

EXORCISME PERSONNEL

Pour trouver la paix lors d'un conflit ou d'une séparation avec des non-dits.
Ceci doit être fait en conscience sans aucune retenue, mais avec le cœur.

Allumer une bougie (peu importe la couleur), mettre la photo ou le prénom de la personne concernée à côté. puis lui écrire, mettre sur papier tout ce que le cœur contient, s'exprimer totalement sans aucune réserve, en pratiquant la loi des 3 pardons. Puis lire à voix haute, afin que les paroles s'envolent jusqu'à l'âme de la personne, et pour entendre sa propre souffrance. Brûler les écrits à la bougie en demandant que tous les sentiments négatifs retournent à la lumière et se transforment en Amour universel.

LOI DES 3 PARDONS :

- Je te demande pardon si.....
- Je te pardonne de
- Je me pardonne

POUR TROUVER LA PAIX AVEC SOI :

Allumer une bougie, mettre un miroir à côté et se regarder. Penser que la personne dans le miroir est sa meilleure amie (son meilleur ami), puis se dire :
(Prénom personnel) je t'accueille le cœur grand ouvert avec amour et compassion, et je te demande pardon pour toutes les pensées, tous les propos, tous les actes, que j'ai pu commettre à ton égard et qui ont pu te faire du mal, que ce soit dans cette vie-ci ou dans une autre vie – prénom – je te pardonne.

Lire à voix haute puis brûler les écrits à la bougie.

POUR SE FAIRE RESPECTER :

Il est de prime abord, important de se respecter soi-même en restant à l'écoute de ses propres désirs, de ses propres souhaits, de ses propres envies, et ne plus dire oui lorsque l'on pense non. Puis respecter l'autre dans ses décisions, ses souhaits, afin qu'un respect mutuel puisse s'installer.

- Je me respecte
- Je le respecte
- On me respecte

POSITIONNEMENT ET DETACHEMENT :

Oser dire ce que l'on pense tout bas c'est apprendre à s'affirmer, se positionner et à être en conformité avec le soi. Sans pour cela, s'inquiéter de ce que l'autre pourrait penser, dire ou faire, c'est pratiquer le détachement. L'autre a le droit de penser, de dire, de faire ce qu'il souhaite, mais nous avons le droit de penser, de dire et de faire ce que nous ressentons.