

# 4 ÉTAPES POUR TRANSFORMER VOTRE GRANDE SENSIBILITÉ EN FORCE INTÉRIEURE



*par Alain Titeca*

L'hypersensibilité, force ou handicap?

Beaucoup d'entre vous sont hypersensibles, un peu comme des éponges, vous vous imprégnez de toutes les énergies qui passent.

Si vous êtes Hypersensible, vous ressentez fortement les émotions des autres personnes; cela vous impacte, vous envahit

souvent. Les personnes hypersensibles vivent très régulièrement des débordements émotionnels ; dans la tempête émotionnelle, leurs propres émotions se mélangent à celles des autres.

L'hypersensibilité est caractérisée par une très grande réceptivité; elle est l'attribut de l'énergie Yin qui circule en chacun d'entre vous.

Cette grande sensibilité est le résultat d'une configuration neuronale particulière. En effet, 80% de la population fonctionne en s'appuyant sur l'hémisphère gauche de leur cerveau; ce cerveau gauche est le siège du mental, de la raison et de l'analyse.

Les personnes hypersensibles représentent 20% de la population totale et fonctionnent plutôt avec l'hémisphère droit de leur cerveau. Ce cerveau droit est le siège de l'intuition, de la sensibilité et de la créativité.

Cette grande sensibilité, lorsqu'elle est subie est très inconfortable; elle amène très souvent les personnes à s'isoler et à ne pas trouver leur place dans la relation à l'autre.

Cette très grande sensibilité peut être vécue comme une faiblesse; elle place les personnes en situation de décalage par rapport aux autres. Sa conséquence directe est, pour la personne hypersensible, d'être toujours sous contrôle.

### **Première étape : Protection et nettoyage énergétique**

Cette grande sensibilité lorsque vous apprenez à vous connaître et à vous aimer, devient une force intérieure.

La première étape de ce travail sur vous-même est de vous protéger des énergies négatives et de nettoyer régulièrement celles que vous intégrez.

La bulle de protection énergétique se travaille dans des états de conscience modifiés avec les outils de la sophrologie.

Un nettoyage énergétique quotidien est la base nécessaire pour protéger votre sensibilité des contaminations extérieures.

Les rituels de purification s'apparentent à un grand nettoyage interne et de votre environnement.

Il existe beaucoup de techniques et de méthodes de purification; nous vous en présentons ici quelques unes, sachant qu'il en existe d'autres.

Tous les courants spirituels proposent leurs méthodes de nettoyage.

Nous citons ici quelques méthodes et outils de nettoyage énergétiques ; cette liste n'est pas exhaustive.

Le sel, la sauge blanche, l'encens, les bougies le papier d'Arménie sont souvent utilisés pour purifier un espace d'habitation.

Les pierres précieuses et semi-précieuses ont des fréquences vibratoires particulières qui entrent en résonance avec nos propres vibrations; elles peuvent être donc utilisées pour leurs vertus thérapeutiques et énergétiques.

La première pierre qui contribuera à vous protéger des ondes négatives est la tourmaline noire. Cette pierre protège des ondes électromagnétiques. De façon idéale, il est indispensable d'en placer une grosse dans votre lieu de vie et à chaque fois que vous utilisez un appareil qui émet des ondes: ordinateurs, tablette, téléphone. .., placez en une entre vous et l'appareil. De façon un peu plus fonctionnelle vous pouvez en porter une autour du cou ou dans votre poche.

Sur votre être, la tourmaline noire a pour effet de renforcer votre ancrage, la confiance en soi. La pierre si vous la portez a également comme effet de vous mettre en harmonie avec les phénomènes telluriques souterrains comme les vortex et les courants telluriques.

Pour tous ceux et celles qui interviennent dans la relation d'aide, la labradorite est une pierre indispensable. Pierre de

protection, qui développe l'intuition dans la relation à l'autre, elle protège des ondes négatives.

Pierre de lumière, elle aide à éclaircir les situations et les pensées en mettant à distance les pollutions mentales et les pensées parasites.

La labradorite permet à son porteur de maintenir son taux vibratoire et lui évite de se disperser.

Pierre de protection, elle protège des personnes manipulatrices et autres vampires énergétiques.

Dans votre habitat, la labradorite contribue à installer un climat apaisé en éloignant l'hyperactivité mentale.

D'autres pierres de protection sont également très puissantes et participent au nettoyage des énergies présentes dans la maison. L'obsidienne noire placée sur une étagère assurera la tranquillité dans le foyer en absorbant les énergies négatives.

L'œil de tigre est également une pierre fort utile qui protège son porteur des influences extérieures en renforçant sa bulle de protection énergétique.

Les pierres se chargent de négativité; il est nécessaire de les nettoyer régulièrement.

Une mention toute particulière pour les vibrations du bol tibétain qui ont à la fois la propriété de nettoyer vos énergies négatives accumulées pendant la journée.

Les vibrations sonores du bol sont profondes, purificatrices: elles vous permettront également de projeter dans votre habitat votre intentionnalité énergétique.

L'eau, de tout temps et dans toutes les cultures a été utilisée dans des rituels de purification et nettoyage énergétique.

Voici une formule à prononcer trois fois durant le temps des

ablutions:

« Eau purificatrice et bienfaisante je te remercie de venir nettoyer mon énergie, je te remercie de venir revitaliser mon énergie ».

.

## **Deuxième étape : travail sur votre monde émotionnel**

La seconde étape dans ce travail sur soi est d'apprendre à contacter vos émotions sans vous identifier à elles.

Votre quotidien est animé par six émotions principales : la peur, la joie, la tristesse, la colère, la surprise et le dégoût. Chacune de ces six émotions principales se décompose en plusieurs dizaines d'émotions secondaires. Vos mondes émotionnels sont riches et complexes, en mouvement permanent. Vous pouvez contacter vos émotions, les reconnaître sans pour autant vous identifier à elles. Lorsque vous avez peur, vous êtes un être qui ressent de la peur mais vous n'êtes pas la peur.

Voici une technique respiratoire qui vient du yoga et qui permet de canaliser toutes les émotions débordantes: la respiration carrée.

Installez-vous confortablement dans un fauteuil ou sur une chaise.

Fermez les yeux, prenez conscience de vos points d'appui au sol et dans le siège, conscience également de votre respiration, fluide et régulière. Videz les poumons, poumons vides, comptez jusqu'à trois. Inspirez en comptant jusqu'à trois. Retenez votre respiration, toujours en comptant jusqu'à trois. Expirez en comptant jusqu'à trois.

Cet exercice est à faire trois fois de suite plusieurs fois par jour de façon à vous approprier la technique ; ensuite vous pourrez l'utiliser dans les situations de crise, c'est-à-dire juste avant d'être débordé par vos émotions. La

respiration carrée vous permettra d'apaiser votre monde émotionnel.

### **Troisième étape : unifier votre Yin et votre Yang**

La troisième étape pour transformer votre grande sensibilité en clair-ressenti consiste à unifier votre Yin et votre Yang.

Nous vous proposons ici deux méthodes :

Les énergies circulent dans votre corps le long de canaux que vous appelez méridiens.

A partir de vos centres énergétiques, à partir de vos sept chakras corporels, l'énergie circule dans votre corps. Vous avez deux circuits principaux le long de votre axe vertical allant du sommet du crâne jusqu'au sexe : Le vaisseau Gouverneur et le vaisseau Conception. Dans le haut de votre corps, six canaux secondaires qui véhiculent l'énergie, les méridiens. Trois méridiens véhiculent l'énergie Yin, trois autres portent l'énergie Yang.

De la même façon, dans le bas de votre corps, trois méridiens portent l'énergie Yin et trois autres l'énergie Yang.

Le méridien Maître du cœur, est un canal qui diffuse l'énergie Yin dans le haut de votre corps.

La fonction particulière et principale de ce méridien est de réguler et d'équilibrer la distribution des énergies Yin et Yang dans votre corps.

Vous pouvez facilement activer ce méridien en utilisant l'acupression, c'est à dire la pression digitale pendant quelques minutes des points d'acupuncture situés sur ce méridien Maître du cœur, comme le montre le schéma ci-dessous.

En activant régulièrement dans la journée le point 8 du maître du cœur, vous unifiez progressivement votre Yin et votre Yang. Ce point se situe au centre de vos paumes de main.

La deuxième méthode qui vous permettra d'unifier vos énergies Yin et Yang s'appuie sur la respiration.

La respiration alternée est une technique du yoga pranayama. Les énergies Yin et Yang pénètrent dans votre corps grâce à la respiration; la narine gauche porte le flux nocturne, lunaire et Yin; la narine droite le flux solaire, diurne et Yang.

Avec une légère pression du doigt, bouchez votre narine gauche, inspirez par la narine droite puis fermez-la à l'aide d'un doigt et expirez par votre narine gauche. Inspirez par la narine gauche, puis fermez-la et expirez par la droite. Renouvelez cet exercice trois fois à trois reprises dans la journée.

#### **Quatrième étape : s'installer dans l'énergie de l'Amour inconditionnel.**

La dernière étape pour transformer votre hypersensibilité en clair-ressenti et en faire une force intérieure est de vous installer dans la vibration de l'Amour.

L'amour est un sentiment, une émotion, c'est aussi une énergie qui nous protège et nous relie. En contactant cette énergie, vous avez la possibilité de vous l'envoyer à vous-même, mais aussi de la projeter dans la relation à l'autre. En laissant rayonner l'énergie de l'Amour, vous développez la confiance en vous, en l'autre et dans la relation.

Si vous pratiquez régulièrement la technique ci-dessous, vous entrerez progressivement dans la vibration de l'Amour inconditionnel.

Installez-vous confortablement dans un fauteuil, sur une chaise ou un banc, fermez les yeux, prenez conscience de vos points d'appui au sol et dans le siège, conscient également de votre respiration fluide régulière. Évoquez la valeur existentielle Amour. À chaque respiration vous activez, vous renforcez cette valeur, comme si vous lui donniez corps. L'Amour est une émotion, un sentiment, c'est aussi une énergie

qui vous relie. À partir du chakra du cœur, cette énergie rayonne, se diffuse. Dans vos interrelations, en même temps que vous échangez des mots, des comportements, des croyances et des valeurs, concentrez-vous sur votre chakra du cœur et envoyez l'énergie de l'amour à la personne en face de vous.

.