

# DE LA CODÉPENDANCE À L'INTERDÉPENDANCE

*par Shelley Young*

L'un des principaux thèmes de 2021 est le passage de la codépendance à une interdépendance plus saine. Comme la grande majorité d'entre vous êtes des empathes et que vous ressentez tant de choses, il peut être difficile de dire ce qui est à vous, ce qui est aux autres et où se situe votre responsabilité. Le fait que beaucoup d'entre vous soient sur la planète avec des contrats de service peut rendre confus le fait de savoir quand intervenir et quand prendre du recul. Cela peut également conduire à un déséquilibre entre le fait de donner trop et celui de ne pas se permettre de recevoir.

Ressentir de l'énergie vous fournit beaucoup d'informations. Elle vous permet de mieux comprendre ce qui se passe chez vous, chez les autres et dans votre monde. Elle peut vous aider à identifier les domaines dans lesquels vous avez besoin d'aide et à comprendre pourquoi les gens agissent de telle ou telle manière. Vous pouvez vous sentir dépassé si vous n'êtes pas capable de discerner ce qui vous appartient et ce qui ne vous appartient pas.

Si vous êtes sensible, il est impératif que vous trouviez une technique de clarté énergétique qui vous aide à être confortablement présent dans vos propres énergies. Cela peut être aussi simple que de se connecter au centre de votre cœur et de laisser l'énergie blanche et lumineuse de l'essence de votre âme se développer à partir de votre cœur jusqu'à ce qu'elle entoure votre corps en une boule qui s'étend à longueur de bras tout autour de vous. C'est une excellente pratique car elle vous permet de diriger votre être sans pratiquer aucune forme de séparation. Il s'agit de revendiquer votre propre énergie d'une manière totalement sûre et

autonome.

Si vous ressentez des énergies profondément, il peut être utile de vous demander : « Quelle est la part de ceci qui m'appartient ? Vous pouvez vous occuper de tout malaise qui vous est propre avec votre propre attention et soin. Vous pouvez envoyer de l'amour à tout ce qui n'est pas à vous, ou le transmettre aux anges ou à tout autre être supérieur si cela vous semble plus approprié.

L'une des questions les plus utiles que vous pouvez poser si vous avez tendance à relever les défis des autres est la suivante : « Suis-je empathique ou codépendant ? Obtenez-vous simplement les informations ou essayez-vous d'assumer ce qui ne vous appartient pas ? Des limites saines sont essentielles. Une merveilleuse question à poser avant d'agir, si vous avez déjà tenté de prendre en charge le bien-être d'un autre comme le vôtre, est la suivante : « Quel est le choix le plus stimulant pour toutes les personnes concernées ?

Si vous réparez constamment les choses pour quelqu'un d'autre, cela peut être déresponsabilisant. Cela vient avec le message que vous ne les voyez pas comme étant capables. Bien sûr, si quelqu'un est sur le point de se renverser, vous le rattrapez. Mais il est conseillé de ne le faire que jusqu'à ce qu'il puisse retrouver son équilibre. Permettre aux autres d'être là où ils sont tout en leur laissant un espace d'encouragement est la façon dont vous aidez les autres à grandir et à trouver leur propre pouvoir de la manière qui leur convient le mieux.

Parfois, les empathes essaient de tout arranger pour les autres parce qu'ils ne savent tout simplement pas comment s'asseoir dans des sentiments inconfortables, qu'ils soient les leurs ou ceux des autres. Mes chers, les sentiments ne cherchent qu'à être reconnus. Ils vous offrent des informations. Vous pouvez vous occuper avec amour des vôtres en tant que parent et guide, et vous pouvez laisser la place aux autres pour les aider à faire de même.

Si vous êtes ouverts à la création d'un nouveau modèle qui dit que nous pouvons nous aider mutuellement avec joie et amour à découvrir notre propre capacité divine en tenant l'espace et en nous encourageant mutuellement de la manière la plus autonomisante, vous trouverez qu'une interdépendance saine est un bien meilleur système pour vous aider tous à avancer dans les énergies du nouveau.

~Archange Gabriel par Shelley Young

*Source: <https://trinityesoterics.com/>*

*Traduit et partagé par la Presse Galactique*