



# #10

## Renforcer sa protection énergétique

*Vous avez l'impression d'être perméable aux énergies qui vous entourent et de vous dévitaliser au contact des autres ? Vous êtes sensible aux projections que l'on peut faire sur vous et craignez que celles-ci puissent vous impacter négativement ? Et si cela dépendait surtout de vous ? Découvrez nos clés pour vous aider à renforcer votre "protection énergétique" et attirer à vous ce qui est bénéfique à votre évolution.*

*Par Claude Luy | juin.23*

### *La protection énergétique*

C'est un sujet sur lequel nous avons régulièrement l'occasion de réfléchir et de discuter, que ce soit au travers de partages avec des collègues thérapeutes, d'échanges avec des membres de la communauté ou de réflexions avec des participants.es de nos formations ou ateliers. En effet, vous êtes nombreuses et nombreux à nous solliciter fréquemment sur ce sujet "comment se protéger", en d'autres mots quel parfum utiliser pour activer la "protection".

Eh bien, si nous avons pu nourrir moult formes de pensées en la matière par le passé, voici ce que nous vous répondrons aujourd'hui : **"arrêtez de penser que le problème est à l'extérieur de vous et observez plutôt, ce qu'il se passe à l'intérieur de vous"**. Plus vous cultiveriez votre Lumière, plus vous augmenterez votre champ vibratoire et plus vous attirerez à vous des énergies en fréquence avec la vôtre... et ce n'est pas en nourrissant l'idée que vous devez vous protéger du monde extérieur que vous y parviendrez.

En effet, en pensant que l'on a besoin d'une protection, on incarne l'idée-même du "danger" dans sa réalité. De surcroît, lorsque l'on est barricadé.e derrière une barrière/armure/bouclier... de protection, on se coupe également de tout ce qui est bénéfique à son évolution.

*Plus vous cultiveriez votre Lumière intérieure, plus vous augmenterez votre champ vibratoire et plus vous attirerez à vous des énergies en fréquence avec la vôtre.*

### *Nos 3 clés pour augmenter son champ d'énergie*

#### *1. cultiver des pensées lumineuses*

J'imagine que je ne vous apprend rien si je vous dis que les critiques négatives, les gossips, les jugements abaissent le taux vibratoire au même titre que les ruminations intérieures ainsi que les pensées de peur et/ou d'auto-dévalorisation. Pour autant, il est parfois difficile de ne pas se faire happer par la négativité et son

bourreau intérieur. Alors comment maintenir son mental dans lumière lorsque tout s'écroule ? En commençant par **prendre conscience que si je n'ai pas le pouvoir de changer ce qu'il se passe, j'ai le pouvoir de changer mon regard et mes pensées.**

Concrètement, je vous invite à identifier et reconnaître vos discours intérieurs négatifs et à les contrebalancer avec des pensées lumineuses. Ainsi, si je me plains de quelque chose, je pense à remercier la vie pour ce qu'elle m'apporte à travers cette expérience ; si je critique une personne, je m'impose de lui envoyer de l'Amour ; si je nourris des pensées de peurs, je m'offre quelques mots rassurants ; ... Vous comprenez le principe ? Ça paraît un peu bateau comme ça, mais je vous promets qu'en prenant le réflexe de contrebalancer vos pensées négatives par un discours intérieur bienveillant et lumineux, vous le tiendrez pour acquis rapidement.

>> Au besoin, vous pouvez vous aider en tenant un journal de bord de vos états d'âme. Cela permet d'extérioriser ses pensées, de prendre conscience de ses discours intérieurs et de les reformuler sur le papier.

## ***2. accueillir ses émotions***

**Attention à ne pas confondre pensées et émotions !** Je vous en ai déjà parlé longuement lors d'un précédent article "[mieux vivre ses émotions](#)" si vous souhaitez mieux le comprendre. En deux mots, une émotion est une réponse physiologique à un stimulus extérieur. Oui, bien qu'elle puisse générer des sentiments et des pensées, l'émotion est avant tout un **mécanisme de survie qui induit le corps à réagir.**

Ainsi, si vous émettez une quelconque résistance mentale à vivre vos émotions, vous risquez de générer des tensions somatiques et d'induire une baisse d'énergie vitale, de facto, de dévitaliser votre champ d'énergie et votre mindset.

Alors plutôt que de chercher à refouler vos émotions, pourquoi ne pas les accueillir comme des alliées pour vous aider à piloter votre vie ? **La question n'est pas de ne jamais avoir peur, d'être triste ou en colère mais de ne pas alimenter ses émotions par des sentiments négatifs.** Rappelez qu'une émotion ne dure pas plus que 3 minutes et qu'elle incarne un message de survie qui vous veut du bien.

>> Pour vous aider, respirez ! **La respiration est LE béaba du bien-être émotionnel.** Observer votre respiration vous permettra de vous recentrer et de rester pleinement présent.e à vous-même.

## ***3. purifier son mental et ses énergies***

Pour ma part, c'est LA clé qui a révolutionné mon immunité énergétique ! Inspirée des techniques de méditations du [hearthfulness](#), on l'appelle "**le cleaning**". Une visualisation de purification à effectuer quotidiennement si possible. Quelques minutes suffisent. En ce qui me concerne, je le pratique le soir, juste avant le coucher. Il permet de clarifier ses pensées et de se décharger de tout ce qui pourrait dévitaliser les plans subtils. En plus de faciliter l'endormissement, il assure un sommeil plus ressourçant et des rêves inspirants.

>> Comment s'y prendre concrètement ? En pratiquant le rituel "**Purifier son mental**" que vous pouvez télécharger sur notre site. Pour tout vous dire, il s'agit de mon propre protocole de "**cleaning**" que j'ai joie de vous partager aujourd'hui 😊 Je l'accompagne de notre parfum [Pure Lumière](#) et depuis quelques mois, d'un portrait musical canalisé spécialement pour le parfum Pure Lumière par un pianiste talentueux inspiré et inspirant, [Dominique Mottaz](#) <sup>(1)</sup>, que l'Univers nous a fait le cadeau de rencontrer à Angers en début d'année.

Retrouvez tous les détails de notre rituel "**Purifier son mental**" sur notre site [www.parfumdeveil.ch](http://www.parfumdeveil.ch).

Belle ascension vers vous-même !

*(1) Pianiste et portraitiste émérite, Dominique Mottaz, propose des portraits musicaux™ à travers son art et son piano Bechstein, datant du 15 août 1900. Au service de l'épanouissement de l'Être et de la lecture d'Âme, il canalise et traduit par une création musicale les vibrations qui émanent de l'âme et de la personnalité d'une personne. Il a notamment créé les portraits musicaux de 8 de nos Parfums d'Éveil ★ Plus d'infos sur [www.dominiquemottaz.com](http://www.dominiquemottaz.com).*

### **Pour nous suivre**

Sur notre espace blog : <https://www.parfumdeveil.ch/content/80-la-lettre-d-inspiration>

Sur Instagram : <https://www.instagram.com/parfumdeveil/>

Sur Facebook : <https://www.facebook.com/parfumdeveil.ch>

Sur YouTube : <https://www.youtube.com/@parfumdeveil>