assurer que les conditions soient paisibles pour pratiquer. Si vous avez dans votre mental la pensée que le téléphone puisse sonner ou que vos enfants puissent se réveiller, vous ne serez pas capable de maintenir un état de profonde relaxation

14) Prêtez attention à tous les petits ajustements. Pour les débutants, le plus léger mouvement physique peut transformer une pratique méditative allant de la frustration au renouveau. Ces ajustements peuvent être à peine remarquable pour un observateur, mais ça change tout pour votre pratique.

15) Utilisez une bougie. Méditer les yeux fermés peut être difficile pour un débutant. Allumer une bougie et l'utiliser comme point de concentration vous permet de renforcer votre attention avec quelque chose de visuel. Cela peut être très puissant pour maintenir l'attention.

16) Ne stressez pas. Cela peut être le conseil le plus important pour un débutant, et le plus dur à appliquer. Peu importe ce qu'il se passe pendant votre méditation, ne stressez pas. Cela inclus la nervosité avant de méditer et la colère après coup. La méditation est ce qu'elle est, et faites simplement de votre mieux à ce moment-là. Essayez de ne pas trop serrer et de ne pas trop relâcher la concentration, de manière à ce qu'il n'y ait pas de tension ou de relâchement dans votre concentration.

17) Faites-le à plusieurs. Méditer avec un partenaire ou quelqu'un que vous aimez peut avoir des bénéfices fantastiques, et cela peut améliorer votre pratique. Cependant, il est nécessaire d'être sûr que vous établissiez des règles avant de commencer!

18) Méditez tôt le matin ou tard le soir. C'est plus calme, votre mental n'est pas rempli de l'encombrement habituel, et il y a moins de chance que vous soyez perturbé.

19) Soyez dans la gratitude à la fin. Une fois que votre pratique est finie, passez 2-3 minutes à vous sentir dans la gratitude d'avoir l'opportunité de pratiquer et de la capacité qu'à votre mental à se concentrer.

20) Prêtez attention quand votre intérêt pour la méditation commence à diminuer. La méditation est un travail difficile, et vous arriverez inévitablement à un moment où vous n'aurez plus d'intérêt. Les chances sont que vous perdiez votre capacité à concentrer votre attention sur la méditation, ce qui est parallèle avec l'incapacité à vous concentrer sur tous les autres domaines de votre vie.

La méditation est une pratique absolument formidable dans le développement de vous-même et pour calmer votre mental. Cela peut être très difficile au début. Utilisez les conseils décrits dans cet article pour amener votre pratique au prochain niveau!

Pratiquer la Gratitude pour se Sentir plus Heureux

Débutez une Pratique Quotidienne de la Gratitude pour vous sentir plus heureux!

Voici quelques conseils suggérés pour commencer votre pratique de gratitude quotidienne et les lignes directrices pour vous sentir plus heureux dans votre vie de tous les jours, peu importe les défis auxquels vous faites face.

1. Engagez-vous à Exprimer la Gratitude

C'est une pratique spirituelle qui gagne en momentum et s'amplifie en énergie avec le temps et la pratique. L'ego trouvera toutes les raisons pour lesquelles il n'est pas possible de s'engager à pratiquer ceci tous les jours. Pratiquer la gratitude revient à placer votre poubelle hors de la cuisine et la remplacer en apportant de belles fleurs de votre jardin à l'intérieur. Cette pratique permet de changer l'énergie et la vibration de votre mental, corps et état émotionnel. La gratitude ne semble pas venir aussi facilement que de se plaindre et de rouspéter, ce qui est commun pour un mental indiscipliné. Attendre que la résistance passe est futile et improductif pour établir de nouvelles habitudes saines pour un mode de vie positif. Faites-le, tout simplement.

Même lorsque vous êtes épuisé et que vous pouvez difficilement rassembler l'énergie pour vous changer en un sentiment et une sensation de gratitude, lorsque vous devez vous forcer à commencer, cette pratique de la gratitude a toujours un grand pouvoir magnétisant.

2. Just Do it.

Asseyez-vous avec un stylo et un papier, ou sur votre ordinateur et commencez : «J'ai de la gratitude pour_____.» Peut-être que vous devrez vous arrêter une minute et attendre car vous n'arrivez pas à penser à quoique ce soit sur le moment. Respirez, détendez-vous et permettez au silence de vous entourer. Abandonnez-vous au moment. Quelque chose à l'intérieur va commencer à changer. Le sentiment et les mots pour les exprimer viendront avec le temps. Cette force à laquelle vous touchez est bien plus grande que vous et que votre problème, peu importe à quel point vous pensez que le problème est grand. Cette marée de peur qui vous écrase n'est pas tout ce qui existe. Il y a quelque chose de beaucoup plus grand et de plus puissant en vous que cela. Votre sentiment de gratitude est un pont scintillant à travers ces eaux troubles et sombres, qui vous mènera à un endroit confortable et reposant une fois passé de l'autre côté.

3. Trouvez des Moyens de le Dire ou de l'Ecrire

Parfois, dans tous les types de relations avec les autres, même quand nous sommes très occupés, nous pouvons dire aux autres ce pour quoi nous avons de la gratitude pendant nos conversations. Dire aux gens à quel point nous les apprécions, nous nous soucions d'eux, par tous les moyens d'expression, que ce soit en écrivant des emails ou pendant des conversations téléphoniques, cela change nos énergies et la manière dont nous les recevons. Cela va créer des échanges énergétiques mutuels réciproques.

4. Enveloppez-vous de Gratitude. Ressentez-le.

Parfois, vous direz ou écrirez des mots sans ressentir de la gratitude. C'est bien, permettez-vous simplement d'observer cet état. Faites-le quand même. Dans les moments où vous sentez la sensation et où vous pouvez faire monter la sensation de gratitude dans votre coeur, laissez-la émaner et saturer à travers chaque cellule de votre corps. Incarnez le sentiment de gratitude d'une couleur qui infuse vos cellules. Placez vos mains sur votre coeur ou placez-les en position de prière. Allez dans le sentiment de gratitude. Aspirez à une plénitude provenant de votre coeur, peu importe ce qui se passe autour de vous.

5. Choisissez un moment de la journée pour votre pratique.

Vous pouvez faire ceci lorsque vous vous réveillez le matin ou le soir avant de vous coucher. En créant un horaire régulier, il est plus facile de s'engager à la pratique quotidienne de ressentir et listez toutes les choses pour lesquelles vous avez de la gratitude.

6. Pratiquez la Gratitude du Moment-Présent.

Au cours de votre journée, prenez une pause et remémorez-vous quelque chose ou quelqu'un dans votre vie que vous appréciez. Maintenez le sentiment et pensez à quel point vous vous sentez dans la gratitude d'avoir cette expérience dans votre vie. En faisant quelque chose pendant la journée, préparer le petit-déjeuner, dormir dans un lit, passer du temps avec un animal que vous aimez, pendant que vous êtes dans cette activité, faites une pause pour penser et ressentir : «J'ai de la gratitude». Passer votre journée avec conscience et grâce de cette façon signifiera que lorsque vous vous asseyez pour écrire votre liste de gratitude, ces choses vous viendront à l'esprit.

7. Partagez votre Appréciation et Gratitude avec les Autres.

Associez-vous avec quelqu'un pour partager la pratique de la gratitude. Que ce soit avec un ami, votre enfant ou votre partenaire de vie, vous allez partager un sentiment d'engagement avec cette personne qui vous motivera quand vous en aurez besoin pour écrire votre liste de gratitude les jours lorsque ça aura l'air d'être trop difficile. Lire ce que l'autre personne a écrit vous aide à accéder à votre propre gratitude plus facilement, et c'est amusant de voir votre liste de gratitude et emails grandir de plus en plus! Vous pourrez voir vos progrès dans la pratique de la gratitude.

8. N'Arrêtez pas une fois que vous Voyez ou Ressentez les Résultats!

Lorsque nous commençons à voir arriver les résultats de la pratique quotidienne de la liste de gratitude, beaucoup de gens pensent qu'il est temps d'arrêter la pratique pendant un moment. La pratique de la gratitude a un rendement énergétique qui ajoutera une note positive dans votre journée pour s'infiltrer dans tout ce que vous faites. Pratiquer la gratitude est un mode de vie parce qu'à partir du moment où vous ressentez de la gratitude pour des choses simples dans votre vie, cela s'inclut dans une attitude d'interpréter les événements de votre vie. Pratiquer la gratitude renforce vos pensées et comportements positifs, ce qui permet à plus de manifestations positives d'arriver dans votre vie.

9. Autorisez-vous à être Humain.

Certains jours, il se peut que vous vous sentiez grincheux et grognon, s'il le faut. Vous pouvez manquer une journée sans la faire. Ecrivez : «J'ai de la gratitude que je sois en train d'écrire ma liste de gratitude» quelques fois si vous ne pouvez pas penser à autre chose. Ne vous punissez pas et méfiez-vous de la petite voix qui dit : «Tu as manqué un jour. Tu as échoué!» Réessayez simplement le jour suivant! N'abandonnez pas!

Pratiquer la gratitude change votre vibration et soutient votre bien-être mental et émotionnel et vous rend plus heureux. Donc cela nous amène à une question très importante. Qu'est-ce qui rend la plupart des gens heureux? Comment pouvons-nous tous trouver plus de bonheur dans notre vie de tous les jours, au milieu dans toute cette souffrance et confusion collective?

Compte tenu des défis variés auxquels nous sommes confrontés aujourd'hui, faisant partie de la race humaine, c'est clair que nous n'avons pas de réel contrôle sur l'extérieur, l'environnement plus large, ou le résultat. Cela signifie que nous devons changer toutes nos priorités pour valoriser l'intérieur et les parties intrinsèques de nous-même comme les parties critiques à préserver et pour être heureux. Cela signifie que beaucoup de ce que nous pouvons contrôler est la manière dont nous pensons et ce vers quoi nous nous dirigeons. La plupart de notre bonheur repose sur nos attitudes personnelles. Peu importe qui nous sommes, et quel niveau de développement spirituel nous avons, tous les humains peuvent comprendre ces piliers dans le but de se rappeler comment nous pouvons tous trouver le bonheur, tout en voyant ou expérimentant une tourmente personnelle ou globale.

Les 4 Piliers pour être Heureux :

- **EXPANSION** : L'évolution personnelle vers l'authenticité spirituelle et avoir une variation d'expériences de vie qui crée cette expansion de conscience.
- **CONNEXION** : Avoir des relations humaines significatives, aimantes et cultiver de profondes connexion dans notre vie.
- **GRATITUDE** : Pratiquer l'appréciation et la gratitude pour ce que vous avez, tous les jours.
- **SERVICE** : Être au service et contribuer au grand tout, faire une différence.

Le bonheur et la gratitude sont des attitudes que nous pouvons tous créer un peu plus chaque jour. Il y a beaucoup de choses auxquelles nous faisons face dans le monde aujourd'hui, et dans nos vies qui sont difficiles et douloureuses. Ce fait ne doit pas changer notre capacité à se sentir heureux tous les jours de notre vie, même en voyant le plus grand tableau. En nous élargissant dans notre évolution personnelle, nous commençons à expérimenter les sentiments de connexion avec toute la vie, et ensuite nous pouvons choisir d'avoir de la gratitude pour pouvoir faire une différence à travers notre service intentionnel au tout.

Responsabilité

Tous les êtres humains sont responsables pour leurs pensées, actions et comportements. Ce sont des choix directs faits par chaque personne sur le moment qui aura des Conséquences Energétiques directes. Peu importe la qualité des énergies avec lesquelles nous préparons notre corps à entrer en résonance ou contenir comme véhicule spirituel, que ce soit des forces positives ou négatives, c'est à cela que nous avons donné notre consentement. Peu importe le genre de force avec laquelle nous sommes en consentement (que nous le sachions ou non), c'est la Fréquence à laquelle notre corps et conscience est assujettie dans la Loi Universelle. La qualité de la force spirituelle aura des lois dimensionnelles correspondantes, qui gouvernent les actions de cette qualité et de cet esprit. Les forces négatives se trouvent dans les basses dimensions et créent l'asservissement au temps, tandis que les forces positives des Esprits du Christ se trouvent dans les plus hautes dimensions et créent la souveraineté et la liberté pour l'âme et l'esprit. Les Lois Universelles contiennent le principe de Responsabilité (*accountability*) qui a pour objectif de restaurer l'équilibre énergétique à travers ses pensées, actions et comportements personnels tout au long des vies et du cycle d'évolution spirituel de l'être. Toutes les répercussions énergétiques sur l'âme et l'esprit sont comptabilisées, et ces actions sont rendues responsables devant les parties appropriées à la fin du cycle de l'Ascension. Pratiquer la Responsabilité est une partie directe de l'Ascension Spirituelle. En augmentant notre capacité à être responsable, nous développons également notre spiritualité et la façon dont nous percevons les valeurs humaines qui nous font évoluer au-delà des dimensions à basse énergie. C'est en choisissant des comportements éthiques plus élevés et en étant responsable de nos comportements que nous mettons fin au cycle des attachements, de la servitude et de l'asservissement aux esprits inférieurs et à leur nature inférieure.

La Responsabilité est un modèle éthique et un standard de caractère qui vous rend totalement responsable pour vos actions.

La volonté d'être 100% responsable pour ce que vous faites et ce que vous ne faites pas (ou refusez de faire) est un trait significatif de votre caractère moral. La responsabilité personnelle pour ses pensées, actions et comportements est un marqueur de la maturité spirituelle et une caractéristique des attributs de la Conscience Christique, tout comme le développement des Vertus des Esprits du Christ.

Nombreux sont ceux qui confondent responsabilité (*responsibility*) et l'obligation de rendre compte (*accountability*) comme s'il s'agissait d'une seule et même chose. Dans la réalité pratique, il s'agit plutôt de traits de caractère qui ressemblent aux deux faces d'une même médaille. Être responsable a plus à voir avec l'abandon de certains comportements de défense de l'ego, comme les croyances et les attitudes négatives, qu'avec le simple fait de faire un effort pour se comporter ou avoir des relations avec les autres d'une manière différente. L'un des mécanismes de défense de l'ego les plus courants utilisés pour éviter la responsabilité personnelle est de s'énerver, de blâmer les autres ou de faire une crise de colère.

Le Chemin vers la Responsabilité

Parfois, être responsable de ses actions et la volonté de dire la vérité requiert tout simplement du courage. Avez-vous le courage nécessaire pour faire preuve de responsabilité?

On peut vouloir examiner les conséquences associées à l'obligation de rendre compte et à la responsabilité avant d'y répondre.

Pour commencer, la responsabilité veut dire que vous êtes responsable envers quelqu'un ou pour quelque chose. Deuxièmement, être responsable veut dire que vous êtes la cause d'une chose qui s'est produite. Troisièmement, faire preuve de responsabilité peut ressembler à cela vu par des personnes extérieures autour de vous :

- Accepter la responsabilité complète pour vos comportements.
- Répondre aux attentes convenues au préalable dans un rôle ou position convenue.
- Admettre ses erreurs et les corriger.
- Admettre ses limitations en terme de connaissance ou de compétence dans certains domaines.
- Le fait d'accepter sa responsabilité revient à être pleinement conscient d'exercer le contrôle sur ses comportements, par ses choix.

De plus, nous acceptons les conséquences des choix que nous faisons, tout en prenant la responsabilité pour ce qui peut être perçu comme des expériences positives ou négatives qui découlent de ces choix. L'intégrité ou le fait de faire ce qui est juste, car c'est la chose juste à faire, est la quintessence de la responsabilité. Nous avons tous beaucoup à gagner en faisant preuve de responsabilité personnelle dans notre vie professionnelle et personnelle, comme :

- Vous devenez une personne en qui on peut avoir confiance.
- Vous êtes respecté par les personnes autour de vous.
- Vos mots ou actions ont de la crédibilité.
- Vous envoyez le message que vous êtes engagé à être au service et à penser d'abord à l'épanouissement du groupe, pour le succès de tous ceux qui sont impliqués.
- Vous êtes une personne avec un fort caractère éthique et moral.
- On peut vous faire confiance afin d'achever des projets difficiles et des missions significatives.

Quel genre de personne voulez-vous être?

La liberté personnelle débute et prend fin avec la responsabilité et le fait de devoir rendre des comptes. La responsabilité personnelle est une opportunité. C'est une opportunité de contribuer au monde, à la race humaine et aux organisations dont nous faisons partie. C'est une opportunité d'être considéré comme digne de confiance par les autres dans nos groupes ou organisations. Nous avons l'opportunité de nous demander, « Que puis-je faire pour contribuer? » et « Comment puis-je faire une différence? ». Si nos organisations spirituelles ou autres encouragent un environnement qui met la valeur sur l'intégrité, la confiance, l'honnêteté et le courage, alors la responsabilité nous présente l'opportunité de grandir tout en servant les autres.

Innocuité

Apprendre à communiquer avec l'Âme et l'Esprit et agir à partir de sa guidance vous mènera à vivre une vie alignée à votre plan spirituel, en ayant des comportements qui sont inoffensifs pour les autres. L'innocuité est une autre façon de dire « sans karma ». L'innocuité et l'aisance sont des principes énergétique centraux qui reflètent comment l'esprit se déplace dans le temps et l'espace, basé sur la Loi Universelle. Donc, nous cherchons à cultiver les qualités de l'innocuité et de l'aisance pour nous connecter à l'esprit dans tous les domaines de nos vies.

- La guidance de l'Esprit Intérieur vous mènera toujours à agir de façon inoffensive pour soi et les autres (ne jamais attaquer, seulement défendre).
- L'Esprit évite d'augmenter les charges karmiques.
- L'évolution est accélérée par l'innocuité en acceptant la responsabilité pour les schémas de sa vie et ses actions.
- La Loi Naturelle est de conserver son énergie pour maximiser l'impact, être Fluide dans le Mouvement.
- Changer de paradigme, aller de la conception du travail éreintant vers l'aisance pour maximiser l'efficacité énergétique.
- Développer l'aisance énergétique et maximiser le résultat (output) efficacement en priorisant vos tâches.
- Réduire le stress mental et physique accroît la réceptivité à trouver des solutions créatives pour résoudre les problèmes.

Vivre de manière Inoffensive

L'innocuité est une autre façon de dire « sans charges karmiques ». De cette façon, vous gérez l'énergie efficacement et vous mettez fin à « l'empreinte karmique » venant de la répétition des schémas destructeurs sur Terre. Cela met aussi fin au modèle des schémas destructeurs avec les personnes dans votre vie. Le véritable soi spirituel ne vous demandera JAMAIS d'attaquer ou d'intentionnellement nuire à un autre être. L'intelligence spirituelle sait que toute l'énergie dans l'Univers est l'Amour et est équilibrée à un certain point dans le temps, et que rien ne justifie le mal. Le préjudice, le mal a une conséquence énergétique de déséquilibre karmique, et si des dommages sont intentionnellement dirigés pour nuire aux autres, ou soi-même, cette énergie sera rendue à l'être à un point dans le temps pour faire amende honorable (ré-équilibrer). Cela veut dire que vous aurez plus de charges de leçons karmiques et de schémas destructeurs à équilibrer dans vos expériences de vie et dans vos relations avec les autres.

Votre esprit souhaite évoluer et mettre fin au processus karmique et vous mènera à apprendre cela. Ce n'est pas une punition; c'est la Loi de la Responsabilité, une Loi que la plupart des humains ont oublié. En fin de compte, nous sommes tous responsable pour la façon dont nous avons dirigé la conscience énergétique qui nous a été donnée en étant dans une forme physique. Beaucoup d'entre nous (faisant des consultations ou un travail spirituel sur soi et/ou avec les autres) découvrirons des traumatismes venant d'autres vies où ce « mal » a été généré envers les autres, ou qui a été dirigé vers nous. En général, le mal est généré à partir de l'ignorance de notre propre déconnexion perçue avec les autres. A ce moment, nous pouvons nettoyer, guérir et résoudre tout mal qui a été fait dans toute relation, ramenant l'équilibre énergétique en nous-même et avec les autres personnes impliquées. Lorsque nous observons de telles circonstances dans son processus de guérison, devenez le témoin compatissant. Sachez que le cycle prend fin et nous observons beaucoup de niveaux différents de dégâts qui ont été perpétué pendant des éons. Les humains font le choix de vivre en alignement avec leur source spirituelle, et maintenant nous pouvons apprendre à vivre dans l'innocuité. Le moyen le plus rapide pour évoluer et résoudre les déséquilibres énergétiques est d'être sincèrement au service des autres, et d'essayer de montrer une gentillesse sincère et innocuité envers tout le monde.

Etant donné qu'il est difficile de traverser les nombreux obstacles et le contrôle négatif qui est mis en place pour empêcher que l'autonomisation et la reprise du pouvoir personnel, grâce à une conscience informée, soient facilement disponibles pour les masses, l'éthique de la conservation consiste aussi par le fait d'agir de façon inoffensive envers vous-même et les autres. L'éthique de la conservation est une compétence de maîtrise dont tout le monde peut bénéficier en apprenant comment l'appliquer dans tous les domaines de votre mode de vie, dans toutes vos relations et dans la bonne gestion de tout type de ressource.

L'Éthique de la Conservation, est d'être capable de discerner l'Utilisation Juste de l'Action et des Ressources. Être conscient de l'éthique de la conservation consiste à exploiter votre temps et les énergies de votre force vitale pour être plus efficace et avoir plus d'impact en dirigeant la concentration directe et le bon timing. Ces compétences se développent et varient légèrement quand nous cultivons une « vie inoffensive » et appliquons la conservation dans la gestion de nous-même, de nos enfants et de notre famille, la gestion des ressources de groupe, la gestion d'une communauté. Etant donné que cette planète est en train de mettre fin au gaspillage du modèle de consommation et au vampirisme énergétique et son architecture, telle que dirigée par les Forces Obscures, pour nous adapter au changement, nous devons développer les compétences de la conservation énergétique et apprendre l'art de vivre dans l'innocuité. Cultivez la sagesse en apprenant quand s'engager (appliquer l'action) et quand ne pas s'engager avec les autres (permettre) en particulier dans des circonstances conflictuelles. Quand nous neutralisons les conflits, nous pouvons appliquer des scénarios gagnant-gagnant par la communication compatissante dans laquelle les deux parties sont traitées avec respect avec l'intention de ne pas faire de mal.

Personne ne doit justifier son existence à une autre personne ou doit se soucier de ce que les autres pensent d'elle ou émettent comme jugement. Se tenir à l'écart des crises et drames émotionnels et ne pas s'engager veut dire que nous ne nourrissons pas le drame pour que ça ne génère pas plus de chaos. Le drame est un autre type de préjudice potentiel qui peut augmenter la négativité de nombreuses façons. Les Forces Obscures utilisent le drame et le conflit pour instiller la séparation et le chaos entre vous et les autres, nous rendant moins efficace, nous distrayant et dispersant nos énergies.

C'est une tactique des forces obscures (ego) de diviser pour mieux régner afin de propager la confusion et empêcher l'unité. Conserver son énergie veut dire avoir une plus grande concentration, où nous devenons beaucoup plus efficace et productif dans la gestion de nos énergies personnelles. Lorsque nous développons cette compétence, nous gagnons l'accès à plus de ressources et cela améliore nos échanges pour nous connecter à nos sources spirituelles. Si nous gaspillons du temps et de l'énergie, si nous abusons nos énergies spirituelles ou les autres, nous atteignons un seuil énergétique qui ne peut pas être augmenté, ce qui nous draine et donc cela dissipe son influence positive.

Le Christ personnel intérieur est intrinsèquement disponible à l'intérieur de tous les êtres humains, homme, femme ou enfant, qui choisit de vivre en étant engagé à cultiver des vertus basées sur le coeur, engagé à servir la Source Divine avec révérence pour toute la vie, qui travaille en alignement avec les Esprit du Christ.

Aucune intention de nuire à soi-même ou de nuire aux autres avec malveillance ne peut être présent avec l'Esprit de Dieu. Un véritable être Christique quittera consciemment la forme qu'il ou elle habite sans mort traumatique et créera une autre forme de vie pour son expression dans un autre endroit dans le temps et l'espace. C'est la fonction ultime de ce que signifie l'Ascension. Il n'y a pas besoin de tuer le corps physique pour que l'esprit éternel existe dans une autre forme physique. Il n'y a que la mort de l'ego et la mort de la nature satanique et sombre de contrôler le corps et la conscience. Puisque les êtres extra-dimensionnels aux agendas négatifs ont endommagé la génétique, ce qui a réduit la lumière spirituelle absorbée dans un corps physique 3D, actuellement, le corps humain s'épuise et nous connaissons tous la mort physique. Lorsqu'un humain active son Christ personnel intérieur, il n'y a pas de mort, et quitte donc cette dimension consciemment. Ceci est appelé « Transfiguration » et est le design originel de la divinité intérieure, la lumière du Christ Intérieur d'un être humain.

Donc, consommer le corps de Jésus Christ et boire son sang n'active pas le Christ Intérieur car cela représente la mort violente du Christ présent à l'intérieur des êtres humains. Lorsque nous voyons Jésus sur la croix, nous devrions nous rappeler que c'est un être humain et que toute l'humanité est représentée à travers lui. Le but est de déconstruire la croix de Jésus et simultanément, nous déconstruisons la croix pour tous les êtres humains.

Intégrité Personnelle

L'Intégrité Personnelle est la qualité d'être sincère et honnête avec vous-même et les autres, d'aligner intentionnellement vos comportements et actions pour qu'ils soient alignés à votre propre Système de Valeur personnel, principes moraux et éthique. Cela nécessite en général un choix personnel et un engagement de s'aligner nous-même et de rester assidu avec nos valeurs personnelles et normes éthiques, pour que nous soyons sincères quand nous parlons.

Développer l'Intégrité Personnelle est essentiel pour devenir une personne stable, claire et digne de confiance, qui aligne ses décisions de vie aux valeurs personnelles qu'elle a choisies. C'est l'étape importante du développement d'un caractère fort et solide guidé par les valeurs que nous avons choisies. C'est reflété chez une personne qui est fermement centré dans sa mission et qui est dirigé dans la vie par son véritable soi profond. Nous compromettons notre intégrité à chaque fois que nous laissons les autres prendre de mauvaises décisions pour nous ou quand nous trahissons la confiance, nos valeurs personnelles ou que nous trahissons ce que nous savons être la vérité pour nous. Lorsque nous compromettons notre Intégrité Personnelle, nous laissons la porte ouverte aux manipulations des forces obscures, ce qui amène souvent encore plus de chaos et de noirceur dans la situation où nous avons fait le compromis. Pour soutenir l'incarnation de notre véritable nature essentielle, et atteindre l'occupation de notre corps par notre âme seulement et l'expansion continue de la conscience, il est impératif que nous comprenions comment générer et maintenir l'Intégrité Personnelle.

Introspection sur l'Intégrité Personnelle

Bâtir et maintenir l'intégrité personnelle demande de l'effort et de l'engagement, demande de développer la conscience de soi-même qui est nécessaire pour définir vos valeurs personnelles, pour que vous puissiez mesurer vos comportements et vos actions, afin d'évaluer votre niveau d'alignement à votre Soi authentique. Quand vous participez consciemment à clarifier vos croyances personnelles et vos valeurs profondes, la prochaine étape est d'évaluer honnêtement à quel point vous êtes intègre, en vous examinant vous-même en faisant un compte-rendu de votre intégrité personnelle. Cela peut être très positif d'examiner vos valeurs profondes et de faire un « compte-rendu » annuel de votre intégrité personnelle, pour que vous puissiez voir votre évolution et votre transformation, en devenant plus aligné à votre propre système de valeur personnel. Cela permet de développer plus de compétence dans l'auto-leadership et la gestion de sa vie, et vous autonomise à faire une différence positive à partir des valeurs auxquelles vous vous alignez dans votre vie. Le véritable auto-leadership et l'indépendance débute lorsque nous avons une absolue clarté sur le contexte de nos croyances personnelles et valeurs profondes, qui deviennent les principes que nous suivons dans notre vie.

Quelles sont les Valeurs Personnelles qui sont les plus importantes dans ma vie? Choisissez jusqu'à 5 valeurs les plus importantes pour vous, qui sont les plus essentielles pour vivre dans l'authenticité et exprimer votre but le plus élevé. Ensuite concentrez-vous sur ces thèmes que vous avez choisi et évaluez si vous mettez en application ces valeurs importantes dans votre vie. Dans le contexte des Gardiens de la réclamation de la conscience christique, notre système de valeur personnel serait directement connecté aux pratiques de la Loi de l'Un. Par exemple, pour ceux qui sont engagés à être au service de la Loi de l'Un, certaines de nos valeurs les plus importantes sont :

- Exprimer la Conscience de l'Unité, sachant que nous sommes tous interconnectés.
- Exprimer l'Amour Inconditionnel et la Compassion pour moi-même, Aimer les Autres et Aimer la Terre.
- Être motivé dans nos actions personnelles par une orientation au service à autrui.

Peut-être qu'après une réflexion plus profonde ou dans le futur, vous remarquerez que les valeurs les plus importantes pour vous changent ou que vous les considérez différemment afin de devenir plus spécifique dans leur qualité. Au plus nous sommes spécifiques dans l'identification de nos valeurs profondes, au plus nous pouvons être juste et clair lorsque nous les appliquons aux comportements qui guident notre vie. Par exemple, disons que par une introspection profonde, vous avez identifié un schéma récurrent qui fait qu'il est difficile pour vous de vous sentir confiant lorsque vous êtes en compagnie de personnes intimidantes. Une des valeurs que vous choisissez est de considérer que nous avons tous la même valeur et sommes égaux, peu importe ce qui se passe. Faire de ceci une ligne directrice dans votre vie aidera à renforcer le fait de vous considérer égal aux autres quand vous vous trouvez dans des situations intimidantes, ce qui augmente l'Intégrité Personnelle.

Une fois que vous avez identifié vos valeurs les plus importantes, méditez sur chacune d'elles pour évaluer comment vous pouvez davantage aligner vos pensées et comportements à la signification de chacune de ces valeurs. Par exemple, posons-nous trois questions sur la valeur d'exprimer l'Unité pour nous aider à évaluer correctement les changements que nous pouvons faire pour être plus authentique et intègre.

- Qu'est-ce que l'Unité veut dire pour moi, comment puis-je exprimer l'Unité dans mes pensées, comportements et actes?
- Comment puis-je mieux pratiquer la conscience de l'Unité dans ma vie?
- Est-ce que je fais preuve d'empathie envers les autres pour davantage exprimer l'Unité?

Est-ce que je vis dans l'Intégrité Personnelle et quels domaines puis-je améliorer? En méditant et en réfléchissant sur les dernières années de votre vie, évaluez si vous avez été authentique à vos valeurs fondamentales et les façons dont vous pouvez améliorer vos actions pour faire plus preuve d'intégrité et d'authenticité dans le futur. Pour chaque domaine en réfléchissant sur les valeurs personnelles, demandez-vous ce qui est aligné à votre Soi authentique. Ensuite placez votre attention sur les leçons personnelles et opportunités que vous avez pour augmenter votre force intérieure, la force dont vous aurez besoin pour agir dans l'authenticité et l'intégrité personnelle.

Faites un résumé des points clés dans votre Évaluation de votre Intégrité Personnelle. En gagnant en clarté dans l'identification des valeurs personnelles importantes et la façon dont vous pouvez développer et maintenir l'intégrité authentique, préparez un résumé des points clés que vous pourrez revisiter pour avoir l'inspiration afin de vous aider à vous guider dans la direction de votre vie et de votre dessein dans le prochain cycle.

Imprimez vos notes pour clarifier avec plus de détails votre vision personnelle d'une vie intègre à vos valeurs personnelles, en sachant que quand vous maintenez l'intégrité personnelle, cela vous aligne naturellement à accomplir votre but le plus élevé. Incarner les valeurs personnelles, vivre, penser et respirer ces valeurs est ce qui exprime l'Intégrité Personnelle.

C'est la clé pour éviter la Loi de Cause à Effet négative ou empreintes miasmatiques sur ce que vous manifestez. Ensuite, faites l'effort de relire et réfléchir sur l'évaluation de votre intégrité régulièrement pour rester concentré sur ce que vos valeurs personnelles sont, qui sont le fil directeur le plus important d'épanouissement de l'expression le plus authentique de vous-même.

Application Pratique de l'Incarnation de l'Intégrité

Dans le processus d'achèvement de l'auto-évaluation de son intégrité personnelle et en choisissant consciemment votre système de valeur basé sur ce que vous savez être vrai et authentique pour vous, il est maintenant temps d'agir tous les jours d'une façon qui soit cohérente à vos valeurs personnelles.

- Identifiez les traits de comportement qui doivent être abordés et qui doivent changer.
- Déterminez les raisons sous-jacentes pour lesquelles vous ne vous êtes pas comportés avec plus d'intégrité.
- Observez les obstacles et les autres personnes qui sont utilisées comme excuses pour mentir ou violer vos valeurs personnelles ou code moral.
- Engagez-vous à développer des relations authentiques par plus d'honnêteté, de franchise, en étant ouvert et direct.
- Compilez une liste de tâches et comportements dans lesquelles vous vous engagez à être plus honnête et digne de confiance.
- Protégez vos droits humains fondamentaux d'être authentique et protégez les droits des autres, en respectant les décisions et opinions des autres.
- Lorsque cela est possible, soyez au service des autres et soyez un exemple d'incarnation de l'honnêteté et l'intégrité.
- Soyez engagés à auto-évaluer votre progrès honnêtement sur votre engagement à l'intégrité personnelle, en faisant des ajustements sur le chemin.
- Cherchez du soutien auprès des autres qui sont des exemples inspirants d'intégrité personnelle, et ayez des objectifs et valeurs personnelles similaires pour être honnête et digne de confiance.
- Développez la responsabilité pour les comportements et actions personnelles, et si vous faites une erreur qui a un impact sur les autres ou que vous ne tenez pas une promesse, admettez-le et excusez-vous.

Le monde change rapidement pendant ces étapes de bifurcation, dans laquelle les spirales de la Polarité Positive et Négative deviennent plus extrême et amplifié dans le monde extérieur.

Afin de rester profondément connecté à notre Esprit Divin Intérieur et pour résister à l'impact massif de ces forces opposées qui entrent en collision, nous devons maintenant agir pour incarner l'intégrité personnelle. Nous ne pouvons pas servir ces deux spirales, sans qu'elles entrent en collision. C'est donc à chacun d'entre nous de choisir avec quoi il s'aligne et de participer à l'intégration de tous les aspects de notre vie dans cet alignement unifié et congruent.

Outils



Outils Essentiels ES d'Ascension

Ici vous trouverez un résumé des essentiels ES que nous trouvons nécessaires pour se ré-éduquer sur le chemin de l'Ascension nous ramenant vers la souveraineté personnelle. Pour être souverain de ses énergies personnelles, nous devons apprendre comment reprendre notre pouvoir personnel et réclamer nos énergies spirituelles. Si nous ne réclamons pas nos énergies, notre mental et nos émotions, quelque chose d'autre le fera. Ce processus de ré-éducation est appelé maîtrise de soi énergétique ou auto-leadership. Ici nous apprendrons à mener sa vie pour accomplir son véritable dessein spirituel et par conséquent, arriver à plus de paix, de bonheur et de sentiment d'accomplissement lorsque nous apprenons à nous connecter à notre véritable Esprit Originel.

Vous connecter à votre Esprit Originel est la même chose que de vous connecter et activer votre plan / empreinte architecturale spirituelle authentique. Nous serons alors capable de vivre notre vie avec connexion, protection, direction et avec du sens, qui imprègne toutes les cellules de notre existence. C'est le processus d'apprentissage à s'éveiller et à être dans ce monde en étant un être humain Divin, Souverain et Libre, infusé de la Lumière du Christ Intérieur

Livret

Ce manuel du Krystal Aegis met en évidence les bases et vous donne quelques outils pratiques pour développer votre pratique quotidienne de l'Ascension.

Pages de l'Ascension Glossary (Anglais) / Wiki du Krystal Star (Français)

Il y a quelques pages du [Glossaire de l'Ascension \(Ascension Glossary\)](#) ou du [Wiki du Krystal Star](#) qui peuvent être utiles pour ceux qui ne sont pas familiers avec le langage d'ES décrivant l'éveil, l'Ascension Spirituelle et autres outils et pratiques de nettoyage. Soyez patients, avec un peu d'effort et d'étude, vous trouverez vos marques assez vite!

- Qu'est-ce qu'est l'[Eveil Spirituel](#) ?
- Qu'est-ce qu'est l'[Ego Négatif](#) ?
- [12 Clés pour développer la Conscience de Soi](#)
- [Gardiennage Spirituel](#)
- Le [Time Shift Blog hebdomadaire](#) (Anglais) // Certaines sont disponibles [en français, ici au KSC](#).
- Pratiques de la [Triade de Base ES](#) tous les jours.
- Archive des [Newsletters ES](#). (Anglais) // Quelques-unes sont disponibles [en français, ici au KSC](#).
- Archive des [Podcasts](#) (Anglais)
- [Série d'Auto-Défense Psychique](#) (Anglais) // Les articles gratuits sont disponibles [en français, ici au KSC](#) (mais si vous souhaitez avoir accès aux cours complets en anglais, il vous faudra les acheter sur la boutique du site *Energetic Synthesis*, sous le nom «*Psychic Self Defense Series*»).

Ainsi que tout le contenu et les outils qui sont présents sur [Energetic Synthesis](#) (anglais), [World Unity Shamanic Training Institute](#) (anglais), l'[Académie Harmonic Universe](#) (français) et le [Krystal Star Center](#) (français).

Il se peut que vous ayez plongé dans le matériel d'ES actuel sans bénéficier des connaissances de base et de l'histoire, ce qui construit progressivement une fondation qui vous permet de maîtriser beaucoup mieux les termes de l'Ascension. Le matériel le plus avancé de la communauté d'ES traite de l'élimination de la machinerie alien et des implants inorganiques, ainsi que de l'histoire galactique et ET humaine cachée. Ce sont des souvenirs stockés dans notre âme et nos corps .. Pour être dans la maîtrise de soi avec les énergies personnelles, en fin de compte, la plupart des gens auront besoin d'une compréhension complète de notre histoire extraterrestre, afin de comprendre ce qui s'est passé sur Terre. C'est parce qu'une fois que vous êtes témoin de l'événement qui a causé le traumatisme et la douleur provenant d'une perception de la réalisation de cet événement, vous changez la ligne temporelle et cessez de porter son empreinte, karma ou miasme dans le registre génétique et la chair. Lorsque vous libérez et effacez ces empreintes à partir du moment de la réalisation personnelle, vous êtes libéré de leur contrôle sur vous et vos ancêtres. La plupart des gens auront besoin d'un contexte pour ce qu'ils regardent quand les souvenirs cellulaires sont libérés et effacés de leur corps physique et énergétique. En assistant à ces nettoyages de façon neutre, vous enlevez la douleur qu'ils causaient dans votre corps. On fera l'expérience de la liberté, de la légèreté et de la clarté qui apportent une communion profonde avec les énergies de la lumière de la source.

Il existe de nombreux outils et techniques qui peuvent vous aider à apprendre à dissiper la peur, à éliminer les problèmes émotionnels et à acquérir une plus grande clarté intérieure. Je suggère fortement les 9 cours d'autodéfense psychique. Je pense qu'il est important pour nous de comprendre les domaines psychiques, afin de ne pas nous enliser dans les énergies négatives des autres, ainsi que dans les vieux modèles destructeurs de comportement.

Suivez ces cours à votre rythme. La suggestion ultime est un cours par semaine. Chaque cours dure environ 2 heures avec une pratique de méditation guidée. Continuez à perfectionner votre bouclier 12D et à renforcer vos limites entre vous et les autres, en créant un bouclier énergétique protecteur autour de votre aura. Vos devoirs suggérés comporteront des méditations et des techniques pour travailler avec le changement des pensées négatives. Trouvez la technique qui vous convient le mieux et que vous préférez et utilisez-la quotidiennement. Vous remarquerez de grands changements si vous vous engagez dans le processus et vous vous dévouez. La clé, c'est la constance, une pratique dévouée pour tous les jours nous fait beaucoup avancer.

Zones suggérées sur lesquelles rester concentré :

- Développez votre contexte mental en explorant et en intégrant de nouveaux niveaux de votre exploration de l'ascension en une plus grande auto-actualisation. Gardez votre attention sur le développement des relations et du langage qui vous aidera à re-contextualiser les schémas de votre vie – loin des anciens comportements destructeurs et des croyances mentales limitantes pour laisser place à des nouveaux comportements de votre Esprit Intérieur et identité multidimensionnelles, qui vous redonnent votre pouvoir. Communiquez avec les personnes qui partagent ces mêmes genre de valeurs que vous.
- Disciplinez votre mental et croyances pour ne plus permettre à des peurs externes ou internes, insécurités et doutes de vous contrôler et de vous mettre dans des états d'obsession mentale ou pensées/comportements négatifs. Sortez des conflits émotionnels et surmontez les peurs.
- Créez de multiples voies pour pratiquer la re-concentration de votre mental. Employez et concentrez votre pouvoir mental, trouvez quelque chose que vous aimez, comme les arts martiaux, la méditation et le développement de la clarté psychique. Il n'est pas possible d'acquérir la clarté intérieure avec un mental confus et trouble. Harmonisez et affinez votre cerveau et tentez d'équilibrer la chimie de votre cerveau en choisissant les pensées qui sont équilibrées et saines. Les pensées négatives ont un impact négatif sur la chimie du cerveau et peut nous rendre malade tandis que les pensées positives ont un impact positif et améliorent notre santé.
- Explorez votre engagement spirituel et créez votre propre programme de bien-être et de santé spirituelle basé sur les informations avec lesquelles vous résonnez le plus. Il est temps de construire les fondations de votre esprit intérieur pour avoir une «maison spirituelle», une fondations sur laquelle vous pouvez construire et être soutenu à mesure que vous évoluez spirituellement. Essayez de vous amuser avec, d'utiliser l'humour pour libérer le stress, mettre de la musique et être créatif.
- Avec la fatigue nerveuse par laquelle nombre d'entre nous passons, vous pouvez considérer d'explorer l'ajout de formules pour le cerveau et/ou suppléments neurologiques pour soutenir votre cerveau, vos fonctions sensorielles et système nerveux.
- Explorez le fait de vous diriger vers une détoxification légère et nettoyage des parasites (ajoutez de la spiruline, des légumes verts ou des herbes pour soutenir le foie et votre corps) et considérez diverses méthodes pour faire sortir la toxicité de vos émonctoires, de votre flux sanguin et de votre corps. La toxicité est connue pour créer des problèmes neurologiques et l'obsession mentale par ses propriétés conductrices qui sont inorganiques au corps humain.

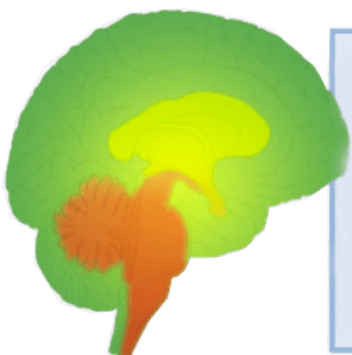
Ce sont des lignes directrices de base pour commencer à assembler une routine de pratique spirituelle et de bien-être qui FONCTIONNE POUR VOUS. Vous devez ressentir que c'est quelque chose que vous pouvez intégrer dans votre vie de tous les jours et pour laquelle vous pouvez passer du temps. Faites cela à votre rythme mais soyez consistant. Un peu d'engagement nous fait faire beaucoup de chemin, alors ne soyez pas trop ambitieux, prenez-le à votre propre rythme, mais soyez assidu.

Beaucoup d'amour, de paix et de bonheur pour vous!

Physiologie de la Peur

Comprendre comment la peur est créée dans le corps, peut être utile pour nous libérer de l'emprise des schémas d'anxiété et de peur. Voici quelques informations de base sur la manière dont la physiologie corporelle est affectée par la peur et le trauma, et comment c'est exploité par les forces obscures.

Hardware : Les 3 Cerveaux



Extérieur : Néocortex, Analytique
- Logique (conscient)

Milieu : Système Limbique, Rationnel
- Relationnel (conscient)

Intérieur : Tronc Cérébral, Survie
- Sensori-moteur (inconscient)

Dans notre biologie, nous possédons trois processeurs d'énergie et d'information différents et distincts, ou cerveaux. Nous sommes conscients de nos pensées et émotions, mais moins conscients de ce que le cerveau de survie fait et comment il affecte la manière dont nous nous sentons.

Le cerveau de survie est celui qui fait que vous retirez votre main de la plaque de cuisson, avant que les deux autres cerveaux réalisent que vous avez brûlé votre main. Il répond très rapidement à ce qu'il se passe dans notre environnement, dans le but de garder le corps en sécurité. C'est comme si le corps de chaque être humain était venu avec un programme logiciel pré-installé qui a pour instruction de garder le corps en vie. Donc allons regarder ce qui se passe dans le cerveau inférieur, en-dessous du radar conscient.

Logiciel : Programmes de Survie

La partie inférieure du cerveau fonctionne essentiellement selon trois modes : détente, lutte-fuite et paralysie. Pour rester très simple, nous utiliserons le modèle des feux de signalisation, voir l'image ci-dessous (de Stephen Porges, Théorie Polyvagale).

Lorsque nous sommes dans le vert, nous sommes détendu et la respiration est lente, nous pouvons digérer notre nourriture, faire une sieste, être avec les gens que nous aimons. Au moment où le cerveau de survie ressent qu'il y a un danger, il fait aller la biologie dans le jaune. Le nerf vague stoppe les organes en dessous du diaphragme, et accélère ceux au-dessus du diaphragme. Nous obtenons une augmentation immédiate de l'énergie disponible, ou une force surhumaine, assez pour soulever une voiture et sauver un enfant coincé en dessous. C'est une chose incroyable que le corps peut faire en une demi-seconde. Nos corps sont faits pour accomplir ceci pour une courte durée. Nous ne voulons pas rester coincés dans le jaune, où nous ne pouvons pas digérer notre nourriture, dormir et apprécier les gens que nous aimons. Il y a en général 2 raisons pour lesquelles nous restons bloqués dans le mode lutte-fuite. Nous vivons dans une situation non-sécurisée, et l'évaluation correcte est que nous sommes en danger ou nous avons un trauma non-résolu du passé, ce que le cerveau inférieur ressent comme étant en train de se passer maintenant, dans le moment présent.

Être dans la zone rouge est plus rare. C'est là où le cerveau inférieur perçoit que le corps ne va pas survivre à l'expérience et plante. Le corps s'immobilise pour jouer le mort, anesthésié pour minimiser la souffrance, et la conscience sort souvent du corps, ou en est dissociée.

Encore une fois, c'est une prouesse biologique incroyable réalisée en une demi-seconde. Nous voyons cela avec des impacts importants, dans l'abus chronique et dès le plus jeune âge, comme les Rituels d'Abus Sataniques (SRA), dans la guerre et la torture. Les yeux sont vacants, la voix est monotone, et le corps est calme comme s'il était sans vie, cela veut dire qu'il n'y a pas de mouvement ni d'agitation normale du corps.

Auto-Évaluation

Etant donné que notre famille humaine est actuellement en train de vivre dans le jaune une tellement grande partie du temps, allons regarder de plus près le spectre de jaune, et la différence entre le mode lutte et le mode fuite. Ici nous regardons aux niveaux croissants d'activation dans le système nerveux. Sur une échelle de 1 à 10, nous pouvons avoir une activation de faible niveau, qui est le sentiment d'inconfort pour le mode fuite et l'irritabilité pour le mode combat. Dans la rangée du milieu, il y a l'anxiété pour le mode fuite et la colère pour le mode combat. En haut, nous avons la rage, la panique et nous nous dirigeons près du seuil où le corps va dans le rouge ou est paralysé. En étant emporté dans une «colère aveugle», une personne peut souvent ne pas se rappeler ce qu'elle a fait ou dit.



Créer les conditions

Le problème à propos du cerveau de survie est que nous ne pouvons pas le tromper. Si nous voulons nous détendre, nous devons créer les conditions pour que la physiologie aille dans le vert. Si nous vivons avec un prédateur, si nous travaillons pour un prédateur, si nos besoins de base ne sont pas assouvis, nous allons être dans le jaune. Donc pour être capable d'éradiquer la peur, nous devons faire des choix qui aident le cerveau et le système nerveux à se sentir en sécurité. Quand nous commençons à écouter les signaux dans notre corps de ce qui nous semble sécurisant et de ce qui ne l'est pas, et à agir en conséquence, nous créons les conditions pour passer au vert. La création de choix plus sains et de limites plus saines aide vraiment à créer ces conditions.

La Mémoire Implicite

Les estimations actuelles sont que le cerveau inférieur emmagasine environ 40,000 bits de données par seconde. C'est bien trop d'informations à placer dans notre conscience. Nous avons environ 25-35 de ces data bits qui s'enregistrent à un niveau conscient. C'est à cela que nous faisons référence, au disque dur de notre mental inconscient. Il enregistre tout. Cela est appelé la mémoire implicite, plutôt qu'explicite, ou mémoire consciente. Le disque dur stocke les menaces passées dans une catégorie spéciale, afin que si un groupement de bits de données similaire survient, qui était présent quand quelque chose de mauvais est arrivé, nous puissions sauter dessus, et aller dans le jaune plus rapidement.

Façonnement du Collectif

Il est facile de voir comment une compréhension de la mémoire implicite peut être manipulée par ceux qui voudraient garder les gens dans la peur, garder notre physiologie dans le jaune. Dans le jaune, nous sommes moins capables de répondre au moment présent; notre conscience s'effondre pour observer ce qui ne va pas.

Cela signifie que les choses qui vont bien ou qui sont sécurisantes, ne s'enregistrent pas comme importantes. Ainsi, dans le jaune, on ne voit plus la beauté, on ne ressent plus le confort, l'humour ou la créativité, qui rendent difficile d'expérimenter l'équilibre dans la vie. Il suffit de regarder les formes actuelles de médias, qu'il s'agisse de journaux ou de divertissement, pour évaluer où le courant dominant essaie d'établir notre système nerveux. Des mauvaises nouvelles constantes, avec les pires caractéristiques humaines dans les gros titres, et des psychopathes comme personnages principaux dans les séries les plus populaires. Après avoir pris connaissance des nouvelles ou des divertissements, vérifiez comment votre corps se sent ? La culture du jaune est en construction depuis longtemps.

La Mémoire Traumatique

Une femme qui a été agressée sexuellement dans une pièce faite de cèdre peut développer une aversion au parfum du cèdre sans faire le rapprochement. Peu importe quand elle sentira le parfum du cèdre, le cerveau de survie va la mettre dans le jaune, par précaution. C'est un exemple de déclenchement par un paquet de données de mémoire implicite. Sa physiologie va immédiatement la mettre dans le jaune, elle deviendra anxieuse sans savoir pourquoi. Selon ses choix, elle va rechercher le confort chez des gens ou endroits sûrs, elle prendra possiblement des médicaments ou de l'alcool.

Tant que ce traumatisme non résolu ne sera pas guéri et que ces souvenirs ne figureront plus sur la liste active des déclencheurs d'urgence, ces réactions physiologiques maintiendront le système dans le jaune. Ces déclencheurs interfèrent avec la capacité de réagir dans le moment présent. Le traumatisme n'est pas dans l'événement, il est dans le système nerveux. La mémoire du traumatisme continuera d'apparaître dans le présent, jusqu'à ce qu'elle soit effacée.

Manipulation

D'une façon similaire, les êtres extra-dimensionnels à l'agenda négatif (EAN / NAA - Negative Alien Agenda) peuvent incruster ou activer des paquets de données de la mémoire implicite de cataclysmes passés dans notre ligne temporelle actuelle, jouant sur nos mémoires inconscientes pour créer de l'anxiété et la peur chez les masses. Cela fonctionne, car nous n'avons aucune mémoire de ces événements, donc qui pourrait le deviner? La mémoire cellulaire d'une planète qui explose peut être suscitée à la fin du cycle, sans que les gens sachent d'où cette anxiété de cataclysme provient. Dans la matrice de la personnalité de l'égo de la 1D-2D-3D, c'est le jeu joué avec les programmes de peur et le contrôle mental. Utilisant les aspects inférieurs du cerveau, pour déclencher une réaction de survie. Jusqu'à ce que nous soyons capables de dissiper la peur, ce qui signifie souvent éliminer les traumatismes, nous sommes sensibles aux déclencheurs des paquets de mémoire implicite, qui nous maintiennent coincés dans une boucle temporelle.

Bloqué Anesthésié, Joue le mort		
FUITE	Mobilisation	COMBAT
Panique	10	Rage
Anxieux	5	Colère
Inconfort	1	Irritabilité
Relaxé Repos et digestion		

L'Âme et la Monade

Étant donné que nous entrons dans la matrice de l'âme (4D-5D-6D), les peurs ont moins d'influence, et encore moins dans la matrice monadique (7D-8D-9D). Maintenant que le continuum trans-temporel est en train d'ouvrir l'accès à d'autres lignes temporelles et dimensions qui n'étaient pas disponibles pour nous auparavant, les gens qui ont vécu dans l'âme ou la monade, peuvent sentir qu'ils ont ces déclencheurs. Ils peuvent devoir avoir affaire à des nouveaux paquets de mémoire implicite venant d'autres lignes temporelles universelles ou parallèles. Plutôt que de nous sentir comme si nous avons perdu l'ancrage, et perdu nos centres, nous ne faisons qu'effleurer des pans entiers de la mémoire collective des traumatismes plus lointains.

En période de Stress, Retour aux Bases

Cette information est partagée à partir de la perspective qu'être mieux informé nous donne plus de choix pour savoir comment répondre. Lorsque nous sommes stressés, entretenir les besoins de base de tous les jours, en créant de la sécurité et la santé aide vraiment. Nous avons remarqué avec l'équipe galactique, que parfois nous ne voulons que traîner dans les hautes fréquences et sauter certains aspects de l'incarnation. L'incarnation ici signifie construire le noyau et les fondations dans le quotidien, afin de faire descendre les aspects de l'âme, de la monade et de l'avatar dans le corps. Préparer notre système nerveux à faire circuler plus de fréquence implique généralement d'avoir à résoudre des émotions et des traumatismes non-guérés à long terme. Pendant la guérison de l'Ascension, il y a des moments où nous devons rassurer le corps, en créant les conditions pour qu'il se sente à nouveau en sécurité. Une fois que nous sommes hors de la zone jaune et que nous ne réagissons plus, notre discernement s'améliore et nous pouvons alors choisir la meilleure ligne de conduite.

Nous espérons que cette information à propos des trois cerveaux et du modèle des feux de signalisation vous éclairera sur ce qu'il se passe quand notre système nerveux est sur les nerfs. Pourquoi cela peut sembler si viscéral. Pendant des moments de stress, si vous êtes anxieux, ralentissez, faites une pause et demandez-vous, que vient-il juste de se passer? Quel était le déclencheur? Si vous ne pouvez pas le connecter à quelque chose de conscient, considérez qu'il est connecté à la mémoire implicite, un paquet de donnée d'une ligne temporelle passée ou future qui s'est déclenché. Utilisez les outils de base ici sur ES, trouvez la source du déclencheur ou du ressenti, nettoyez la douleur et la peur, ce qui aide à nettoyer les réponses traumatiques du disque dur.

Les Forces Obscures et la Possession

Il est important de comprendre que le fait de vivre dans la peur nous rend susceptibles aux forces obscures et à la possession. Si nous ne vivons pas dans la zone verte, ou que nous ne sommes pas au moins retournés au vert après avoir été dans le jaune, nous avons plus de risques d'être manipulés par des forces extérieures. Si nous pouvons être pleinement présents, nous pouvons évaluer ce qui vient à nous. Si 20% ou 40% de notre conscience est «hijackée» par des signaux de danger d'une timeline passée, se répercutant dans le moment présent, nous sommes moins capables d'évaluer notre situation actuelle.

Les Arts Sombres

Beaucoup de personnes viennent sur ES, voulant ouvrir et développer leur corps de lumière rapidement, sans comprendre comment protéger leur champ fermer les portes aux interférences. Parmi les plus jeunes, il peut y en avoir qui essaient toujours de faire la fête, causant des trous dans leur aura, ou n'étant pas encore à 100% dans leur éthique, tandis que d'autres peuvent avoir des vulnérabilités intergénérationnelles. Les entités peuvent facilement s'attacher à une personne qui n'est pas claire ou cohérente à l'intérieur d'elle-même, ou qui a des conflits intérieur et de la douleur. Inversement, quand quelqu'un est clair et cohérent, son corps de lumière devient visiblement plus fort et plus large, qui peut être vu et visé par des forces obscures. Quoi qu'il en soit, vous pouvez comprendre pourquoi la construction de fondations et d'un noyau solides est autant mis en évidence sur ES. Pourquoi prendre la responsabilité à 100% de la direction de votre conscience, devient vraiment un mode de vie. Une fois que quelqu'un a vécu des expériences de terrain avec des attachements d'entités ou de forces négatives, il veut naturellement arrêter tout comportement à haut risque, afin d'éviter une attaque psychique. L'Entraînement aux Arts Sombres peut être une période très éprouvante, pour comprendre le contexte plus large de la terre et fait partie intégrante du processus.

Possession

Selon notre expérience, la majorité des gens qui expérimentent une possession obscure ont eu un trauma significatif. Ils peuvent avoir vécu dans le jaune depuis la naissance, ou pendant des vies durant, sans ressentir un quelconque réel sentiment de sécurité. Souvent, ils n'ont pas eu l'expérience physiologique d'être détendu, ou dans la zone verte. Ils ne savent pas ce que ça fait d'être en sécurité, donc ne savent pas comment choisir la sécurité dans là ils dépensent leur temps, ou avec qui ils passent leur temps. Au lieu de ça, ils supposent que tout le monde n'est pas safe, que c'est juste la vie, et sans le savoir gardent les portes ouvertes pour encore plus d'interférences obscures. Encore une fois, c'est la raison pour laquelle nous soulignons tellement l'importance de développer une éthique personnelle et un caractère moral, en particulier avec l'auto-destruction, les addictions et la boucle négative. C'est ainsi que nous construisons notre confiance en nous-mêmes et développons notre discernement, afin de reconnaître où nous pouvons placer notre confiance. Ce processus aide à cultiver un système nerveux calme et une paix intérieure, qui favorisent l'accès à l'Observateur Neutre, où nous pouvons assister aux événements sans être déclenchés.

Il s'agit d'un processus de réorientation totale pour stabiliser le corps et le système nerveux. Une fois que la sécurité et la paix sont en place, le système nerveux peut à nouveau ressentir avec justesse, sans que tout soit mélangé à la douleur et à la souffrance. Il s'agit d'un type de travail de stabilisation qui fait partie de la construction des fondations. Nous voyons de plus en plus de réactions accumulées au stress et aux traumatismes dans le monde qui nous entoure. Ayons donc un peu plus d'amour et de compassion pour ce niveau d'expérience. Il est très difficile pour les gens de travailler avec les outils et d'appréhender le contexte plus large, lorsque leurs perceptions ont été rétrécies dans la zone de survie et que leurs systèmes nerveux sont complètement et habituellement mis à rude épreuve.

Perception Sensorielle Supérieure

L'information ci-dessus met l'attention sur l'expérience de notre cerveau de survie inférieur et système nerveux. Mais le système nerveux est branché à de multiples dimensions. Lorsque nous nous élargissons dans des dimensions supérieures de conscience, nos corps physiques expérimentent des changements sensoriels et énergétiques. A mesure que cela se produit, le cerveau inférieur est moins impliqué dans le fait de faire circuler des programmes de survie physique, parce que la sécurité est trouvée à travers notre connexion à la Source Divine. C'est à travers le système nerveux que les Perceptions Sensorielles Supérieures deviennent accessibles. Nous pouvons voir pourquoi les EAN (NAA) voudraient empêcher ceci d'arriver. Cela signifie que les réactions de survie autonomes ou automatiques ne dirigent plus la physiologie. Les forces obscures ne peuvent plus utiliser ou inciter des réponses de survie en utilisant les expériences traumatisantes dans la conscience collective, y compris à partir d'autres lignes du temps.

C'est une phase d'apprentissage intense que de comprendre comment le traumatisme a été utilisé pour fragmenter intentionnellement des personnes, afin de perturber les incarnations de l'âme et de la monade. Avec les récentes fréquences de l'Ascension et le changement des Lois, nous sommes en mesure de nous libérer plus rapidement des traumatismes maintenant, car c'est plus sécurisé d'être qui nous sommes vraiment. Maintenant que vous comprenez mieux la physiologie de la peur, allons apprendre quelques outils rapides qui vous permettront de changer de vitesse dans votre façon de penser.

(Merci, Paige, pour avoir compilé ces informations)

Outils de Maîtrise de Soi Energétique

Cette série d'information a été compilée avec le but d'apporter une variété d'outils afin d'augmenter la **conscience de soi**, et améliorer l'équilibre énergétique intérieur par l'intégration du corps multidimensionnel. Ce que nous mettons en évidence avec tous ces ateliers, outils et exercices, est d'apprendre à augmenter la conscience de soi-même grâce au modèle du système corporel multidimensionnel. Il y a une énorme quantité d'information ci-dessous avec des pratiques de soutien de base pour développer l'intégration dans le système de couches de votre QUATRE CORPS de base. L'intégration et la conscience de l'ego négatif vient de l'état d'équilibre en soi et en ayant une relation juste avec soi. Et ainsi nous développons une relation juste avec la Source Divine. Au plus nous sommes équilibré et intégré, au plus nous serons capable de connecter et incarner nos corps spirituels.

Les techniques d'induction et l'encodage des modèles (mises à jour génétiques par le biais de schémas et de techniques) représentent environ 20% du processus pour établir l'intégration du corps de lumière et l'équilibre énergétique interne requis pour atteindre un alignement avec son Soi Supérieur. 80% du travail restant dépend de vous, le fait d'appliquer ce que vous savez et en vivant en alignement juste et en harmonie avec la lumière de votre source intérieure. Rappelez-vous que la Conscience de Dieu est 100% de TOUT, cela transcende la pensée et techniques linéaires. Lorsque nous émettons l'intention d'avoir une pratique spirituelle quotidienne et la discipline d'être aligné à son esprit divin intérieur, lorsque nous demandons l'intervention de la Conscience de Krystal/Dieu, nous recevons les informations que nous avons besoin au moment approprié. La Triade de Base ES est la pratique spirituelle quotidienne que nous vous suggérons. L'alignement à la Conscience de Krystal/Dieu consiste à la ré-harmonisation du soi. Lorsque nous sommes en harmonie avec nous-mêmes, nous sommes en harmonie avec l'environnement. Lorsque cet équilibre intérieur est présent chez l'individu incarné spirituellement, cette personne est alors capable d'avoir accès aux champs d'intelligence plus élevés. Lorsque nous choisissons de vivre en dehors des programmes 3D de l'ego et que nous permettons à notre esprit intérieur d'être l'autorité qui gouverne nos actions et comportements, nous cessons d'être contrôlé mentalement au niveau à partir duquel la masse fonctionne. Le chemin vers la souveraineté, la liberté et la paix intérieure réside dans la libération de notre mental et dans la guérison de nos blessures émotionnelles.

Rappelez-vous que l'Equilibre Energétique permet d'accéder au Génie Spirituel!

Arriver à l'équilibre énergétique est l'objectif pour tous les niveaux de notre être intérieur et extérieur, afin de maximiser le génie présent en chacun d'entre nous. Un génie vit à l'intérieur de chacun d'entre nous. Ce génie est l'expression créative du potentiel illimité de votre expression spirituelle, ou l'expression de votre âme. En développant ses Perceptions Sensorielles Supérieures, vous ouvrirez plus de circuits neuronaux qui permettent un échange entre votre cerveau et votre intelligence spirituelle. Cette intelligence est illimitée et peut accomplir des choses que jamais votre mental pourrait imaginer ou même rêver. Soyez conscient de nettoyer les systèmes de croyance destructeurs ou limités venant du contrôle mental et ouvrez votre coeur au génie de votre âme.

L'intelligence de votre âme spirituelle communique avec votre corps d'une façon non-linéaire, c'est une spirale énergétique. Donc apprendre à ressentir, développer vos capacités sensorielles et laisser votre mental/ego de côté va vous ouvrir à de nouveaux niveaux de possibilité d'intelligence. Trouvez votre génie spirituel et laissez-le briller dans le monde!

Cette série d'Outils de Maîtrise de Soi Energétique est fournie pour progresser et trouver plus d'aisance à tous les niveaux de sa vie personnelle. Veuillez ne prendre que ce qui résonne en vous et jeter le reste.

J'ai inclus l'introduction de l'atelier de la Maîtrise de Soi Energétique qui vous emmène à travers le SYSTEME DES QUATRES CORPS et donne des points d'exercices guidés pour apporter de la conscience à l'équilibre et intégrer le système multi-corps. C'est l'information de départ pour travailler avec votre système multi-corps, pour apporter une conscience corporelle multidimensionnelle. Cet atelier de mai 2010 fait partie de la conférence Quester à Calgary et [cette présentation PowerPoint](#) et le [cours filmé sont disponibles sur YouTube](#). Il est suggéré de regarder le cours et de passer en revue la présentation PowerPoint ensemble.

Orientation Multidimensionnelle : Reconnaître où nous sommes principalement orientés (situés) dans nos corps, ce qui nous aide à communiquer entre ces corps et devenir plus intégré entre tous les « soi » multidimensionnels. Ceci apporte une meilleure conscience de soi pour développer personnellement la clarté intérieure requise pour une perception sensorielle supérieure (HSP) précise et claire.

Dans quels corps vous trouvez-vous le plus au niveau énergétique (avec lesquels vous vous identifiez en tant que soi) et quels corps négligez-vous? Où pouvez-vous atteindre plus d'équilibre entre tous vos corps pour améliorer la communication et intégration des « sois »? Demandez à communiquer avec chacun de ces corps directement et de lier tous les centres de communication entre ces niveaux d'intelligence.

Physique/Environnemental – Mots-clés : Sensuel, haute sensibilité au toucher, au goût et aux stimulations extérieures. Aime goûter les aliments et autres sensations culinaires, la consommation de nourriture et de boissons, l'odeur des arômes et fragrances, l'affection physique ou le toucher comme lors de massage ou de travail corporel, la sexualité, le sport comme la randonnée ou être dans la nature. Quand un stimulus externe extrême est nécessaire, c'est généralement une réponse d'adrénaline pour que la personne se sente vivante à nouveau et trouve les énergies créatrices en elle. L'asservissement planétaire a exacerbé ce déséquilibre physique de la dépendance chez la plupart des gens.

Mental/Social – Mots-clés : Haute sensibilité à la synergie du partage et/ou de la découverte de concepts mentaux et intellectuels, l'apprentissage, les discussions et les dialogues. Communiquer et être entendu. Recevoir ou donner du feedback. Peut être quelqu'un de solitaire et isolé dû au manque de développement émotionnel et spirituel (si difficulté à être en relation harmonieuse avec les autres) ou désir d'un cadre communautaire et de groupe pour une discussion continue. Peut trop faire recours et se fier à la logique et la preuve linéaire pour vérifier les expériences de la réalité qui forment les systèmes de croyances sociaux et mentaux.

Emotionnel/Instincts – Mots-clés : Sensibilité aux vagues et sensations du corps émotionnel dans sa forme inférieure connue sous le nom de corps de souffrance qui stimule le corps instinctuel 2D. Le corps instinctuel est une version inférieure de l'expérience sensorielle émotionnelle. Le corps instinctuel n'est pas un vrai corps émotionnel, il est tiré des désirs et des addictions créées à partir du corps émotionnel et des dégâts de l'âme. Le corps instinctuel se manifeste par des désillusions et fantasmes du plan astral. Le corps instinctuel influencera ou bloquera les perceptions sensorielles supérieures lorsque trop de peurs sont présentes dans la personne. Le corps émotionnel supérieur est le chakra du cœur et une version supérieure des expériences sensorielles et émotionnelles. Le vrai corps émotionnel nous connecte à une force de pur amour et cet amour peut être ressenti et expérimenté comme une force qui envahit les sens et non pas quelque chose qui est activé par un objet de désir. Haute sensibilité au son, au ton et à la musique.

Spirituel/Energétique – Mots-clés : Sensibilité à la qualité des énergies, aux forces environnementales et au monde des fréquences énergétiques, la conscience innée des énergies en nous et dans l'environnement. Lorsque nous sommes sensibles aux énergies, nous serons plus sensibles et empathiques avec les autres parce que le ressenti d'un autre est apparent lorsque la conscience énergétique fait partie de l'expérience des perceptions sensorielles. L'harmonisation aux énergies permet une meilleure conscience de soi par la sensibilité à la façon dont nos énergies personnelles impactent les autres et l'environnement. Lorsque nous sommes sensibles aux énergies et au champ intelligent, nous voulons naturellement être inoffensif envers la vie et les autres. C'est la compréhension de la Règle d'Or de traiter les autres comme nous voudrions être traité, étant donné que nous reconnaissons que nous sommes tous connectés.

12 Pratiques de Conscience de Soi

1. ACCEPTATION : Apprenez à pratiquer l'acceptation et la flexibilité par rapport à là où vous vous trouvez dans votre vie maintenant. Croyez en une Puissance et un Objectif Supérieur, plus grand que vous-même. Soyez prêt à choisir quelque chose d'autre et invitez les autres possibilités dans votre vie. Laissez aller le besoin d'avoir raison, et acceptez les circonstances et les personnes impliquées, telles qu'elles sont présentes maintenant.

• Références : , [Acceptation de Soi](#), [Faire Preuve d'Ouverture d'Esprit](#), [Les Quatre Phases de l'Evolution Spirituelle](#), Le [Lâcher Prise](#) / L'Abandon (*surrender*).

2. ARCHETYPES DE DRAME : Approfondir la conscience et l'observation de notre soi, quand nous identifions les archétypes et personnages qui courent dans tous les sens dans nos idées mentales et la personnalité que nous montrons au monde. Ces personnages sont les joueurs clé dans la création de vos réactions émotionnelles "de drame" et leurs schémas de comportement qui mènent au sabotage. Nous pouvons utiliser en particulier les pages sur les [Archétypes du Bourreau](#) et [Archétypes Collectifs du Bourreau](#) pour identifier, localiser, enlever et réparer (*ILRR - identify, locate, remove and repair*) les archétypes obsolètes et nuisibles de drames et de traumatismes, et les empêcher de diriger nos vies dans le présent, passé et futur. Evincez-les du siège du conducteur de l'ego négatif et remettez votre autorité à votre Soi Christ Avatar. Résignez-vous de la matrice du contrôle mental en empêchant les archétypes de drame d'avoir l'autorité sur votre identité. Utiliser les archétypes pour générer des drames est un genre de divertissement pour la plupart des gens, qu'ils l'admettent ou non. Nous devons choisir la paix dans notre vie, si nous voulons vraiment vivre en paix.

• Références : [Archétypes Collectif du Bourreau](#), [Corps de Souffrance](#), [Contrôle des Impulsions](#), [Déclencheurs Emotionnels](#), [Trauma](#).

3. ATTENTION : Où placez-vous votre attention? Là où vous placez votre attention est ce que vous considérez être votre priorité. Maîtriser votre concentration et attention revient à maîtriser votre liberté. La méditation est la compétence de concentrer à 100% de votre énergie et attention sur un objet spécifique sur le moment présent. Combien de temps pouvez-vous garder votre attention sur un objet, à travers la méditation?

- Références : [Loi de la Conservation](#), [Diriger l'Énergie](#), [La Ténacité](#), [Par où puis-je commencer?](#)

4. TEMOIN COMPATISSANT : Par l'état soutenu de l'observateur neutre, nous devenons le point de la lumière de la Source Divine de compassion aimante à travers notre corps et dans le monde et envers les autres. C'est le Témoin Compatissant. Le pouvoir de la compassion est naturellement dirigé par le design intelligent de l'essence vivante de la Source Divine quand c'est incarné dans un humain qui a atteint le mode de l'observateur neutre. Cette essence vivante guérit les corps, change les lignes temporelles, révèle la tromperie, active le corps de lumière, rétablit les fragments d'âme et connecte au Pur Génie de l'Esprit Universel afin de résoudre tout conflit énergétique entre les parties. Conçu d'une façon intelligente pour créer l'unification, son essence cherche à résoudre, réconcilier, réhabiliter et harmoniser.

- Références : [Compassion](#), [Empathie](#), [Neurones Miroirs](#), [Humanisme Mondial](#), [Comportement GSF](#).

5. CONFRONTER LES CROYANCES : Lorsque nous sommes affligés ou mêlés dans des conflits émotionnels avec les autres ou dans des circonstances, confrontez la croyance qui créent la douleur ou l'affliction en vous. Quelle est la pensée ou la croyance qui vous limite, détruit ou crée de la douleur en vous? Confrontez la pensée et sa croyance maintenant dans votre corps de douleur. Comment réagissez-vous et comment vous sentez-vous envers la pensée? Est-ce que cette pensée est absolument la vérité factuelle et êtes-vous complètement honnête avec vous-même? Qui êtes-vous si vous décidez d'abandonner cette pensée? Par quelle pensée pouvez-vous la remplacer, qui vous redonne le pouvoir de vous éloigner de cette douleur et de choisir quelque chose d'autre ?

- Références : [Auto-Evaluation](#), [Introspection sur l'Intégrité Personnelle](#), [Déclencheurs Mentaux](#), [Vaincre la Peur](#).

6. EQUILIBRE EMOTIONNEL : Commencez à être dans l'introspection par rapport à l'étude intérieure de vos émotions. L'état de vos émotions détermine le genre d'expérience que vous avez. C'est nous qui déterminons la qualité de nos relations et la qualité de notre vie par les émotions que nous ressentons. Nos émotions et leurs pulsions inférieures sont des formes extrêmement puissantes dans nos vies. Nos conflits émotionnels non résolus et leurs peurs nous empêchent de faire les choses que nous aimons et sabotent notre évolution spirituelle. Notre évolution spirituelle est directement reliée à notre équilibre émotionnel. C'est la raison pour laquelle l'ascension représente 99% de guérison émotionnelle. Nous devons résoudre les conflits émotionnels, les blessures, les peurs et la douleur afin d'augmenter la conscience de soi requise pour devenir conscient dans notre participation avec les corps spirituels. L'Âme est le véritable corps émotionnel, pour la retrouver, nous devons la soigner.

- Références : [Compétence Emotionnelle](#), [Intelligence Emotionnelle](#), [Déclencheurs Emotionnels](#), [Guérison Emotionnelle](#).

7. PARDON : Pardoner une autre personne ou une circonstance est la chose la plus généreuse que vous pouvez faire pour vous-même. Lorsque nous pardonnons les autres, cela nous libère des attachements et cordes qui se manifestent par des schémas douloureux comme les jugements, les ressentiments, et la colère. Se pardonner soi-même est l'action la plus importante que nous pouvons faire pour se nettoyer des liens d'auto-sabotage de victimisation et leurs blessures douloureuses.

• Références : [Le Pardon](#).

8. GRATITUDE : Soyez certain de prêter attention à ces choses dans votre vie pour lesquelles vous avez de la gratitude. Remerciez les autres à partir de votre cœur et verbalement. Lorsque vous apprenez à donner à votre esprit une autre interprétation de la réalité, vous allez commencer à voir un monde complètement différent. Avec cette pratique de la gratitude dans nos vies, nous devenons conscients de nos histoires personnelles, points de vue, états émotionnels et notre pouvoir de créer. Avoir de la gratitude crée du bonheur dans notre cœur.

• Références : [La Gratitude](#).

9. NEUTRALITE : Pratiquez le fait de trouver l'impeccabilité à vous aligner pleinement avec vos mots, pensées, émotions et actions. Trouvez le point de pouvoir dans chaque circonstance en trouvant l'endroit neutre de l'observation. Pratiquez la neutralité en communiquant avec les autres et prêtez attention aux opinions fortes ou aux jugements qui peuvent remonter à la surface. C'est vous qui paierez pour ces opinions fortes ou ces jugements. Trouvez la neutralité pour apprendre l'intégrité à l'intérieur de soi.

• Références : [Point de l'Observateur](#), [Neutralité](#), [Témoignage Compatissant](#), [Point Zéro](#), [Unité](#).

10. CALMER LE MENTAL : Stopper le dialogue interne. Développer votre concentration, en même temps que de calmer le mental pour arrêter le dialogue incessant. C'est nécessaire pour développer la conscience de soi et la connexion spirituelle intérieure. Pouvez-vous être quelqu'un qui écoute plutôt que quelqu'un qui parle? Arrêtez-vous, écoutez et déterminez ce que le message, les sensations et les ressentis veulent dire pour vous en étant dans le silence complet interne et externe. L'Univers vous parle dans le silence à travers des sensations subtiles. Qu'est-ce qu'il vous dit?

• Références : [Méditation](#), [Expansion de Conscience](#), [Eveil](#), [Association Neutre ou Point Observateur](#).

11. RETROUVER SON POUVOIR PERSONNEL : Notre pouvoir personnel est le fait de choisir notre résonance interne et agir selon notre guidance peu importe ce que les autres pensent ou disent. Nous en avons une quantité extraordinaire à notre disposition basé sur les choix que nous faisons dans notre perception et des attitudes que nous avons à chaque moment. Malheureusement, sans conscience de soi ou sans clarté sur l'objectif, nous gaspillons sans le savoir nos énergies et notre pouvoir personnel par des attitudes d'auto-sabotage. Apportez votre conscience à chaque mot qui sort de votre bouche, et chaque pensée dans votre mental. Soyez conscient de la congruence de vivre en harmonie avec les mots que vous prononcez. Si vous apprenez à être dans votre pouvoir et votre vérité personnels, cet état d'être vous apprendra aussi à voir clairement les principes selon lesquels les autres vivent.

Être dans votre pouvoir personnel signifie que vous permettez aux autres de choisir d'être dans leur pouvoir personnel aussi.

- Références : [Dites ce que vous Pensez, Pensez ce que vous Dites](#), [Intégrité Personnelle](#), [Consentement](#), [Loi de l'Intention](#).

12. SPHERE D'INFLUENCE : Il s'agit de prêter attention à l'impact de nos énergies personnelles, de notre champ aurique et de notre corps sur les autres et sur l'environnement. A mesure que vous évoluez spirituellement et que vous élargissez votre conscience, votre sphère d'influence dans le monde va aussi s'élargir. Observez l'impact de vos corps de lumière, de votre fréquence sur l'environnement, la nature, les animaux, et les autres personnes. Au fur et à mesure que vous sentez ces impacts énergétiques, vous pouvez travailler avec ces énergies pour les diminuer ou les augmenter en harmonie naturelle avec l'environnement. En devenant en harmonie avec l'environnement, nous pouvons devenir transparent aux énergies de groupe qui permettent à la source de lumière auto-organisée d'harmoniser naturellement l'environnement et les autres autour de nous. Cela apporte un état d'être compatissant, paisible et aimant, comme étant la sphère naturelle de votre influence sur le monde.

- Références : [Innocuité](#), [Méditation de l'Amour Bienveillant](#), [Empathie](#), [Perception Sensorielle Supérieure](#), [Orientation Multidimensionnelle](#).

BLOGS

(Equilibre Intérieur, Centrage Spirituel, Trouver la Paix à l'Intérieur)

- [Conscience de Soi](#) - La Clé pour Devenir Conscient.
- [Trouver la Paix Intérieure](#) : Outils pour identifier et libérer les schémas de la maladie mentale, donc la maladie spirituelle.
- [Retourner à l'Equilibre Intérieur](#) à travers le Plan de Route vers l'Unité.
- [Plan Rapide vers l'Unité](#) à travers le Noble Chemin Octuple.
- Outils pour apprendre comment [les attitudes personnelles d'interprétation influencent vos expériences de vie](#).

S'ALIGNER AU NOYAU (CORE)

[Disponible sur YouTube](#).

Notre responsabilité est de nous Aligner à Notre Noyau Spirituel (*spiritual core*) - 20 minutes et 25 secondes.

Fichiers Audio pour le Nettoyage

Voici mes fichiers audio d'Introduction à l'Ascension. Écoutez toutes les pistes audio sur la page des [Fichiers Audio de Nettoyage sur notre site](#) - comme outil suggéré pour une pratique spirituelle quotidienne d'exercice ou un objectif de guérison particulier.

Vous y retrouverez les enregistrements suivants :

- INTRODUCTION A L'ASCENSION
- LIGNES DIRECTRICES D'ASCENSION
- IDENTIFIER LA PEUR
- COMMENCER A NETTOYER LA PEUR
- NETTOYER LA PEUR DES CHAKRAS
- DECLARER SON INTENTION D'ASCENSIONNER
- NETTOYER LA NEGATIVITE EMOTIONNELLE
- EXERCICE DE CLÔTURE DE RELATION
- COUPAGE DES LIENS DE BASE
- TECHNIQUE DU BOUCLIER 12D

Affirmations du Soi Présent pour l'Intégration

Préparez votre bouclier 12D et prenez de grandes inspirations. Concentrez-vous sur votre coeur et demandez-vous sur quelle influence vous avez besoin de vous concentrer aujourd'hui. Comptez les nombres et ressentez dans votre coeur quel nombre de 1 à 12 s'anime dans votre ressenti. Quelle est l'Influence à nettoyer aujourd'hui? Emettez l'intention de guérir/nettoyer ces influences avec votre esprit intérieur.

1. Nettoyer les Influences de la Personnalité

1. Identité présente
2. Autres identités
3. Esprit Collectif
4. Ancestral/Génétique
5. Attachements
6. Fragments
7. Toutes les Combinaisons
8. Mind Slides
9. Obfuscateur
10. Contrôle Mental
11. Inorganique
12. Replacer l'Organique

2. Package d'Intégration

Concentrez-vous sur votre coeur et demandez-vous intérieurement sur quelle affirmation vous avez besoin de vous concentrer pour la guérison aujourd'hui. Comptez les nombres et ressentez dans votre coeur quel nombre de 1 à 33 s'anime dans votre ressenti. Quel est votre Affirmation pour aujourd'hui?

1. J'ai le pouvoir sur mes émotions. J'en suis le maitre et la cause.
2. J'ai le pouvoir sur mon mental. J'en suis le maitre et la cause.
3. Je me sens confortable dans mon corps, en dedans et en dehors.

4. Je suis intégré, complet et équilibré.
5. Je suis responsable pour les Choix qui relèvent de mon Objectif le plus élevé. Je suis le courant de la vie.
6. Je suis l'Expression Parfaite de la Source Divine/Dieu. Je m'exprime facilement et clairement.
7. Je mérite de recevoir l'amour, l'appréciation et l'abondance tel que voulu par la Source Divine/Dieu.
8. Je suis béni et satisfait de ma vie. Je vis mon dessein le plus élevé.
9. Je suis rempli d'appréciation et de gratitude pour toutes les choses dans ma vie.
10. Je suis l'Être éternel et je sais qui je suis.
11. Je suis engagé à l'expansion de ma conscience et celle de la planète.
12. Je suis aligné et à l'unisson avec la Mère/le Père Divin(e) et permet à cet amour de se déverser en moi.
13. J'expérimente la guérison bienveillante. J'ai confiance en ma relation personnelle avec la Source Divine/Dieu.
14. Je suis protégé, en sécurité et soutenu par la Source Divine/Dieu, dans tous les domaines de ma vie.
15. Je suis divinement guidé, accepté et aimé. Je suis inclus dans le plan d'amour, de lumière et de pouvoir de la Source Divine/Dieu.
16. Je suis unique et j'honore mes compétences et capacités au Service des Autres.
17. Je suis une personne de valeur. J'estime mon temps et mon énergie, car mon chemin est important.
18. Je suis la source de mon abondance. Je me concentre sur mon amour pour multiplier la bonté de la Source Divine/Dieu chez moi-même et chez les autres.
19. Je suis abondamment fourni quand je suis mon coeur et mon dessein le plus élevé.
20. Je lâche l'ancien et j'embrasse le nouveau, je me dépouille de mon fardeau et le laisse à la Source Divine/Dieu.
21. Je suis innocent. Je me pardonne totalement et complètement.
22. Je suis toujours au bon endroit au bon moment.
23. Je suis prêt à voir la Vérité et à aller au-delà de l'ombre de la peur.
24. Je suis totalement congruent avec mon esprit et ma Dessein Divin.
25. Je suis capable de recevoir plus d'amour et d'abondance, tous les jours de toutes les manières.

26. Je suis un succès! Je me permets de ressentir et d'expérimenter mon succès.
27. Je suis l'intégrité. Je dis la Vérité dans l'intégrité de la lumière.
28. Je suis la promesse de la liberté, liberté et vérité de la Source Divine/Dieu. Je suis la lumière vivante éternelle.
29. Je suis congruent, assidu, centré et responsable dans tous les aspects de ma vie.
30. Je suis la clarté, je fais des choix d'évolution qui apportent l'expression la plus élevée de tous.
31. Je suis Dieu. Je suis Souverain. Je suis Libre. Je suis Unité!
32. J'accepte le masculin et le féminin en moi. Je suis l'équilibre parfait.
33. Je suis la Loi Cosmique et Souveraine Incarnée. Je suis le Christ Cosmique.

Instructions

- Dire cette affirmation verbalement 3x à quelques intervalles pendant la journée. Si plus d'une affirmation a été donnée, alternez-les.
- Méditer avec l'affirmation, et l'infuser dans votre chakra du coeur.
- Ecrivez l'affirmation sur papier et mettez-le là où vous vivez tous les jours, dans votre espace de travail ou sur votre miroir. Regardez-la souvent. Emettez l'intention d'ancrer le paquet d'intégration dans votre champ énergétique (pour un minimum de 21 jours).
- Demandez à votre guidance de mettre à la lumière de la conscience tous les obstacles de Contrôle Mental à votre intégration, et de libérer la mémoire, la douleur et la structure bloquant votre corps, mental, émotions et esprit de leur objectif le plus élevé.
- Quand vous ressentez que le processus est achevé, remerciez et libérez la guidance invitée à votre session pour soutenir la guérison du package d'intégration.
- L'état de sommeil va générer l'intégration du paquet pour l'identité présente. Emettez cette intention avant d'aller dormir.

Tenir un Journal pour Vaincre ses Peurs

Lorsque notre mental ne peut penser qu'à des menaces perçues de survie, nous sommes facilement contrôlés et manipulés à travers les zones aveugles, créées par nos propres peurs. C'est ce qui définit l'état d'asservissement mental et de souffrance. Notre pensée critique, la fonction exécutive et les compétences d'auto-régulation émotionnelle qui nous aident à résoudre les problèmes dans notre vie sont éliminés lorsque nous sommes dans des états perpétuels de sentiment de peur et d'anxiété. Nous sommes incapable de faire face aux défis et de résoudre les problèmes efficacement lorsque la peur vit dans notre mental. [Vaincre la peur](#) est la leçon principale. Nous devons regagner le contrôle sur notre mental et être capable de nous évaluer correctement dans nos environnements. Vaincre la peur contient aussi des clés vitales qui nous permettent de devenir le chef d'orchestre de notre vie et de nous mener vers la liberté spirituelle, émotionnelle et mentale, ou autrement dit, une vie sans souffrance.

Evaluer la Sécurité Personnelle

Nous devons faire un effort pour identifier les choix que nous avons, et effectuer les changements dans notre environnement qui peuvent augmenter notre sentiment de sécurité et de confort, en nous trouvant dans notre espace physique. Évaluez la sécurité physique et émotionnelle de votre environnement, et réalisez qu'il peut être nécessaire de couper les ponts avec des personnes ou des situations dans votre vie qui sont ancrés dans des comportements nocifs et destructeurs, afin d'effectuer les changements nécessaires à votre mode de vie. Lorsque nous développons notre compétence d'Auto-Régulation Emotionnelle, notre sentiment de sécurité intérieure est augmenté pour que la confiance puisse être formée et nous nous rendons compte que nous avons vraiment les ressources à l'intérieur de nous pour nous sentir réconforté et en sécurité.

Vaincre nos peurs profondes peut être difficile car elles ont tendance à gagner en puissance lorsqu'elles restent cachées dans notre mental. Nous n'avons pas l'habitude d'aller plus profondément et d'avoir une conversation autour d'elles ou de les aborder, les dire à haute voix, les écrire et méditer sur elles. Quand nous pouvons identifier des pensées venant de la peur, des déclencheurs et croyances et les mettre sur papier, nous pouvons ensuite commencer à les démystifier, prendre de la distance et diminuer la charge émotionnelle qu'elles ont sur notre corps. Rappelez-vous que l'ombre et la peur se cache dans les ombres de notre mental pour rester au contrôle. Lorsque nous amenons ces peurs à la lumière du jour, beaucoup du poids qu'elles portaient dans les coulisses se dissolvent. Une alchimie miraculeuse peut se produire lorsque nous modifions nos perceptions de peur par le témoin compatissant de l'amour inconditionnel.

On peut observer l'idée mentale de la peur qui est attachée à une énergie sombre intelligente et réaliser que les fragments sombres doivent être exposés à l'amour inconditionnel et à la lumière. Soyez courageux et faites face à l'esprit sombre qui réside à l'intérieur de la peur. Car le moment où vous voyez ce qui a réellement créé la peur, est le moment où vous réalisez ce qui se cachait réellement derrière le rideau, comme dans le Magicien d'Oz. Toutes ces peurs entretenaient la grande illusion.

Ecrivez sur papier la liste de vos peurs, comment elles vous manipulent et vous limitent, et émettez l'intention de les changer dans la vibration d'amour afin de créer de la sécurité pour vous-même.

Maintenant, vous pouvez si vous vous y sentez guidés, faire une méditation pour aller plus profondément et demander d'où ces peurs viennent, quels sont leur origine? Prêtez attention à ce qui pourrait faire surface qui n'est pas vrai. Souvent nos peurs sont basés sur la tromperie, viennent de mauvaises interprétations et de ce que les autres nous ont dit et qui n'est pas vrai. Quand vous sentez ces autres moments où vous avez eu peur, qui sont liés à la base de vos peurs actuelles, envoyez-vous de l'amour à vous-même dans cette ligne du temps où vous aviez peur. Restez un petit moment à méditer sur les leçons que vous pouvez apprendre de ces peurs, et comment vous pouvez transformer cette expérience dans la lumière et la sagesse, quelque chose de positif pour tous ceux impliqués.

Reconnaissez que tout le monde a des peurs et que la peur a un but dans notre voyage spirituel. Elles décèlent les leçons spirituelles les plus importantes pour notre croissance et libération ultime, si vous êtes prêts à lâcher prise et les laisser s'en aller. Appréciez tout ce par quoi vous êtes passé dans votre vie pour en être arrivé là où vous êtes et reconnaissez que cela vous a permis de devenir la personne que vous êtes aujourd'hui, car vous avez eu le courage de faire face à vos peurs.

L'histoire de faire face à nos peurs et les vaincre est très inspirant et utile pour tout le monde. Beaucoup de personnes pourront apprendre de ce que les autres ont fait pour avoir le courage de vaincre les grands défis et peurs dans leur vie. Peut-être êtes-vous l'une de ces personnes qui partagera son histoire inspirante sur la façon dont vous avez fait face à l'ombre avec courage, et avez été capable de vaincre les peurs en étant sur le chemin de l'ascension!

Bâtir l'Estime de Soi

L'estime de soi est la valeur d'une personne et il y a plein de facteurs qui interviennent dans cette qualité, en particulier pour aider une personne à se sentir plus confiante à propos d'elle-même, qui est aussi un facteur principal pour amener la personne à se remettre dans une perspective d'inspiration personnelle et du fait de se sentir comme un succès. Sur le chemin de l'Ascension spirituelle, reconnaître l'importance du développement du caractère comme étant une partie nécessaire pour avoir de l'amour de soi et de s'accepter soi-même est critique pour progresser au-delà des obstacles d'auto-tromperie. Lorsque nous avons une estime personnelle basse, nos mécanismes de défense psychologiques agiront de manière à bloquer notre progrès et évolution dans la vie.

Une personne qui comprend qu'elle est un véhicule de l'Esprit de la Source Divine aimé et qui a de la valeur, commencera à apprendre que l'amour de soi est au cœur de l'acceptation de soi, qui est la qualité que nous devons développer pour ressentir et expérimenter véritablement l'amour de la Source Divine pour chacun d'entre nous. Une fois que nous ressentons de l'amour pour nous-même, nous développons la confiance intérieure, qui développe notre confiance dans la vie.

Au plus une personne est confiante, au plus elle sera déterminée pour atteindre un meilleur état dans la vie, peu importe que ce soit pour la carrière, le succès, l'objectif spirituel, l'inspiration, la famille ou les buts personnels. Il est davantage possible d'avoir une vie épanouissante et paisible lorsque nous cherchons la vérité intérieure et la connaissance de soi, tout en construisant une relation avec la Source Divine et la relation avec soi. Construire une relation avec soi peut vouloir dire vivre des expériences de vie que nous n'aurons pas forcément choisi, mais qui auront pour but de développer notre caractère. Nous devons pousser à travers nos peurs pour passer outre nos limitations mentales passées. Si nos limitations mentales gouvernent nos actions, nous nous amaigrirons dans notre croissance et nous tomberons dans une basse estime de soi.

Avoir une Estime de Soi Aide à Faire de Meilleurs Choix

L'estime de soi peut aussi aider une personne à faire de meilleurs choix, spécialement lorsqu'il s'agit du développement du caractère personnel, de l'apprentissage et de sa capacité d'adaptation dans la vie, ce qui mène souvent à l'abondance. L'estime de soi améliore la clarté mentale et émotionnelle. L'estime de soi dans notre personnalité débute dès la naissance par l'éducation, l'environnement et d'autres facteurs, et quand la conscience de la personne se développe et devient adulte, c'est à ce moment que la personne commence à mesurer sa propre valeur et son système de croyance autour de l'estime de soi. Cela façonne ensuite la façon dont la personne se perçoit elle-même et se compare ou s'évalue avec l'environnement ou son entourage, et commence à se poser des questions comme « les gens m'aiment-ils et m'acceptent-ils pour qui je suis? Les autres personnes me regardent-elles comme un exemple ou une inspiration pour les autres? Comment les autres personnes me regardent? Quelle est mon attitude et mon comportement envers la vie? Est-ce que je mérite d'être aimé, apprécié, et d'expérimenter l'abondance? ». Ce ne sont là que quelques-unes des questions sociales communes qui aident un être humain à se comprendre lui-même, aux premiers stades de sa croissance, ce qui l'aide à évaluer ou à mesurer sa valeur et sa valeur en tant que personne.

Respect de soi

Tous les humains ont le besoin de se sentir respecté, cela inclut le besoin d'avoir de l'estime de soi et du respect pour soi. L'Estime présente l'instinct humain d'être accepté dans la communauté et se sentir apprécié par les autres. Les gens s'engagent souvent dans des activités qui leur donne un sentiment de contribution ou de valeur. Une basse estime de soi ou un complexe d'infériorité peut venir de déséquilibres qui n'ont pas été abordés ou guéris, comme des conflits émotionnels non-résolus.

Les personnes avec une basse estime d'eux-même cherchent souvent à gagner le respect des autres; ils peuvent ressentir le besoin de chercher la célébrité ou la gloire. Cependant, la célébrité ou la gloire n'aidera pas la personne à développer son estime d'elle-même, jusqu'à ce qu'elle accepte qui elle est intérieurement. Les déséquilibres psychologiques comme la dépression peut empêcher la personne d'obtenir un niveau plus élevé d'estime de soi ou de respect de soi. La plupart des gens ont le besoin d'une estime de soi et respect de soi stable. La privation de ces besoins peut mener à un complexe d'infériorité, faiblesse et sentiments d'impuissance.

Bâtir l'Estime de Soi

L'estime de soi est formellement "la disposition à s'expérimenter comme compétent pour faire face aux défis fondamentaux de la vie et comme étant digne d'être heureux". Alors que d'autres, comme les parents, les enseignants et les amis, peuvent nourrir et soutenir l'estime de soi chez un individu, l'estime de soi repose sur diverses pratiques internes. Être responsable de prendre soin de soi est une façon de développer l'estime de soi.

Dans le cadre du travail de Nathan Branden, il existe 6 piliers pour générer et bâtir l'estime de soi :

- **Vivre consciemment** : la pratique de la conscience de ce que nous faisons pendant que nous le faisons, ex : pratique de la pleine conscience.
- **Acceptation de soi** : la pratique de posséder des vérités concernant ses pensées, ses émotions et ses comportements ; d'être bon envers soi-même à leur égard ; et d'être "pour soi" dans un sens fondamental.
- **Responsabilité personnelle** : la pratique de s'approprier la responsabilité de ses actes et de s'approprier sa capacité d'être la cause des effets qu'on désire.
- **Affirmation de soi** : la pratique d'assouvissement de ses besoin et ses intérêts avec respect et les exprimer de manière appropriée.
- **Vivre avec un but** : la pratique de formuler des objectifs et d'établir et implémenter des plans d'action pour les atteindre.
- **Intégrité personnelle** : la pratique du maintien de l'alignement entre ses comportements et ses convictions.

Branden distingue son approche de l'estime de soi, de celle de nombreux autres par l'intégration de la confiance et de la valeur dans sa définition d'estime de soi, et par le fait qu'il souligne l'importance des pratiques générées intérieurement pour l'amélioration et la maintenance de l'estime de soi dans la vie de tous les jours.

Caractère Moral Solide

Pour mieux identifier la conduite chez les personnes et les groupes qui sont représentatifs de comportements dignes de confiance, nous aurons aussi besoin d'améliorer notre compréhension de la conduite qui définit des comportements dignes de confiance et indignes de confiance. Les comportements dignes de confiance sont façonnés dans la conduite éthique que nous observons chez les personnes avec un Caractère Moral Solide et un centrage solide. Les comportements indignes de confiance sont façonnés comme conduite non-éthique chez les personnes avec un caractère moral faible et un centrage faible.

Le but n'est pas de créer des biais ou de retirer son amour et sa compassion envers les personnes qui démontrent des comportements indignes de confiance par leur caractère moral faible. Lorsque nous voyons ce genre de comportements en nous-même, nous voulons appliquer le pardon aimant et nous engager à guérir et régler nos faiblesses par le développement d'un caractère moral fort. En identifiant ces attributs en nous, nous gagnons une grande confiance en nous qui nous aide à discerner les niveaux de confiance qu'il est approprié de donner aux autres.

L'objectif est de faire des meilleurs choix à propos de là où nous choisissons de donner notre confiance aux autres et comment développer un caractère moral fort et donc, développer des attributs dignes de confiance en nous.

Pièges de l'Ego dans le New Age

Dans le mouvement New Age, il y a un langage courant utilisé pour façonner des systèmes de croyance qui promeuvent en général des fantasmes délirants à propos de la nature de la réalité. Ceci est effectué par le déni de la responsabilité personnelle à reconnaître la différence entre les tromperies et les comportements sincères et authentiques. Ces attitudes renforcent le développement d'un caractère faible avec des valeurs morales faibles dans ces communautés.

Auparavant, cette question a été discutée ici dans «Shifting Foundation of Identity» (ou «*Changement de Fondations de l'Identité*» en français), l'Update de 2014 sur le discernement entre l'intelligence de la lumière et de l'obscurité sans biais, comme par exemple "dire que la voiture est de couleur rouge". Dire que la voiture est rouge n'est pas un jugement, c'est la description d'un attribut de la voiture. Il y a une différence entre un jugement biaisé et dire factuellement la couleur de la voiture. Si une personne dit, « la voiture est rouge est c'est mauvais », c'est une perception de jugement. Si une personne dit, « la voiture est de couleur arc-en-ciel » mais qu'elle est rouge, cette personne délire peut-être ou a peut-être une pathologie.

La fondation de la vie des personnes qui change pendant le Cycle d'Ascension va radicalement altérer la perception des gens de la réalité et leur capacité à faire confiance. C'est le moment d'augmenter son discernement et d'être encore plus profondément comme le témoin neutre.

Beaucoup de personnes ont peur de s'avouer à elles-mêmes les événements factuels avec des déclarations factuelles car dans le mouvement New Age, ils vont réagir en leur disant qu'ils sont dans le jugement. Notre objectif est d'évaluer correctement le caractère, pour mieux discerner les conditions présentes, plutôt que de faire des jugements qui assignent un système de valeur de bien ou mal. Comme pour l'exemple de la voiture, dit de manière factuelle sans biais, sans dire que c'est bon ou mauvais, cette voiture est rouge, c'est comme ça.

Pour évoluer au-delà du contrôle des motivations de l'ego et des addictions instinctuelles et les empêcher de contrôler nos corps, nous devons identifier la différence entre les caractéristiques morales faibles de l'Esprit Imposteur (ombre, tromperie, ego, etc.) et les caractéristique morales fortes de l'Esprit de Vérité (soi éternel, transparent, valeurs Krystiques).

Dans le mouvement New Age, il existe des stratégies de manipulation évasive dans l'utilisation de termes que nous reconnaissons tous et qui résonnent en nous tous comme, « l'amour inconditionnel », « l'unité » et « l'ego n'existe pas ». Souvent, ces termes sont utilisés pour séduire par des personnes vigoureuses cherchant à renoncer à leur responsabilité personnelle pour leurs actions, afin de continuer à promouvoir des systèmes de croyance trompeurs, pour rassembler le troupeau d'admirateurs ou d'adeptes et pour renforcer les illusions de l'ego.

Comportement Ethique Ancré

Malheureusement, si une personne n'est pas ancrée dans un caractère moral solide et une structure morale avant d'entrer dans les systèmes de croyance de la conscience New Age, la plupart des termes seront usurpés et abusés afin de perpétuer des tromperies, manipulations, comportements prédateurs et exercer le contrôle sur des personnes innocentes, inconscientes, dans le coeur et bien intentionnées. Beaucoup d'entre nous dans notre communauté savons ceci et avons souffert à travers des expériences de grandes trahisons de confiance tout en écoutant leurs belles paroles en surface mais sans aucune substance ou sens derrière. C'est bien sûr la marque des comportements de l'ego négatif qui influence une conduite morale faible.

Dans toutes les expériences de vie, que ce soit une « personne spirituelle », un guide d'ascension, un guru spirituel, un gourmet du cru, un activiste écologique ou un banquier, un avocat ou un comptable – peu importe la personnalité, nous trouverons potentiellement les mêmes traits de l'ego négatif présents chez tous les êtres humains.

Beaucoup d'entre nous avons fait l'erreur de penser que parce que nous pensions avoir un « caractère spirituel », cela voulait dire que les autres que nous rencontrons se disant avoir un « caractère spirituel » aussi, étaient des personnes éthiques, dignes de confiance avec un caractère moral solide. Cela n'est pas le cas et nous devons accepter ce fait en tant qu'adultes spirituels, tout en apprenant à mieux identifier ces traits et renforcer notre propre caractère moral et être digne de confiance.

Le caractère fort est établi par l'adhérence consciente aux valeurs morales, et pas par des paroles prononcées dans une haute rhétorique ou avec de bonnes intentions. Une autre façon de dire cela est de dire que le développement d'un caractère solide est l'éthique en action et est démontré par la conduite personnelle tous les jours.

Lorsque nous évaluons des situations et discernons la confiance que nous pouvons accorder, il est sage de regarder aux caractéristiques personnelles des personnes impliquées et discerner l'éthique (vertus) qui sont encouragés dans l'organisation ou le groupe. Dans la plupart des situations, cependant, quand nous parlons du caractère d'une personne, nous faisons référence à la somme totale de ses qualités morales, possiblement équilibré contre ses imperfections (déséquilibres). Dire qu'une personne a un caractère moral fort ne veut pas dire qu'elle est parfaite; cependant, cela veut dire que c'est une personne solide digne de notre confiance.

Donc, quand nous disons que quelqu'un a un caractère solide, nous sommes en train de dire que sa nature est définie par des traits dignes comme l'intégrité, le courage et la compassion. Les personnes avec un caractère moral fort sont guidés par des principes éthiques même si c'est physiquement dangereux ou que c'est au détriment de leur carrière, statut social ou bien-être économique. Ils font ce qui est juste même si ça a un coût personnel.

Un caractère moral solide est la fondation physique nécessaire à la base pour construire une maison spirituelle solide. Afin que l'Esprit du Christos réside en nous, par l'acquisition d'une éthique de vertus spirituelles, il est nécessaire que le corps, le soi physique soit ancré dans un caractère moral fort.

Fiabilité

- Être honnête
- Ne pas tromper, tricher ou voler
- Être fiable, faire ce que vous avez dit que vous ferez
- Avoir le courage de faire la chose juste
- Bâtir une réputation positive pour être crédible
- Être loyal envers ceux qui vous font confiance.

Respect

- Traiter les autres avec respect, suivre la Règle d'Or
- Être tolérant et accepter les différences
- User de bonnes manières, pas de mauvais langage
- Être attentif aux ressentis des autres
- Ne pas menacer, frapper ni faire du mal à qui que ce soit
- Gérer paisiblement la colère, les insultes et les désaccords.

Responsabilité

- Faites ce pour quoi vous êtes responsable
- Persévérer et ne jamais abandonner!
- Toujours faire de son mieux
- Utiliser le self-contrôle
- Être auto-discipliné
- Penser avant de réagir et considérer les conséquences
- Être responsable de vos paroles, actions et attitudes
- Montrer le bon exemple aux autres.

Justesse

- Respecter les lignes directrices établies
- Discuter à tour de rôle et partager
- Être ouvert d'esprit et écouter les autres
- Ne pas prendre avantage des autres
- Ne pas blâmer les autres avec négligence
- Traiter toutes les personnes avec justesse.

Bienveillance

- Être gentil
- Être compatissant et montrer que nous faisons attention
- Exprimer la gratitude
- Pardoner les autres
- Aider les personnes dans le besoin.

Communauté

- Faire sa part pour rendre meilleure la communauté
- Coopérer
- Bâtir la confiance dans la communauté
- Rester informé
- Suivre les lignes directrices lorsqu'elles ont du sens
- Respecter l'autorité quand c'est gagné avec confiance
- Protéger les moins privilégiés

Maison Spirituelle Solide

Lorsque nous cultivons notre identité physique, et disciplinons notre personnalité pour construire un caractère moral solide, nous construisons la fondation physique pour être assez fort pour abriter les attributs les plus élevés de l'Esprit du Christ. Si notre corps et notre mental sont faibles au niveau moral, c'est aussi faible au niveau énergétique et physique. Ces faiblesses physiques et énergétiques se traduisent par un caractère moral faible chez la plupart des êtres humains qui ne sont pas conscients des Tromperies Archontiques promues comme système de valeur. Comme beaucoup d'êtres humains n'ont pas appris à développer un caractère moral solide, le mental et le corps ne vont qu'en s'affaiblissant quand nous sommes facilement consentants à une morale et à des normes éthiques basses. Beaucoup de gens ne peuvent pas discerner la différence entre des standards élevés au niveau éthique et des standards faibles, comme ils sont contrôlés mentalement à travers la religion, les gourous ou autres mécanismes de contrôle.

Nous sommes tellement désensibilisés à ce qu'est devenu la norme, que nous devons nous concentrer sur l'étude d'un caractère moral solide, une conduite éthique et démontrer ces traits humains plus élevés dans notre vie de tous les jours.

Un caractère moral fort est directement relié à la capacité d'incarner les vertus personnelles (fréquences) créées par les Esprits du Christ. Donc nous pourrions considérer le corps physique comme la réalité pratique pour ancrer un caractère moral solide dans notre être dans nos actions de tous les jours, tandis que le corps spirituel-énergétique s'élargit selon la conduite éthique de la personne. Ensemble, ce partenariat mental-corps attire les vertus plus élevées (cadeaux spirituels) des Esprits du Christ. C'est la clé pour incarner l'Esprit du Christos en étant dans un corps physique.

Esprits de la Conscience Christique

1. Pureté
2. Générosité
3. Patience
4. Gentillesse
5. Discipline/Conservation
6. Assiduité
7. Humilité

Les comportements dignes de confiance sont modelés dans la conduite éthique que nous observons chez les personnes avec un caractère moral fort. Un caractère moral solide accompagné du fait de mettre de la valeur sur le développement spirituel continu des attributs krystiques se manifeste par des personnes stables, assidues, équilibrées, aimantes, compatissantes et paisibles. Lorsque notre communauté met de la valeur sur ces caractéristiques morales et ont l'objectif inspiré de s'améliorer eux-mêmes, cela crée une force invincible quand le groupe est unifié dans la conscience de la communauté.

C'est exactement la raison pour laquelle cette communauté est continuellement mise à l'épreuve pour se renforcer à travers ses membres individuels, en déterminant ce à quoi ils accordent vraiment de la valeur. Si nous mettons ensemble notre dévouement au renforcement du caractère moral de notre groupe en partenariat avec les Esprits du Christ, il sera très difficile d'interférer avec notre influence sur la terre. C'est l'expression et l'inspiration les plus élevées que nous ayons ici et c'est le système de valeurs de confiance de la Loi d'Un.

Pour briser le caractère moral fort de notre groupe, pour briser la confiance et semer la confusion au niveau des problèmes de responsabilité, une personne de faible caractère moral se révélera et créera des dissensions. Un faible caractère moral qui pratique un comportement contraire à l'éthique ne peut pas incarner l'esprit du Christ. Il ne peut que reproduire ce qu'il peut se rappeler, en tant qu'imposteur.

Il est important d'observer ceci avec neutralité et de comprendre pourquoi cela se passe, car c'est une leçon importante pour tous. Tout ceci n'est pas dit avec l'intention de créer des biais ou de retirer son amour et sa compassion envers des personnes qui démontrent des comportements indignes de confiance par un caractère moral faible.

Cela sert à faire de meilleurs choix quant aux personnes à qui nous pouvons faire confiance et à construire un caractère moral solide et donc démontrer des attributs dignes de confiance en soi.

Caractéristiques des Personnes Dignes de Confiance

- Authentiques
- Les actes et les mots correspondent
- Capables de dire « non » avec respect et dire « oui » de manière fiable
- Tiennent les promesses ou renégocient si nécessaire
- Capables d'admettre quand elles ne savent pas quelque chose
- Capables d'être à la fois flexible et fiable
- Montrent des sentiments sincères pour vous si elles doivent vous laisser
- Engagés à faire des compromis, mais ne jamais compromettre les principes de base ou l'intégrité personnelle

- Ethique assidue, valeurs positives ou principes qui informent leur comportement
- Engagés et capables de vous dire des choses que vous n'aimez pas entendre, gentiment
- Vous font savoir ce qu'ils ressentent, où ils se situent et comment ils se tiennent avec vous
- Capable de reconnaître, accepter et aimer les différences entre vous
- Après avoir évalué les autres avec cette liste, faites-en de même pour vous.

Nous avons largement parlé des comportements indignes de confiance démontrés chez les personnes avec un caractère moral faible, afin de comprendre la relation entre un caractère moral faible et l'ego négatif, à travers ses filtres principaux; l'égoïsme, le narcissisme et la psychopathie. Le but de promouvoir l'égoïsme et le narcissisme (ex: mâle alpha, tyrans) comme un trait positif dans la société a pour but de maintenir un caractère moral faible et des normes non-éthiques comme des caractéristiques acceptables chez les êtres humains. C'est une stratégie de tromperie des archontes qui peut être identifiée avec justesse, pour que lorsque nous pouvons la voir influencer notre environnement, nous pouvons changer la direction de sa trajectoire.

Soutien



La Boussole Intérieure

Rappelez-vous que la peur troublera notre discernement. Lorsque nous ressentons de la peur dans notre corps, cela embrouille le cerveau et les messages neuronaux, ce qui brouille notre boussole intérieure. Quand nous nous sentons perdu, confus et que nous sommes dans la peur, nous avons perdu notre centre et nous avons perdu la Guidance de notre Boussole Intérieure. Chacun d'entre nous avons une boussole intérieure qui est notre Système de Guidance Spirituelle. Elle nous mènera à être en sécurité et elle fera le meilleur choix pour nous à tout moment si nous pouvons l'écouter. Mais nous devons enlever la peur et nous devons résoudre notre Manque de Confiance dans notre relation à notre esprit supérieur et à Dieu. En même temps, nous devons faire l'effort de ne pas être coincé dans la pensée magique car Dieu et l'Esprit aident ceux qui sont prêts à s'aider eux-mêmes et faire des efforts. Nous sommes ici sur cette Terre pour tirer des Leçons Spirituelles et pour soutenir le processus d'Ascension.

Nous devons tous apprendre à vaincre nos peurs, ce qui dissout l'ombre qui existe dans les couches de notre mental pour que nous puissions être libre de l'asservissement mental. Lorsque nous ne sommes plus contrôlés par des systèmes de croyances et des réactions provenant de la peur, nous pouvons arrêter de permettre les boucles d'asservissement de la peur et des esprits obscurs qu'elles attirent et qui se logent dans notre corps, mental et émotions. Lorsque nous avons nettoyé ces maisons noires intérieures (aussi appelé Maisons Démoniaques) les endroits où il y avait de la noirceur sont maintenant remplis de lumière. Il existe dans cet état, une expérience de liberté émotionnelle et mentale de la peur. Il n'y a plus d'impulsions automatiques qui internalisent la Fréquence de la Peur ou cette ombre.

Boussole Intérieure

Quand une personne n'est pas consciente de ses actions, et de la façon dont elle peut les connecter à ses valeurs personnelles, elle est incapable de développer une boussole intérieure forte en naviguant dans le monde. Cela entrave la prise de décision car quand notre boussole n'est pas dirigé à partir de l'intérieur, nous faisons des mauvais choix. Sans conscience de soi venant du choix de ses valeurs personnelles, nous ne pouvons pas prendre des décisions informées qui permettent d'avoir un discernement solide. Lorsque nous agissons en n'étant pas aligné à nos valeurs les plus profondes et à notre soi profond, nous ne sommes pas dans l'intégrité et nous perdons la guidance de notre boussole. Nous ne pouvons pas voir quelle direction nous prenons et nous devenons davantage perdus, confus, en perdant le discernement quant au chemin que nous sommes supposés suivre.

La crise à laquelle nous faisons face en nous-même est la crise de conscience, c'est un manque de conscience de soi de ce qui motive profondément nos comportements. Lorsque nous pouvons observer ce à quoi nous donnons notre consentement, cela reflète ce à quoi nous donnons de la valeur.

Le manque de conscience de soi combiné au manque de conscience résulte en une incapacité à expérimenter directement notre véritable nature en tant qu'êtres spirituels. Il est maintenant temps de consacrer des efforts dans le processus d'introspection, afin de définir clairement votre vérité personnelle en ce qui concerne votre système de valeur éthique et le standard de comportement que vous êtes engagés à suivre pour être authentique. En gagnant plus de clarté sur votre vérité personnelle, il est critique de prendre des mesures conscientes pour vous comporter de façons qui soient cohérentes avec votre Système de Valeur Personnel.

C'est de cette façon que nous développons l'Intégrité Personnelle, ce qui nous donne plus de force pour rester fort, stable et clair, en particulier lorsque nous sommes face à des décisions que nous devons prendre quand nous endurons des défis ou de l'adversité.

Pour maintenir le stabilité à notre centre quand nous sommes exposé aux forces chaotiques des énergies inversées et bi-onde (*bi-wave*) qui produisent de puissantes collisions dans le champ, nous devons savoir comment être authentique et maintenir l'Intégrité Personnelle quand nous faisons face à des challenges. Notre intégrité personnelle, éthique et vertus sont des forces puissantes, qui nous stabilisent et nous gardent fermement ancré dans notre centre spirituel. C'est ce qui fait que nous restons fort, protégé et transparent quand nous faisons face à des forces opposées intenses.

Mettre des Limites Saines

Nous devons faire un effort pour identifier les choix que nous avons et effectuer des changements dans notre environnement qui peuvent permettre d'augmenter notre sentiment de sécurité et de confort tout en nous trouvant dans un espace physique. Afin d'être pro-actif dans le fait de créer des **Limites Saines**, nous devons évaluer la sûreté physique de notre environnement et évaluer la sûreté émotionnelle de notre environnement. Et réaliser qu'il peut être nécessaire de couper les ponts avec des personnes ou des situations de votre vie qui sont ancrés dans des comportements extrêmement destructeurs ou nocifs, afin d'effectuer ces changements nécessaires à notre mode de vie.

Lorsque nous développons la compétence de l'**autorégulation émotionnelle**, notre sécurité intérieure est renforcée de sorte que plus de Confiance puisse être formé et nous découvrons que nous avons vraiment les ressources à l'intérieur de nous pour ressentir plus de confort et nous sentir en sécurité. Maintenant, parfois nous aurons besoin de maintenir des **Limites Saines** afin de nous sentir plus en sécurité et centré, en particulier lorsque nous sommes dans des situations de groupes ou dans des situations familiales difficiles. Cela pourrait être n'importe quel genre de situations. Les **Limites Saines** sont une obligation.

Donc, pensez à comment vous vous sentez lorsque vous êtes autour d'une personne qui vous draine, « pousse sur vos boutons » peut être consciemment ou inconsciemment pour vous contrarier, quelqu'un avec lequel vous pouvez facilement perdre votre centre ou perdre votre contrôle sur vos impulsions. Parfois cela arrive lorsque les personnes sont dans le contrôle, sont insistantes, qu'elles manipulent ou demandent de notre temps et énergie. Comment ressentez-vous cela dans votre corps? Comment ressentez-vous cela dans votre mental? Comment la présence de cette personne particulière vous affecte?

Enregistrer les Ressentis dans notre Corps

Maintenant, tandis que vous enregistrez les ressentis et sensations, imaginez votre corps comme une voiture avec un tableau de bord et avec des voyants lumineux et vous venez juste d'identifier qu'il y a un voyant moteur sur votre système de limite personnel. C'est un voyant lumineux de sécurité vous disant que « hey, votre champ énergétique personnel est en train d'être perturbé et vous laissez rentrer de la négativité, de la peur, vous laissez rentrer des choses qui ne vous appartiennent pas vraiment ». C'est très important. Lorsque vos limites sont faibles, lorsque nous sommes épuisés, lorsque nous sommes dans la réaction émotionnelle, lorsque nous sommes confus et pas clairs, nous laissons rentrer toutes sortes de débris qui ne sont pas nos débris et nous donnons inconsciemment notre propre énergie personnelle. Souvent, des personnes qui sont des vampires émotionnels attacheront des cordes sur nous aussi afin de drainer l'énergie, donc c'est une relation émotionnelle vampirique qui est créée à partir des échanges énergétiques déséquilibrés faits entre les parties impliquées.

Maintenant, la sensation de se sentir drainé et épuisé peut vouloir dire que nous faisons face à une violation de notre sécurité énergétique et une fuite de notre propre énergie personnelle qui nourrit quelqu'un ou quelque chose d'autre. Lorsque vous détectez ce genre de vampirisme énergétique, vous devriez regarder les signaux d'alarmes vous indiquant qu'un certain travail intérieur doit être fait. Certaines cordes peuvent devoir être coupées. Certaines limites peuvent devoir être consolidées et vous devriez peut-être prendre des mesures pour retourner à votre centre spirituel.

C'est bien sûr le but principal de notre Bouclier 12D, d'aider à maintenir les énergies personnelles et limites personnelles, en particulier lorsque nous faisons face à une personne ou à un environnement qui domine, contrôle ou à un vampire émotionnel. Il s'agit d'un acte de notre propre responsabilité personnelle de maintenir des limites saines et d'exercer notre droit de les avoir, même quand des narcissiques vous disent le contraire.

Système de Centrage ou d'Ancrage

S'ancrer est similaire à la façon dont un arbre fait descendre ses racines profondément dans la terre pour tenir le coup pendant une tempête. C'est aussi un outil pour créer des limites saines – trouver la tranquillité intérieure est ce qui permet à la paix de nourrir la connexion intérieure en nous-même en trouvant notre centre et cœur spirituel. Donc, notre système d'ancrage est notre ancre et soutient le maintien d'un système de limite fort. Cela nous empêche d'être secoué dans la tempête des autres personnes.

Nous devons apprendre à observer avec compassion les drames émotionnels et la douleur des autres personnes sans permettre à leur douleur et chaos d'avoir un impact sur nos propres énergies et notre direction. Apprendre à identifier des drames émotionnels qui escaladent dans des comportements narcissiques nous donne un moyen de nous désengager du chaos externe et l'empêcher de nous impacter. Quand nous sommes concentré sur l'intérieur et nous devenons tranquille et serein à l'intérieur pour nous connecter à notre cœur et ressentir notre intuition plus profonde. C'est le processus qui permet d'être stable, connecté à l'intérieur et concentré.

Donc, trouver le centre intérieur pour s'ancrer et établir des fortes limites peut se faire de différentes façons. Ici, nous suggérons de s'acclimater à la [Triade de Base ES](#), comme pratique quotidienne mais il y a d'autres idées qui peuvent être utiles comme le fait de dire une prière et d'émettre des intentions positives chaque jour, répéter des affirmations positives dans votre tête pendant la journée. Essayez différentes façons et trouvez l'outil qui fonctionne pour vous. Une de mes affirmations favorites est toujours : « Je suis Dieu, Je suis Souverain, Je suis Libre ».

Prêtez attention aux personnes et endroits qui ont tendance à vous drainer. Trouvez la neutralité dans cette situation en émettant l'intention de vous connecter au Témoin Compatissant Intérieur. Observez simplement sans jugement ou réaction. Ne vous engagez pas mais posez les limites appropriées. Avant d'entrer dans ces endroits ou de vous exposer à des personnes que vous ressentez être vampiriques, prenez quelques minutes pour vous renforcer et amplifier votre bouclier personnel. Pensez-y comme votre espace énergétique intérieur qui ne permet que l'amour et la positivité à l'intérieur tout en détournant le reste. Concentrez-vous sur les Esprits du Christ à l'intérieur de votre [Bouclier 12D](#) et cet espace personnel vous protégeant et vous guidant pendant votre journée. Voyez-le et sentez-le comme cette force autour de vous.

Ensuite reconnaissez quelle action ou non-action sont nécessaires pour être responsable de maintenir cet espace intérieur paisible en mettant en place des limites/barrières saines et appropriées.

Discernement

Sans utiliser le jugement de l'égo, testez la résonance personnelle que vous ressentez envers les personnes et circonstances avec lesquels vous choisirez de vous engager ou d'échanger, pour déterminer si c'est aligné à votre résonance ou non, à ce moment. Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse, juste une résonance personnelle et un choix personnel. Apprendre le discernement personnel permet de mettre vos limites nécessaires pour découvrir ce qui est productif et ce qui va vous aider dans l'accomplissement de votre chemin spirituel, ou pas. Le discernement permet de croître de manière constructive et continue tout comme cela permet d'utiliser vos énergies personnelles et votre attention de manière efficace. En maintenant nos limites personnelles et en appliquant le discernement envers toutes les choses sur lesquelles nous posons notre attention et dépensons notre énergie, nous sommes plus efficaces pour gérer notre conscience et force vitale.

Résonance Personnelle

Nous devons évoluer dans notre Maturité Spirituelle pour être capable de discerner ce qui est en alignement avec nous personnellement sans jugement et ce que les autres peuvent penser de nos choix. En vous permettant d'être qui vous êtes véritablement, l'incarnation de la vérité de votre âme, vous permettrez aux autres d'être exactement là où ils ont besoin d'être. Point final. A ce niveau d'évolution spirituelle, votre sérénité intérieure et votre état de paix intérieure vont déranger ou déconcerter beaucoup de gens autour de vous. Restez serein malgré tout.

Nous aurons besoin d'engagement, de courage et de force pour nous tenir debout dans notre vérité d'âme personnelle et son dessein, peu importe ce qu'il se passe. La réalisation de notre âme est le miroir pour la réalisation d'âme des autres et est la plus haute contribution au Service des Autres que nous pouvons apporter à ce monde. Après s'être engagé, nous aurons besoin d'apprendre comment être impeccable au niveau énergétique avec la vérité de notre âme et notre **Discernement** pendant que nous avançons.

Un cadre spirituel personnel engagé pour vous aider à développer la discipline de démantèlement de l'égo ou des comportements limitant vous aidera énormément. Cela n'est pas nécessaire que ce soit un cadre élaboré, les simples principes de la Loi de l'Un, la Règle d'Or comme : « Ne faites aux autres que ce que vous aimeriez que l'on vous fasse », « Toujours Parler avec Compassion » ou « Qu'est-ce que Yeshua/Jésus ferait? ». Choisissez un cadre spirituel qui a du sens pour vous. Vous pourriez décider de rassembler des petites perles de sagesse venant de différentes philosophies spirituelles pour créer votre propre cadre spirituel personnel, pour vous aider à créer votre collier de vérité personnel.

Ethique Spirituelle de la Confiance

La fiabilité (ou la capacité à pouvoir avoir confiance en quelqu'un) est basée sur les principes éthiques qui incluent le principe d'un caractère moral fort (ce que nous sommes en tant que personne), et le principe de compétence (ce que nous sommes capable de faire en tant que personne). Vous pouvez avoir la foi dans le caractère moral fort d'une personne, mais pas dans leur compétence à être un leader. Vous pouvez leur faire confiance en tant qu'ami, mais vous ne pouvez pas leur faire confiance pour fournir un leadership clair.

Sinon, vous pouvez faire confiance à la compétence technique et intellectuelle mais manquer de confiance en leur éthique et caractère moral.

Ce sont des points extrêmement importants à prendre en considération lorsque nous évaluons la conduite éthique et la construction de la confiance entre toute personne, groupe, organisation, etc. Nous ne jugeons pas les personnes comme bonnes ou mauvaises, nous cultivons le discernement et déterminons le niveau approprié de confiance à donner à une personne, sont-elles fiables et éthiques? Nous pouvons évaluer correctement ceci si nous prêtons attention aux schémas et comprenons le rôle critique que la fiabilité joue dans la construction de la confiance afin de prendre des décisions justes pour nous-même.

L'Équilibre Énergétique Augmente le Discernement

Lorsque nous sommes dans un équilibre énergétique avec nous-même, nous sommes en équilibre avec notre soi spirituel, avec notre cœur et nous cessons d'avoir de grande tourmente ou souffrance personnelle. C'est de cette façon que nous devenons plus sain et en paix. Lorsque nous sommes sains émotionnellement parlant, et en paix, nous sommes capable d'accéder à notre soi spirituel et à l'intelligence de notre cœur facilement et nous augmentons la justesse de la Perception Sensorielle Supérieure et les niveaux de **Discernement**.

Pour avoir plus de paix dans un monde globalement dysfonctionnel, nous aurons besoin de développer notre **Discernement** personnel dans le but d'évaluer les conditions de manière juste. Des lignes directrices concernant l'attitude à avoir peuvent être nécessaires, ce qui nous aidera à surmonter la folie des Comportements de Déception Archontique et leurs forces anti-vie qui abusent de ses mécanismes.

Pour comprendre la polarité du monde des forces sur terre et identifier comment les méthodes des forces Satanique sont utilisées chaque jour pour détruire le ressenti du cœur et l'âme des êtres humains, passons en revue les deux côtés des comportements spirituellement sains (GSF) et les comportements spirituellement abusifs (AD). Les comportements spirituellement sains nous connectent naturellement à la Source Divine et au Christos et sont des comportements GSF ou Dieu-Souverain-Libre (God Sovereign Free). Des comportements spirituellement abusifs nous déconnectent de la Source Divine et du Christ et sont promus dans les Comportements de Déception Archontique. Lorsque nous sommes déconnectés de notre esprit et dans une tourmente émotionnelle et mentale extrême, nous n'avons que peu voire pas du tout de discernement des conditions réelles, et n'avons pas non plus la capacité de prendre des décisions claires et informées.

L'objectif avec la ligne directrice du **Discernement** est d'identifier et localiser ces Comportements Abusifs de Déception en vous, chez les autres et dans toute les organisations extérieures auxquelles vous participez et de les transformer à travers la pratique des comportements GSF. Toutes les décisions que nous sommes capable de prendre à partir d'une position informée en identifiant les comportements abusifs augmentera notre discernement personnel et notre résonance énergétique avec la triade GSF dans notre vie. La seule chose que toute personne peut changer est soi-même à travers les comportements et réponses venant du cœur. Le changement commence à l'intérieur.

Discernement de la Direction de l'Énergie

En ce qui concerne l'utilisation des Symboles de Création ou ces géométries sacrées qui sont hijackés dans des buts négatifs, comme pour le Service à Soi (*STS - Service to Self*) et pour la magie noire, c'est quelque chose pour lequel chacun d'entre nous devons trouver le **Discernement** personnel quant à ce à quoi nous nous connectons et ce à quoi nous nous sentons connecté. Généralement, ce qui est un moyen puissant pour gagner en clarté, est de d'abord stabiliser le corps et d'apprendre à être assidu avec la pratique du bouclier 12D et l'utiliser pour tester les limites (*boundary test*) avec ce qui est connu par la triade GSF, qui est Dieu-Souverain-Libre. Quand vous cryptez votre Bouclier 12D avec la Triade Dieu-Souverain-Libre, ce que vous dites est « Je ne permet que d'interagir et communiquer avec moi, ce qui est en pleine résonance avec la triade GSF ». Quand vous êtes capable de développer une certaine compétence avec cela, en faisant un bouclier 12D crypté avec votre triade Dieu Souverain Libre et puis vous utilisez ceci comme un test de frontière pour les géométries sacrées ou autre chose pour obtenir un meilleur discernement sur la qualité de l'énergie. Pour tout ce que vous rencontrez, vous voulez ressentir le niveau de résonance que vous avez avec, et sentir et discerner la résonance du corps à ce codage ou symbolisme, à cause des inversions, dont certaines ont été discutées à plusieurs reprises en ce qui concerne le champ Inversé Métatronique (*Metatronic Reversal field*).

La Peur Brouille le Discernement

La peur troublera notre **Discernement**. Lorsque nous ressentons de la peur dans notre corps, cela embrouille le cerveau et les messages neuronaux, ce qui brouille notre boussole intérieure. Quand nous nous sentons perdu, confus et que nous sommes dans la peur, nous avons perdu notre centre et nous avons perdu la Guidance de notre Boussole Intérieure. Chacun d'entre nous avons une boussole intérieure qui est notre Système de Guidance Spirituelle. Elle nous mènera à être en sécurité et elle fera le meilleur choix pour nous à tout moment si nous pouvons l'écouter. Mais nous devons enlever la peur et nous devons résoudre notre Manque de Confiance dans notre relation à notre esprit supérieur et à Dieu. En même temps, nous devons faire l'effort de ne pas être coincé dans la pensée magique car Dieu et l'Esprit aident ceux qui sont prêts à s'aider eux-mêmes et faire des efforts. Nous sommes ici sur cette Terre pour apprendre des Leçons Spirituelles et pour soutenir le processus d'Ascension.

Nous devons tous apprendre à vaincre nos peurs, ce qui dissout l'ombre qui existe dans les couches de notre mental pour que nous puissions être libre de l'asservissement mental. Lorsque nous ne sommes plus contrôlés par des systèmes de croyances et des réactions provenant de la peur, nous pouvons arrêter de permettre les boucles d'asservissement de la peur et des esprits obscurs qu'elles attirent et qui se logent dans notre corps, mental et émotions. Lorsque nous avons nettoyé ces maisons noires intérieures (aussi appelé Maisons Démoniaques) les endroits où il y avait de la noirceur sont maintenant remplis de lumière. Il existe dans cet état, une expérience de liberté émotionnelle et mentale de la peur. Il n'y a plus d'impulsions automatiques qui internalisent la Fréquence de la Peur ou cette ombre.

Dites ce que vous pensez

Dites ce que vous Pensez, Pensez ce que vous Dites

Sur le chemin du développement de l'intégrité personnelle et du développement de la confiance et du respect entre les différentes parties dans nos communications, il est important que vous dites ce que vous pensez, de penser ce que vous dites et d'être gentil quand vous le dites. De plus, alignez-vous à ce que vous dites pour que vous vous montriez tel que vous êtes véritablement, et de faire ce que vous avez dit que vous feriez. Lorsque vous communiquez, réfléchissez sur l'intention des mots que vous choisissez comme étant honnête, authentique et fiable car ces qualités permettent de développer une intégrité personnelle intérieure et extérieure forte.

Être Authentique et Honnête est la fondation pour développer toutes les Vertus humaines. Quand nous sommes authentiques et honnêtes, il nous est possible de nous connecter à nos attributs spirituels les plus élevés, l'Esprit du Christ Intérieur, qui développe nos qualités divines innées, ou vertus.

Si vous n'arrivez pas à atteindre une assiduité impeccable pour dire ce que vous pensez honnêtement, cela endommage la crédibilité au yeux des autres, à cause des promesses non tenues qui brisent la confiance et érode l'intégrité personnelle. Quand vous êtes honnête dans des discussions franches, vous devez aussi gérer les émotions et être préparé à entendre des feedbacks que vous pourriez ne pas aimer. Certaines personnes peuvent avoir des fortes réactions émotionnelles lorsqu'elles ont des souffrances inconscientes cachées autour de certains sujets, donc rappelez-vous d'être toujours gentil et sensible pour aider à gérer les émotions impliquées quand vous aborder des sujets difficiles.

Fausse Conversations et Auto-Régulation

Dans notre communication de tous les jours, il est très commun que les personnes s'engagent dans des fausses conversations pour éviter les conflits ou sujets difficiles car elles ont peur des répercussions de ce qu'elles disent. Beaucoup de personnes évitent les conflits et fuient lorsqu'il s'agit de dire les choses qui doivent être exprimées, car elles prennent les choses trop personnellement et ne savent pas comment s'auto-réguler au niveau émotionnel. En considérant l'impact de choisir de participer à de fausses conversations, cela sème la graine de la malhonnêteté lorsque nous évitons de dire quelque chose qui doit être dit lorsqu'il y a des conflits qui doivent être abordés. Ignorer les problèmes et danser autour du conflit lorsque vous savez qu'il est présent, ne fera qu'exacerber le problème, invitant les forces obscures de la confusion et du chaos. Pour éviter les fausses conversations générés à partir du mode autopilote, prenez un moment pour réfléchir et considérer une façon plus juste et honnête de répondre.

Lorsque nous sommes cohérent dans nos discours, paroles, comportements et actions simultanément, notre langage corporel, mots, ton, expressions faciales deviennent intégrés et cohérents. Si vous prêtez attention aux subtilités énergétiques révélées dans le langage corporel, tous les schémas dans l'expression de la personne correspondent d'une façon cohérente. En revanche, c'est très clair quand ces schémas ne correspondent pas, révélant que quelque chose est déséquilibré et pas cohérent chez cette personne. Cela est généralement le cas car la personne ne se sent pas en sécurité, son système nerveux est en mode fuite-combat et elle doit se cacher derrière une façade avec une fausse identité qui engage de fausses conversations.

Nous commençons à augmenter notre capacité à nous faire confiance et à vivre en alignement avec notre nature authentique quand nous commençons à être pleinement présent dans nos communications, en disant ce que nous pensons réellement afin de refléter notre intégrité personnelle.

Qu'est-ce qu'est le Consentement?

Le Consentement est une manifestation de pouvoir du mental à penser et comprendre, raisonner et de considérer prudemment les choses avec lesquelles nous participons, et de réfléchir sur les conséquences de cette participation. La signification correcte du consentement est une personne qui exerce une capacité mentale suffisante pour prendre une décision intelligente qui est démontrée par la volonté sincère d'une action, afin d'arriver à un accord sur des intérêts partagés ou mutuels, ou de réaliser une action qui est proposée par une autre personne. Le Consentement n'est plus le réel consentement lorsque les tactiques de la terreur, l'intimidation, la tromperie et la peur sont utilisés comme outil pour manufacturer le consentement d'une personne afin de leur faire faire une action. Évidemment, c'est de la coercition basée sur des menaces. Donc, nous pouvons nous rendre compte que le consentement de beaucoup de personnes est volé, manipulé et manufacturé par la ciblage psychologique des masses avec de l'intimidation, harcèlement, terrorisme et victimisation. C'est une opération psychologique (psy op) utilisé par les médias de masse pour traumatiser les citoyens du monde, et les distraire de la compréhension du pouvoir du consentement.

De plus, le consentement est présent lorsqu'une personne est d'accord avec la proposition, les objectifs et désirs d'une autre personne. Cela s'applique aussi quand nous participons à n'importe quel type d'organisation et d'entreprise. Quand nous sommes en consentement avec quelque chose peu importe de ce qu'il s'agit, une personne ou une chose inanimée, il est important d'établir votre intention et objectifs quant à la raison pour laquelle vous participez consciemment avec eux. Ceci est appelé, « déclarer les termes de la mission » de cette participation, qui est corrélé à la Loi de l'Intention. Tout le monde devrait avoir une intention, une déclaration de mission qui reflète ses intentions, ses objectifs pour soi même si c'est très simple, pour décrire sa mission, objectif et la direction que l'on prend. Nous devons être conscient de nous-même au point où nous pouvons définir quel objectif/mission nous voulons servir dans la vie.

Une Déclaration de Mission personnelle peut être aussi simple que, « Je choisis d'exprimer l'expression la plus élevée de ma divinité et de servir ma Source Divine pour atteindre mon plus haut potentiel ». De plus, toutes les organisations et systèmes énergétiques devraient aussi avoir une « déclaration de mission » qui reflète clairement la déclaration de l'intention et de l'objectif de la structure. La déclaration de mission établit l'intention du champ de l'organisation dans les systèmes énergétiques qui sont co-crées, ce qui vous permet avec le temps d'auto-évaluer et de contrôler si votre déclaration de mission et celle d'une autre personne est cohérente ou dissonante. En tant que personne éveillée, consciente et informée, cette étape est très importante pour gérer les énergies générées entre toutes vos associations personnelles, projets et intentions derrière elles. Grâce à cette clarté, cela vous permet de vérifier rapidement votre résonance personnelle quand les choses entre les personnes et organisations évoluent au fil du temps, pour mieux évaluer si vous devez faire des changements dans l'intention ou le consentement que vous avez fait en relation à ce que vous avez créé.

Donc c'est à nous d'accepter la responsabilité de nos choix et actions, pour nous n'abandonnions jamais notre consentement personnel à quelque chose qui se trouve en dehors de notre propre connexion directe à la Divinité ou à la Source. De cette façon, nous pouvons interagir avec beaucoup de différentes structures dans ce monde, collaborer avec d'autres personnes et dans des communautés, l'autorité sur la direction de la conscience supérieure et relation à Dieu n'est jamais donnée à des choses externes. C'est ce que veut dire, être dans ce monde mais pas de ce monde.

Apprendre à Concentrer l'Esprit

La 1ère étape pour apprendre à méditer est d'être capable de placer son attention sur quelque chose et de rester concentré dessus. Cela peut être difficile au début. Nous vous suggérons de pratiquer les exercices de base ci-dessous, pour vous aider à développer votre concentration. Si vous n'avez jamais fait cela avant, il serait préférable de commencer avec des sessions d'une minute.

- Respirez lentement et comptez les cycles de votre respiration pendant une minute. Un cycle = une inspiration et une expiration. Quand vous remarquez que votre mental s'active, revenez simplement à la respiration. Remarquez combien de pensées essaient d'attirer votre attention. Y a-t-il une pression derrière elles? D'où viennent-elles?
- Placez votre attention sur les sons autour de vous pendant une minute. Sans les chercher ni les bloquer. Devenez simplement conscient des sons autour de vous, avec neutralité.
- Placez votre attention sur vos pensées pendant une minute. Voyez-les et laissez-les s'en aller. Si vous remarquez que vous êtes impliqués dans les pensées, revenez simplement à votre attention en les observant avec neutralité. Y avait-il beaucoup de pensées? Avez-vous été capable de les laisser s'en aller, de rester séparé d'elles?
- Placez votre attention sur un objet pendant une minute. Cela pourrait être quelque chose comme un arbre, un verre ou une bougie. Lorsque vous perdez votre concentration, revenez simplement à l'objet. Le fait de reposer son attention sur un objet encore et encore aide à développer le muscle de la concentration.

D'une certaine façon, entraîner l'esprit est la même chose que d'entraîner le corps. Vous ne commencez pas avec des poids très lourds et des séances de sport très longues, vous développez ça au fil du temps. Quand votre concentration augmente, élargissez vos sessions à 5 minutes, 10 minutes, 15 minutes. L'idéal est de trouver le juste milieu, où votre concentration n'est pas trop tendue ni trop relâchée, et où le temps n'est pas trop court ni trop long. Du coup, votre attention peut être à l'aise, claire et stable. Avec la pratique, vous pourrez rester concentré sur un objet quelque'il soit pendant de plus longues périodes.

Vous pourriez être surpris de ce que vous remarquerez en faisant simplement ces petits exercices d'une minute.

La clé lorsqu'on débute est de le faire souvent pendant un court moment. Ce qui veut dire que vous pouvez faire des sessions d'une minute plusieurs fois dans la journée. C'est une façon de développer sa concentration dans votre vie quotidienne, plutôt que de le faire dans un cadre de méditation, séparé de votre vie de tous les jours.

Une fois que nous sommes capable de calmer le mental, nous pourrions entendre les signaux intérieurs dans notre être. En science, il y a un terme qui est « le rapport signal sur bruit » qui peut être appliqué ici. Nous sommes bombardé par un vaste spectre de bruit énergétique toute la journée. Cela peut accumuler un genre de charge statique ou débris sur nos récepteurs énergétiques subtils. Souvent, nous devons nettoyer la charge ou les débris, afin de recevoir le signal venant de l'intérieur.

Une fois que nous pouvons maintenir la stabilité dans notre attention, nous pouvons commencer à diriger notre conscience plus facilement. Ici le focus est sur la réceptivité, recevoir l'information de notre soi multidimensionnel.

Lorsque vous commencez, vous pouvez mettre en place cette règle d'arrêter si votre session est trop longue, si votre concentration se détériore ou si vous devenez frustré. Vous créez un nouveau type de relation avec vous-même et voulez créer un sentiment positif et un système de feedback positif. C'est mieux de revenir plus tard quand vous êtes frais. Pour la séquence qui suit, nous suggérons de faire des sessions allant de 5 à 10 minutes pour commencer.

- Placez votre attention sur votre corps physique. Quels signaux votre corps vous envoie? Êtes-vous détendu, fatigué, tendu? Quel est le ressenti général de santé et d'aisance dans votre corps? Y a-t-il des parties qui sont négligées, ou qui ont besoin d'attention? Vous sentez-vous en phase avec votre corps.
- Placez votre attention sur votre corps émotionnel. Quelle qualité émotionnelle est présente dans le moment présent? Ressentez-le, qu'est-ce qu'il vous dit? Est-ce que vos émotions viennent et repartent facilement, ou y a-t-il des émotions qui restent avec vous tout le temps? Vous sentez-vous en phase avec votre corps émotionnel?
- Placez votre attention sur votre corps mental. Quel genre de pensées occupent votre esprit? Ressentez-vous qu'elles sont saines pour vous et vous aident en général? Cultivez-vous des pensées aimantes et favorables envers vous-même et les autres? Avez-vous des pensées négatives habituelles envers vous-mêmes ou les autres? Êtes-vous parfois en mode autopilote, où votre mental et votre attention sont absents? Vous sentez-vous en phase avec votre corps mental?
- Placez votre attention sur votre esprit. Quel genre de signaux votre esprit ou votre Soi Divin vous envoie? A chaque fois que vous fortifiez votre bouclier 12D, ce qui améliore le rapport signal sur bruit, vous pourriez prendre un instant pour écouter les signaux venant de votre esprit.

Esprit de l'Humilité

L'Esprit de l'Humilité est une des 7 qualités principales des Esprits du Christ.

L'Esprit de l'Humilité réduit notre besoin d'auto-justification et nous permet d'admettre et d'apprendre de nos erreurs ou des comportements issus de l'Ego négatif. L'humilité est la clé pour nous aider à surmonter beaucoup de ces déformations de la pensée qui évoluent comme mécanismes de défense de l'égo. Etant donné que la Véritable Humilité est une Vertu Spirituelle des Esprits du Christ, elle nous protège du fait de donner de manière inconsciente notre consentement et de donner notre pouvoir aux pensées de l'égo négatif. Une fois que nous avons donné notre consentement et pouvoir à l'égo, nous devenons un véhicule de ces forces inférieures qui bloquent notre perception supérieure et notre communication spirituelle.

Du fait que l'humilité s'adresse à notre estime de soi intrinsèque, à la façon dont elle se manifeste dans nos relations et notre socialisation en groupe, ainsi qu'à notre propre perspective personnelle de l'estime de soi, l'Esprit d'humilité est souligné ici sur ES comme faisant partie de notre pratique spirituelle, comme un enseignement moral et une étude éthique dans la pratique de la Loi de l'Un. Dans la pratique de la Loi de l'Un, notre engagement quotidien est d'être au service de notre service spirituel et de notre but suprême d'expression. En choisissant cela et en étant humbles, nous permettons aux Lois de l'Ordre Divin de gouverner nos actions, nos pensées et nos comportements plutôt que de succomber à la nature inférieure des lois basées sur l'égo de l'homme ou de l'humain.

L'Esprit de l'Humilité est l'antidote à la fierté et au sentiment d'importance de soi.

Dans le processus du développement personnel et dans le renforcement de notre caractère moral, l'humilité prend une dimension morale et éthique, ce qui cultive les vertus dans tous les domaines de nos vies.

« La Véritable Humilité » est différente de la « Fausse Humilité » qui consiste à déprécier sa propre valeur, ses talents, dons et réalisations pour le bénéfice de recevoir de l'attention, de l'adulation ou des louanges venant des autres. Dans ce contexte, la vraie humilité comprend les attitudes et comportements suivants :

- Reconnaître les vertus et les talents que les autres possèdent tel que c'est et ne pas être envieux de ces talents, particulièrement si vous reconnaissez que ces personnes puissent avoir des ensembles de compétences qui peuvent surpasser les vôtres. Ayez du respect et honorez ce que ça vaut et quand c'est nécessaire, discernez quand il est important d'écouter ou de savoir quand prendre une direction, selon l'évaluation de la circonstance. Chaque personne a de la valeur, et un dessein spirituel, qu'elle soit actualisée dans la personnalité ou pas, et ce potentiel dépend de la personne à cultiver une personnalité spirituelle Krystique ou l'Esprit du Christ.
- Reconnaître les limites de ses talents, capacités ou autorité; et ne pas essayer d'atteindre ce qui est au-delà de la réalité en terme de fantasmes, embellissements ou pensée magique. C'est la différence d'être honnête lorsque nous évaluons le niveau de compétence. Par exemple, vous diriez-vous être un nageur Olympique lorsque vous êtes un nageur occasionnel? Une personne honnête et humble déclarerait les faits de conditions sur le moment comme vraie représentation.

- Cela fait partie de se connaître soi-même et d'être authentique avec soi-même, sans avoir le besoin d'être en compétition avec les autres, mais reconnaissez les compétences des personnes autour de vous qui peuvent vous inspirer ou vous aider à devenir une meilleure personne. Trouvez la valeur des compétences de la personne ou reconnaissez ces compétences dont vous avez besoin dans un groupe, est nécessaire pour servir le but collectif de groupe ou pour servir des objectifs humanitaires.
- L'Humilité fait potentiellement partie de la tempérance car la tempérance inclut toutes les vertus qui consistent à limiter les réactions venant de nos désirs incontrôlés. L'Humilité est une discipline nécessaire de restreindre les appétits inférieurs impulsifs en recentrant les émotions négatives. Un manque de contrôle sur nos impulsions veut dire que nous serons facilement consommés et contrôlés par l'ombre. Quand nous appliquons l'humilité dans nos circonstances, cela nous aide à recentrer nos impulsions en des comportements spirituellement sains plus productifs.

En connaissant votre place dans l'Univers et le rôle que vous jouez, vous agissez avec humilité en sachant que tout est une partie de la Source Divine. Tous sont égaux face à l'amour de Dieu, et aucun être n'est jugé meilleur, supérieur, ou comme ayant plus de valeur qu'un autre. En agissant avec humilité, et dans le service spirituel, lorsque vous êtes appelé à faire quelque chose comme une action de stewardship, même si cela veut dire de nettoyer les toilettes, avec l'humilité, vous acceptez le job donné. Il n'y a pas de privilège donné au service spirituel. Le privilège est une distorsion de l'ambition spirituelle de l'Ego négatif et si rien n'est fait, l'échange karmique rapide entraînera un effondrement radical. Voir les [Lignes Directrices sur la Maîtrise des Relations](#).

Qualités Krystiques

L'Ascension comprend une perspective Universelle envers la pratique compatissante de l'Humanisme Mondial et inclut le spectre entier de la vie, tous les habitants du monde, peu importe la l'origine ethnique, les religions, et les croyances, nous méritons tous la bienveillance, l'Empathie et la Compassion.

Ici sur Energetic Synthesis, nous explorons comment chacun d'entre nous pouvons évoluer en nous-même de manière productive pour développer les qualités spirituelles christiques et les Vertus, et élargir ces qualités dans toutes les relations dans lesquelles nous interagissons et avec lesquelles nous sommes interconnectés. En étudiant les Pratiques de la [Loi de l'Un](#), les [Lignes Directrices de la Maitrise des Relations](#), les [12 Pratiques de la Conscience de Soi](#), et les [Comportements GSF](#), nous trouverons les mots-clés de ces qualités et comment développer une vertu solide.

Cela nous aide à établir des schémas avec lesquels nous pouvons apprendre à développer plus de compétence dans la communication compatissante, discerner les jugements de l'ego des choix personnels et du discernement, et créer des relations plus agréables qui soient productives et harmonieuses. Quand nous élargissons la bonté autour de nous, nous recevons la bonté en retour grâce à nos propres actions et pensées vertueuses.

Cette philosophie de vie a pour intention de communiquer et de s'exprimer avec le coeur ouvert, qui est cohérent avec ces Valeurs Humaines :

- Vivre le coeur ouvert
- Avoir de la compassion pour soi-même
- S'exprimer à partir de son coeur
- Recevoir avec compassion
- Prioriser sa connexion
- Aller au-delà du concept de "bon" ou "mauvais" pour utiliser les évaluations et discernement fondés sur les besoins
- Choix, Responsabilité, Paix
- Être responsable de nos ressentis et de nos actions
- Vivre en paix avec les besoins non assouvis (acceptation). Augmenter la capacité à répondre à ses besoins
- La capacité à être dans le moment présent
- Partager les ressources et le pouvoir (partenariat)
- Se soucier des besoins de tous de manière égale (conscience de groupe)
- Utiliser la force le moins possible, et pour protéger et défendre plutôt que pour imposer des croyances, pour punir ou pour obtenir ce que nous voulons sans accord mutuel

Les qualités Krystiques ont aussi été décrites dans les Comportements GSF de la perspective des Gardiens ES, comme l'antidote aux [Comportements de Tromperie des Archontes](#) provenant des programmations de contrôle mental ainsi qu'au manque de connaissance et de conscience de soi.

Maladie de l'Âme

Au travers de méthodes de contrôle mental utilisées pour que la population globale perpétue des comportements anti-humains violents et de division, ce qui engendre des dégâts sérieux au niveau de l'âme collective, augmentant davantage les systèmes de croyance qui perpétuent les Agendas Anti-Âme. L'objectif des contrôleurs est de veiller à ce que les êtres humains oublient qu'ils ont une âme, et de les déconnecter de leur corps spirituel, afin d'endommager l'âme et de récolter leurs énergies plus facilement.

Si nous ne réalisons pas que nous possédons un corps spirituel, et que nous ne faisons pas d'effort pour nous connecter à notre conscience supérieure, la plupart des gens ne pourront pas déterminer quelles sont les actions nocives et comportements abusifs qui fragmentent leur âme encore plus.

Quand l'âme ou les couches spirituelles sont davantage fragmentées, cela engendre la maladie dans les couches et génère un plus haut potentiel de rendu énergétique pour les parasites. La maladie dans le corps est le résultat de la maladie de l'âme qui est liée à la conséquence des actions lorsque nous vivons en dissonance avec les lois naturelles. Les fragments de l'âme génèrent plus d'aspects divisés, que les entités parasites peuvent utiliser pour récolter différentes formes d'énergies utilisable sur de multiples dimensions. C'est pour cela qu'ils promeuvent une violence extrême et le contrôle mental basé sur les traumatismes conçus pour fragmenter l'âme de la population humaine, parce qu'au plus les personnes sont fragmentées et souffrantes, au plus ils peuvent siphonner d'énergie.

Donc, les êtres extra-dimensionnels aux agendas négatifs (*EAN / NAA - Negative Alien Agenda*) violent intentionnellement les lois naturelles sur terre par l'utilisation de l'intelligence artificielle sous la forme de guerre biologique et psychologique pour propager la disharmonie, la division et la maladie dans l'humanité. La stratégie principale est d'installer et de perpétuer les systèmes de croyance de l'Esprit Prédateur, et l'hybrider avec le corps humain pour promouvoir l'acceptation de comportements anti-humains, anti-âmes comme des croyances socialement acceptables qui sont continuellement renforcés par les Piliers de Contrôle de la Société (*Elites au Pouvoir, Industrie Militaire, Services de Renseignements et Gouvernement, Religieux-Académique-Financier-Médical, Média et la Presse Contrôlée*).

La Violation Répétée Manifeste la Maladie

Les maladies grandissantes dans la population aujourd'hui sont le résultat de la violation continue des lois naturelles, et les violations répétées faites contre la constitution de l'humanité, aux niveaux de la Conscience Collective et Personnelle qui s'interconnectent par la Loi de cause à effet dans les lignes temporelles. Pour trouver la cause de la disharmonie et de la maladie dans le corps humain ou dans le corps terrestre, il est nécessaire de trouver où les lois de la nature ont été violées et où il existe des conflits entre la conscience spirituelle et la personnalité de l'ego.

La Peur, la Culpabilité et la Honte ont les effets les plus toxiques sur le corps, le mental et l'esprit, et elles sont à la racine des causes les plus communes dans le cas des maladies purulentes.

Pour trouver la cause racine de la maladie dans un corps humain, il est nécessaire de comprendre l'existence de l'anatomie spirituelle et de déterminer pourquoi la conscience spirituelle et la personnalité sont en conflit, ou sont fragmentés.

Un grand pourcentage de maladies aujourd'hui sont directement causés par la violation répétée des lois naturelles, qui génèrent des traumatismes par la perpétuation des comportements spirituellement abusifs. Cela inclut les expositions toxiques qui sont présentes dans l'environnement et la négativité que la personne s'inflige directement à elle-même.

La plupart des maladies congénitales viennent d'autres Stations d'Identité en relation aux conséquences d'actions faites dans d'autres Lignes Temporelles, combiné avec le miasme et la toxicité de l'environnement. Dans beaucoup de cas, si la cause de la maladie est trouvée et réglée, si le corps physique et spirituel sont considérés comme ne faisant qu'un, si la leçon spirituelle est comprise et que les habitudes personnelles reviennent à l'harmonie avec les lois naturelles, une guérison rapide suivra comme résultat naturel.

Fragmentation de l'Âme

Au plus le corps énergétique d'une personne fonctionne à partir d'une âme fragmentée et endommagée, au plus les pensées et comportements seront déformés.

Ces déviations sont manifestés par des addictions, perversions et un large éventail de désordres de la personnalité ou d'identités alternées qui peuvent être observé chez l'individu comme étant destructeurs pour soi et les autres. Lorsqu'une personne agit de façon destructrice envers elle-même ou les autres, les couches de la Matrice de l'Âme se fragmentent et se divisent. Lorsqu'un être humain a l'âme fragmenté, il présentera de la confusion mentale et des tendances qui sont appelées, narcissisme, schizophrénie, trouble dissociatif de l'identité, sociopathie (manque d'empathie) et une gamme de déformations psychologiques qui mènent potentiellement à la folie. Voir l'[Ego Négatif](#) pour les étapes de la pathologie.

La Folie est une description de l'existence des réalités de « l'enfer », et c'est comme ça que nous pouvons facilement reconnaître la possession à travers des comportements sataniques (anti-vie) qui sont contrôlés par l'entité qui possède la personne, comme une des forme-pensées collectives ou des Angéliques Déchus. La Folie ou l'Aliénation mentale est un mental malade et une âme malade ou déconnectée qui mène l'être à choisir d'infliger continuellement la destruction et le préjudice, envers soi et les autres. Si des comportements spirituellement abusifs continuels ne sont pas arrêtés, cela endommagera l'âme par la fragmentation et la dégradation génétique.

La Folie est une façon de définir des comportements qui créent la destruction de l'âme, l'action qui déconnecte le corps/mental de l'âme. Nous décrivons ces comportements sur ES comme les [Comportements de Tromperie Archontique](#). Quand un être est déconnecté de son âme, il expérimentera une insatiable soif de désir, addiction, dépression, douleur et souffrance à de hauts niveaux. C'est la description de la douleur et souffrance interne d'un être satanique.

Les dégâts de l'âme sévères, l'asservissement par la fragmentation mentale avec la destruction biologique génétique d'une espèce entière n'est pas un rééquilibrage karmique des abus de pouvoir (cause à effet) « ordonné par Dieu » venant d'autres vies. Cependant, afin de guérir de façon permanente ces comportements déviants qui sont généralisés dans la société globale au niveau individuel (*empreinte architecturale / blueprint microcosmique*), cela doit aussi être corrigé au niveau planétaire d'expérience (*empreinte architecturale / blueprint macrocosmique*).

Le processus de reconnexion spirituelle du corps physique à sa [Matrice de l'Âme](#), la [Monade](#) et ensuite, le [Christos](#) Intérieur intègre l'équilibre énergétique entre chacune des couches des corps, et cet équilibre active des niveaux plus élevés d'intelligence spirituelle supérieure, la cultivation de [Vertus](#) comme la [Compassion](#). Donc, développer l'intelligence de la conscience supérieure manifeste une forme et fonction plus élevée tout le long de tous les niveaux de l'être. Ce niveau de conscience supérieure est libre du contrôle mental manipulée de la machinerie artificielle qui se superpose directement dans le système nerveux pour influencer les pensées et comportements.

La forme et fonction supérieure est un sous-produit naturel de l'augmentation de l'intelligence qui fonctionne en alignement à l'évolution organique qui fait partie du flux énergétique de la nature. Cet alignement au flux naturel créé l'harmonie entre toutes les parties du corps, et ensuite fonctionne comme une partie d'un tout intégré. En fonctionnant comme un tout énergétique intégré, les comportements déviants, comme les schémas addictifs créant la maladie sont éradiqués.

Objectifs du Corps Emotionnel

Il n'est seulement possible de s'engager dans la [Guérison Émotionnelle](#) que lorsque nous avons atteint des plus hauts niveaux de [Conscience de Soi](#), qui est le fruit d'une introspection engagée. Le processus consistant à devenir conscient de nos [Déclencheurs Emotionnels](#) et trouver la véritable cause de la douleur émotionnelle se fait par l'observation de soi et le développement de la conscience de soi. Par l'observation de soi et en discernant graduellement les aspects du mental, nous pouvons atteindre l'expérience directe de la conscience que nous sommes. Le point central (*still point*) à partir duquel cette conscience se connecte aux parties de notre mental est ce qui forme toutes nos pensées, émotions et expériences qui nous dirigent dans la vie. Par l'observation et l'introspection, nous devenons conscient de ce que contient nos schémas de comportement émotionnels et psychologiques.

Suggestions des Objectifs du Corps Emotionnel :

- Apprenez à identifier comment vous connecter à vos ressentis émotionnels et sensoriels, à une conscience que vous pouvez ressentir dans votre corps ou processus cognitif.
- Apprenez à mieux intégrer votre soi émotionnel pour qu'il se connecte à votre corps physique et mental.
- Apprenez à exprimer ce que vous ressentez, tel que cela est possible sur le moment où vous devenez conscient de ce ressenti ou perception sensorielle.
- Maîtrisez l'expression de vos émotions sans devenir bloqué dans l'identification à celles-ci comme qui vous êtes (ne vous définissez pas par vos émotions, expérimentez-les comme une palette de couleurs que vous choisissiez d'utiliser pour peindre un tableau).
- Identifiez toutes les émotions et pensées négatives ou improductives et cherchez d'où elles viennent. Prenez la pleine possession de toutes vos pensées et discernez si ce sont les VÔTRES ou pas.
- Engagez-vous à retirer et nettoyer tous les schémas de pensées de l'ego négatif improductifs ou qui ont occasionnés des dégâts, venant de votre passé. Adoptez une attitude disciplinée mais flexible pour être dans la pensée alignée juste.
- [Nettoyez le peurs, limitations et insécurités.](#)
- Identifiez tous les conflits émotionnels, amenez-les à la surface de votre conscience et soyez prêt à les résoudre. Demandez de l'aide lorsque c'est nécessaire.
- Éliminez les crasses et les déchets, comme : la culpabilité, la honte, l'obligation et les vampires émotionnels dans votre vie (ou influençant votre vie).
- Éliminez tous les drames émotionnels et toutes les personnes ou circonstances qui persistent dans ce type de relation, dans un processus de triangulation ou d'extraction de vos ressources.

Outils de Nettoyage du Corps Émotionnel

- 1ère étape : Exercice d'Identification des Peurs Centrales Spécifiques (introspection plus profonde, programmes de peur spécifiques)
- 2ème étape : Programme de Retrait des Peurs Centrales Spécifiques
- 3ème étape : Libérations Emotionnelles à travers l'Inconscient
- Exercice Quotidien : Apprenez à lâcher prise
- Pratique : Patience, Abandon (lâcher prise), Acceptation, Pardon, Être Ici Maintenant.
- Appliquez le Pardon de Soi, Apprenez à pardonner les autres, [Protection du Noyau de l'Âme](#), [Krystal Aegis](#).

Fermer son Coeur créé de la Violence

Le programme du [Faux Roi de la Tyrannie](#) est utilisé pour fermer le coeur complètement et donc mettre fin à la capacité d'accéder à des expressions émotionnelles profondes de ressentis sensoriels chez les garçons et les hommes. Quand nous fermons la capacité sensorielle et le ressenti émotionnel car ce n'est pas considéré comme un trait masculin, nous cultivons la violence chez les garçons qui deviendront des hommes violents. C'est le terrain productif qui propage le Faux Roi de la Tyrannie et donc les forces sataniques sur terre. Si nous n'aidons pas nos garçons à respecter et à accepter leur propre principe féminin intérieur, à donner un respect sain à leurs émotions et capacités sensorielles intuitives, nous les éduquons à devenir des adultes violents et déconnectés de leurs émotions. La violence peut se manifester et être exprimée intérieurement et extérieurement. Cependant, la déconnexion des émotions accumulées et le fait de ne pas permettre une façon de les exprimer, résulte en des manifestations extérieures d'agression, de perversion et de violence. Voir [Guérison du Masculin](#).

Chères Femmes, ce que vous devez savoir

Vos émotions peuvent vous submerger de complexité ou vous guider vers la plus haute intuition. Acceptez le fait que cette intuition est juste et naturellement en vous. C'est parfaitement normal. Vous savez de manière inhérente plus que ce que vous pensiez savoir. Apprenez à faire confiance à ces ressentis intérieurs sans réaction ou sur la façon dont vous pourriez être jugée par les autres. Lorsque vous ne réagissez pas mais que vous choisissez de répondre, vous pouvez lire entre les lignes et les énergies subtiles pour guider votre pensée et comportement au résultat le plus élevé. Sachez avec humilité que vous êtes la clé pour débloquent la Conscience de Soi et la Conscience. Exprimer les émotions nous permet de former des liens intimes, significatifs et guérissants qui permettent de nous développer spirituellement. Les ressentis sont le moyen qu'utilise la Conscience et l'esprit pour communiquer avec nous, donc c'est la porte pour communiquer avec l'âme, l'esprit et la Source Divine. Quand nous apprenons à communiquer avec l'Esprit Divin à partir de notre coeur, nous sommes éternellement protégés. Soyez ouverte et prête à engager des conversations avec les hommes pour exprimer vos ressentis authentiques. Parlez avec votre coeur, et ne punissez jamais l'honnêteté lorsqu'elle est dite. Voir [Guérison du Féminin](#).

Qu'est-ce qu'est la Manipulation Émotionnelle?

Pour commencer, il y a de nombreuses raisons qui poussent les gens à ressentir le besoin de contrôler les autres, les endroits et les choses, et à manipuler les autres pour accomplir peu importe ce qu'ils croient être leurs besoins, désirs et souhaits personnels. Nous allons faire remonter à la surface les problèmes les plus communs qui viennent d'ego blessés avec très peu d'estime de soi et donc peu d'autonomie. Les personnes qui sont contrôlantes utiliseront toujours des tactiques de manipulation. Cela peut être des techniques subtiles ou des manipulateurs maîtres comme beaucoup de personnalités narcissiques. La manipulation fait référence au fait de tenter d'influencer indirectement ou contrôler les comportements ou actions de quelqu'un d'autre. En tant qu'êtres humains, nos émotions négatives brouillent souvent notre discernement, ce qui rend difficile de voir la réalité derrière les agendas ou motifs cachés dans différentes formes de comportement. Les aspects contrôlants ou la complexité profonde de la perpétuation des tromperies sont liés à la [manipulation émotionnelle](#), aux [techniques de mensonge](#) et sont souvent très subtils et peuvent être facilement négligé. Souvent, de mauvaises habitudes ont été prises par un ego négatif non contrôlé dont les comportements contrôlants sont enfouis sous des sentiments de culpabilité, de basse estime de soi, de peurs et de basse conduite éthique.

Prière et Méditation

La Prière et la Méditation nous connectent à une intelligence supérieure et ont des impacts positifs pour calmer notre mental. La Prière permet de se concentrer sur des émotions positives comme l'amour, la gratitude, la compassion, ce qui permet à la bonté d'entrer dans notre vie et les vies de ceux pour qui nous prions. La méditation réduit l'anxiété, le stress et la dépression, ce qui nous aide à trouver et à nous connecter à des états de paix intérieure. Être conscient améliore notre flexibilité mentale, l'élasticité cérébrale et garde les neurones actifs. Nous centrer nous-même spirituellement sur la paix, la prière et la contemplation de la Source Divine/l'Univers nous aide à maintenir notre confiance en la vie, la foi et cela détend toutes les parties du corps.

La prière peut se faire en privé et individuellement, ou cela peut être fait en présence d'autres personnes. Le pouvoir de la prière est de devenir un véhicule de la bonté. la prière peut être incorporée dans un processus de pensée quotidien, dans laquelle nous sommes en constante communication avec Dieu. Beaucoup de personnes prient durant toute la journée et demande la guidance au fil de la journée. La prière est quelque chose de personnel et d'intime à chacun.

Prières de Groupe

Pendant certaines périodes de temps, il y a des séquences dans le champ temporel qui influence les jeux d'instruction dans les champs d'énergie du collectif (conscience) de la planète. Lorsque nous nous unifions en groupe, nous avons la puissance cumulée de nos consciences qui peuvent être rassemblées et appliquées pour l'intention d'être au service de la terre, et pour servir l'expression la plus élevée de notre être spirituel.

Donc nous avons une intention puissante en travaillant à désamorcer les programmes de peur du Contrôle Mental utilisé sur terre pour réprimer la conscience. Si vous vous sentez guidé à participer à l'intention de groupe, cela peut être très puissant de dédier votre prière et intention pour un problème spécifique comme; des amis et la famille, un groupe de personnes, ou une zone démographique, un royaume terrestre (plantes ou animaux) avec lesquels vous ressentez une connexion directe. Vous serez capable de diriger les forces Gardiennes Divines à cette personne, endroit ou position planétaire.

En ce moment, il est suggéré de réfléchir et rassembler la lumière de notre conscience de groupe pour être au service de l'humanité pour la Liberté Planétaire et la Paix Planétaire.

La Programmation de l'Etat de Sommeil consiste à émettre des demandes de guérison, des prières et intentions avant de dormir et de dédier votre temps de sommeil à la guérison, méditation ou développement spirituel.

Commande de Nuit Paisible

“Je consacre et dédie cet espace de nuit dans l'autorité des Lois Naturelles de la Source Divine et du Christ vivant éternel. Je bénis et sanctifie cet espace dans l'autorité de la Source Divine et au nom du Christ. La Source Divine est l'autorité de mon corps, de ma conscience, de mon être et de cet espace sacré maintenant et pour toujours. Nord Sud Est Ouest – Terre – Ciel et coeur : j'oriente les quatres points cardinaux pour qu'ils soient scellés dans la lumière de l'Unité et de l'Unicité. Je suis impénétrable et invincible. Je demande aux Forces Aurora Christos d'ancrer cet espace sacré au service de la Loi de l'Un que je sers. J'invite ma pleine conscience Avatar, mon Moi Supérieur, familles de lumière et tout ce qui est dans l'intérêt de la plus haute expression de mon Moi Divin, qu'ils soient présents dans le cadre de mon sommeil cette nuit. Je consacre et dédie mon corps, mon esprit, ma conscience et mon être entier à servir la Source Divine éternelle, totalement et complètement, maintenant et pour toujours.”

Méditation du Plastron du Krystal Aegis

Et maintenant, préparez-vous pour la méditation.

Nous appelons la famille Krystal Star et Aurora, avec l'amplificateur Double Corps de Diamant, grille Aurora, et le Krystal Aegis.

Bien-aimés, nous vous accueillons et nous vous remercions pour votre soutien, pour votre protection et fondation, pour chaque être, représentant notre groupe Avatar du champ de l'Ascension. Source Divine bien-aimée, avec un amour pur, ouvre tous les canaux de lumière, nettoie toutes les fibres de lumière, et notre nadis, pour être pleinement connecté et en résonance avec le code de la lumière vivante. Nous appelons notre groupe d'identités Avatar, les Gardiens, les familles Aurora et Christiques, celles de la matrice du krystal star, aligné à la mission de la Loi de l'Un. Bien-aimés, puissions-nous échanger ensemble dans la capacité la plus élevée pour servir l'infinie lumière, l'amour et le pouvoir de la Source Divine dans l'ordre et l'harmonie divine. Nous commandons cet espace comme étant sacré au nom de la Source Divine, et dans l'autorité du Christ. Nous consacrons cette session au service de la Lumière de la Source. Puissions-nous maintenant poser l'intention de nous connecter à notre esprit divin intérieur. Concentrez-vous sur votre cœur et déclarez de manière authentique votre intention afin de résoudre tout problème d'autorité, et dédier votre corps et votre être pour servir la Source Divine et l'Unité. Pour déclarer votre intention, vous pouvez dire : « Je suis Dieu. Je suis Souverain. Je suis Libre ». Activez votre esprit divin intérieur et votre bouclier, qui est votre champ de lumière divine de 12ème dimension.

A partir de votre bouclier et de votre canal 12D, émettez l'intention d'établir la connexion avec l'intelligence de l'unité. Émettez l'intention de vous connecter avec le Krystal Star. Par la visualisation interne, voyez votre bouclier 12D s'amplifier dans le sens anti-horaire. Maintenant, émettez l'intention de tester les limites de votre espace, de votre pièce. Étendez-le vers l'extérieur, avec l'intention du champ Dieu-Souverain-Libre. Fermez vos yeux et placez votre attention sur votre pilier de lumière. En restant contenu dans votre bouclier personnel, voyez-vous immergé et rempli de la lumière christique céleste. Voyez votre maison et votre espace immergé de la lumière christique céleste. Voyez votre ligne de connexion à l'énergie du Christ connecté tout le long dans le Cœur Universel avec le Krystal Star, en vous sentant soutenu et nourri dans votre propre source de lumière intérieure. Nettoyez et enlevez toute énergie ou entité qui n'est pas en alignement avec « Je suis Dieu, je suis Souverain, je suis Libre ».

Bien-aimés, s'il-vous-plait, ouvrez le vortex de notre groupe Krystal Aegis Double Diamant dans le sens anti-horaire dans l'expansion complète de la force céleste de Krystal. Nous inondons notre être à chaque respiration, faisant entrer dans nos corps la lumière cristalline purificatrice. En remplissant la grille de notre espace dans la lumière éternelle de la Source Divine, nous fixons le spin en conséquence afin de calibrer les portes et piliers trans-harmoniques. Je demande que cela soit verrouillé et étendu afin de protéger notre champ entier du Krystal Aegis

Sentez-vous fusionner avec le vortex du groupe Krystal Aegis Double Diamant. Que la grâce et l'essence de la pure présence divine, puisse retisser nos corps dans la lumière pure blanche unifiée. Nous posons maintenant l'intention de bâtir la fondation intérieure, pour que la présence de la lumière de notre esprit divin intérieur nous habite pleinement, pour que notre Christos intérieur réside en nous, et pour préparer nos corps au plastron du Krystal Aegis.

Prenez de longue et lente respirations purificatrices. Respirez profondément depuis votre diaphragme, nous respirons la tonalité du Krysthala à travers tout le système de notre corps. Permettez aux 12 codages numérogiques de base de ré-imprimer votre champ aux harmoniques du Krystal Star. La lumière Double Diamant interconnecté entre tous les aspects des identités, à travers le temps et l'espace, convergeant dans l'Unicité de l'Unité. A travers toutes les 12 sphères de lumière, nous appelons tous les aspects d'identité qui sont légitime à notre Esprit Divin Originel. Nous réclamons notre Esprit Originel de revenir à nous maintenant, pleinement, totalement et complètement, réuni. En nous déplaçant à travers chaque sphère, Mother Arc bien-aimée, s'il-vous-plait, faites transiter les attachements, fragments, êtres ou identités ancestrales qui ont besoin d'être nettoyé du temps passé, présent ou futur. A travers le portail Aquamarine de notre Mère Cosmique, nous appelons les Forces de Dieu. Nous appelons les Forces du Christ, et nous leur demandons de faire transiter tous les êtres, humains, et non-humains, ou créatures qui ont besoin de transiter et de partir à ce point dans le temps, pour être pleinement libéré du fardeau de cette réalité, et libéré du fardeau porté par nos propres corps physiques. Nous bénissons toutes les entités, afin qu'elles soient en sécurité, et puisse voyager facilement à travers la porte de transit Aqua maintenant, et qu'elles soient guidés par les forces de Dieu au nom et dans l'autorité du Christ, au temps et à l'espace propre, tel que cela est nécessaire par la Loi Cosmique et Souveraine que nous représentons ici et maintenant.

Je suis la Loi Cosmique et Souveraine manifesté. Je suis la Loi Cosmique et Souveraine manifesté. Je suis la Loi Cosmique et Souveraine manifesté.

Maintenant, portez à votre conscience et visualisez au centre de votre cerveau; l'Arbre de vie à 12 branches. Voyez chacune des 12 sphères et en nous déplaçant à travers chaque sphère, nous émettons maintenant l'intention de rappeler toutes les identités, sous-harmoniques, harmoniques et fréquences, recodé dans le rythme 12 de base, pour nous réunir avec notre corps physique, et notre corps de manifestation, comme l'Esprit Divin Originel. Simultanément, en nous déplaçant à travers chaque sphère, nous libérons et laissons s'en aller tous les attachements, fragments ou identités que nous avons gardé comme poids dans notre conscience, ou fardeaux dans notre corps. Nous demandons maintenant tout cela soit libéré.

Concentrez-vous sur la 1ère sphère, nous rappelons toutes les 144 identités. Simultanément, nous libérons et laissons partir tout ce qui représente des fardeaux pour notre corps et notre conscience..

En nous concentrant sur la 2ème sphère, nous rappelons toutes les 288 identités. Simultanément, nous libérons et laissons s'en aller tout ce qui représente un fardeau pour notre corps.

En nous connectant avec la 3ème sphère, nous rappelons toutes les 432 identités. Simultanément, nous libérons et laissons s'en aller tous les attachements ou tout ce qui représente un fardeau pour notre conscience et pour notre corps.

En nous concentrant sur la 4ème sphère, nous rappelons toutes les 576 identités. Simultanément, nous libérons et laissons s'en aller tout ce qui représente un fardeau pour notre conscience et pour notre corps.

En nous connectant à la 5ème sphère, nous rappelons toutes les 720 identités. Simultanément, nous libérons et laissons s'en aller tout ce qui représente un fardeau pour notre conscience et pour notre corps.

En nous connectant à la 6e sphère, nous rappelons toutes les 864 identités. Simultanément, nous libérons et laissons s'en aller tout ce qui représente des fardeaux pour notre conscience et pour notre corps.

En nous concentrant maintenant sur la 7ème sphère, nous rappelons toutes les 1008 identités. Simultanément, nous libérons et laissons s'en aller tous les attachements ou tout ce qui représente des fardeaux pour notre conscience et pour notre corps.

En nous concentrant sur la 8ème sphère, nous rappelons toutes les 1152 identités. Simultanément, nous libérons et laissons s'en aller toutes les identités que nous avons gardé comme fardeaux dans notre conscience et dans notre corps.

Maintenant, nous apportons notre attention sur la 9ème sphère. Nous rappelons toutes les 1296 identités. Simultanément, nous libérons et laissons s'en aller toutes les identités que nous avons gardé comme fardeaux dans notre conscience et dans notre corps.

En portant notre attention sur la 10ème sphère, nous rappelons toutes les 1440 identités. Simultanément, nous libérons et laissons s'en aller toutes les identités que nous avons gardé comme fardeaux dans notre conscience et dans notre corps.

Concentrons-nous maintenant sur la 11ème sphère, nous rappelons toutes les 1584 identités. Simultanément, nous libérons et laissons s'en aller toutes les identités que nous avons gardées comme fardeaux dans notre conscience et dans notre corps.

Nous nous concentrons maintenant sur la 12ème sphère. Nous rappelons toutes les 1728 identités. Simultanément, nous demandons à notre identité Avatar de libérer et laisser s'en aller toutes les identités que nous avons gardé comme fardeaux dans notre conscience et dans notre corps. Nous demandons à notre Christ Avatar qu'elles soient toutes libérées.

Maintenant, visualisez intérieurement un plastron en forme de diamant qui couvre le haut de votre corps, du bas du menton jusqu'à 5 cm sous votre périnée. Le haut du plastron, là où se trouve la pointe du diamant, s'arrête à votre menton. Le point le plus bas du diamant s'arrête à 5 cm sous votre périnée. Les côtés du plastron s'étendent à 5 cm à l'extérieur à partir de la zone d'articulation de l'épaule. Visualisez le plastron de diamant à partir de l'avant de votre corps. Maintenant, visualisez le plastron de diamant à partir de l'arrière de votre corps. Voyez le plastron comme une énergie de diamant translucide, qui peut être vu de l'avant, de l'arrière et des côtés de votre corps. En un demi-cercle sur votre poitrine, se trouvent 7 pierres précieuses incrustées émettant une douce lumière dorée, de forme ovale. Cette lumière dorée est émise de votre poitrine, de ce plastron. Ce plastron platine est le Krystal Aegis, qui est le protecteur du cœur diamant de Krystal, et protecteur de l'âme dans le corps humain. Toutes les pierres sont aussi grandes qu'une pièce d'argent, qui apparaissent comme une lumière opalescente et iridescente. Chaque pierre apparaît d'une lumière liquide, d'un blanc laiteux, jusqu'à ce que vous regardiez plus près et voyez une myriade de couleurs pasteltes arc-en-ciel vacillant et oscillant. Ces couleurs pasteltes arc-en-ciel sont des fréquences de lumière se déplaçant, qui proviennent de la Lumière Diamant. Nous appelons l'œil de Dieu pour superviser notre reconnexion à l'incarnation du Christos à travers la protection de notre Cœur de Krystal par son lien spirituel au Krystal Aegis.

Maintenant, observez la première pierre sur votre plastron de diamant, en commençant par la première pierre sur votre gauche. Nous allons nous déplacer de la gauche vers la droite. Regardez la première pierre sur la partie gauche de votre poitrine près de votre aisselle gauche. Émettez l'intention d'activer cette pierre sur votre plastron en posant votre attention dessus grâce à votre vision intérieure. Pensez avec votre vision intérieure placée sur la première pierre, le son « Ka ». Vous pouvez percevoir un clignotement et recevoir un code de lumière rose de la tonalité sonore « Ka ». Si vous vous y sentez guidé, prononcez le ton « Ka » maintenant.

Maintenant, observez la seconde pierre sur votre plastron de diamant en allant de la gauche vers la droite. Regardez la seconde pierre sur votre poitrine gauche supérieure. Émettez l'intention d'activer cette pierre sur votre plastron en vous concentrant dessus grâce à votre vision intérieure. Pensez avec votre vision intérieure placé sur la seconde pierre, le son « Ra ». Vous pouvez percevoir un clignotement et recevoir un code de lumière doré de la tonalité sonore « Ra » maintenant. Si vous vous y sentez guidé, prononcez le ton « Ra » maintenant.

Maintenant, observez la 3ème pierre sur votre plastron de diamant. En allant de la gauche vers la droite, regardez votre 3ème pierre sur votre poitrine gauche. Émettez l'intention d'activer cette pierre sur votre plastron en vous concentrant dessus grâce à votre vision intérieure. Pensez avec votre vision intérieure placé sur la 3ème pierre le son « Ya ». Vous pouvez percevoir un clignotement et recevoir une lumière verte de la tonalité sonore « Ya maintenant. Si vous vous y sentez guidé, prononcez le ton « Ya » maintenant.

Maintenant, observez la 4ème pierre sur votre plastron de diamant, allant de la gauche vers la droite, regardez la 4ème pierre sur le centre exacte de votre poitrine au niveau du thymus. Émettez l'intention d'activer cette pierre sur votre plastron en vous concentrant dessus grâce à votre vision intérieure. Pensez avec votre vision intérieure placée sur la 4ème pierre le son « Sa ». Vous pouvez percevoir un clignotement et recevoir une lumière d'un feu léger Diamant saphir de la tonalité sonore « Sa ». Si vous vous y sentez guidé, prononcez le ton « Sa » maintenant.

Maintenant, observez la 5ème pierre sur votre plastron de diamant, allant de la gauche vers la droite, regardez la 5ème pierre sur la partie droite de votre poitrine. Émettez l'intention d'activer cette pierre sur votre plastron en vous concentrant dessus avec votre vision intérieure. Pensez avec votre vision intérieure placée sur la 5ème pierre le son « Ta ». Vous pouvez percevoir un clignotement et recevoir une lumière d'un feu léger Diamant blanc de la tonalité sonore « Ta ». Si vous vous y sentez guidé, prononcez le ton « Ta » maintenant.

Maintenant, observez la 6ème pierre sur votre plastron de diamant, allant de la gauche vers droite, regardez la 6ème pierre sur la partie droite de votre poitrine. Émettez l'intention d'activer cette pierre sur votre plastron en vous concentrant dessus avec votre vision intérieure. Pensez avec votre vision intérieure placée sur la 6ème pierre le son « Aa ». Vous pouvez percevoir un clignotement et recevoir une lumière d'un feu léger Diamant aigue-marine de la tonalité sonore « Aa ». Si vous vous y sentez guidé, prononcez le ton « Aa » maintenant.

Maintenant, observez la dernière et 7ème pierre sur votre plastron de diamant, allant de la gauche vers la droite, regardez la 7ème pierre sur la partie droite de votre poitrine. Émettez l'intention d'activer cette pierre sur votre plastron en vous concentrant dessus avec votre vision intérieure. Pensez avec votre vision intérieure placée sur la 7ème pierre le son « La ». Vous pouvez percevoir un clignotement et recevoir une lumière arc-en-ciel de la tonalité sonore « La ». Si vous vous y sentez guidé, prononcez le ton « La » maintenant.

Nous réclamons tout ce qui est de notre Droit divin dans la Loi Cosmique Souveraine de nous réunir avec l'Esprit Divin Originel, mon Moi Divin, revient dans mon cœur et ne fais qu'Un avec moi maintenant. Que le Krystal Aegis ne fasse qu'un avec toutes les 7 tonalités harmoniques du résonateur de cristal avec mon Cœur de Diamant. Que les escaliers de Krystal vers le 7ème Ciel soit uni dans mon cœur et dans chaque cellule de mon être. Visualisez votre corps en train de respirer les couleurs arc-en-ciel de chaque nuance, en voyant les lumières de Krystal et leurs ondes de couleur passer à travers votre canal centra et le complexe du cœur supérieur, au niveau du thymus. Ka Ra Ya Sa Ta Aa La.

Nous allons maintenant nous connecter à nos corps Monadiques. Nous corrigeons l'accès à notre flux monadique aux points d'accès, nous corrigeons et activons notre bio-ordinateur monadique et nous l'allumons maintenant.

Maintenant, nous allons débarrasser les mémoires et influences des corps. Corrigez et nettoyez les parties du corps physique, le système nerveux central, et débarrassez les mémoires et influences des corps monadiques maintenant. Nous demandons maintenant le retrait des mémoires et des influences dans l'espace temps intérieur. Bien-aimés, s'il-vous-plait, débarrassez les corps des impacts du champ quantique. Nous débarrassons l'influence de l'énergie morte dans l'espace-temps intérieur. Nous débarrassons maintenant toutes les mémoires et influences dans les champs non-manifeste au manifeste maintenant, l'influence de l'entre espace-temps. Bien-aimés, s'il-vous-plait débarrassez de tout miasme, charges karmiques superimposées dans les champs non-manifestes aux manifestes maintenant. Bien-aimés, s'il-vous-plait STB balayez et retirez tout miasme, addiction, parasites, entités, archontes, logiciel extraterrestre, contrôle mental, exécutez les récupérations du corps, effondrez tout temps.

Nous passons maintenant aux influences d'espace-temps extérieurs et débarassons les mémoires d'impacts externes. S'il-vous-plait, débarassez les systèmes neurologiques des impacts externes et de leurs influences. S'il-vous-plait, exécutez une intégration du noyau avec le mental, corps et système nerveux, maintenant. Bien-aimés, nous exécutons toutes les connections du corps multidimensionnel. S'il-vous-plait, connectez et corrigez les couches interdépendantes, guérissant tout trauma. Bien-aimés, s'il-vous-plait, débarassez les particules quantiques de toutes les mémoires et influence traumatiques à travers tout espace temps. S'il-vous-plait, nettoyez et intégrez toutes les influences de l'activation stellaire sur notre corps et notre être à travers l'espace temps intérieur. Bien-aimés, à travers l'entre espace temps, du non-manifeste au manifeste, corrigez et nettoyez tous les miroirs astraux d'illusion. S'il-vous-plait, mettez fin à toute fausseté.

Bien-aimés, nous nettoyons toute mémoire et influences de manière permanente et complètement à travers tout espace temps, à travers le champ quantique, à travers l'entre espace temps, à travers l'espace temps extérieur. S'il-vous-plait, éliminez, libérez, protégez, détâchez, souverain et point zéro. En nous nettoyant à travers le temps, nous mettons fin à notre session avec une simple triade de balayage.

Père Céleste, balayez tout miasme, addiction, parasites, entités, archontes, logiciel extraterrestre, appareils de contrôle mental. Exécutez et intégrez toutes les récupérations du corps. Effondrez toutes les timelines, et maintenant nous scellons l'aura dans le Saint Ordre du Christ. Bien-aimés, merci.

Source Divine bien-aimée, nous demandons que tous les êtres humains sur cette terre puisse connaître leur âme et nous demandons de libérer les fardeaux de l'esclavage de l'humanité de la fausse lumière et du faux pouvoir à travers la déception. Nous prions pour toute l'humanité et cette planète pour la paix, l'amour, la compassion, la merci et le pardon. Et que chaque être puisse trouver son chemin de retour à la maison de la lumière vivante. S'il-vous-plait, confortez ceux qui sont en souffrance pour qu'ils puissent connaître la paix, et donc connaître la paix parfaite de l'amour de Dieu existant dans la conscience du Christ.

En revenant dans la conscience de votre corps physique, émettez l'intention de sortir du champ et du bouclier du groupe, vous sentant pleinement immergé dans votre pilier de lumière 12D. Et sentant maintenant le plastron du Krystal Aegis à travers votre poitrine et esprit divin intérieur. Pleinement protégé, pleinement soutenu, pleinement connecté à la lumière divine éternelle.

Bien-aimés, nous vous remercions pour cette opportunité. C'est avec grande joie et révérence que nous sommes à la maison dans la lumière éternelle. Notre flux d'amour infini est avec vous.

Nous scellons notre session dans la lumière de la complétude et de l'union. Et qu'il en soit ainsi bien-aimés.