

COMMENT VIVRE DANS VOTRE PROPRE MONDE...

par Ann Albers

J'ai canalisé le message des anges il y a quelque temps, mais je n'ai pu rédiger un article de mon cru que mercredi, alors que j'étais dans le bonheur. J'avais rattrapé les centaines de courriels et les appels que j'avais reçus pendant les vacances. Ma maison était quelque peu organisée. J'avais cueilli mon citronnier proprement, j'en avais extrait un jus de 4 gallons, j'avais expédié 16 boîtes et je m'étais fait une réserve de citron en poudre pour l'année, j'avais regardé avec Braco et j'avais battu mon record personnel de temps passé à méditer dans l'eau glacée de la piscine après mon réveil.

Au milieu de tout cela, j'ai ressenti une « perturbation dans la force », comme j'appelle les ondes énergétiques de la conscience de masse lorsqu'un événement important se produit. J'étais trop occupée à profiter de ma journée pour y prêter attention – jusqu'à ce que j'appelle mes parents qui m'ont parlé de la violence et du chaos dans la capitale de notre pays.

Si j'avais été dans un état d'esprit plus bas, j'aurais facilement été aspirée par la tristesse et l'horreur de ce qui se passait dans le monde. Au lieu de cela, j'ai pu observer avec compassion, et sans absorber l'énergie de la conscience de masse. Il a pu voir à travers les yeux des anges toutes les différentes perspectives entourant l'événement. J'ai pu réagir plutôt que de réagir. Je me suis immédiatement assis pour prier, pour envoyer de l'amour et de l'énergie à toutes les personnes touchées. J'ai senti mon corps se réchauffer lorsque l'énergie a commencé à circuler. Malgré ce qui m'aurait facilement rendu malade dans mon passé, tout ce que je ressentais était l'amour de Dieu.

Je me sentais coupable de me sentir bien quand le monde, ou quelqu'un autour de moi, ne l'était pas. Les anges ont travaillé avec moi pendant des décennies pour échanger cette vieille croyance désolée contre une meilleure croyance – que je peux avoir un impact plus positif dans le monde quand je suis dans une ambiance de bonheur, d'amour et de joie. Je peux être plus compatissant. Je peux aimer la lumière qui se trouve à l'intérieur même de ceux qui haïssent. Je peux vivre et laisser vivre. Lorsque je laisse quelque chose ou quelqu'un m'aspirer dans une vibration plus basse, je suis presque inutile.

Lorsque je suis confronté à des situations dans « le monde » qui menacent de m'entraîner vers le bas, je me concentre sur des pensées plus aimantes du mieux que je peux. Je me concentre sur les pensées qui me font me sentir bien. Je me concentre sur la façon dont notre monde se développe, même si c'est de façon gênante. Je me concentre sur la famille, les amis et le plaisir. Je compte mes bénédictions encore et encore. Je pense à tout ce que j'ai appris et à la façon dont j'ai grandi au cours de cette vie. Je lis des histoires positives et inspirantes. Je me fais essentiellement prendre mon esprit et j'en fais quelque chose de mieux que de me concentrer sur la négativité, le chaos, la violence, la séparation, la haine et le drame. Les anges disent que nos esprits sont les « télécommandes » avec lesquelles nous sélectionnons les « programmes » sur lesquels nous allons nous concentrer et vivre dans notre propre réalité personnelle.

Cette année, plus que jamais, il est important de s'occuper de notre propre vibration et de notre propre esprit. De cette façon, nous pouvons créer notre propre réalité heureuse et pacifique, plutôt que de voir notre réalité personnelle dictée par le chaos et le drame du monde extérieur. Une âme à la fois, nous pouvons devenir une influence positive sur le monde extérieur, plutôt que d'être influencés négativement par lui.

Les anges aiment à dire que si chaque personne s'occupait de

son esprit et s'occupait de sa propre vibration, nous aurions une planète pleine de gens sains, heureux, entiers et prospères qui se répartiraient en groupes qui résonnent. Comme les écosystèmes étonnants de Mère Nature, nous trouverions nos lieux, nos tribus, nos buts et notre bonheur. Et bien que « le monde » ne soit pas encore prêt pour cela, nos vies seront bien meilleures si nous nous efforçons de nous concentrer sur une meilleure réalité dans nos mondes.

Voici quelques conseils pour vous aider à créer « Votre monde ».

1. Cessez de donner votre pouvoir au « monde »

Lorsque vous vous réveillez le matin, choisissez une qualité que vous souhaitez ressentir toute la journée : la paix, la joie, la compassion, la créativité, l'expansivité, etc. Inscrivez-la dans un endroit où vous pouvez la voir facilement.

Notez combien de fois dans la journée les circonstances extérieures vous éloignent de cette qualité. Résolvez, à chaque fois que cela se produit, de revenir au sentiment que vous avez choisi. Fermez les yeux et imaginez quelque chose qui vous aide. Choisissez de bonnes pensées qui vous aident. Cherchez des histoires inspirantes. Faites ce qu'il faut pour répondre à l'énergie de votre choix. Plus vous le ferez, plus vous récupérerez le pouvoir que vous avez l'habitude de donner aux circonstances extérieures.

Par exemple, disons que vous choisissez la paix. Vous vous réveillez et vous allez bien, mais en vous précipitant, vous remarquez que vous ne vous sentez pas en paix. Arrêtez. Respirez profondément. Regardez quelque chose de beau jusqu'à ce que vous vous sentiez en paix. Peut-être vous sentez-vous en paix pendant des heures jusqu'à ce que votre patron vous appelle et vous donne une nouvelle mission de toute urgence. Vous ne savez pas quand ni comment vous allez vous intégrer.

Vous vous apercevez que vous êtes anxieux. Arrêtez. Respirez profondément. Retournez à la paix. Demandez-vous si c'est négociable ou si le délai est négociable. Demandez s'il est possible de redéfinir les priorités. Faites ce que vous pouvez. Une fois de plus, vous avez la paix. Peut-être vous sentez-vous bien jusqu'à ce que, en naviguant sur Internet, vous tombiez sur un article de presse inquiétant. Arrêtez. Respirez. Demandez-vous ce que vous pouvez contrôler et ce que vous ne pouvez pas contrôler. Lisez quelque chose d'inspirant. Retournez à la paix.

Cela implique beaucoup de travail au début, mais plus vous vous entraînez à faire attention à votre esprit et à vous occuper de vos vibrations plutôt que de laisser les circonstances extérieures vous dicter votre humeur, plus vous serez heureux.

2. Ne perdez pas votre temps à vous concentrer sur tout ce qui vous entraîne vers le bas

Pour emprunter une analogie avec un ange, si nous allions à un buffet, nous concentrions sur les plats que nous n'aimons pas et nous nous plaignions sans cesse de ceux-ci, nous ruinerions notre dîner. Il est tellement plus facile de simplement apprécier ceux que nous faisons.

De même, dans la vie, nous épuisons très rapidement notre énergie lorsque nous nous concentrons de manière obsessionnelle sur ce que nous n'aimons pas – qu'il s'agisse de nouvelles, de films, de personnes, de situations ou de circonstances. Nous possédons notre propre esprit. Nous pouvons les entraîner, comme un chiot, à se concentrer sur ce que nous voulons.

J'ai un petit truc à utiliser : si mon esprit s'égaré sur un sujet qui ne me rend pas heureux, je trouve 3 à 5 choses autour de moi dans l'instant qui suit et je leur dis, comme si c'était des gens, pourquoi j'aime ça. Faites-le à haute voix

si vous le pouvez, en silence si vous ne le pouvez pas, et cela peut sembler idiot mais l'amour fait monter l'ambiance très rapidement.

3. Prenez du temps en silence ou d'une manière qui vous relie à la Source

Prenez le temps, ne serait-ce que quelques minutes bénies par jour, de profiter du silence – pas de nouvelles, pas de commentaires, juste vous, vos anges et Dieu. Mettez une minuterie si cela vous rend nerveux et asseyez-vous, respirez, recevez pendant quelques minutes. Si cela ne vous convient pas, trouvez quelque chose qui vous fasse vous sentir connecté aux énergies de la Source dont vous avez besoin – la paix, l'amour, la joie, la compassion... c'est à vous de définir ce qui vous fait vous sentir bien.

Pendant des années, j'ai tenu un livre de pensées heureuses, de citations positives, d'images inspirantes et de choses qui ont immédiatement pu élever mon humeur. Maintenant, vous pouvez créer un tableau d'affichage privé qui fait la même chose ! Entourez-vous de couleurs, de textures et de choses qui vous inspirent. Priez, méditez ou écoutez de la musique inspirante. Il y a d'innombrables façons de vous connecter avec l'amour et chaque fois que vous le faites, vous vous connectez avec le Divin. Dans cette énergie, tout le bien peut venir à vous !

Bien que l'année soit mouvementée dans « le monde », dans « votre monde », vous pouvez vous engager dans une version plus douce et plus heureuse de la réalité. Plus nous sommes nombreux à le faire, plus nous commençons à influencer notre monde pour le mieux.

Par notre propre engagement à vivre aussi heureux et à aimer la vie que possible, nous devenons les artisans du changement vibratoire, qui peuvent inaugurer un nouveau paradigme amélioré d'une vie plus saine, plus heureuse et plus

harmonieuse sur terre.

Source: <https://www.visionsofheaven.com>

Traduit et partagé par la Presse Galactique