

Newsletter n° 22

Février 2024

Les habitudes qui baissent notre fréquence vibratoire et nous empêchent d'évoluer

→ *Entretenir des rancunes*

C'est comme garder un fruit pourri dans une coupe à fruits : les bactéries et la pourriture vont contaminer les autres fruits encore bons. Pardonner ne veut pas dire oublier, mais pardonner c'est apprendre de l'expérience vécue et arrêter de s'empoisonner soi-même avec la rancune.

→ *Se laisser aller à la culpabilité*

Avez-vous une raison valable de vous sentir coupable ? Qui est parfait, qui ne commet pas d'erreurs ? Là aussi, apprenons de l'expérience vécu pour l'avenir, pardonnons-nous si nécessaire pour nous permettre de passer à autre chose.

→ *Couper ses heures de sommeil*

Le manque de sommeil nous empêche d'être pleinement présent dans nos expériences et rend les émotions instables. Un sommeil profond favorise les rêves et les voyages nocturnes et nous reconnecte à notre guide intérieur.

→ *Laisser nos peurs nous parasiter*

Souvent nos peurs nous paralysent par manque d'informations, de mauvaises informations, de traumatismes passés. Conscientisons nos peurs, comprenons-les et intégrons-les !

→ *Croire les dramatisations des médias*

Ne pas laisser la peur ou la panique s'installer en fonction des nouvelles toujours alarmantes diffusées sans cesse par les médias. En dehors des drames, des tragédies, des conflits, il y a aussi de très belles actions de compassion, d'amour et de bienveillance partout dans le monde dont personne ne parle.

→ *Se laisser aller à la colère*

Laisser exploser sa colère est toujours un très grand choc pour notre corps énergétique de part l'énergie consommée. Préferons la mise en place préalable de limites, l'expression de l'émotion ressentie de façon polie mais ferme.

→ Faire des excès qui débalancent le corps

N'oublions pas que notre corps est notre véhicule !

Alourdir son corps en mangeant trop surcharge aussi l'esprit. Il en est de même pour trop d'exercice physique, trop de travail,...

→ Mal gérer nos émotions refoulées

Les conflits intérieurs mal gérés sont des bombes à retardement. Même enfouies dans notre inconscient, ces blessures profondes seront réveillées en fonction de certaines circonstances.

→ Changer continuellement ses buts et objectifs

En changeant continuellement d'objectifs, beaucoup de nos projets restent inachevés et nous pouvons en ressentir une certaine frustration. Faites appel au pouvoir de l'intention pour garder le cap et progresser dans votre évolution spirituelle.

→ Juger les autres et se juger soi-même

Juger les autres, c'est penser que nous les connaissons autant que nous-mêmes ! Est-ce le cas ?

Même chose pour nous-mêmes, nous connaissons-nous vraiment ? Savons-nous pourquoi nous vivons telle ou telle situation ? Notre défi en tant qu'âme est d'aimer pleinement notre humanité avec nos limites et peu importe la situation.

→ Avoir une mauvaise alimentation

Notre alimentation influence notre niveau vibratoire (voir newsletter N° 17). Alors éviter les sucres raffinés, les agents de conservation, les saveurs artificielles, les nitrites,... Apprenez à lire les étiquettes !

Rappel sur le prochain stage à venir

Le cycle 1 composé des trois modules concernant la guérison de ses blessures d'âme pour libérer son potentiel démarre au mois de mars 2024. Il reste encore quelques places.

Pour plus d'informations sur ce stage



Retrouvez les informations complémentaires :



Sur le site internet
existentielessentiel.fr



Par mail
existentiel.essential@gmail.com



Par téléphone
06 32 70 39 05



Sur Facebook
[Existentelessentiel](https://www.facebook.com/Existentelessentiel)