

Comment apprendre à ressentir votre propre énergie ?



par Ludovic le geret

Détecter l'énergie a un lien avec la sensibilisation.

Quand vous avez conscience de quelque chose, vous pouvez le sentir.

Pour commencer à sentir votre énergie, commencez avec votre corps.

Conscience du corps énergétique

La conscience du corps énergétique est une pratique pour prendre conscience de votre corps.

C'est ce qu'il y a de plus recommandé pour atteindre l'équilibre dans la vie et élever vos vibrations.

Grâce à la conscience du corps énergétique, vous pouvez non

seulement ressentir votre énergie dans votre corps, mais aussi réveiller les centres d'énergie.

Il y a 26 centres vitaux dans le corps humain:

Plante des pieds -2

Mollets -2

Cuisses -2

Organe génital -1

Nombril -1

Coeur -1

Poumons -2

Épaules -2

Paume droite et main -2

Paume gauche et main -2

Yeux -2

Oreilles -2

Bouche -1

Nez -1

Sourcils -1

Vous connaissez ces parties du corps, mais vous n'y avez probablement jamais réfléchi et ou pris conscience.

Nous sommes trop occupés dans notre vie quotidienne pour faire attention à nos centres vitaux.

Ce n'est que lorsque c'est pertinent que nous réalisons que nous les avons.

Par exemple, vous remarquez votre plante des pieds parce que vous avez marché sur un clou.

Cette douleur vous fait prendre conscience que vos pieds existent.

Sinon, cela devient inutile dans votre vie quotidienne.

Mais si vous portez une attention régulière à toutes vos parties du corps, vous leur donnez de l'énergie et les

renforcez.

Cela vous permet d'avoir une bonne circulation dans votre corps énergétique.

Avantages de la conscience du corps énergétique

Comme l'énergie suit l'attention, votre attention renforce le flux énergétique dans le corps.

Cela vous permet de développer une aura puissante qui attire la réussite dans votre vie.

En outre, vous pouvez vous débarrasser des maladies ou des douleurs dans votre corps.

Cela comprend les maladies chroniques comme l'anémie, la goutte, les maux de tête, les troubles de l'indigestion, etc.

Si vous avez mal à la tête, vous pouvez vous débarrasser de la douleur en quelques secondes.

Et surtout, vous contrôlez mieux votre énergie.

Comment prendre conscience du corps énergétique pour détecter l'énergie

Faites-le quand vous êtes détendu, juste avant de dormir ou quand vous vous réveillez le matin.

Soyez dans un environnement confortable et calme. Portez des vêtements amples.

Étirez-vous sur le lit.

Relâchez votre corps.

Vos membres ne doivent plus avoir aucune force.

Cela s'appelle « Shavasana », la posture du cadavre.

Maintenant, respirez profondément et progressivement.

Ensuite, concentrez-vous sur les 26 centres vitaux.

Commencez avec 20 secondes pour chaque partie de votre corps : plantes de pieds, mollets, cuisses, organe génital, nombril, etc.

Faites-le spécifiquement dans cet ordre, cela devrait être relativement facile.

En vous concentrant sur la partie du corps, affirmez que vous activez le centre énergétique.

Cela aide votre subconscient à travailler pour vous en apportant de l'énergie.

Une fois que vous atteignez les 26 centres, des pieds à la tête, recommencez de la tête à la plante.

Vous aurez ensuite complété une séance de conscience du corps énergétique.

À la fin, vous devriez vous sentir plus léger, comme si vous flottiez sur un nuage.

Votre esprit sera plus insouciant, détendu et énergisé.

Chaque fois que vous le ferez, vous ressentirez plus d'énergie, d'enthousiasme et de pouvoir sur votre corps.

Vous développerez une aura attrayante et puissante qui vous permettra d'influencer les gens plus tôt que prévu.

Voici 5 obstacles auxquels vous devrez faire face pendant la sensibilisation au corps énergétique

Impossibilité de se concentrer: votre esprit refusera de se concentrer à cause des pensées errantes. La méditation devrait aider à diminuer les pensées.

Votre esprit glisse: Après vous être concentré, votre esprit glisse dans autre chose. C'est pourquoi nous devrions

consacrer 20 secondes à la partie du corps.

L'oubli du centre vital: vous pouvez oublier l'ordre du centre vital ou manquer l'un des 26 centres. Ensuite, quand vous vous trompez, vous êtes confus et vous n'êtes plus détendu. Laissez-le partir et revenez plus tard.

S'endormir: votre corps est tellement détendu que vous vous êtes endormi. Ensuite, au réveil, vous oubliez tout. Vous pouvez mettre un oreiller sur votre tête pour ne pas vous endormir. Si vous continuez à dormir, vous devrez peut-être vous asseoir plutôt.

Passif: vous êtes tellement détendu qu'après une séance, vous n'avez plus envie de vous lever. Dans cette situation, laissez votre corps se lever à son propre rythme.

Sentir votre aura

Une autre partie de la détection de votre énergie consiste à sentir votre aura.

Pour sentir votre aura, vous devez vous concentrer sur les contours de votre corps.

Lorsque vous pourrez la sentir, vous pourrez également sentir celle des autres.

Les intentions des gens seront claires dans leur aura et vous les ressentirez aussi.

Ressentir vos émotions

Avoir conscience de vos parties du corps et de votre aura vous permettra de ressentir votre énergie, mais elle n'a pas de couleur.

Vous ressentirez toujours la même chose.

Mais quand vous ajoutez des émotions, la couleur change.

Donc, dès que vous ressentez de la colère, de la tristesse ou de la joie, prenez conscience de ce sentiment dans votre corps.

Trouvez-les et vous pourrez les contrôler. Vous pouvez l'intensifier, le diminuer, l'ajouter ou le retirer

Dernières pensées sur la détection d'énergie

Vous n'avez pas besoin de sentir quoi que ce soit pour savoir que cela fonctionne.

L'énergie suit l'attention. Donc, votre attention apportera automatiquement de l'énergie.

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