

Rid Yourself of Negative Feelings or Reactions

When any negative feeling or reaction to a situation arises, stop to notice it, just as you would with a positive feeling, and make a choice about what to do. The choices cover a wide range of responses. At any given moment you will need to experiment a bit to find the one that seems most suitable.

The following can be very effective:

Patient waiting. Notice your negative reaction and watch it for a moment. Be attentive to your feelings as they are, without judging or forcing them to change.

Talk out the problem. Any negative experience in the mind is part of yourself. Try talking to your fear or hostility. Ask to know what it means. Find out why it chose to show itself at this particular moment.

Ask the underlying energy to leave. When you really explore the shadow, you find that energy is stuck to a message. By listening to the message and then moving the energy, you can free yourself even of the most persistent negative reactions.

Summon help and assistance. Learning to trust in aspects of your higher self that you can't see is important. Ask for help in removing unwanted negative energy.

Physical responses. Let your body do what it wants in order to release the grip of a negative experience, e.g. walking or going to the

Débarressez-vous des sentiments ou réactions négatifs

Quand n'importe quel sentiment ou réaction négative se produit face à une situation, arrêtez-vous pour le/la noter, comme vous le feriez avec un sentiment positif, et faites un choix conscient sur ce qu'il faut faire. Les choix couvrent un large spectre de réponses. À un moment donné, vous aurez besoin d'expérimenter un peu pour trouver celui qui semble le plus approprié.

Les propositions suivantes peuvent être très efficace:

Attente patiente. Notez votre réaction négative et observer là pendant un moment. Soyez à l'écoute de vos sentiments tels qu'ils sont, sans les juger ou les forcer à changer.

Discuter le « problème ». Toute expérience négative dans l'esprit fait partie de vous-même. Essayez de parler à votre peur ou à votre contraste. Demandez à savoir ce que cela signifie. Découvrez pourquoi elle a choisi de se montrer en ce moment.

Demandez à l'énergie sous-jacente de vous quitter. Quand vous explorez réellement l'ombre, vous trouvez que l'énergie est coincée dans à un message. En écoutant le message, puis en déplaçant de l'énergie, vous pouvez vous libérer vous-mêmes, même des réactions négatives les plus persistantes .

Invoquez de l'aide et l'assistance. Apprendre à faire confiance à certains aspects de votre moi supérieur que vous ne pouvez pas voir, est important. Demandez de l'aide pour éliminer les énergies négatives indésirables.

Réponses physiques. Laissez votre corps faire ce qu'il veut afin de vous libérer de l'emprise d'une expérience négative, par

gym. Allow yourself to shake, tremble, thrash your limbs, tone, laugh, cry, and so on.

Breathing. It can be helpful to use some kind of controlled breathing to let go of unwanted negative energies.

Remain flexible and be aware that no single technique works all the time. The more patient you are with yourself, the better.

Adapted from *The Third Jesus: The Christ We Cannot Ignore*, by Deepak Chopra (Harmony Books, 2008).

exemple, marcher ou d'aller à la gym. Laissez-vous trembler, agiter vos membres, chanter, rire, pleurer, etc.

Respirer. Il peut être utile d'utiliser une sorte de respiration contrôlée (respiration profonde par exemple) pour laisser passer des énergies négatives indésirables.

Restez souple et soyez conscients du fait qu'une technique ne fonctionne pas systématiquement. Plus vous êtes patient avec vous-même, mieux vous vous porterez.

Adapté du livre *Le troisième Jésus: The Christ nous ne pouvons pas ignorer*, par Deepak Chopra (Harmony Books, 2008).

Traduction libre de Jean-Pierre, le 15.01.09