

Un exercice très simple

Ceci un exercice très simple que certains thérapeutes font faire pour vous délester de certains poids qui vous empêchent d'avancer, d'évoluer et surtout de comprendre où vous en êtes.

Prenez une feuille de papier et faites deux colonnes. Dans l'une essayez d'inscrire tout ce que vous voudriez transformer en vous, tout ce que vous considérez comme involutif. Essayez d'y réfléchir intensément. Dans l'autre vous inscrivez tout ce que vous considérez comme évolutif en vous et qui vous sert réellement de tremplin pour avancer, c'est à dire toutes vos qualités de cœur, toutes vos qualités humaines.

Vous serez étonné quand vous verrez que la colonne de droite, où vous aurez mis toutes vos qualités humaines, est finalement beaucoup plus longue que la colonne de gauche où vous aurez mis toutes vos énergies d'involution.

Faites-le aujourd'hui si vous voulez, ou demain ou dans huit jours. Ensuite vous le referez dans un mois ou deux, et vous vous apercevrez, à ce moment là, que la colonne des énergies d'involution devient de plus en plus petite. Par contre, la colonne de droite, celle où vous mettez toutes vos qualités de cœur, vos qualités humaines, s'allongera de plus en plus.

Vous pouvez aussi ajouter toutes vos peurs dans la colonne de gauche. A partir du moment où vous les manifestez en les écrivant sur du papier, vous en avez beaucoup plus conscience et vous pouvez beaucoup plus travailler sur elles en leur envoyant la lumière et l'Amour.

Ce sont de toutes petites choses mais qui peuvent vous servir d'aide, vous servir à mieux comprendre ce que vous êtes et surtout à constater vos progrès.

Ensuite, nous vous conseillons de détruire ce papier, de le brûler tout simplement, si vous avez la possibilité de le faire. Vous vous apercevrez finalement, que vous avez beaucoup plus de qualités de cœur, que vous avez beaucoup plus d'énergies positives, d'énergies d'évolution que vous le supposez.

