

Méthodes pour guérir des émotions douloureuses.

Prière.

Cher Dieu, chers anges, je vous prie de me guérir de mes émotions douloureuses. Je vous demande de me libérer de la tristesse que je porte en moi. Je suis prêt(e) à laisser aller mon chagrin, ma colère, mon ressentiment, ma rancœur et ma douleur. Je sais que vous pouvez m'apprendre une meilleure façon de vivre. En me libérant des énergies basses, je découvrirai une paix remplie d'amour. Je vous prie d'envoyer votre guérison jusqu'au fond de mon cœur et de me protéger des blessures futures. Merci.

L'aspirateur spirituel de l'archange Michael.

Invoquez l'archange Michael pour effectuer un nettoyage. Il emportera toutes les émotions négatives, vous laissant avec un sentiment de légèreté.

« Archange Michael, je te prie de me débarrasser maintenant des émotions basses. Je te demande d'éliminer les pensées négatives de mon esprit afin que je puisse me concentrer sur l'amour. Je te prie de me nettoyer de toute émotion toxique que je pourrais avoir inconsciemment accumulée. Merci pour ce nettoyage. »

La méditation du pardon

Calmez votre esprit en vous concentrant sur votre respiration. Inspirez et expirez lentement et profondément. Comptez jusqu'à quatre en inspirant, puis faites la même chose en expirant. Continuez ainsi pendant quelques minutes. Quand vous vous sentirez suffisamment calme et centré, invoquez vos anges : Les anges, je vous prie d'être à mes côtés. Je vous demande de m'offrir votre énergie de guérison et votre guidance.

Sentez leur présence apaisante autour de vous. Ensuite, visualisez-vous dans un lieu sûr et calme. Ce pourrait être sur le sommet d'une montagne, près d'une rivière paisible, ou sur une plage chaude et invitante. Voyez vos anges avec les yeux de votre esprit. Ils sont là pour vous protéger et vous soutenir pendant votre libération.

Maintenant, invitez la personne à qui vous souhaitez pardonner à vous rejoindre dans ce lieu sûr. Sentez que son énergie vous retrouve dans le calme. C'est l'occasion pour vous de dire tout ce que votre esprit et votre corps retenaient. Exprimez-vous complètement à l'autre personne, sachant qu'il n'y a aucun risque à le faire. Si des émotions refont surface, laissez-les monter. Laissez-les sortir, cela fait partie de votre guérison. Il se peut que vous vouliez poser des questions à l'autre personne.

Attendez patiemment sa réponse. Elle viendra sous forme de sentiment, de mots, de visions ou de pensées. C'est l'énergie de la personne qui vous apportera la réponse. Vous pouvez demander aux anges de vous aider à comprendre ce que l'on vous dit ; ils peuvent aussi vous aider à vous libérer de la douleur que les réponses pourraient faire naître en vous. Quand votre visualisation est terminée, demandez aux anges de venir à vous. Visualisez-les qui vous envoient, à tous les deux, une énergie de guérison. Maintenant, prononcez ces mots :

« Je suis prêt(e) à te laisser aller, car je choisis le pardon. »

Vous sentirez aussitôt une énergie dense et basse quitter votre corps. Remerciez les anges pour leur merveilleux soutien et soyez convaincu que le nettoyage a bel et bien eu lieu. Soyez doux avec vous-même pour le reste de la journée. Faites une sieste, si vous en sentez le besoin. Reposez-vous et écoutez les messages que votre corps vous envoie en ce qui concerne la nourriture et la boisson.

Virtue, Doreen. La détoxification angélique : Une méthode de guérison physique et spirituelle (French Edition) (pp. 236-237). Exergue. Édition du Kindle.