



## Processus de paix

Suivez les 7 étapes de ce processus au fur et à mesure que vous lisez ceci.

### Étape 1: Trouver le ressenti / l'émotion

Tous les ressentis sont dans votre corps. Pensez à la situation qui vous contrarie et remarquez où le ressenti est le plus fort dans votre corps. Peut-être que ce sera dans votre gorge, votre poitrine ou votre estomac (ce sont les plus courants). Mais cela pourrait être dans vos mains ou votre tête ou n'importe où dans votre corps.

### Étape 2: Prêtez attention

Au lieu de vous distraire du ressenti ou d'essayer de résoudre mentalement le problème, soyez simplement présent à la sensation physique du ressenti dans votre corps.

### Étape 3: Accepter (aimer) sans condition

Ce ressenti est ici. C'est un fait. Il ne sera pas là pour toujours (même si cela pourrait être le cas à l'instant). Pour le moment, aussi longtemps que c'est ici, acceptez-le. Ce ressenti n'est qu'une énergie stockée.

### Étape 4: Concentrez-vous sur l'œil de la tempête

À l'intérieur de la sensation dans votre corps, il y a une zone de plus grande intensité. Portez votre attention dessus et restez présent à celui-ci tout en l'acceptant tel qu'il est

### Étape 5: Laisse respirer

Au fur et à mesure que vous posez votre attention, cela peut évoluer. Cela peut devenir plus intense ou moins intense. Cela peut se déplacer dans différentes parties de votre corps. Restez avec lui et laissez-le suivre son cours. C'est comme une bougie à l'huile. Le combustible a besoin d'oxygène pour brûler, mais une fois épuisé, il est épuisé. Votre attention est l'oxygène et la



sensation est le carburant. Nous ne savons jamais combien de carburant il y a. C'est pourquoi nous ne savons jamais combien de temps le processus de paix peut prendre. Parfois quelques secondes. Parfois des minutes. Et dans de très rares occasions, vous aurez peut-être besoin de plusieurs heures (ou de refaire l'exercice plusieurs fois).

## Étape 6: Obtenir la paix

Reste avec le ressenti. Laissez-le vivre, respirer et grandir. Laissez-le se déplacer s'il le faut. Gardez votre attention sur la partie la plus intense d'une manière aimante et inconditionnelle. Et finalement, vous atteindrez en paix. Cela se produira généralement en 5 à 10 minutes - parfois plus rapidement, parfois un peu plus longtemps.

## Étape 7: Trouver La Paix Permanente

Une fois que la sensation a suivi son cours, restez neutre. C'est la paix.

Pour vous assurer que tout est bien réglé, réfléchissez à la situation, au problème ou à la peur qui vous tracassait. Remarquez si vous ressentez autre chose que la paix, l'amour ou la joie.

Si quelque chose n'est pas encore pacifique, recommencez ce processus. Parfois, plusieurs couches doivent être traitées.

Cependant, dans la plupart des cas, vous êtes maintenant LIBRE de la peur ou de l'angoisse qui vous empêchait d'être à votre meilleur état vibratoire.

C'est l'endroit où vous pouvez prendre des décisions. C'est l'endroit où vous pouvez agir.

C'est là que vous pouvez atteindre votre plus haut potentiel.

C'est ainsi que vous pouvez atteindre une paix permanente face à une situation qui vous avait totalement possédé dans le passé.

Le processus de paix est un moyen très puissant et précieux de transformer votre vie entière en quelque chose de tout à fait magique et de récupérer votre meilleur Soi-même.