

Une belle Harmonie à composer

VOUS-MÊME !



Vous avez certainement appris à l'école que le cerveau était l'organe maître du corps.

Ce qui est étrange, c'est que ce concept est propre à la culture occidentale. En Inde ou chez les aborigènes d'Australie, le cerveau n'est pas considéré comme le maître, c'est le cœur qui est le foyer de tous nos corps.

Chacune de ces deux théories peut être fondée, cela dépend des circonstances.

Nous savons que notre cerveau sécrète des substances utiles pour la régénération, la cicatrisation, l'équilibre hormonale, ... Le cerveau reçoit ses instructions du cœur qui est stimulé par nos pensées, nos émotions. Selon les scientifiques, nous aurions au niveau du cœur plus de 40.000 cellules spécialisées, un peu comparables aux cellules cérébrales. Celles-ci s'appellent « neurates sensoriels » : elles sont tellement concentrées qu'on les appelle « le petit cerveau du cœur ».

Ces cellules sont capables d'apprendre indépendamment des neurones de notre cerveau : elles peuvent penser, se souvenir et communiquer séparément de nos neurones dans un langage que nous sommes en mesure ou non de reconnaître.

Nous sommes tous conditionnés, éduqués à percevoir le monde via notre cerveau. Néanmoins, nous sommes également parfaitement connectés à notre cœur.

La science ne considère plus que le cerveau et le cœur soient deux parties séparées, mais bien la combinaison des deux.

Dès que les deux parties sont en harmonie, nous étendons notre réseau neuronal : c'est à partir de là que naissent la gratitude et l'intuition, l'ouverture à une autre dimension de nous et du monde qui nous entoure.

Dans quel but devrions-nous apprendre à harmoniser notre cerveau et notre cœur ?

Au moment où nous harmonisons le petit cerveau de notre cœur au grand cerveau de notre tête, nous allons traiter l'information beaucoup plus rapidement que nous pourrions le faire avec notre cerveau tout seul.

La raison est simple : en faisant confiance à notre intuition, le processus de réflexion prend beaucoup moins de temps. Nous agissons plus vite. Nous obtenons ainsi plus rapidement des résultats. Et donc, nous devenons plus productifs et en mesure de gérer beaucoup plus d'actions au cours d'une journée.

Toutes les phases dites « pénibles » comme l'éducation, les doutes, le questionnement, la peur, l'estime de soi,... par lesquelles nous passons lors d'un processus de réflexion sont épargnées dès lors que l'harmonie se met en place entre le cœur et le cerveau.

Chacun de nous devrait apprendre à communiquer avec son subconscient, son âme son vrai moi dans un langage clair et limpide, un peu comme si on mettait en place une « hot line » entre le cœur et le cerveau. Les choses se feraient beaucoup plus aisément.

Les bénéfices de cette « hot line » sont nombreux : d'abord, l'harmonie en vous et pour vous. Si cet équilibre devient une réalité pour vous, il en sera de même pour toutes vos relations ainsi que pour votre santé. Ensuite, en étant plus en harmonie avec vous-même, vous serez le premier alerté d'un potentiel déséquilibre et vous serez alors à même de le corriger avant qu'il ne vous arrive quelque chose ! C'est à cet instant même que la guérison prend place et ce, bien avant l'apparition des symptômes physiques qui ne sont que la résultante du manque d'écoute de soi-même !

Chacun d'entre nous possède cette intuition profonde ! Il faut « simplement » apprendre à la pratiquer, à la développer, à la maîtriser afin d'en faire un outil parfait pour servir toutes les facettes de votre vie.

Il y a 3 étapes-clés nécessaires pour harmoniser votre cœur et votre cerveau :

1. **Transférez vos pensées vers votre cœur**, la pensée deviendra ainsi sentiment. Nous sommes tellement conditionnés à penser que nous en oublions les sentiments et ce, même si nous croyons être dans notre cœur. Apprenez donc à distinguer la pensée du sentiment !

Comment faire ?

Mettez la main sur votre cœur de manière à ce que ce geste soit confortable pour vous : soit la main ouverte, soit un doigt posé sur votre sternum. Pensez que l'endroit où nous représentons physiquement notre centre d'attention affecte cet endroit.

Exemple : « *Papa, maman j'ai mal au ventre* ». Votre enfant se touche alors toujours le ventre. Les pédiatres utilisent cette même technique avant de faire un diagnostic. Ils posent la question : « *Où as-tu mal ?* »

Cela vaut également pour l'harmonie du cœur : touchez-le pour matérialiser votre point d'attention.

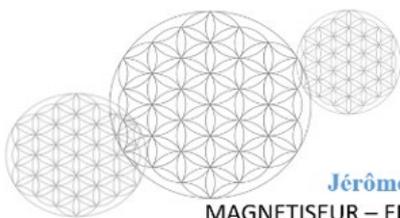
2. **Ralentissez votre respiration.** Laissez un temps un peu plus long entre vos inspirations et vos expirations. Faites-en sorte que ce ralentissement puisse vous convenir (il est évident qu'il vous faut choisir un endroit où vous vous sentez bien et en parfaite sécurité). *Je me concentre sur mon intérieur. Je suis dans un endroit parfait pour moi. Je laisse mon corps ici et maintenant se libérer de tous stress, de toute pensée négative.* A cet instant votre corps commencera à produire ce dont il a besoin pour vous soigner, vous faire du bien et vous faire plaisir car vous lui donnez l'autorisation de se réveiller, de se remettre en marche, de se rééquilibrer. L'alchimie du soin peu ainsi prendre sa juste place.

3. La troisième étape est tout aussi importante que les deux autres, elle est très puissante et efficace. **Il s'agit de RESENTIR.** Créez un sentiment, un ressenti dans votre cœur pendant que vous respirez tranquillement. Essayez de ressentir au moins un des quatre sentiments suivants :
 - **Gratitude** pour vous, pour ce que vous voulez, pour ceux que vous aimez.
 - **Attention** pour vous, pour de tout ce que vous voulez, pour ceux que vous aimez !
 - **Appréciation** de vous, pour ce que vous voulez, pour ceux que vous aimez !
 - **Euphorie** pour vous, pour ce que vous voulez, pour ceux que vous aimez !

Les chercheurs ont trouvé que ces quatre sentiments sont considérés comme les clés les plus importantes pour notre subconscient, et que ces clés permettent de mettre en place la relation entre notre cœur et notre cerveau, de créer cette cohérence, cette symbiose, cette parfaite harmonie.

Vous avez à présent les clés de votre être profond. L'important n'est bien entendu pas de lire ce texte mais de le mettre en pratique. Il vous permettra de vous découvrir, de connaître votre véritable **VOUS**, d'être l'acteur unique, principal, intime et précieux de votre propre vie. N'oubliez jamais que ceux qui vous entourent seront toujours des compléments de vous-même, qu'ils viendront toujours à vous tel que vous êtes pour vous, soit pour un moment, soit pour une vie entière, car comme la nature, nous disposons, nous aussi, de nos saisons.

Besoin d'aide pour découvrir votre propre mode d'emploi ? Contactez-moi.



Jérôme Lesauvage
MAGNETISEUR – ENERGETICIEN
+32 499 770 862

lesauvagejerome@hotmail.com

En privé ou à domicile