

# 8 techniques pour se protéger des énergies négatives

*par Jenna Blossoms*

Alors que le stress est à son comble, il est parfois difficile de réussir à se tenir à distance des énergies négatives environnantes.

Dans cette vidéo, je partage avec vous 8 techniques pour réussir à rester centré et ancré, particulièrement en cette période.

## 1. Cesser de croire que l'on doit à tout prix se protéger...

Et changer son état d'esprit. À la place, préférer décider d'attirer le positif et élever ses vibrations. Les actions seront peut-être les mêmes, mais l'énergie dans laquelle vous vibrerez sera elle, complètement différente.

## 2. Réguler sa dose d'informations

S'informer, oui, mais le faire avec conscience et juste suffisamment. Les nouvelles et certains médias peuvent rapidement nous essouffler énergétiquement. De la même façon, réguler ses interactions avec les personnes trop négatives et anxiogènes !

## 3. Cultiver des pensées positives

Et justement parce que cela nous est plus difficile en période de crise ! C'est le moment de planter consciemment [des pensées à haute fréquence](#). Observez les pensées de peur et

d'inquiétude qui peuvent germer dans votre mental et remplacez-les par des pensées de confiance et de sérénité. Avec l'habitude, cela deviendra naturel et créera votre nouvelle réalité.

## **4. Utiliser des affirmations créatrices**

Vous me connaissez, [les affirmations créatrices](#) sont l'un de mes outils préférés. Je les utilise beaucoup personnellement ou avec mes clients pour changer nos croyances et donc, élever notre vibration.

*Rappelez-vous, c'est en élevant votre vibration que vous serez le mieux protégé.*

## **5. Se réserver des moments d'ancrage et de silence**

La meilleure façon de se protéger des énergies négatives est d'être pleinement centré et ancré, pour faire en sorte qu'elles ne vous atteignent pas. Pour cela, des moments de connexion à soi sont primordiaux. Lorsque vous êtes ensuite face à des situations délicates, vous avez beaucoup plus de ressources pour laisser couler.

## **6. Visualiser une bulle de lumière bleue autour de soi**

Technique très utile quand vous êtes directement confronté à des énergies négatives ou que vous désirez vous protéger dès le matin et pour la journée. La visualisation est créatrice et la bulle permet uniquement aux énergies bénéfiques de passer, le reste ... dehors ! ☐ Le bleu est la couleur de la protection

par excellence.



## **7. Appeler l'Archange Michaël**

Archange de la protection, du nettoyage et de la force, ce sera votre meilleur allié pour vous permettre de traverser les énergies négatives environnantes sans encombre. Faites appel à lui avec foi, ou simplement par curiosité, et n'oubliez pas de remercier ! ☐

## **8. Utiliser la tourmaline noire**

Cette pierre est particulièrement recommandée pour se protéger. Elle absorbe les énergies délétères et vous donne de l'ancrage. Vous pouvez l'avoir avec vous, la placer dans le lieu en question (sur votre bureau par exemple) ou simplement

méditer avec son énergie. Pour cela, même pas forcément besoin d'en avoir une, il suffit d'avoir l'intention de s'y connecter !



Tourmaline

ne noire

Et voilà ! ☐

Quelles sont vos techniques à vous pour garder de bonnes énergies ?

Prenez soin de vous,

Avec amour,

*Jenna*