



TIARÉ APETAHI - Pétale de libération émotionnelle

Bonjour, je suis le TIARÉ APETAHI, une Fleur de Libération Émotionnelle, et je viens vers toi pour t'aider à libérer un trop-plein d'émotions ou d'informations qui sont trop présentes en toi actuellement et qui perturbent ton équilibre intérieur.

Le principe est très simple : tu n'as qu'à te détendre, puis lire ou écouter l'audio et suivre ma voix, je t'emmène en voyage dans mon monde, celui où l'on chemine vers l'harmonie retrouvée. Comme nous sommes dans un monde imaginaire, sens-toi libre de laisser venir à toi les images, les sensations, mais surtout, sans les juger ni te juger toi-même...

Avec ma méditation, tu peux traiter en toi toutes les émotions qui te dérangent : peur, colère, tristesse, mais aussi tensions de toute sorte. Simplement, il est recommandé d'y aller progressivement, si possible une émotion après l'autre. On ne peut pas aller trop vite dans mon monde. Il est d'ailleurs possible que tu aies à faire plusieurs séances sur une même émotion pour libérer les mémoires de celle-ci que tu as accumulées durant des années. Donc, je te souhaite d'être attentif à ce qui est à l'intérieur de toi et ta conscience te guidera.

1. Tout d'abord, je t'invite à prendre 3 ou 4 respirations profondes et à expirer par la bouche afin d'évacuer toutes les tensions de ton corps. Tu peux visualiser toute la fatigue, tout le stress s'évacuer par tes pieds jusqu'à la terre mère.





TIARÉ APETAHI - Pétale de libération émotionnelle

Je t'invite à présent à poser tes deux mains sur ton cœur (ou à imaginer le faire) et te mettre avec lui quelques instants. Tout simplement, connecte-toi à ton cœur, sens-le battre dans ta poitrine, sens combien il est fort et discret à la fois. Tu peux lui envoyer de l'amour si tu veux. Tu peux sentir également tes côtes s'ouvrir à chaque inspiration, tes poumons se remplir à l'inspiration puis le mouvement s'inverser à l'expiration, favorisant toujours plus de profonde détente intérieure. Peu à peu, avec la respiration et la connexion à ton cœur, les idées et les émotions parasites s'évacuent de ta conscience et le bien-être s'installe. Imagine un merveilleux soleil au centre de ta poitrine qui brille de mille feux et mets-toi avec lui quelques instants. Prends tout ton temps pour ressentir son énergie.

Dans cette présence, en conscience de toi-même à présent, tu vas entrer en résonance avec l'émotion ou les mémoires, les parts de toi en trop-plein qui demandent juste à être libérées de ton champ énergétique. Comment ? C'est très simple. Dans cet état de détente et de connexion à ton cœur, demande à ton corps quelle émotion est en trop-plein dans ton système. Qu'est-ce qui remonte en premier ? La peur ? La colère ? La tristesse ? Tout ? Ouvre-toi à ton ressenti, sans crainte aucune. Cette émotion, ces émotions, ces informations en trop-plein, imagine-les comme des ombres ou des nuages se révélant à ta vision intérieure pour s'évaporer tout aussi rapidement au fur et à mesure des respirations, transmutes par la Lumière de ton Soleil Intérieur. Oui, le Soleil remplace les nuages, la Lumière remplace l'ombre. N'oublie pas de respirer profondément, tout va bien et se déroule pour le mieux. Autorise-toi, si nécessaire, à laisser les larmes couler pour évacuer tout le trop-plein. Reste avec ton soleil, ton cœur et ta respiration.

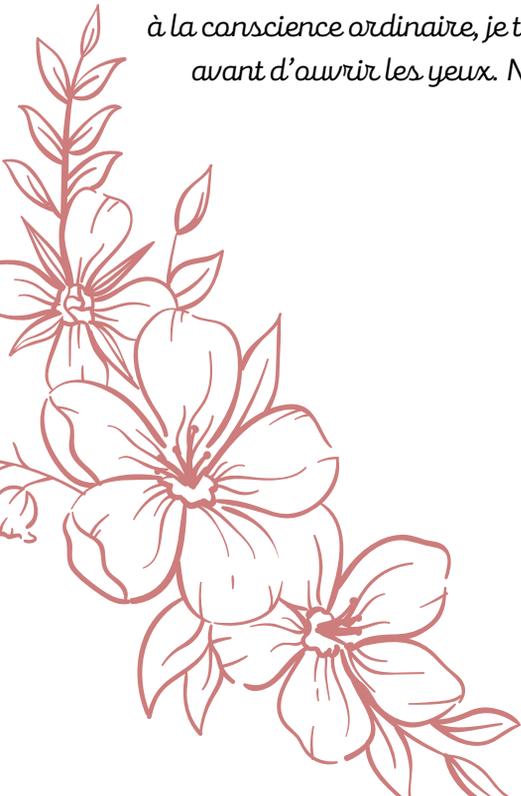




TIARÉ APETAHI - Pétale de libération émotionnelle

Puis, quand tu seras prêt, imagine que la Lumière de ton Soleil s'étend dans ta poitrine toute entière, dans tes poumons, puis dans chacun de tes systèmes, dans tes organes. Ton corps petit à petit, respiration après respiration, se remplit de Lumière, de Lumière Soleil, de Lumière d'Or. Ressens le bien-être profond qui a remplacé l'ancien dans tes énergies et champs énergétiques, et reste quelques minutes à respirer avec ton Soleil, de l'intérieur.

Il est temps à présent de remercier toutes les parts de toi qui ont contribué à rétablir l'équilibre dans tes systèmes. Remercie ton cœur, ton soleil intérieur, et n'oublie pas de te remercier de t'être donné à vivre un serein qui rétablit l'équilibre en toi. Avant de revenir à la conscience ordinaire, je t'invite à bouger les doigts des mains, les orteils et à t'étirer avant d'ouvrir les yeux. Ne reviens pas trop vite, prends le temps de revenir à toi.



Namasté...