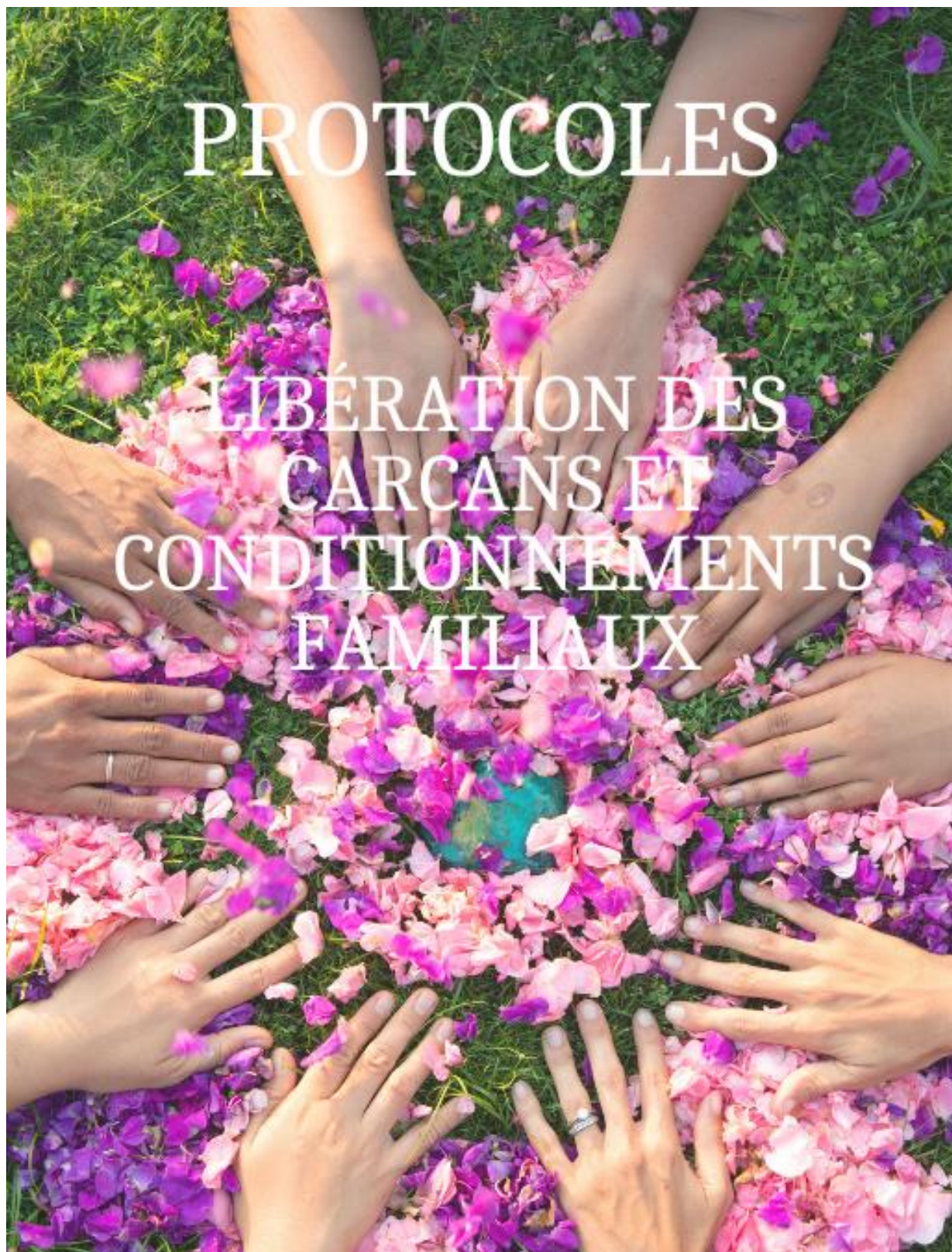




PROTOCOLE DE GUERISON ET DE LIBERATION

Carcans et Conditionnements familiaux

Avant-Propos

Lorsque l'on s'éveille à notre réalité profonde, notre être dans sa totalité, alors commence un long chemin de guérison.

Un à un, nous retirerons les voiles d'illusions qui obscurcissent notre âme.

Un à un, nous mettons en lumière nos blessures profondes.

Peu à peu, nous prenons conscience des entraves qui se dressent sur notre chemin.

Des liens se tissent, des liens se brisent, des liens guérissent.

De vie en vie tout ce que nous avons créé doit être déraciné pour guérir et ainsi ancrer de nouvelles racines correspondant à notre nouvelle réalité.

Peu à peu nous nous élevons vers d'autres niveaux de consciences et d'existences.

Peu à peu nous retrouvons ce que nous sommes vraiment et le rayonnons autour de nous.

Nous guérissons en conscience et apportons aussi la guérison à nos semblables.

La famille Terrestre

Si la vie vous a façonné d'une certaine façon pour devenir la personne que vous êtes aujourd'hui, vos parents en ont semée la première graine dès vos tous premiers instants de vie.

Ils vous ont transmis tout ce qu'ils sont et tout ce qu'ils ont cru être. Ils vous ont transmis tout ce qu'ils savaient et tout ce qu'ils ont reçu au travers de leur propre éducation et conditionnement familial.

Vous avez reçu une éducation à leur image et bien souvent à l'image de leurs propres blessures.

Aujourd'hui, vous ne vous reconnaissez pas ou plus dans l'image qu'ils vous renvoient de vous. Cette personne qui vous ressemble et qui colle parfaitement à ce qu'ils veulent de vous, ne vous correspond pas du tout, vous n'en voulez plus.

Vous sentez au fond de vous, cette douleur, cette envie de vous libérer de tous ces mensonges, ces illusions et cette emprise qui vous maintient dans une vie, dans un corps qui ne vous ressemble pas.

Vous souhaitez vous libérer et vous dévoiler telle que vous êtes vraiment.

Vous souhaitez découvrir votre vraie personnalité au-delà de toutes ces illusions qu'on vous a imposées.

Vous n'êtes pas cette personne répondant aux attentes des autres.

Vous êtes vous et souhaitez que tout le monde vous voit avec votre propre regard.

Mais alors, qui êtes-vous vraiment ? Le savez-vous ?

Ce ne sont pas les mots de vos proches qui vous font mal, mais le fait que vous y croyez. Ils vous envoient une fausse image de vous, et vous en avez fait votre réalité et vérité.

En croyant en leurs paroles, vous vous voyez au travers de leur propre regard. Regard qui est déformé par leurs souffrances et mal-être intérieur.

Le but de la guérison est de vous libérer de ce conditionnement familial en rétablissant votre propre vérité. En vous apprenant à vous regarder tel que vous êtes réellement et de vous aimer au travers de votre propre regard.

Vous ne pourrez pas changer vos proches ni le regard qu'ils portent sur vous, mais en changeant votre façon de vous voir, en reprenant totalement confiance et conscience de vous-même, vous ne serez plus ou beaucoup moins impacté par leurs mots, car vous aurez compris que vous n'êtes pas cette personne perçue au travers de leurs jugements et souffrances intérieures.

Vous êtes-vous, une personne unique pleine de sensibilité qui a besoin de se découvrir, de s'épanouir et surtout de s'aimer pleinement.

Ne restez plus dans vos souffrances en vous confondant dans de fausses identités, une fausse représentation de vous-même, soyez celle qui se choisit et qui décide de franchir le pas pour se guérir.

Déroulement du protocole de libération

Avant de partir en quête de vous-même, je vous propose une série de questions afin de vous positionner vraiment, de prendre conscience de votre chemin présent.

Répondez le plus honnêtement possible, vous êtes votre seul juge. Ces questions vont vous permettre de prendre conscience de votre vie actuelle et de la place que vous vous permettez de prendre dans votre vie.

Des émotions peuvent remonter, c'est tout à fait normal, cela vous permet de voir où se trouvent vos blessures et ce qui les fait se manifester. Ne vous jugez pas, accueillez-les (libérez-vous en les exprimant). Vous pouvez noter les émotions ressenties en face des questions où elles se manifestent.

Notez ce que vous ressentez, ce que cela évoque en vous. Peut-être aurez-vous des images, des souvenirs, des ressentis, dans ce cas, vous pourrez noter vos émotions, votre histoire dans un cahier. Ensuite, vous y reviendrez et pourrez comprendre l'origine de ces blessures. Vous pourrez ainsi mieux vous comprendre et vous aider à guérir.

Si vous ressentez de la colère face à certaines questions ou si vous vous sentez bloqué en lisant, demandez-vous pourquoi et ce que cela évoque.

Une émotion ressentie agit parfois comme un électrochoc suivi d'une prise de conscience. Le premier pas qui vous permettra de vous reconnaître et reconnaître la source de vos maux.

Isolez-vous. Prenez un moment de calme, un moment de tranquillité. Inspirez et expirez calmement. Ce moment est pour vous, un soin de guérison intérieure que vous vous accordez.

Vous pouvez prendre un petit cahier pour noter toutes vos réponses. En le gardant précieusement, vous pourrez alors constater votre évolution au fil du temps de votre guérison.

Fournitures nécessaires et déroulement du protocole

A la dernière page de ce document, vous découvrirez deux gabarits de personnes.

L'une c'est vous. Vous pouvez la mettre en couleur et l'agrémenter comme bon vous semble.

L'autre gabarit représente la personne avec qui vous souhaitez vous libérer des liens toxiques. Un gabarit peut représenter vos parents, amis, frères et sœurs, grands-parents, conjoints... ou vous pouvez dessiner vous-même autant de personnes qu'il vous semble nécessaire. Vous pouvez le colorier, l'agrémenter comme bon vous semble.

Si cela est plus facile pour vous, vous pouvez dessiner vous-même, votre représentation et la représentation de la personne dont vous souhaitez vous libérer.

La ficelle sera utilisée pour représenter les liens que vous souhaitez couper. Un morceau de ficelle qui relie les deux gabarits, pour chaque chose qui vous ont blessé. Autant de ficelle que de blessures.

Pour les personnes qui sont plus dans le ressenti du corps. Je vous invite à observer où se manifeste la blessure dans votre corps. Pensez à votre blessure émotionnelle, observez une douleur une sensation qui se manifeste dans votre corps. C'est à cet endroit précis que vous positionnerez le lien sur votre gabarit. Ainsi, en coupant la ficelle, votre conscience fera le lien entre votre douleur, la blessure et la source qui sera déconnecté de vous. C'est comme un fil électrique qui relie la pile à l'ampoule. L'ampoule est votre blessure émotionnelle, la pile est la personne à l'origine de vos blessures. Vous coupez le fil, l'ampoule ne s'allume plus, votre blessure n'est plus activée.

Avec la Lumière de votre cœur et tout votre amour vous viendrez ensuite guérir cette blessure pour qu'elle puisse se refermer et disparaître totalement.

Si vous laissez cette blessure ouverture, une autre personne pourrait venir la réactiver. Pour une totale efficacité, votre lumière et votre amour finalisera la guérison.

Mise en Lumière

Avant de commencer à répondre aux différentes questions, notez ce que vous ressentez au fond de vous en cet instant ? Quels sentiments et émotions sont en vous ?

1. Quels sont vos objectifs concernant ce travail de libération ? Quelles sont vos attentes ?

2. Qui pensez-vous être ? Comment vous voyez-vous ?

Savez-vous que la façon dont vous vous voyez est souvent le reflet de ce que pense les autres de vous et la façon dont ils vous perçoivent ? Comprenez qu'ils vous regardent à travers leurs propres filtres composés de leurs blessures, de leurs propres expériences, de leurs attentes pour eux-mêmes et cela ne représente en rien ce que vous êtes vraiment ?

3. Etes-vous prêt à vous découvrir à travers votre propre regard ?

4. Etes-vous prêt à ouvrir la porte et à trouver ce qui se cache au fond de vous ?

5. Que pensez-vous trouver derrière la porte ?

6. Qu'est-ce qui vous fait peur et vous a empêché de vous trouver jusqu'à présent ?

7. Qu'est-ce qui vous bloque dans votre vie ?

C'est votre vie, personne d'autre ne la vivra à votre place, personne d'autre ne peut choisir et prendre les décisions à votre place. Vous êtes unique et il n'y a que vous qui pouvez-vous permettre de vivre votre vie pleinement.

Jusqu'à présent, vous avez pu penser que les autres vous bloquent et vous empêchent de vous réaliser, mais, vous êtes la source de vos blocages, quoique vous en pensiez. La seule chose qui vous bloque c'est vous. Permettez-vous de faire ce choix pour vous. Permettez-vous de vous libérer de tout ce qui vous empêche d'être. C'est à vous de vous offrir ce cadeau, de franchir ce pas vers vous-même. De vous libérer de tout ce qui a été transposé sur vous afin de ne plus en souffrir.

En vous découvrant vous-même, en assumant pleinement ce que vous êtes, en assumant pleinement votre vie et vos choix de vie, vous ne craignez plus le regard des autres ni serez soumis aux attentes des autres. Vous vous serez trouvé et votre épanouissement rayonnera autour de vous.

Libération

N'oubliez pas que vous devez répondre à ce questionnaire en prenant de la distance émotionnelle, vous n'êtes pas cette blessure que vous mettez en Lumière, cette personne qui a tant souffert, vous êtes celle qui a choisi de guérir et de se libérer totalement pour vivre et s'épanouir. Prenez de la distance avec les émotions qui remontent en vous, vous êtes là pour vous aider à guérir et non pour replonger dans votre « rôle de victime ». Observez vos blessures, notez tout ce qui vous a blessé et vous blessent encore et apportez ensuite votre vérité, comment vous êtes vraiment au travers de votre propre regard. Transformez les mots qui blessent en mots de guérison.

1. Posez ici tout ce que la personne dont vous souhaitez vous libérer, a projeté sur vous depuis votre enfance, tout ce qui vous a blessé, tout ce que l'on vous a demandé d'être, de faire qui ne vous ressemble pas. (Si vous n'avez pas assez de place, prenez une feuille en plus en notant le numéro de la question) Cet espace est pour vous, le but n'est pas de juger, mais de vous décharger d'un fardeau trop lourd pour vous. De vous libérer de tout ce que vous ne souhaitez pas garder en vous.

2. Dans ce tableau, vous allez noter dans la première colonne tout ce qui a été projeté sur vous, la façon dont cette personne (ou ces personnes s'il s'agit de vos parents, de vos frères et sœurs, ou bien de vos grands-parents...) vous voyait, les mots qui vous ont été répétés souvent et qui vous ont blessé, tout ce qui a été figé en vous et qui aujourd'hui laisse encore une blessure béante à l'intérieur de votre être.

Dans la deuxième colonne, vous allez noter la façon dont vous, vous vous voyez réellement. Soyez objectif, le but encore une fois n'est pas d'être dans le jugement mais de vous voir tel que vous êtes réellement et ainsi faire tomber les masques pour dévoiler votre véritable nature.

Si effectivement, les mots qui vous ont blessés, sont justes. Vous devez les comprendre, les accepter et voir comment vous pouvez changer pour devenir la personne que vous aimeriez être. (Notez dans la colonne 3 vos objectifs à atteindre)

Si au contraire, les mots ne vous semblent pas justifiés et sont très blessants pour vous, alors écrivez le de cette façon dans la deuxième colonne.

Non, je ne suis pas comme cela, je suis

Pour cet exercice, prenez les deux gabarits, coupez autant de bouts de ficelle (ou des allumettes) que nécessaire. Chaque bout de ficelle correspond à une projection qui vous a blessée et avec laquelle vous êtes en désaccord.

Placez la ficelle sur les deux gabarits et dites ceci : **« Non, je ne suis pas cette personne dont tu me renvoies l'image. Je coupe ce lien toxique qui nous unissait et me libère ainsi de tes mots et de cette fausse image de moi que tu m'as obligé à accepter comme vérité. »**

Répéter ce mantra : **JE ME LIBERE. JE GUERI. JE SUIS ET JE ME REVELE DANS TOUT CE QUE JE SUIS.**

A vous maintenant....

Ce que les autres voient de vous	Ce que vous êtes selon vous	Ce que vous pensez devoir être ou aimerez être selon votre cœur.

--	--	--

3. Que ressentez-vous maintenant ? Quelles sont vos émotions ?

Pour terminer la libération, brûlez le gabarit de l'autre personne et les bouts de ficelle (ou allumettes) en portant l'intention que vous vous libérez l'un et l'autre de tous ces mensonges, de ces illusions et que désormais, vous allez pouvoir vous montrer telle que vous êtes sans ces masques que vous avez dû porter, pour vous coller à ce qu'ils attendaient de vous.

Maintenant, vous pouvez poursuivre l'introspection au travers des questions qui suivent.

4. Saviez-vous que la seule personne que vous attendiez pour pouvoir guérir, c'est vous ?

5. Saviez-vous que vous avez passé toute votre vie à chercher l'amour alors que c'était le vôtre qui vous manquez ?

6. Etes-vous prêt à vous prendre dans les bras pour vous demander pardon de ne pas avoir su, de ne pas avoir pu et de ne pas avoir réussi à comprendre que vous aviez besoin de guérir pour vivre pour vous-même ?

7. Etes-vous prêt à vous donner tout l'amour dont vous avez besoin ?

8. Etes-vous prêt à plonger à l'intérieur de vous et explorer toutes vos émotions enfouies, les ressentir pleinement afin d'en trouver la source pour en guérir définitivement ?

9. Avec le recul, avec ce que vous êtes devenu aujourd'hui. Qu'aimeriez-vous dire à cet enfant qui a tant souffert durant tout ce temps.

10. Etes-vous prêt à partir en voyage à la rencontre de votre enfant intérieur ? Lui demander pardon et l'entourer de tout votre amour de femme, mère, d'homme, père que vous êtes devenu aujourd'hui ?

11. Qu'aimeriez-vous dire à vous adulte blessé ?

12. Qu'elle est votre peur la plus présente aujourd'hui ?

13. Qu'elles sont les sujets sensibles qui vous mettent facilement en colère ?

14. Qu'est ce qui vous rend triste ?

Autant d'émotions qui vous permettront de comprendre votre histoire, de remonter jusqu'à l'origine de vos blessures et de comprendre le mécanisme qui les fait jaillir régulièrement. En remontant à la source, bien souvent, vous trouverez un schéma transgénérationnel. Un comportement qui se reproduit de générations en générations. Vos parents n'ont pas eu l'état de conscience que vous avez aujourd'hui afin pour dire stop à ces comportements toxiques. Aujourd'hui, vous avez la force, la volonté et l'amour nécessaire pour dire stop et cesser ces comportements destructeurs.

On a semé en vous depuis votre naissance des petites graines de comportements, de penser, d'émotions afin que toute votre vie soit calquée suivant un concept familial, religieux, sociétal...

Tout ceci ne vous appartient pas, vous n'avez pas à les reproduire ni à les faire porter à vos propres enfants. Vous pouvez dire Stop maintenant et changer votre regard sur votre vie.

Prenez le gabarit vous représentant et procédez à votre propre soin en portant l'intention sur tous les endroits où vous avez collé les liens, pour réparer et guérir ces blessures. Vous pouvez entourer les endroits et envoyer de la lumière dessus ou mettre une couleur très lumineuse et représenter un soleil, par exemple. L'important est de porter une intention de guérison.

Conditionnement familial

1. Observez-vous, observez vos comportements, pouvez-vous définir les schémas comportementaux que vous avez reproduit malgré vous ?

2. Etes-vous prêt à vous en défaire ?

3. Qu'avez-vous peur de perdre en vous trouvant ?

4. Qu'aimeriez-vous changer en vous ?

5. Qu'aimeriez-vous changer dans votre vie ?

Comprenez que vous ne pouvez pas changer les autres, mais vous, vous pouvez changer.

Changez votre regard sur vous-même, prenez de la distance à tout ce qui vous a été transmis et qui vous a blessé. Vous n'êtes plus cet enfant qui était obligé de subir, de se plier aux règles injustifiées. Vous n'êtes plus cet enfant qui a tant souffert.

La seule personne qui peut guérir cet enfant de toutes ces souffrances, c'est vous-même avec tout l'amour que vous vous portez.

La seule personne qui peut guérir cet adulte qui souffre et qui a souffert, c'est vous-même en refusant de porter le fardeau et les blessures des autres sur vos épaules.

On vous a modelé suivant une certaine image, maintenant vous avez le choix de rester figé dans vos souffrances et de les transmettre ensuite à d'autres pour qu'ils puissent faire perdurer cette énergie de souffrance ou bien d'écouter votre cœur, votre âme, votre voix intérieure qui vous pousse à briser tout cela pour vous révéler et vivre l'épanouissement.

Vous avez le choix de rester dans votre zone de confort, de sécurité, de suivre le mouvement, ou bien de briser cette chaîne et de marcher pour vous-même sur votre propre chemin. D'avancer enfin pour vous et de vous réaliser pleinement.

Le choix c'est vous. Affirmez et ancrez ce que vous souhaitez vraiment voir dans votre vie.

Récitez ce mantra régulièrement, cela vous aidera à ancrer cette énergie de guérison en vous

Je libère, je guéri, je m'élève dans la Lumière, je suis.

Maintenant observez ce que vous ressentez en cet instant après tout ce travail d'introspection.

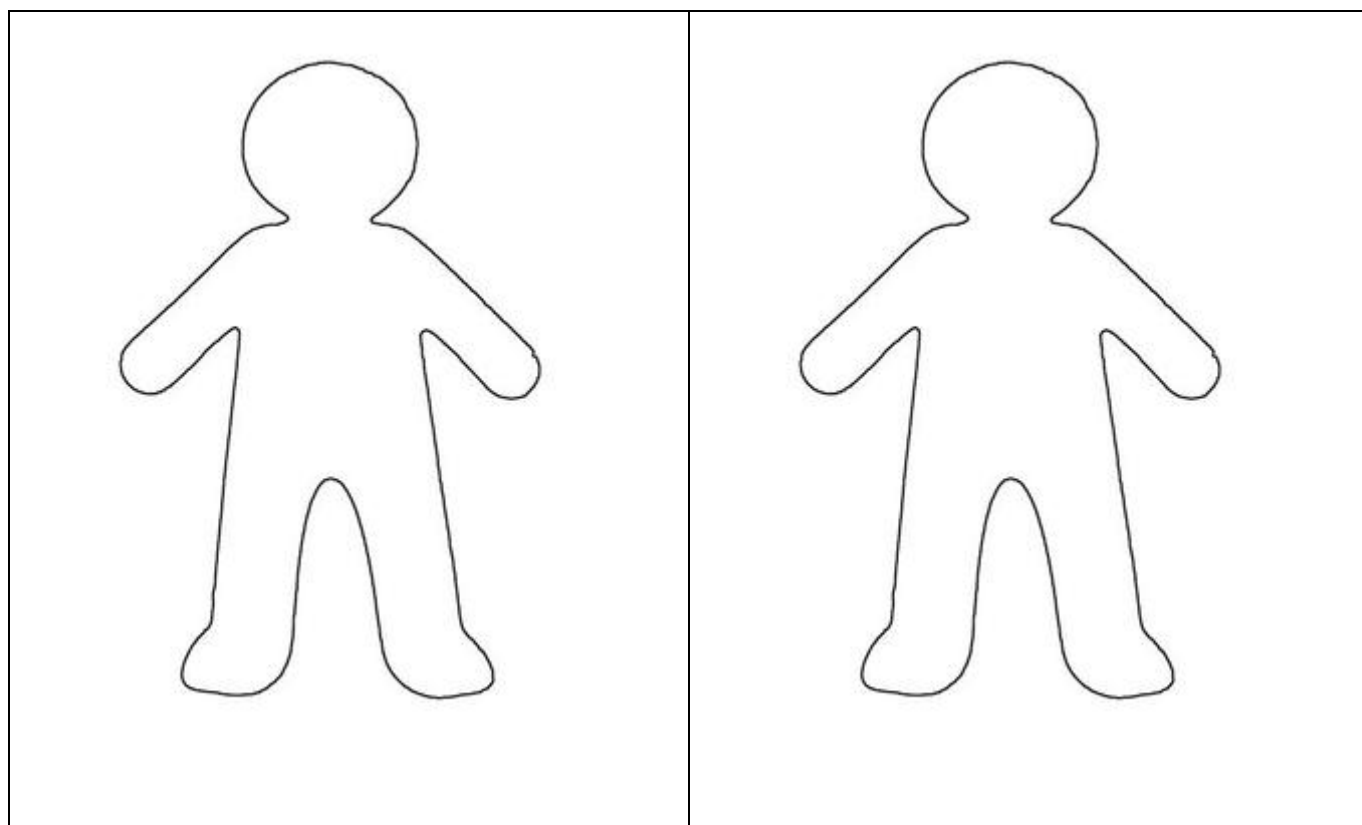
Si vous observez la moindre difficulté à effectuer cet exercice. Si désormais vous avez ciblé ce que vous avez besoin de libérer et de guérir en vous et que vous avez besoin d'être accompagné.

Pour tous renseignements, n'hésitez pas à me contacter.

laflaurdelame@hotmail.com

Matéana

GABARITS



En cadeau, un coloriage Zen

